
BAB 4

Teknik Bantuan Dan Faktor Keselamatan

Dalam pengajaran senam ada keharusan bahwa guru harus menguasai teknik bantuan. Keterampilan ini diperlukan dalam semua tahap pembelajaran senam, dari mulai tahap awal pembelajaran, hingga tahap berikutnya ketika keterampilan sudah dikuasai. Apakah sebenarnya yang dimaksud dengan teknik bantuan, apa kepentingannya, dan bagaimana pelaksanaannya? Bab ini akan berusaha menguraikan hal tersebut secara mendasar, didukung landasan teknis dan psikologisnya.

A. Latar Belakang Pemberian Bantuan

Menengok kembali pada sejarahnya, bantuan dan pengamanan dalam pembelajaran senam dilihat terutama sebagai alat mendukung dan mengamankan gerakan. Banyak buku senam yang diterbitkan dari tahun 1816 hingga 1884, pada jaman Ludwig Jahn di Jerman, menunjukkan bagaimana bantuan diberikan, dengan gambar-gambar yang sangat menarik. Teknik-teknik bantuan yang diperlihatkan pada jaman sekarang pun seolah bersumber dari jaman dahulu.

Sebagaimana digunakan pada jaman Jahn dulu, bantuan yang baik dapat menambal kekurangan kondisional, terutama yang datang dari kelemahan anak. Dengan adanya bantuan, gerakan bisa diselesaikan dengan pelan-pelan,

dengan tetap didukung dan dibimbing, sehingga anak dapat menambah gagasan tentang pola gerakannya.

Dalam pandangan para ahli dewasa ini, aspek bantuan bukan saja diarahkan untuk kepentingan yang berorientasi pada penyelesaian gerakan. Lebih dari itu, bantuan pun mengandung aspek pedagogis dan filosofis, yang jika direncanakan dengan benar akan memperkaya khasanah pembelajaran senam dalam konteks kependidikan. Mengapa demikian?

Tidak dapat dibantah bahwa proses pembelajaran senam, baik di sekolah maupun di klub-klub senam, tidak bisa terlepas dari pentingnya bantuan dan pengamanan. Jika keniscayaan tersebut dimanfaatkan oleh guru atau pelatih untuk melibatkan siswa dalam proses saling membantu, maka aspek kependidikan dari teknik bantuan akan tergalikan dan terwujud.

Masalahnya adalah, mungkinkah siswa membantu siswa lain dalam pembelajaran senam? Mungkinkah bantuan yang diberikan oleh siswa lain dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran, atau mungkin malah tambah membahayakan? Bahkan mungkin perlu juga dipertanyakan, benarkah proses saling bantu antara siswa memiliki kandungan nilai yang lebih besar daripada kalau ditolong guru?

Dalam senam anak-anak modern di sekolah, proses yang melibatkan siswa untuk saling bantu, banyak didukung. Secara pedagogis, proses saling bantu merupakan nilai yang tak terhitung bagi perkembangan pribadi anak dan juga untuk rasa kebersamaan. Sebab apa yang dikembangkan melalui kegiatan saling membantu, bukan hanya bersifat bantuan yang bersifat teknis untuk menguasai gerakan.

Proses bantuan dalam senam bukanlah sekedar menolong orang lain, tetapi juga menerima pertolongan orang lain. Bantuan yang sifatnya saling berbalasan tersebut menegaskan arti tentang bekerja 'dengan' orang lain, bukan 'melawan' orang lain. Dalam kondisi yang demikian, anak merasa menjadi bagian dari 'regu' yang berusaha mencapai tujuan bersama. Hal ini jelas memerlukan komunikasi, kooperasi, pemecahan masalah, pengaturan konflik, kemampuan untuk mendengar dan mengamati dan juga menerima pendapat yang berbeda melalui tindakan.

Dari proses di atas, anak menghendaki adanya pengambilan keputusan bersama, mencipta bersama, juga belajar secara alamiah untuk menerima tanggung jawab. Kebebasan dan kemampuan untuk bertindak atas kemauan sendiri akan tumbuh bersama pengalaman demikian. Tugas kita, sebagai guru, adalah memberikan kepada mereka kondisi yang tepat untuk membuktikan diri dalam lingkungan yang diharapkan.

Membantu orang lain berarti menerima tanggung jawab pada seseorang, dan menerima bantuan adalah masalah kepercayaan; yaitu percaya pada orang lain. Dengan begitu, hambatan psikologis hilang dalam interaksi seperti itu. Anak tidak merasa canggung menyimpan tangannya di badan orang lain, dan tidak merasa terganggu dengan 'pegangan' anak lain. Kontak tubuh yang berlangsung demikian, akan menjadi semacam dorongan dan pujian bagi diri anak, sehingga mereka bisa tertawa dan karenanya ketakutan teratasi. Perasaan 'kami bersama' akhirnya muncul makin membesar.

Dalam kondisi semacam itu banyak anak mencapai saat-saat berhasil, dan keberhasilan bersifat memotivasi, memperkuat kesadaran diri dan membantu mengembangkan kepribadian yang kuat. Mereka (anak) yang sedang tumbuh memang memerlukan peluang seperti itu.

B. Pengertian Bantuan

Secara umum, sifat bantuan dalam senam dapat dikategorikan ke dalam tiga tindakan yang berbeda, yaitu:

Mengangkat (Assisting)

Mengangkat umumnya *dipahami sebagai mendukung gerakan secara aktif*. Bantuan ini sifatnya berorientasi pada tujuan, aktif, dan tindakan yang berbentuk perilaku.

Menyertai Gerakan (Movement Accompaniment)

Menyertai gerakan dilakukan ketika tangan pemberi bantuan menyertai jalur gerakan tubuh pesenam tanpa bermaksud memberikan dukungan yang aktif. Perilaku menyertai berorientasi pada prinsip: 'seperlunya, seminimal mungkin!'

