

MODUL 1

Kegiatan Belajar 1

METODIK SENAM

A. Pengertian

Metoda berasal dari kata *meta* dan *hodos*. *Meta* berarti kepada, lewat dan *hodos* berarti jalan. Kata metoda berarti jalan yang dilalui atau cara mencapai tujuan. Metoda sering juga disebut pendekatan atau approach. Kata “pendekatan“ dan “metoda” sering dipertukarkan.

Lain mata pelajaran, lain pula metoda yang digunakan. Untuk mengajarkan ilmu pengetahuan sosial digunakan metode ceramah, dalam pelajaran bahasa digunakan resitasi (mengulang kembali yang telah dikatakan guru). Metode disesuaikan dengan sifat pelajaran dan tujuan yang hendak dicapai. Dalam pelajaran penjas digunakan metoda demonstrasi dan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan proses. Pendekatan didefinisikan sebagai “method of treating a particular topic” atau cara memperlakukan pokok bahasan tertentu. Pendekatan proses disini berarti kegiatan yang mengembangkan keterampilan gerak. Metodik berarti ilmu pengetahuan tentang cara-cara mengajar. Mengajar secara metodis berarti mengajar menurut jalan yang terencana.

B. Pembagian Metodik

Bahan latihan yang akan disajikan kepada murid harus disusun. Susunan tersebut adalah pembagian dari latihan dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu. Faktor-faktor tersebut antara

lain:

1. Susunannya harus sistematis (dari yang mudah meningkat ke yang sukar), dan sesuai dengan sifat serta gunanya.
2. Takaran atau porsi latihan meningkat sedikit demi sedikit (sesuai dengan kurva fisiologis).
3. Sesuai dengan perkembangan jiwa anak didik (menarik perhatian).
4. Proses peningkatan latihan harus bertolak dari pengalaman dan pengertian yang sudah pernah diperoleh anak didik.
5. Susunan latihan yang dibagi dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut diatas disebut pembagian metodik.

Contoh-contoh Pembagian Metodik

Dibawah ini beberapa contoh pembagian metodik dari:

1. Jerman

a. Friedrich Jahn

- 1) Lari.
- 2) Macam-macam lompat; lompat jauh, lompat galah, lompattali, lompat simpai.
- 3) Memanjat (pada tali yang digantung di pohon).
- 4) Melempar (lempar jauh, lempar sasaran dengan bola, lempar lembing, batu, peluru).
- 5) Tarik tambang mengangkat beban atau partner, mendorong, voltigeren (vaulting), renang, gulat.

Latihan memakai alat/tumen; balok, palang tunggal, palang sejajar.

Pernnainan : permainan tanding, menyelinap.

b. Spiesz-Maul

- 1) Latihan Ketertiban.
- 2) Latihan Bebas.
- 3) Latihan alat (latihan bergantung dan bertumpu).

- 4) Latihan Volkstumllich (seperti lari dan loncat).
- 5) Permainan.

2. Swedia

a. Hj Lang

- 1) Latihan tungkai.
- 2) Latihan membusur.
- 3) Latihan bergantung.
- 4) Latihan kesetimbangan.
- 5) Latihan untuk sendi bahu, punggung, tengkuk.
- 6) Latihan baris berbaris.
- 7) Latihan perut.
- 8) Latihan tubuh sehadap.
- 9) Latihan lompat.
- 10) Latihan pernapasan

b. Niels Bukh

- 1) Latihan kelentukan.
- 2) Latihan kekuatan.
- 3) Latihan kecekatan.
- 4) Latihan lari dan lompat.
- 5) Latihan ketangkasan.
- 6) Latihan kerapihan/tata tertib (berpindah tempat, dengan cepat menyusun barisan).

Bukh membagi pelajaran dalam tiga bagian:

Bagian I

Latihan kelentukan, kekuatan, ketangkasan yang ringan tanpa alat

Bagian II

Latihan yang sama, tetapi pada alat dengan tempo yang tinggi dan berat. Kemudian dilanjutkan dengan latihan pembentukan.

Bagian III

Latihan lompat dan ketangkasan.

3. Austria

a. Gaulhofer & Streicher

- 1) Latihan Pendahuluan.
- 2) Latihan Normalisasi (latihan tubuh).
- 3) Latihan Kesetimbangan (latihan koordinasi).
- 4) Latihan Kekuatan dan Ketangkasan (latihan prestasi).
- 5) Latihan Jalan dan Lari.
- 6) Latihan Lompat.
- 7) Latihan Penenangan.

b. Burger & Groll

- 1) Pendahuluan.
- 2) Pembentukan sikap dan gerak.
- 3) Prestasi dan Keterampilan.
- 4) Permainan dan Tari.
- 5) Penutup.

c. STO Bandung (Irsan M. A. dan Drs. Imam Hidayat, 1964)

- I. Pendahuluan
 1. Latihan Pemanasan.
 2. Latihan Kelentukan.
- II. Pembentukan
- III. Prestasi.
- IV. Pembekalan : Kekuatan, daya/ledak/power, daya tahan.
- V. Penenangan.

Kegiatan Belajar 2

MENGAJAR SENAM

Kalau dikatakan “tidak setiap anak belajar dengan cara yang sama”, maka demikian halnya dengan guru. Tidak setiap guru mengajar dengan gaya dan cara yang sama. Salah satu sebab ialah, mengajar senam itu tidak di depan kelas, tetapi di antara peserta didiknya, jadi ada kontak dengan murid-muridnya. Di ruang senam anak-anak mempunyai kebebasan, sedang di bangku kelas anak duduk terikat. Untuk guru pengajar senam, sudah ada satu keuntungan, yaitu dapat mengenal murid lebih baik. Ada murid yang banyak inisiatif, suka menolong, berani, percaya diri sendiri, tetapi sebaliknya egoisme, rasa takut dan kurang keuletan menghadapi kegagalan dengan segala watak dan sifat-sifatnya akan nampak lebih jelas di ruang senam daripada di bangku kelas. Guru yang mengenal murid-muridnya lebih baik, dapat mengaktualisasikan situasi menjadi “situasi mendidik”.

Tujuan dari Pembelajaran senam:

1. Meningkatkan kelentukan, kekuatan, daya tahan, keterampilan dan efisiensi gerakan. (Ranah psikomotor).
2. Mempertahankan dan meningkatkan sikap dan gerak yang baik. (Ranah psikomotor).
3. Menambah kemampuan mempelajari motor-skill. (Ranah psikomotor).
4. Menambah kesanggupan untuk menilai bagaimana gerak itu seharusnya. (Ranah afektif).