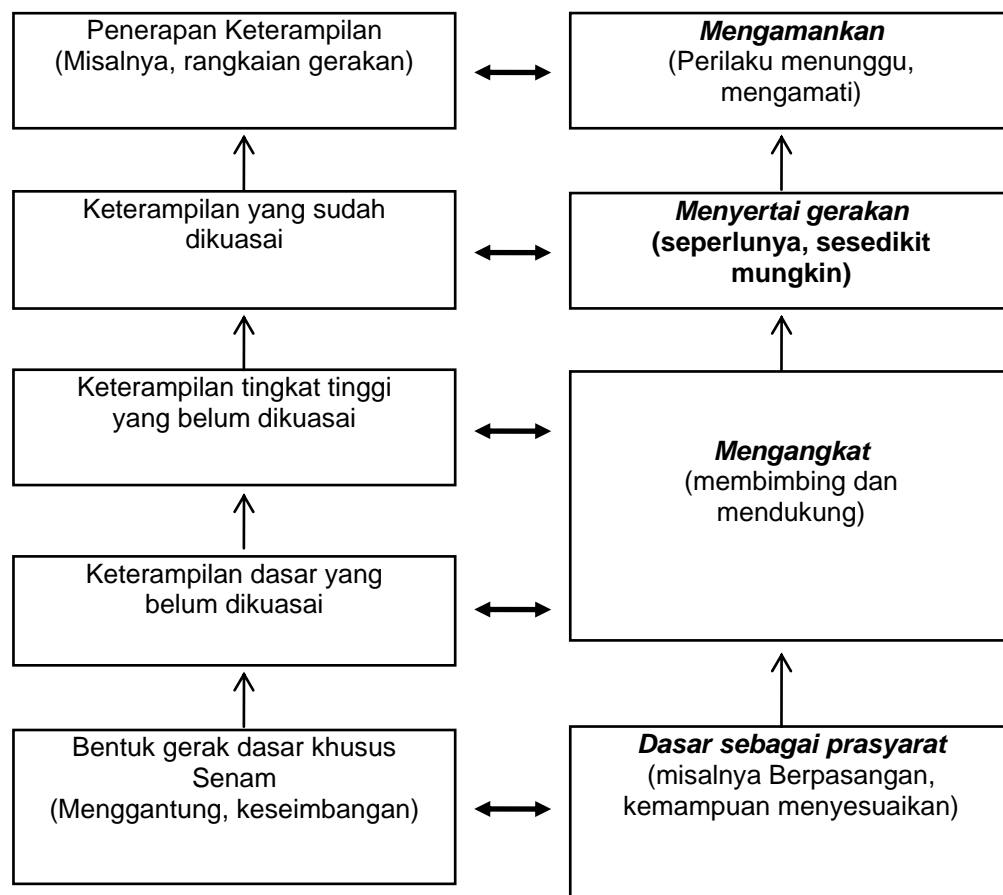
Mengamankan (Securing)

Mengamankan digambarkan sebagai hanya perilaku menunggu, sebagai kesiagaan untuk bertindak secara efektif ketika ada kejadian dalam pelaksanaan gerakan. Dalam keadaan darurat, hal itu dapat menjadi tindakan pencegahan dari terjadinya kecelakaan.

Dari batasan di atas nampak jelas bahwa 'mengangkat' merupakan syarat yang mendasari terkuasainya 'menyertai gerakan' dan juga untuk tindakan 'mengamankan,' yang berarti bahwa hanya orang yang berpengalamanlah yang dapat mengamankan secara aman. Ini juga berarti bahwa kemampuan tindakan pengamanan yang memenuhi syarat sangat diperlukan dalam tingkatan yang paling tinggi. Ini bisa dipelajari secara

bertahap, melalui tindakan mengangkat terlebih dahulu, kemudian tindakan menyertai gerakan, sehingga akhirnya tindakan mengamankan dalam tingkat mahir terkuasai.

Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa memberikan bantuan, bergantung pada tingkat pengontrolan keterampilan yang harus dilakukan. Demikian juga dengan proses pembelajaran pemberian bantuan, yang juga sejalan dengan pembelajaran keterampilan senam.



1. Mengangkat

Untuk keterampilan baru yang harus dipelajari, mengangkat adalah bentuk mendukung gerakan untuk mengimbangi kelemahan kondisi fisik dan

koordinasi. Di samping itu, mengangkat juga dianggap sebagai bimbingan agar gerakan mengikuti jalurnya yang benar dan memperbaiki gambaran gerakan yang benar. Melalui kegiatan saling membantu antar anak, tindakan mengangkat ini akan membuat anak, baik yang melakukan maupun yang mengangkat, mengetahui sifat gerakan baru yang dipelajari itu.

Contoh:

Naik ke atas palang tunggal dengan cara berguling perut (pull-over): Ketika anak yang melakukan berdiri memegang palang, pemberi bantuan bersiap dengan menyimpan kedua tangannya di pantat dan paha pelaku dan segera mengarahkan titik pusat berat badannya ke palang. Dengan tubuhnya diangkat demikian, anak yang melakukan merasa tubuhnya ringan, dan ia dapat melakukan gerakan naik ke palang berulang-ulang. Tanpa dibantu, ia tidak akan dapat melakukan gerakan tersebut, karena ia masih memiliki kelemahan pada tangan dan lengannya, serta otot perutnya.

2. Menyertai gerakan

Pergeseran dari *mengangkat* ke *menyertai gerak* berlangsung halus. Bimbingan gerak yang diberikan jumlahnya berkurang banyak, pelaksanaan gerak hanya diberi sedikit dukungan dalam sebagian tahap, mengikuti prinsip 'seperlunya dan sesedikit mungkin.' Tindakan ini menuntut penilaian dari

semua orang yang terlibat terhadap keseluruhan situasi yang terjadi. Sejauh mana anak yang melakukan sudah menguasai? Sudah berapa kali gerakan itu mampu dilakukan? Pada tahap gerakan apa si anak masih mendapatkan kesulitan? Apa yang harus dilakukan oleh yang memberikan bantuan? Dsb.