5. Mengembangkan sifat-sifat kejiwaan/mental-spiritual (percaya diri, suka bergaul, penuh inisiatif, keberanian). (Ranah afektif).
6. Meningkatkan pengetahuan dan pengertian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan dan kondisi badan pernapasan, peredaran darah, pencernaan. (Ranah Kognitif).
7. Meningkatkan pengetahuan dan pengertian tentang pentingnya fitness. (Ranah kognitif).

Pembagian metodik pada umumnya

Bahan pelajaran yang disusun untuk keperluan praktek mengajar disebut “pembagian metodik”. Sesuai dengan perkembangan senam masa kini, maka pada umumnya pembagian metodik terdiri atas:

A. Pendahuluan Pembelajaran

Sebelum mulai dari pembelajaran inti, pelajaran didahului oleh pendahuluan. Latihan pendahuluan ini terdiri atas beberapa bentuk gerak yang meminta tenaga dan yang membawa murid kepada suasana pelajaran senam. Dalam arti yang lebih luas pembelajaran pendahuluan mempunyai tujuan agar supaya siswa dalam menghadapi inti pelajaran siap secara fisik dan mental. Untuk itu latihan pendahuluan dibagi atas:

- a. Pembelajaran pemanasan
- b. Pembelajaran kelentukan

B. Inti Pembelajaran

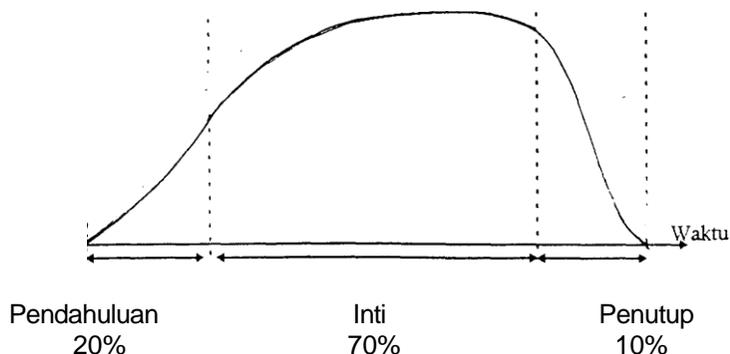
Sesudah pembelajaran pendahuluan, dilanjutkan dengan pembelajaran inti. Pada inti pelajaran, murid harus belajar sesuatu. Siswa harus dapat berguling lebih baik, harus dapat handspring lebih baik, harus dapat melompat lebih baik, harus

belajar keterampilan yang baru, dan harus menguasai ketangkasan tanpa kesukaran. Setiap jenjang latihan yang menuju kepada prestasi tertentu, gerakannya dibentuk menjadi lebih luwes, lebih efisien. Untuk menguasai keterampilan tertentu, harus ada pembentukan gerak lebih dahulu. Oleh karena itu pembelajaran inti dibagi sebagai berikut:

1. Pembelajaran pembentukan.
2. Pembelajaran prestasi.

C. Penutup Pembelajaran

Setelah pembelajaran inti, pelajaran diakhiri dengan "penutup", dengan maksud agar siswa dibawa ke suasana pelajaran di ruang kelas. Penutup harus menciptakan situasi demikian rupa sehingga fungsi tubuh dikembalikan kepada keadaan yang semula. Secara psikis siswa harus tenang dan dapat mengikuti pelajaran dengan penuh perhatian. Walaupun tidak termasuk bahan pelajaran senam, penutup tetap merupakan bagian dari pelajaran. Siswa tidak boleh masuk ruang kelas dalam keadaan panas dan gemeteran.



Gambar
Kurva Fisiologis dari Pembagian Metodik

Pendahuluan:

1. Memenuhi keinginan gerak yang spontan .
2. Mempersiapkan diri secara fisis dan psikis

Inti:

1. Meningkatkan pengamatan, kemampuan reaksi dan koordinasi.
2. Membentuk kebiasaan motorik/teknik dasar.
3. Memupuk percaya diri, penguasaan diri, pengambilan keputusan.

Penutup :

1. Fungsi organ diturunkan.
2. Menghilangkan ketegangan psikis.

Pembagian metodik menurut Metoda STO Bandung.

I. Pendahuluan.

Tujuan dari pembelajaran pendahuluan ialah :

1. Siswa dibawa ke dalam suasana pelajaran senam yang gembira dan bersemangat/antusias.
2. Organ untuk pernapasan dan peredaran darah agar terangsang sehingga siswa siap mengikuti pelajaran senam.
3. Baik fisik maupun psikis anak-anak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan pelajaran dari kelas ke ruang senam.

a. Pemanasan

Apa yang dimaksud dengan latihan pemanasan ?

Pemanasan ialah latihan yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan atau kerja yang intensif. Latihan pemanasan ini merupakan suatu persiapan dalam menghadapi suatu latihan yang lebih berat. Latihan pemanasan juga merupakan suatu usaha untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti

misalnya kejang otot, badan kaku, dan rasa sakit.

Adapun tujuan dari pembelajaran pemanasan ialah:

1. Merangsang keinginan bergerak.
2. Menaikkan suhu tubuh (mencapai suhu optimum).
3. Merangsang fungsi-fungsi organ (jantung, paru-paru, peredaran darah).
4. Menyiapkan diri dan membawa kita ke suasana kegiatan/latihan yang akan dihadapi.
5. Mencegah terjadinya cedera.

Pembelajaran pemanasan harus diberikan dengan syarat-syarat sebagai berikut :

1. Semua murid harus bergerak. Sekali murid melepas keinginan Bergeraknya, janganlah terlalu sering dihentikan oleh perintah guru yang selalu berubah-ubah.
2. Gerakan yang dilakukan oleh murid hendaknya telah dikuasai. Gerak yang tidak dikuasai akan mudah menimbulkan celaka. Gerak yang terlalu sukar akan mengurangi kesenangan dan menghambat keinginan Bergeraknya.
3. Peraturan-peraturan yang diberikan dalam latihan Pemanasan harus sederhana. Peraturan yang terlalu rumit akan membuat permainan atau pertandingan tidak lancar, murid menjadi bosan dan akibatnya mengurangi kemauan Bergeraknya.
4. Berikan berbagai variasi gerakan lengan dan tungkai agar dapat menambah gairah.
5. Mulailah dengan kegiatan yang ringan-ringan dulu, kemudian meningkat terus sampai meminta tenaga yang dapat menaikkan suhu tubuh.

b. Kelentukkan

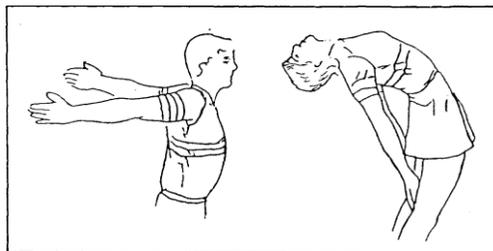
Tujuan dari pembelajaran kelentukan ialah:

1. Meningkatkan ruang gerak pada persendian, sehingga sendi menjadi tidak kaku.
2. Mengurangi dan meniadakan ketegangan yang berlebihan pada otot-otot, sehingga anggota tubuh mempunyai derajat kemungkinan bergerak (Range of Movement) yang sebesar-besarnya.

Pembelajaran kelentukan terdiri dari :

1) Peregangan (Stretching).

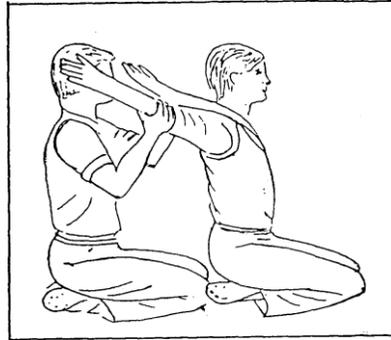
Peregangan adalah latihan dimana anggota tubuh diregangutkan ke satu arah (ekstensi/hyper-ekstensi, kadang-kadang fleksi) sehingga jaringan dan ototnya diperpanjang.



Gambar
Peregangan

Peregangan pasif

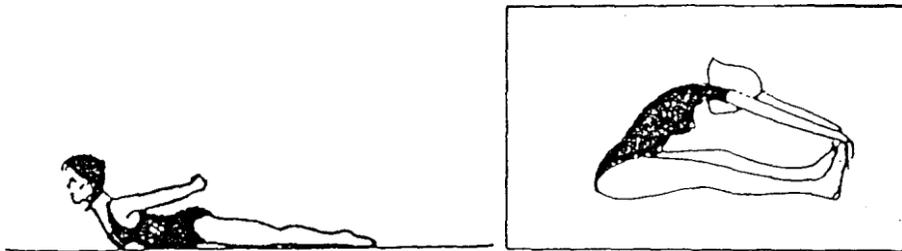
Peregangan pasif ialah peregangan dimana pelaku (subyek) bersikap pasif, oleh karenanya disebut peregangan “ subyektif - pasif “. Gerakannya terjadi bukan oleh si pelaku sendiri, tetapi oleh tenaga dari luar (partner atau obyek lain). Latihan ini dapat juga disebut “obyektif – aktif”.



Gambar
Peregangan Pasif (Subyektif – pasif)

Peregangan Aktif

Peregangan aktif ialah peregangan dimana pelaku (subyek) sendiri yang aktif, oleh karenanya disebut peregangan " subyektif - aktif ".



Gambar
Peregangan subyektif-aktif

Kecuali cara peregangan dilihat dari subyek dan obyek, dapat juga dikelompokkan berdasarkan pelaksanaannya:

1. Peregangan statis (static stretch)

Peregangan statis ialah peregangan dengan cara menarik anggota tubuh ke satu arah secara terus menerus (kontinu) sampai pada batas tertentu dan sikap ini dipertahankan selama beberapa detik.



Gambar
Peregangan statis

2. Peregangan dinamis (dinamis atau ballistic stretch)

Peregangan dinamis ialah peregangan dengan cara menarik anggota tubuh ke satu arah secara mengeper (memegas). Disini momentum anggota tubuh dipakai untuk memaksa otot teregang secara maksimal. Peregangan dinamis ini harus dilakukan dengan hati-hati sekali, dan umumnya hanya dilakukan pada kelompok otot yang besar.



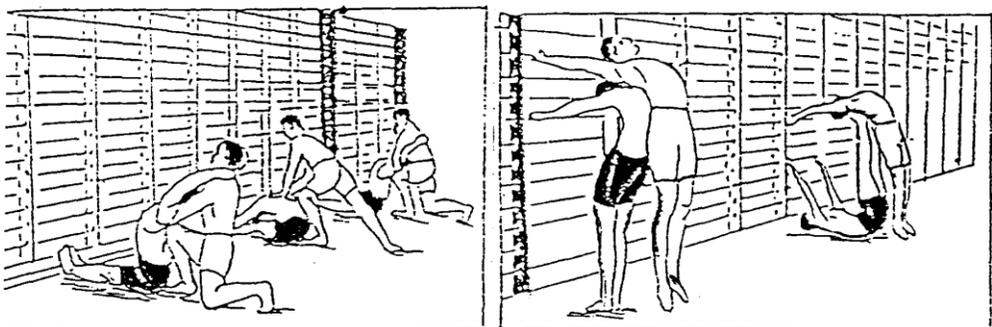
Gambar
Peregangan dinamis (balistik)

Semua macam peregangan yang tidak dikontrol dengan baik dapat menimbulkan cedera pada otot maupun urat. Seperti kita ketahui jaringan otot itu mempunyai kontrabilitas yang tinggi, artinya kalau ada rangsangan (terangsang, jaringan otot itu mampu untuk menguncup atau memendek dan bentuknya menjadi gemuk (bericontraksi). Rangsangan dapat ditimbulkan oleh karena diraba, ditepuk, ditusuk, rasa nyeri, terkejut, tersentak, atau diperintah oleh otak. Oleh karena itu pada waktu melakukan latihan peregangan, hindarilah terjadi rangsangan tersebut, lakukan dengan halus dan rileks (relax).