Kemampuan *menyertai gerakan* yang dapat diandalkan biasanya terbangun oleh banyaknya pengalaman dalam membantu. Anak, oleh karena itu, perlu dipersiapkan dalam jangka waktu lama untuk mampu melaksanakan tugasnya membantu.

Contoh:

- Gerakan naik ke palang dengan guling perut (pull-over): Pemberi bantuan tidak memegang paha anak dari awal, melainkan hanya memberikan bantuan ketika anak sudah mencapai posisi kaki di atas. Bantuan pun hanya dilakukan cukup dengan satu tangan, dengan dorongan ringan agar anak secara meyakinkan sampai pada posisi akhir. Itupun disesuaikan dengan kebutuhan.
- Gerakan stutz atau handstand dari guling belakang: Pemberi bantuan tidak meraih kaki anak dari posisi persiapan, tetapi ketika posisi handstand hampir tercapai. Dan ketika posisinya sudah tegak, pegangannya dilepaskan kembali, untuk melihat apakah anak bisa mempertahankan posisi seimbang.

3. *Mengamankan*

Tindakan *mengamankan* biasanya diberikan pada pesenam yang sudah melakukan gerakan secara otomatis. Pemberi bantuan hanya mengamati dari dekat, dan harus segera melakukan tindakan manakala melihat tanda-tanda bahwa penyelesaian gerakan tidak akan berjalan mulus. Ketika itu terjadi, ia harus segera bertindak, terutama untuk menyelamatkan pesenam dari bahaya cedera atau kecelakaan. Jadi, tidak ada kaitannya dengan keberhasilan gerakan.

Oleh karena itu pemberi bantuan harus mengetahui karakteristik gerakan, permasalahan dari setiap fase keterampilan yang dilakukan, dan akhirnya harus juga mengetahui serta menguasai tindakan yang harus dilakukannya.

Contoh:

Ketika seorang pesenam turun (*dismount*) dari alat—misalnya kuda lompat—pemberi bantuan siap menangkapnya, jika ia terlihat akan tersungkur. Mungkin awalnya ia selalu menangkap tubuh anak setiap kali anak mendarat, tetapi ketika di rasa kemampuannya semakin bertambah, maka pemberi bantuan hanya bersiap-siap saja.

Sebagai patokan, tindakan *mengamankan* dilakukan:

- 5 Ketika melatih gerakan dalam tahap otomatisasi.
- 5 Ketika menerapkan keterampilan itu dalam rangkaian,
- 5 Selama penciptaan gerakan, misalnya menggabungkan keterampilan yang dipelajari dalam

format permainan atau pertandingan.

C. Prasyarat Pemberian Bantuan

Pemberian bantuan dan pengamanan yang baik memerlukan prasyarat yang berbeda dari setiap anak. Melalui latihan persiapan, dasar-dasar untuk tindakan pemberian bantuan ditingkatkan, dan melalui praktek pemberian bantuan, keterampilan dan pengetahuan pemberian bantuan semakin bertambah. Secara umum prasyarat pemberian bantuan dihubungkan dengan dua hal, yaitu pertama, yang berhubungan dengan syarat fisik dan motorik dari si pemberi bantuan, dan kedua yang berhubungan dengan pengetahuan pemberi bantuan. Aspek pertama dihubungkan dengan kondisi dan kemampuan koordinasi pemberi bantuan. Sedangkan aspek kedua berkaitan dengan berbagai karakteristik gerak dan perilaku pemberian bantuan.

1. Kondisi dan Koordinasi

a. Kondisi Pemberi Bantuan

1) Kekuatan

Menggerakkan tubuh pesenam melawan gravitasi, mengangkat tubuh ke atas palang, atau menghentikan pesenam yang tersungkur, memerlukan kekuatan yang besar. Anak yang lebih kecil, karenanya tidak mungkin dapat membantu anak yang lebih besar.

Karena alasan tersebut, dalam pembentukan kelompok yang memungkinkan saling membantu, penempatan anak yang didasarkan pada ukuran tubuh harus diperiksa dan dikoreksi oleh guru,

Mendorong, mengangkat, membawa dan sesekali menangkap tubuh (yang ketika bergerak bertambah berat dan makin sulit), mengharuskan

seseorang untuk memperhitungkan potensi kekuatannya. Dalam keadaan demikian, sumber kekuatan bukan saja datang dari lengan, tetapi juga bahu, badan, dan tungkai. Dan sebagai akibatnya, melalui tindakan pemberian bantuan yang berulang-ulang, otot-otot dari seluruh bagian tubuh menjadi terlatih.

2) *Kecepatan*

Terutama dalam gerakan yang berangkai, pegangan yang diberikan perlu diterapkan dan berpindah cepat. Dengan ketentuan itu syarat kedua yang perlu dimiliki oleh pemberi bantuan adalah kecepatan gerak.

Tindakan cepat khususnya diperlukan untuk memberikan bantuan gerak. Gerak putaran duduk pada palang misalnya harus dibantu dengan tangan yang lebih jauh yang bergerak cepat di bawah gelang bahu untuk mengangkat pesenam ke posisi duduk. Jika gerakan yang sama diulang terus menerus berturut-turut, tangan yang menahan lengan pesenam harus melepas secara cepat menghindari palang, dan kembali menangkapnya kembali. Kemampuan ini pun harus dilatih secara teratur.

b. Kemampuan Koordinasi

Dari sudut pandang psikologis, koordinasi gerak diartikan sebagai interaksi sistem syaraf pusat dan sistem otot penggerak dalam suatu jalur gerak yang khusus.