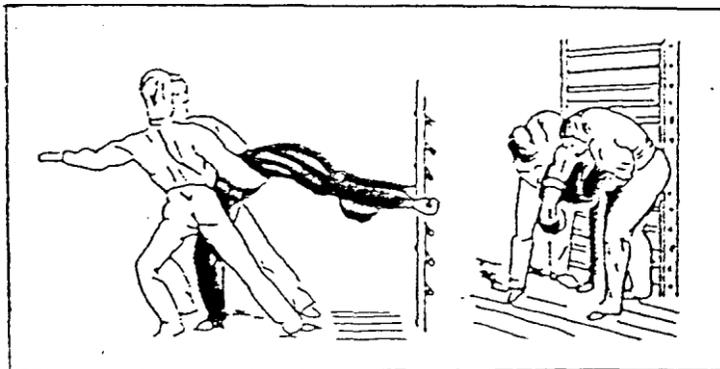
Agar supaya peregangan dapat lebih efektif dan tidak terjadi cedera otot perlu diikuti syarat-syarat sebagai berikut:

1. Bagi yang belum terlatih/pemula sebaiknya diberikan peregangan aktif. Mereka yang sudah terlatih boleh diberikan peregangan setengah aktif, kemudian meningkat dengan pasif (subyektif-pasif).
2. Pembelajaran harus diberikan berulang kali. Pengulangan harus cukup banyak.
3. Lakukan sampai batas ambang rangsang. Yang dimaksud dengan ambang rangsang ialah batas kemampuan pada saat itu.

Berikut ini contoh bentuk-bentuk gambar pembelajaran peregangan

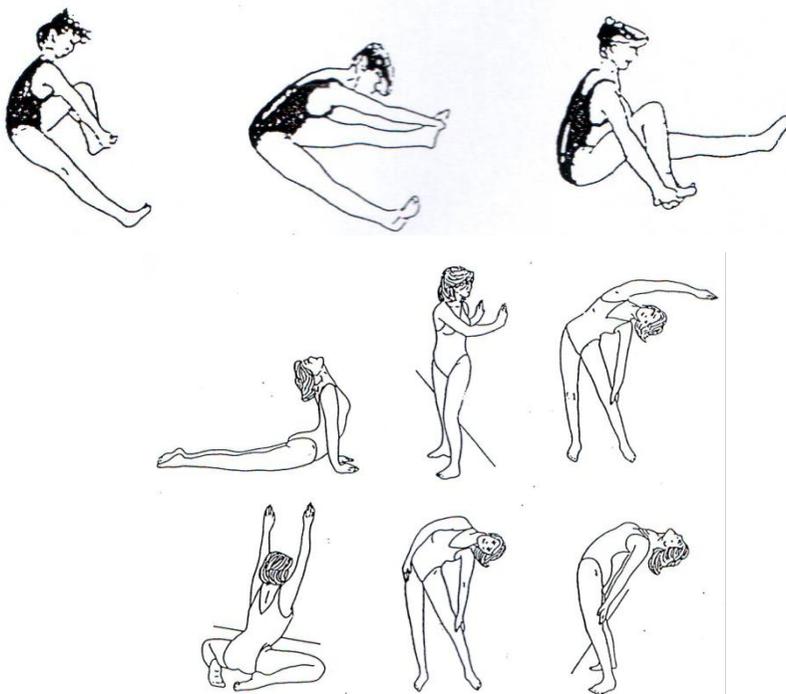


Peregangan metoda P.H. Ling (Swedia)



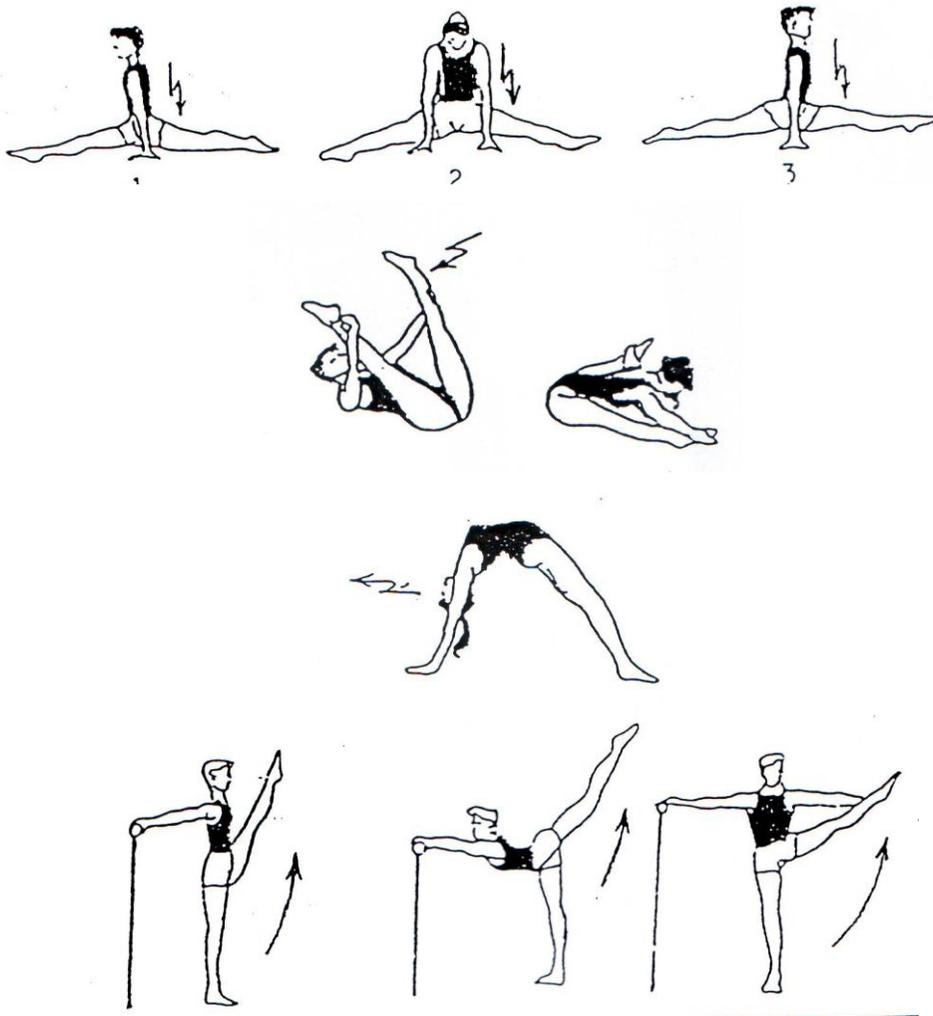
Peregangan metoda Niels Bukh (Denmark)