Ditujukan pada satu target atau tujuan tertentu, usaha untuk ketepatan dan efisiensi gerak melalui waktu, ruang dan kekuatan, mengoptimalkan pengontrolan tubuh. Terutama ketika sedang memberi bantuan, kerja yang benar-benar terkoordinasi dalam tekanan waktu dan ketepatan teramat diperlukan.

Kemampuan koordinasi yang penting dalam pemberian bantuan, meliputi:

1). *Pengaturan tenaga*

Guru dan anak harus mampu mengendalikan kekuatannya dalam derajat yang berbeda-beda. Pemberian bantuan memang membutuhkan kadar kekuatan tertentu, tetapi terdapat perbedaan yang nyata dalam berbagai gerakan yang sedang dibantu. Jika tenaga yang dikeluarkan terlalu kuat, bisa jadi anak malah cedera karena bantuan tersebut.

Yang perlu dikuasai oleh pemberi bantuan adalah mengetahui seberapa besar tenaga yang harus dikeluarkan disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak yang sedang dibantunya serta gerakan apa yang sedang dilakukannya.

2). *Kelincahan*

Kelincahan di sini menggambarkan kemampuan koordinasi dalam hal waktu dan ruang serta dinamika kemampuan yang berbeda.

Contoh:

- 5 Menangkap lengan atas pelompat ketika melakukan lompat kangkang atau lompat jongkok, menuntut kelincahan dalam bentuk tangkapan yang terukur waktu dan targetnya serta tindakan yang tepat kekuatannya melalui penggunaan pegangan yang mendukung berat tubuh.
- 5 Ketika berguling ke depan dari gerakan handstand, tangan yang memegang paha segera dipindahkan ke lengan dan menolong anak untuk segera berdiri.

Kelincahan gerak dasar merupakan tuntutan yang mendasari pemberian bantuan yang baik yang memerlukan penyesuaian syaraf-otot yang sangat sensitif. Kualitas kemampuan untuk membedakan bergantung pada sejauh mana persepsi kesadaran tubuhnya (kinestetik) berkembang. Kemampuan persepsi kesadaran tubuh, yang berarti mampu 'merasakan'

sejauh mana persendian dibengkokkan atau diluruskan, dan setegang apa otot-ototnya, dapat diajarkan melalui pemberian umpan balik yang sering diulang-ulang, melalui hasil gerakan, atau yang datang dari luar, baik melalui umpan balik verbal dari anak lain atau dari guru.

3). *Penyesuaian*

Penyesuaian adalah kemampuan untuk memperhitungkan dan merubah atau menyesuaikan diri, dalam hal terjadi sesuatu yang tidak diharapkan,. Hal ini berarti bahwa dalam situasi pembelajaran senam, pemberi bantuan harus mampu memperhitungkan jarak, kecepatan gerak, kedinamisan serta luasnya gerakan, kesalahan yang terjadi dan reaksi emosionalnya, juga perkiraan tentang reaksi dari alat yang digunakan.

5 *Penyesuaian terhadap pesenam:* Setiap anak berbeda-beda, demikian juga perilaku geraknya. Pemberi bantuan perlu menyesuaikan dengan masalah ini. Anak yang pendiam pasti akan berbeda dari anak yang periang. Setiap anak memiliki masing-masing iramanya, termasuk kondisi emosionalnya. Ada yang bisa melakukan gerakan sulit dengan keyakinan yang tinggi, ada pula yang melakukan gerakan yang sederhana sekalipun kelihatan seperti ragu-ragu. Demikian juga dengan kemampuan fisiknya: ada yang bisa berlari awalan sangat cepat, sehingga tidak perlu dibantu; tetapi ada juga yang berlari sangat lambat sehingga perlu dibantu. Penyesuaian pemberi bantuan diperlukan, terutama untuk membedakan apakah bantuan yang diberikan bersifat mengangkat, menyertai gerakan, atau hanya mengamankan.

5 *Penyesuaian terhadap jalur gerakan:* Setiap gerakan berbeda dalam hal kualitas gerakannya seperti jarak, ketinggian, irama, serta alirannya. Pemberi bantuan bisa bertindak kurang tepat dalam usahanya mengarahkan gerakan. Bisa jadi terlalu tinggi dalam mengangkat, atau

seperti tidak memberi kesempatan untuk anak yang melakukan menurunkan badannya ke posisi yang diinginkan. Terjadinya hal ini bukan saja karena kurangnya pengetahuan sehingga mengganggu pelaksanaan ideal, melainkan karena kurang siaganya pemberi bantuan dalam menduga arah gerakan. Penyesuaian terhadap arah gerak yang optimal merupakan hal penting, karenanya pemberi bantuan harus mempunyai pengetahuan yang baik tentang arah gerakan.

- 5 *Penyesuaian terhadap pasangan yang membantu:* Akhirnya, penyesuaian perlu juga dilakukan terhadap pasangan yang sama-sama membantu. Perbedaan dalam tinggi badan dan masukan kekuatan, atau perbedaan dalam timing, dapat menyebabkan bantuan yang diberikan malahan merusak gerakan itu sendiri daripada memuluskannya. Jika salah satu pemberi bantuan mendorong lebih keras, menarik lebih cepat, atau mengangkat lebih tinggi dari yang lain, maka anak akan berputar dalam poros longitudinalnya dan mendarat miring. Dalam masa-masa awal pembelajaran, bantuan biasanya diberikan oleh dua atau lebih orang, sehingga penyesuaian terhadap pasangan pembantu merupakan keharusan.

4). *Kemampuan menggabungkan*

Dalam hubungannya dengan kemampuan yang satu ini, gerakan-gerakan bagian tubuh dari tipe yang paling berbeda perlu digabungkan dan dikoordinasikan. Ketika membantu, seluruh persendian harus bekerja secara bersamaan dalam arah yang berbeda; misalnya persendian lutut, panggul dan bahu. Satu lengan mungkin harus lurus ketika dalam waktu yang bersamaan yang lain harus bengkok. Diperlukan kemampuan yang baik untuk menggabungkan semua gerakan tersebut dalam proses pemberian bantuan. Kemampuan itu akan dikembangkan seiring dengan pengalaman membantu.

5). *Kemampuan irama*

Pemberi bantuan harus mengetahui dan secara tepat mengubah irama dan kedinamisan suatu keterampilan yang sedang dibantunya. Ini terutama diperlukan dalam menolong gerak pada kuda lompat. Untuk lompatan kangkang, tubuh bagian atas perlu ditahan secara statis, dengan pegangan mengangkat pada lengan atas, agar tubuh menurun kecepatannya dan tegak kembali sesaat sebelum mendarat. Pemahaman terhadap irama gerakan juga terlihat dalam penggabungan gerakan. Pemberi bantuan harus menyesuaikan diri terhadap irama yang berbeda dari keterampilan, agar tidak merusak aliran gerakannya.

2. *Pengetahuan tentang teknik membantu*

Pengetahuan tentang teknik membantu sangat diperlukan untuk pemberian bantuan yang efektif, baik dengan maksud menyempurnakan gerakan, maupun dalam upaya menyelamatkan si pesenam sendiri. Guru dan pelatih harus menguasai pengetahuan tersebut agar mampu melatih muridnya menjadi pemberi bantuan yang baik.

a. Bantuan dan Karakteristik gerak

Karakteristik gerak adalah tanda utama jalur atau arah gerakan. Karakteristik itu dianggap sebagai kunci untuk mencapai keberhasilan keterampilan artistik. Di dalam karakteristik gerak terdapat tingkatan, seperti juga betapa pentingnya karakteristik itu untuk mencapai keberhasilan. Gerakan inti membentuk titik awal sedang yang lainnya mengikuti.

Contoh:

Pada putaran perut ke belakang, pusat titik berat tubuh (panggul) harus dipelihara pada poros putaran (palang). Ketika membantu gerakan ini, kita perlu

melibatkan kedua tangan untuk menjaga agar titik berat tubuh berada pada palang.

Hal ini berlaku juga pada gerakan naik putar perut (pull-over). Titik berat tubuh perlu dibawa ke palang sedekat mungkin. Karenanya, pemberi bantuan membantu dan mengangkat anak di bawah pinggulnya ke arah palang, sehingga tubuh anak tiba ke posisi vertikal. Dari posisi itu, baru paha anak di dorong ke dalam agar perut anak bersandar ke palang.

Mencapai keberhasilan suatu keterampilan bergantung pada awal gerakan yang baik. Jika memungkinkan, bantuan harus sduah dimulai pada fase awal gerakan, yang berarti sedini mungkin.

Contoh:

Ketika melakukan gerakan stutz atau back extention, tangan yang membantu menggapai ke paha selama fase awal dari ayunan ke atas, dan membantu penaikan titik berat tubuh di atas tangan melalui dukungan ayunan kaki.

Demikian juga pada gerakan berguling pada kuda-kuda atau kotak lompat. Tangan yang membantu harus memegang daerah paha ketika anak menyentuh dan menolak dari papan tolak, mengangkat titik berat tubuhnya hingga anak melakukan gulingan pada kotak. Pengoreksian kesalahannya karenanya dilakukan sesuai dengan ketepatan atau ketidaktepatan karakteristik gerakannya.

Dari sini kita bisa menyimpulkan bahwa pemberi bantuan harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang karakteristik gerak yang penting, seperti juga orang yang melakukannya, agar mampu membantu dengan baik, mengarahkan dan mengoreksinya.

Hal ini umumnya berlaku dalam proses pembelajaran, yang memerlukan adanya pergantian peranan antara yang membantu dan yang melakukan. Oleh karena itu, kuranglah bijaksana jika guru melibatkan pihak luar yang kurang terlatih untuk membantu. Tanpa memiliki pengetahuan, orang tidak bisa membantu. Orang semacam itulah yang menjadi penyebab kecelakaan, pada umumnya.

Pengetahuan tentang karakteristik gerak dari keterampilan yang sedang dipelajari sangat penting, karena akan memberikan informasi tentang:

- *Awal mula bantuan diberikan*
- *Aksi yang diperlukan pada saat menolong*
- *Lokasi yang tepat dimana pegangan atau dorongan perlu diberikan*
- *Masalah-masalah yang mungkin timbul.*

b. Perilaku Pemberi bantuan

Pada dasarnya tindakan-tindakan di bawah ini berlaku untuk semua pelaksanaan pemberian bantuan:

- 1) Pegangan bantuan harus diberikan pada saat yang paling dini. Tangan yang membantu harus mengarah ke pesenam. Pada awal gerakan, pandangan harus diarahkan pada bagian badan yang akan dipegang atau didukung.
- 2) *Mengangkat, menyertai gerakan dan mengamankan* mempunyai arti selalu beriringan dengan gerakan yang dilakukan pesenam. Pemberi bantuan selalu mengikuti jalur gerakan dari pesenam. Pengetahuan yang pasti tentang gerakan sangat penting.
- 3) Pemberian bantuan harus berlangsung hingga akhir gerakan yang aman. Terutama ketika mendarat atau turun dari alat, pegangan harus tetap dilakukan, hingga pesenam tidak bergerak lagi dan memperoleh kembali kesadarannya.

D. Aspek-Aspek Pedagogis, Psikologis dan Sosiologis dari Bantuan

1. Anak membantu Anak

a. Senam yang memotivasi dan bebas rasa takut

Dalam pembelajaran senam untuk anak, banyak saat-saat yang menakutkan dapat terjadi:

- 5 Ketakutan terhadap sesuatu yang belum diketahui atau yang baru. Hal ini dapat berkaitan dengan gerakan baru, tetapi juga pada alat baru, ketinggian yang tidak biasa (misalnya di atas alat palang, balok keseimbangan, kuda, dsb.), pada situasi yang tidak teramati, termasuk pada pemberian bantuan.
- 5 Ketakutan pada kegagalan dan ketidakmampuan, takut mendapat malu di tengah-tengah keramaian (kawan sendiri).
- 5 Ketakutan mendapatkan rasa sakit dan cedera.