Contoh-contoh Peregangan Statis



Contoh Peregangan Dinamis

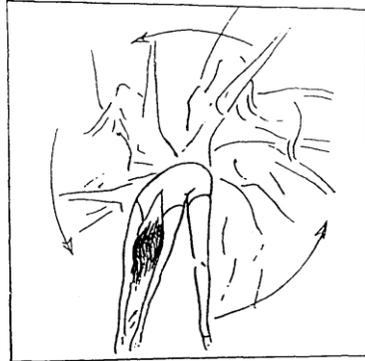
Contoh-contoh Peregangan Balistik



2) Pelemasan (Suppleness)

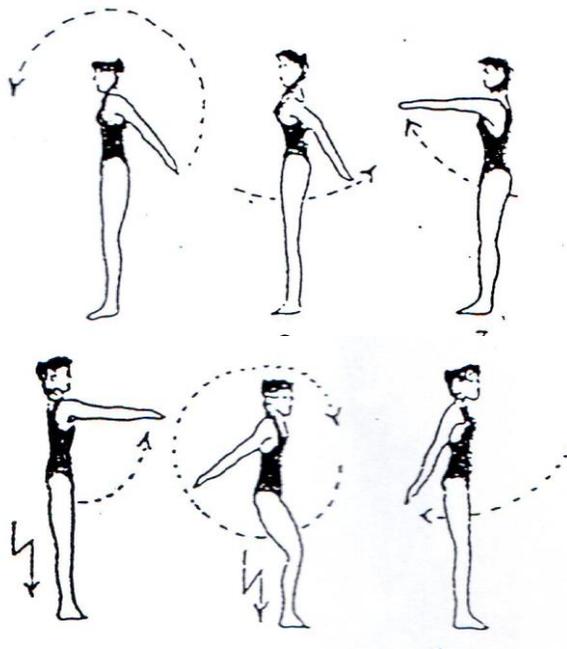
Pelemasan adalah latihan dimana anggota tubuh diputar (Circumduction) ke seluruh arah sehingga jaringan ikat dan otot-otot sekitar sendi diperpanjang. Sebenarnya prinsip dari latihan pelemasan ini sama dengan latihan peregangan, tetapi hanya berlaku pada persendian yang mempunyai tingkat kebebasan gerak ke 3 arah yaitu sendi bentuk peluru

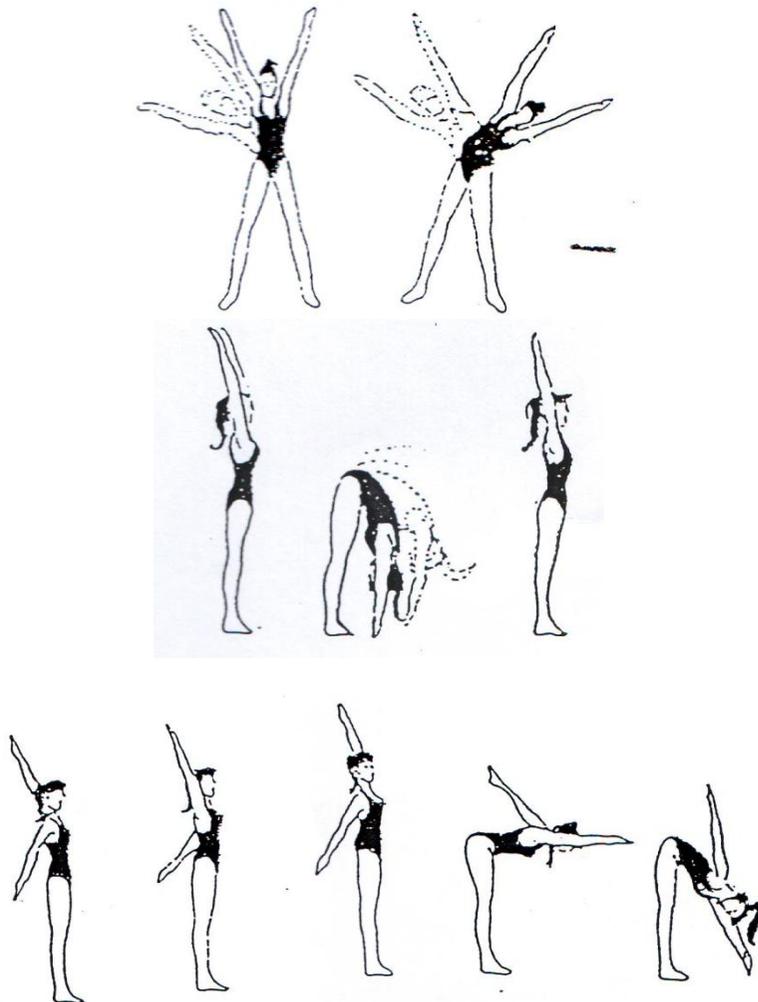
(globoidea) yang dapat bergerak pada 3 poros, atau persendian yang berupa sambungan kinematik terbuka (open kinematic chain), misalnya ruas tulang belakang.



Gambar
Pelemasan

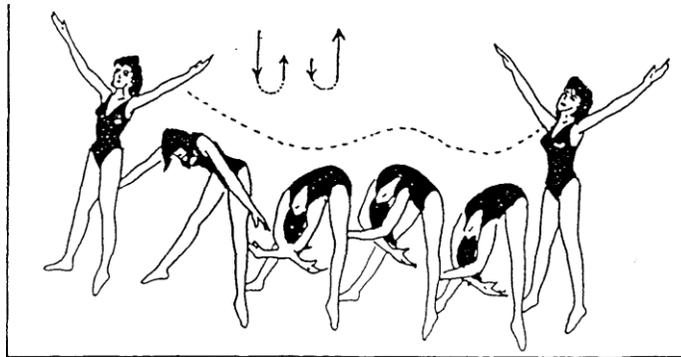
Contoh-contoh Pelemasan





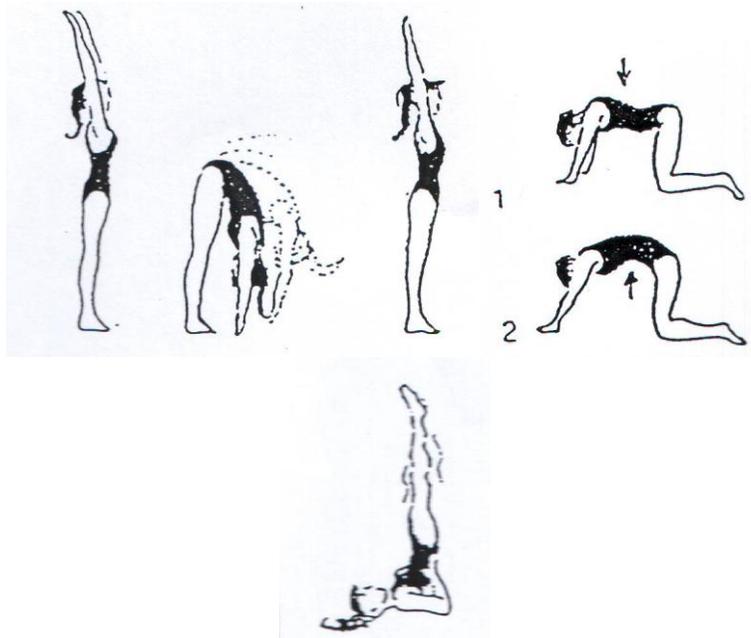
3) Pelepasan (Relaxation)

Pelepasan merupakan latihan dimana anggota tubuh (lengan, tungkai, atau badan) di ayun-ayunkan sehingga anggota tubuh tersebut bergerak membandul dikarenakan beratnya sendiri (menjatuhkan diri). Latihan ini sebenarnya lebih di ekankan kepada relaksasi (relaxation) yang sifatnya melepaskan ketegangan otot (tonus) yang berlebihan.



Gambar
Pelemasan

Contoh-contoh Pelepasan



Syarat-syarat memberikan latihan kelenturan:

- 1) Pembelajaran harus diberikan berulang-kali sehingga ambang rangsangannya dilalui.
- 2) Untuk siswa yang belum terlatih/pemula sebaiknya diberikan peregangan aktif. Mereka yang sudah terlatih boleh diberikan peregangan setengah aktif, kemudian meningkat dengan diberikan peregangan pasif.

- 3) Agar supaya latihan kelentukan memberikan hasil yang sebaik-baiknya (efektif), anggota tubuh yang tidak digerakkan harus difiksir (diikat, tidak bergeser, tidak bergerak).
- 4) Pembelajaran pelepasan hanya baik diberikan kepada siswa yang sudah dewasa. Siswa yang masih kecil tidak ada alasan untuk diberikan latihan pelepasan sebab mereka tidak mempunyai ketegangan (kekakuan) yang berlebihan. Oleh karena latihan pelepasan harus dilakukan dengan disadari, maka latihan ini tidak mungkin dilakukan oleh anak-anak yang masih kecil.

II. Pembentukan

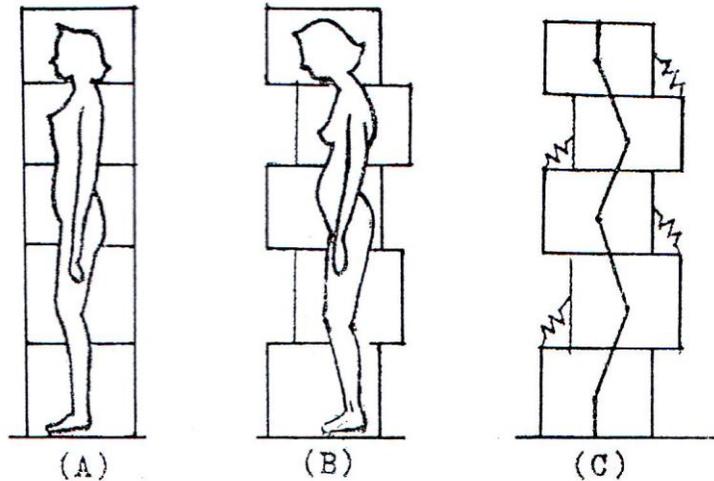
Yang dimaksud pembentukan ialah memperbaiki sikap dan gerak yang sebaik-baiknya menurut kepribadiannya masing-masing.

Jadi ada dua macam pembentukan yaitu:

1) Pembentukan sikap.

Sikap yang berkaitan dengan bentuk tubuh disebut postur. Postur pada saat duduk, jongkok, merangkak dsb, mempunyai konotasi (pengertian yang luas) “ posisi “, yaitu posisi dari bagian-bagian tubuh atau segmen-segmen tubuh. Sikap yang baik berarti posisi dari segmen tubuhnya dalam keadaan setimbang. Bila dari bawah segmen tersusun rapi, maka kesetimbangannya terjaga sehingga otot yang harus menjaga kesetimbangan (postural tonus) tidak perlu bekerja ekstra berat. Sebaliknya bila dari bawah segmen sudah tersusun dengan salah (gambar b), maka untuk selanjutnya keatas harus diimbangi, tanpa dapat membetulkan kesalahannya. Kesetimbangan yang tidak baik, memaksa otot disekeliling persendian tegang berlebihan,

tidak rileks dan tidak efisien.



Oleh karena itu pembelajaran pembentukan sikap harus selalu dimulai dari bawah. Misalnya: Dari jongkok, berdirilah pelan-pelan sampai membuat sikap tegak/sempurna. Jagalah agar sikap dari kaki sejajar, pinggul dalam posisi yang benar (tulang ekor ditarik ke dalam, perut masuk/rata), pinggang dan ruas tulang belakang dan seterusnya ke atas sampai kepala dalam keadaan lurus dan setimbang.

2) Pembentukan gerak.

Sama halnya dengan sikap, gerak adalah suatu “posisi” dari segmen tubuh yang sedang bergerak. Karena itu gerak disebut juga postur dinamis, sedang sikap adalah postur statis.

Pembentukan gerak adalah latihan yang mengarahkan agar anak bergerak sesuai dengan bentuk dan fungsi dari tubuh, dan menggunakan tenaga secara efisien (tepat guna). Latihan Pembentukan tujuannya ialah memperbaiki sikap dan gerak. Bagaimanakah sikap dan gerak yang baik itu?, tidak ada norma tertentu untuk sikap dan gerak yang baik. Sistem

Austria tidak mengenal sikap dan gerak yang normal. Yang ada ialah sikap dan gerak yang "Wajar". Sikap dan gerak yang wajar ialah sikap dan gerak yang menunjukkan kualitas fisik dan kepribadian seseorang. Pembentukan gerak berhubungan dengan "pola gerak" yang terdiri dari:

- a. **Lintasan.** Misalnya lintasan gerak dari kaki saat bertumpu pada waktu berjalan, lintasan gerak dari tungkai saat berayun pada waktu berlari, lintasan dari lengan saat melempar dan sebagainya.