Orang pertama yang bisa dihubungi dan dipercaya dapat mengatasi ketakutan semacam itu adalah guru. Berikut adalah prinsip-prinsip yang berguna untuk menentukan tindakannya.

Anak harus:

- 5 Diperkenalkan dengan hati-hati pada alat baru, sambil memasukkan beberapa informasi tentang alat dalam pelajaran dan mencoba membuat anak-anak tidak merasa takut lagi pada alat melalui permainan.
- 5 Mengetahui keterampilan baru melalui latihan pendahuluan yang terpilih. Guru harus memberi bantuan langsung pertama kali, dan secara bertahap mengalihkan tugas membantu pada anak-anak.
- 5 Mengalami saat-saat keberhasilan melalui tugas-tugas individual yang cocok—juga untuk pemberian bantuan. Kesemua ini akan dialami terutama melalui proses saling mendukung.

-
- 5 Dipersiapkan pada situasi yang beresiko. Guru sebaiknya memberikan alasan, memberikan wawasan pada anak melalui omongan, dan jika perlu, tetapkan aturan perilaku yang berkaitan dengan pemberian bantuan.

Orang berikut yang bisa dipercaya dan dihubungi oleh anak adalah anak lain dalam kelompoknya. Misalnya pasangan atau teman lain dalam kelompok kecil. Ketika mereka sendiri sudah mampu membangun keterampilan dalam mengangkat dan mengamankan masing-masing temannya, mereka akan mengembangkan kepercayaan diri dan mengurangi rasa takutnya.

Dalam iklim saling percaya dan saling mendorong demikian, anak yang paling lemah sekalipun akan berani beranjak pada tugas yang lebih sulit tanpa dihantui rasa takut dan malu lagi. Perasaan subjektif tentang ketentraman dalam kelompok belajarnya merupakan dasar untuk pembelajaran senam yang bebas rasa takut. Itu sebabnya mengapa saling membantu di antara anak sendiri berperan demikian besar. Anak mengatasi rasa takutnya secara bertahap.

b. Arena sosial

Meskipun senam dianggap sebagai olahraga perorangan, tetapi dalam pembelajaran senam di sekolah, senam seharusnya merupakan sebuah arena yang dibangun oleh kemampuan bertemu dan bekerjasama. Saling membantu di antara anak dimulai dengan suatu dasar pijakan yang nampaknya dangkal, untuk menyentuh dan disentuh orang lain. Dalam pembelajaran senam di sekolah, di arena bermain dan di manapun, kecenderungan untuk merasa “bersama” ini sudah jarang ditemukan.

Dengan melibatkan anak dalam tindakan saling membantu itulah, pembelajaran senam akan menjadi arena sosial yang berguna bagi pengembangan keterampilan sosialnya. Pendekatan ini dapat diajarkan melalui bimbingan yang mengharuskan anak mendapat dan menjadi pasangan orang lain, yang kemudian dikembangkan menjadi anggota kelompok kecil. Hanya

setelah dasar “bersama orang lain” itu dikembangkanlah, baru kerjasama dalam kelompok kecil untuk saling membantu dalam pembelajaran senam dapat dilaksanakan. Dalam kondisi demikian, setiap orang merasa dilibatkan dalam proses pembelajaran.

2. Sikap

Penggunaan bantuan memerlukan sikap yang positif untuk membantu dan kesiapan dasar untuk menolong. Kesiapan untuk kegiatan ‘melayani’ orang lain semacam itu menunjukkan dirinya dalam bentuk perhatian khusus dan perasaan tanggung jawab pada orang lain. Untuk kebanyakan anak, kemampuan ini harus dikuasai.

Namun begitu, orang pertama yang seharusnya memiliki keinginan dan tujuan semacam di atas adalah guru penjas. Harapan guru yang tinggi agar siswanya mampu mengembangkan kemampuan membantu serta memiliki rasa tanggung jawab, menjadi dasar dari pemilihan pendekatan saling bantu tersebut. Dengan harapan itulah pula, keterampilan saling membantu dalam pembelajaran senam dapat ditingkatkan.

Contoh:

Ketika melakukan guling depan dari handstand, penolong harus membantu anak ke gerakan menggulingnya. Membiarkan anak yang lemah jatuh pada lehernya dari posisi handstand akan mengarah pada cedera. Tetapi bisa jadi beberapa anak melihat bahwa menjatuhkan anak secara sengaja demikian sebagai hal yang lucu. Oleh karena itu, kepada anak perlu diajarkan aturan dasar sosial melalui gerakan yang paling sederhana. Bertindak secara bertanggung jawab diajarkan melalui latihan berpasangan yang sederhana. Latihan mengencangkan badan dengan cara kaki anak diangkat seperti balok ketika badannya terlentang di lantai merupakan kegiatan pertama yang

memungkinkan guru melihat sikap positif untuk saling membantu dan saling mempercayai.

Untuk keterampilan yang baru dipelajari, pemberi bantuan harus memiliki tanggung jawab penuh pada kawannya. Tugas-tugas membantu memerlukan kematangan sosial. Pengertian tumbuh bahwa anak harus juga membantu, sebab di antara berbagai alasan, jika mereka ingin berhasil, mereka juga bergantung pada bantuan orang lain. Sebaliknya, anak pun belajar mempercayai yang membantunya.

Dalam hal ini, guru harus berhati-hati, karena kecenderungan anak adalah bersikap 'ia bisa melakukannya sendiri'. Dalam anggapannya, barangkali, siapapun yang masih memerlukan pertolongan adalah anak lemah. Oleh karena itu guru harus mengajarkan agar pengalaman membantu dan dibantu itu bersifat positif.