Lintasan gerak ditentukan oleh unsur kelentukan anggota tubuh. Lintasan ada yang panjang, ada yang harus pendek tergantung dari tujuan gerak itu sendiri.

- b. **Kecepatan gerak.** Kecepatan gerak ada yang tetap, ada yang dipercepat, dan ada yang diperlambat. Misalnya kecepatan lengan saat melempar, kecepatan berlari saat mengambil awalan, kecepatan bertumpu tangan saat melompat. Kecepatan gerak ini termasuk juga irama atau tempo.

- c. **Kesinambungan gerak.** Kesinambungan gerak menentukan kelancarannya, mulusnya, tidak tersendat-sendat. Yang terutama gerak itu tidak dilakukan dengan tegang, tapi rilek dari pelakunya terkesan gerak itu terlihat ringan dan mudah. Pola gerak yang melibatkan lintasan gerak, kecepatan gerak, dan kesinambungan gerak memerlukan kesadaran kinestetik. Apakah kesadaran kinestetik itu ?.

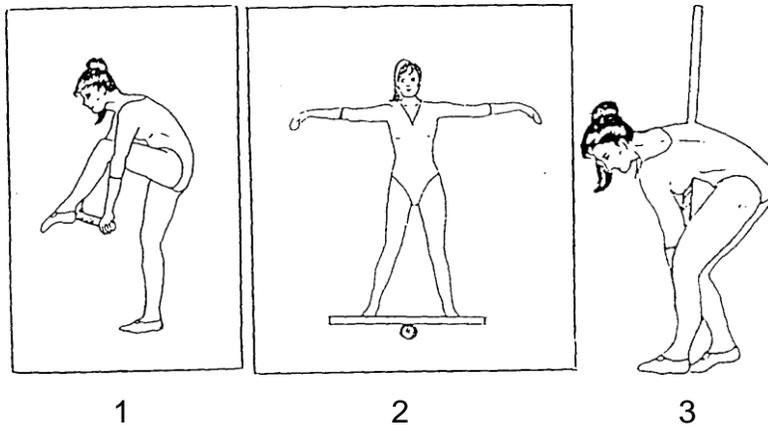
Kesadaran kinestetik ialah kesadaran untuk mengenali gerakan badan dan anggota tubuh dalam ruang dan waktu.

Untuk mengontrol gerakan badan dan anggota tubuh diperlukan kesadaran kinestetik. Rangsangan yang dibawa syaraf menyadarkan kita tentang badan dan anggota tubuh yang digerakkan melalui organ-organ sensoris disekitar persendian, urat-urat, dan otot.

Setiap perubahan posisi dari persendian atau tegangan dalam serabut otot mengirim kepada organ sensoris, dan rangsangan syaraf ini diteruskan ke ruas tulang belakang dan ke otot. Kita kemudian menjadi sadar tentang posisi dan segera bergerak untuk mengantisipasinya. Rangsangan syaraf berikutnya mengalir ke otot dan bekerjalah sistem motorik untuk menyesuaikan diri. Penyesuaian dalam hal ini misalnya, 1) kecepatan gerakanya, 2) besarnya tenaga, 3) arah yang diharapkan, dan 4) posisi dari anggota tubuh.

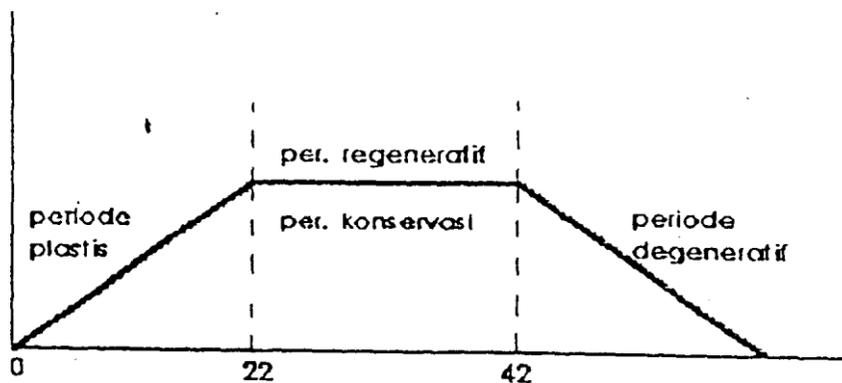
Oleh karena itu dalam latihan pembentukan, selalu harus ada "*pembelajaran penyesuaian*".

Menghadapi alat baru seperti meja lompat misalnya, kita harus mencoba-coba dulu, artinya kita menyesuaikan dengan tingginya, panjang-lebarnya dan jenis tumpuannya. Memanipulasi bola (melempar, menggiring, mendribel), kita harus menyesuaikan dengan beratnya, besarnya, elastisitasnya, dan jenisnya. Demikian juga menghadapi gerakan yang benar, kita perlu melakukan orientasi pada kesetimbangan dalam keadaan bergerak, dalam keadaan goyah dan dalam menjaga arah. Contoh-contohnya terlihat pada gambar berikut:



1. Penyesuaian pada kesetimbangan dalam keadaan bergerak.
2. Penyesuaian pada kesetimbangan dalam keadaan gaya.
3. Penyesuaian pada kesetimbangan dalam menjaga arah.

Latihan Pembentukan sebaiknya dilakukan pada periode “plastis”, sebab periode ini mudah diubah.



Pada periode regeneratif tak dapat diubah, yang mungkin hanya mempertahankan. Semua latihan kesegaran jasmani harus berusaha memperpanjang masa regeneratif ini. Setiap latihan pembentukan ditujukan kepada:

1. Aparat osteo-muscular.

2. Pemberian rangsangan kepada sistem persyarafan.
3. Koordinasi gerak.
4. Perimbangan tonus dan konstitusi kekuatan.

III. Prestasi

Sesudah pembelajaran pembentukan, pelajaran dilanjutkan dengan pembelajaran prestasi. Prestasi ialah suatu hasil perbuatan seseorang yang mendekati atau mencapai batas kesanggupannya. Kalau pada “pembentukan” siswa belajar gerak yang belum dikenal atau baru sebagian saja yang dikuasai, maka sebaliknya pada “prestasi” siswa melakukan gerak yang harus sudah dikuasai.