3. Kemampuan komunikasi dan bekerjasama

Untuk mengerjakan sesuatu sebagai tugas kelompok diperlukan kemampuan berkomunikasi dan bekerjasama. Kemampuan inipun berkembang melalui proses saling bantu dalam pembelajaran senam. Setiap orang harus merasa bahwa hasil yang baik akan dicapai jika setiap orang menyumbangkan gagasan dan imajinasinya. Dalam kaitan ini, keuntungan dari kelompok kecil adalah bahkan murid yang pemalu pun akan angkat bicara atau menunjukkan sesuatu.

Ketika anak membantu anak lain, ia selalu terlibat dalam komunikasi yang kuat. Mereka saling memberi semangat, merundingkan satu sama lain, memberi selamat atas keberhasilan seseorang, memuji dan menghibur. Kesalahan dibetulkan, saran diberikan, dan bantuan yang tepat diujicobakan. Hanya melalui komunikasi lah 'perasaan bersama orang lain' dapat tumbuh. Juga, komunikasi taktil (sentuhan) ketika saling membantu dan komunikasi non-

verbal lain—kontak mata sebelum memulai gerakan—merupakan proses saling menguntungkan yang sangat penting.

Kemampuan untuk bekerjasama diperlukan ketika latihan direncanakan dalam kelompok kecil pada beberapa pos dengan saling membantu. Untuk tugas yang terbuka dalam pendekatan didaktik senam yang baru, untuk senam yang kreatif dan konstruktif, masalah yang bermacam-macam dipecahkan secara terpisah oleh masing-masing kelompok. Jika teknik bantuan telah diperkenalkan dalam unit pembelajaran sebelumnya, maka pengetahuan anak akan semakin diperkaya.

Pada praktek umumnya pelibatan anak selalu dihadapkan dengan masalah-masalah pribadi, sosial, dan yang berhubungan dengan materi pelajaran, yang harus dipecahkan tanpa kehadiran guru. Ada anak yang tidak mau menolong, tetapi hanya bermain-main, yang lain tidak mau membantu menyiapkan alat, yang lain lagi selalu mempersoalkan giliran, dlsb. Masalah-masalah seperti itu harus dipecahkan dengan mereka. Jika pengorganisasiannya telah ditetapkan bahwa mereka harus menolong mereka sendiri, maka mereka perlu mengatasi kejadian tersebut secara langsung dan terpisah.

4. Merasa bersama

Ketika proses saling bantu dalam kelompok kecil banyak dipakai dalam pembelajaran, guru dapat mengamati terbangunnya perasaan kebersamaan. Melalui kedekatan sosial, anak belajar saling mengetahui secara lebih baik, menghilangkan rasa malu dan tidak berburuk sangka. Perasaan bersama tumbuh dengan setiap pelajaran. Jika kelompok itu diperkenankan untuk menunjukkan sesuatu yang berjalan sukses, suasana 'kesadaran bersama' ini dapat diamati secara nyata.

Proses saling membantu mendukung bersatunya pihak luar dan anak yang lemah. Mereka menemukan tempat dan pengakuan lebih cepat dari pada

dalam kelompok besar. Anak yang, misalnya, tidak bisa melakukan gerakan naik ke palang karena badannya gemuk, menemukan tempat untuk membuktikan dirinya berguna sebagai pemberi bantuan yang dapat diandalkan, dan dihargai sebagai anggota kelompok. Singkatnya, 'anak membantu anak' melibatkan seluruh kelompok ke dalam kegiatan yang wajar, ketika setiap orang dapat menemukan tugasnya masing-masing.

E. Menerapkan tindakan saling membantu

1. Tahap Pertama: Dasar dan Prasyarat

Pengajaran dan pembelajaran tentang bagaimana *mengangkat, menyertai gerakan, dan mengamankan* dalam pembelajaran senam dimulai dengan tahap pembelajaran pertama, yaitu menciptakan prasyarat yang menjadi dasar bagi pemberian bantuan yang baik dan memenuhi syarat.

a. Tugas Mendasar Jangka Panjang

Mendasar bagi kebersamaan yang efektif dan mendukung diciptakan guru melalui tugas pasangan dan kelompok yang berunsur permainan:

- 5 Pada permulaan tahun ajaran baru,
- 5 Dalam kelompok yang baru dibentuk, dan
- 5 Dalam kelompok yang telah di ambil alih.

Bentuk-bentuk aktivitas untuk peningkatan kemampuan berkomunikasi dan bekerjasama itulah yang dianggap sebagai prasyarat untuk pemberian bantuan. Anak-anak belajar dalam suatu tugas tunggal-pasangan-dan kelompok yang bersifat permainan.

- 5 Menciptakan kontak mata dan tubuh,
- 5 Membangkitkan perhatian dan kemampuan reaksi,

-
- 5 Menyesuaikan pada gerakan pasangan dan gerakannya sendiri
 - 5 Membiasakan diri dengan berat tubuh pasangannya,
 - 5 Mengembangkan tanggung jawab dan rasa percaya melalui interaksi dengan orang lain.

b. Menciptakan prasyarat sebelum dimulainya pelajaran

Ketika pelajaran dimulai seharusnya terdapat latihan persiapan dan bentuk permainan dengan menekankan pada rasa bersama, kemampuan penyesuaian dan reaksi. Ini merupakan bagian dari program pengajaran pendahuluan untuk mempersiapkan tugas pemberian bantuan dengan pasangan atau dalam kelompok.

Kegiatan tersebut bisa dalam bentuk permainan berpasangan yang tugas penyelesaiannya harus dilakukan bersama-sama. Demikian juga dengan bentuk peregangan yang dilakukan secara berpasangan, di mana anak sudah mulai terlibat dalam kontak satu sama lain. Di samping untuk menciptakan variasi yang kaya dari kegiatan pemanasan, kegiatan inipun dimaksudkan untuk membiasakan anak.

2. Tahap kedua: Pembelajaran Bantuan Sederhana

Pada tahap kedua, tindakan saling membantu yang sederhana dapat ditambahkan.

Contoh:

- 5 Membantu keseimbangan di atas balok keseimbangan dengan berpegangan tangan.

- 5 Mengamankan pegangan yang diberikan dengan menahan pergelangan tangan

pelaku ketika bergantung di palang, sambil mengayun ke depan dan ke belakang.

- 5 Melompat dari kotak atau dari ujung kuda atau balok, ketika mendarat badan anak ditangkap pada perutnya.

5

3. Tahap Ketiga dan Keempat: Pegangan dan Tindakan Bantuan

a. Pendahuluan pada Pegangan Bantuan

Tahap ketiga merupakan lanjutan dari tahap kedua, yang merupakan pengantar pada cara memegang ketika membantu. Teknik memperkenalkannya adalah:

- 5 Pertama-tama didemonstrasikan oleh guru kepada anak yang sedang diam.
- 5 Kemudian dicoba oleh setiap anak pada pasangan dalam posisi diam, dan jika perlu terus dikoreksi oleh guru.

Contoh:

- Jika anak menempatkan tangan pada tempat yang salah, atau posisi tangan terbalik, dsb.
- 5 Teknik yang baru dikuasai dicobakan pada tempat-tempat yang masih bisa diamati.

Contoh:

- Pemberi bantuan mengangkat pelompat dengan pegangan mendukung pada lengan atasnya, atau membantu lompatan turun dari kotak.
- Pegangan bantuan pada gerakan handstand dities dengan cara membantu anak lain yang melakukan handstand ke tembok, bergerak lepas dan kembali ke tembok.

b. Penerapan Teknik yang dipelajari

Setelah teknik pegangan dikuasai dalam posisi diam, berikutnya pada tahap empat, teknik tersebut diterapkan dalam situasi yang bebas bahaya, sambil melakukan gerakan secara pelan-pelan.

Contoh:

- Untuk melatih pegangan mendukung pada lengan atas, anak yang melakukan berdiri di atas kuda-kuda, penolong memegang lengan atas dan membantu anak lompat dari atas kotak. Latihan tersebut ditingkatkan dengan mempercepat gerakan.

Selama membantu gerakan handstand dengan memegang pahanya, pesenam melakukan gerakan ke handstand ke tembok. Pemberi bantuan secepatnya menjangkau paha dan mencegahnya dari jatuh.

c. Belajar melakukan tindakan bantuan yang sulit

Dengan meningkatnya keterampilan para anak, keterampilan pemberian bantuan pun harus semakin meningkat, sebab tuntutan tugas dalam memberikan bantuan juga meningkat:

- 5 Dia harus memilih tempat yang tepat,
- 5 Dia harus membuat kontak mata dengan pelaku dan mengamati dari awal, untuk memperkirakan dinamika gerakan dan jaraknya. Juga, dalam fase ini, ketakutan dan keberanian dapat diamati oleh penolong, dinilai dari ekspresi mukanya.
- 5 Dia harus bergerak ke arah pelaku dengan tangannya.
- 5 Dia harus menyertai gerakan pelaku, dan jika perlu, memberikan bimbingan dari awal gerakan, tetapi tetap bersama dengan penolong lain.
- 5 Akhirnya, dia harus melakukan pengaman pendaratannya.

4. Tahap Kelima: Melakukan Penyertaan Gerakan

Semakin tinggi tingkat kesulitan sebuah keterampilan, akan semakin tinggi pula kemampuan membantu.

Dengan meningkatnya standard pesenam, membantu gerakan semakin berubah fungsinya dari sekedar *mengangkat* menjadi *menyertai gerakan*. Hal itu harus dinyatakan kepada anak agar hanya membantu jika memang diperlukan. Demikian juga anak yang melakukan harus mengerti hal itu agar ia tidak terlalu banyak mengharapkan bantuan dari pasangannya. Penyertaan gerakan sebagai bantuan ini harus pertama-tama dicobakan pada gerakan tunggal atau sederhana yang sudah dikuasai.

Contoh:

- 5 Pada gerakan naik ke palang dengan guling perut (pull over), anak yang membantu mempersiapkan tangannya dari awal di pantat pelaku. Ia menyertai gerakan mengayun ke atas dengan tidak mengangkat tubuh pelaku dari awal. Hanya ketika pembantu melihat bahwa anak yang ditolong tidak bisa melakukannya, dan seperti akan jatuh kembali, barulah ia mendorong tubuh pesenam agar mencapai palang.
- 5 Gerakan meluruskan kaki ke handstand: tangan yang paling dekat mendekati kedua kaki anak. Jika pembantu merasa pesenam tidak akan mampu mengayun kakinya dengan cukup tenaga, atau justru terlalu kuat ayunannya, barulah ia menolong.

Kemampuan membantu yang lebih tinggi terlihat selama memberi bantuan dalam gerak rangkaian. Secara konstan, tangan yang menyertai gerakan selalu berada di samping tubuh pesenam, tanpa terus-menerus membantu atau membimbing. Bantuan hanya diberikan dalam situasi yang

bermasalah. Dan ketika pesenam mampu melakukannya sendiri, tindakan *menyertai gerakan* beralih menjadi *mengamankan jalur gerakan*.

5. Tahap Keenam: Kemampuan Mengamankan

Pada akhirnya, anak harus menguasai tindakan mengamankan keterampilan yang sebelumnya *diangkat* dan *disertai*. Tetapi guru harus terus-menerus mengingatkan:

- 5 Mengamati alur gerakan dengan kewaspadaan penuh,
- 5 Bahwa tangan dan tubuh harus selalu siap, dan
- 5 Dalam hal gerakan yang salah, jangan sampai mereka berlari menjauh, tetapi harus dengan cepat mendekati pelaku untuk segera menggapainya dan memberikan dukungan.