Pengalaman menunjukkan bahwa dalam pelajaran yang menuntut prestasi, siswa akan senang sekali melakukannya. Dalam hal yang demikian siswa tidak boleh mempelajari bentuk gerak lagi, tidak boleh mempelajari teknik gerak lagi, tetapi pelajaran harus ditekankan kepada meningkatkan prestasi pada “penyelesaian gerak” nya. Walaupun siswa sudah menguasai gerak, tidak berarti guru tidak perlu memberikan koreksi; untuk penyelesaian gerak yang baik perlu diberikan petunjuk secara terus menerus.

Prestasi dalam pelajaran senam terdiri dari dua bentuk gerak:

1. Bentuk gerak fungsional, yaitu ketangkasan dan keterampilan yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari, misalnya memanjat, berlari, melompat, melempar. Gerak yang alamiah yang dijiwai, tidak diatur dan diukur.
2. Bentuk gerak akrobatik dan tumbling, misalnya rol, handspring, cartwheel (baling-baling). Gerakan yang menuntut teknik tertentu, dan harus memenuhi kriteria.

Tingkatan Prestasi

Jangan menuntut prestasi yang terlalu tinggi. Prestasi di luar jangkauan siswa akan menyebabkan “kegagalan”. Kegagalan dapat menimbulkan beberapa kemungkinan, antara lain:

1. Kegagalan dapat mendorong siswa untuk mencoba sekali lagi dan semangatnya meningkat sehingga prestasinya akan lebih baik.
2. Kegagalan dapat menjadikan siswa merasa tidak mampu dan putus asa.

Oleh karena alasan tersebut di atas, guru harus menuntut prestasi yang wajar yang besar kemungkinannya dijangkau (prestasi yang realistik).

Sebaliknya, prestasi yang terlalu rendah tidak akan menarik, siswa akan merasa bosan sebab terlalu mudah mencapainya, tidak ada tantangan. Guru yang dapat menciptakan kegagalan yang realistis, adalah mengajar yang berhasil membentuk semangat berjuang pada siswanya.

IV. Pembekalan

Setelah latihan prestasi, maka selesailah inti dari pelajaran senam. Saat untuk mempelajari sesuatu yang baru telah berakhir, saat untuk mengukur keterampilannya telah berlalu. Pada saat itu pula batas kemampuannya telah diketahui. Akan tetapi prestasi tidak boleh terhenti, untuk pelajaran berikutnya siswa harus diberi bekal. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan prestasi ialah “Kekuatan, daya ledak otot/power, daya tahan otot dan daya tahan umum”.

1. Kekuatan

Kekuatan (strength) ialah kemampuan otot untuk melawan

beban (load) atau tahanan (resistance). Oleh karena senam adalah suatu latihan yang harus menguasai berat-badannya, maka faktor kekuatan sangatlah penting. Kekuatan itu bisa dikembangkan kalau pembelajarannya diberikan begitu rupa sehingga setiap kali pembelajaran, ambang rangsangannya dilalui. Prinsip ini disebut “beban berlebih” . Beban pada pembelajaran berikutnya selalu ditambah, takaran pada pembelajaran berikutnya lebih banyak daripada pembelajaran sebelumnya.

Intensitas pembelajaran dapat ditingkatkan dengan jalan:

- a. Menambah beban.
- b. Mempertinggi kecepatan.
- c. Menambah frekuensi.
- d. Memperpanjang lamanya latihan.

2. Daya Ledak Otot (power)

Oleh karena senam itu suatu cabang olahraga yang mengandung banyak gerakan eksplosif (melompat) unsur kekuatan harus diiringi dengan unsur kecepatan. Kekuatan yang disertai dengan kecepatan disebut “daya ledak otot” atau power. Latihan melompat dan meloncat merupakan bentuk latihan yang mengandung daya ledak otot.

3. Daya Tahan

Daya tahan ada dua macam yaitu daya tahan otot dan daya tahan umum. Daya tahan otot adalah daya tahan yang diperlukan untuk pengerahan kekuatan yang dilakukan berulang-ulang yang cukup lama (25 kali atau lebih). Salah satu contoh latihan daya tahan otot ialah latihan kekuatan dengan pengulangan/frekuensi yang banyak, atau latihan kekuatan lokal dilakukan secara all out (sit up, push up sampai semampunya). Daya tahan umum ialah daya tahan yang mengerahkan kerja

jantung, paru-paru dan peredaran darah, dilakukan dalam waktu yang lama dan intensitas yang cukup berat.

e. Penenangan

Penenangan adalah suatu latihan diakhir pelajaran dan disebut juga sebagai "penutup ". Seperti disebutkan sebelumnya dengan penutup dimaksudkan agar siswa dibawa ke dalam suasana pelajaran di bangku kelas. Secara psikis siswa harus tenang. Suhu badannya harus menurun kembali. Penenangan bisa berbentuk permainan dan bisa berbentuk pembelajaran yang tenang, bisa juga berpakaian dengan tenang, membicarakan situasi permainan, mengembalikan alat-alat, menjelaskan tentang kebersihan, latihan panca-indra (misalnya menaksir jarak) adalah merupakan contoh pembelajaran penenangan.

Kegiatan Belajar 3

PROSES BELAJAR GERAK

Pembaharuan proses belajar pendidikan olahraga yang terjadi setelah perang dunia kedua. Kita hampir tidak menaruh perhatian sama sekali terhadap pertanyaan “Bagaimanakah seorang anak didik seorang manusia mempelajari gerak. Seolah-olah anak belajar “dengan sendirinya”.

Kita menaruh perhatian terhadap “cara menyajikan latihan” atau "metode " yang menentukan suasana dari pelajaran, akan tetapi kepada proses belajarnya sendiri kita kurang memperhatikan. Padahal mendalami proses belajar merupakan refleksi dari kemampuan mengajar olahraga.

Sistem pengolahan informasi pada manusia prosesnya adalah sebagai berikut:

1. Kita memberi contoh sesuatu kepada siswa (informasi visual) ; terjadi pengolahan di dalam organisme siswa, Siswa memperoleh pengetahuan dengan jalan melihat. Informasi visual ini bisa melalui alat bantu berupa film, video, foto-foto seri, gambar atau boneka yang bisa digerakkan.
2. Informasi Auditif. Siswa memperoleh pengetahuan dengan jalan mendengarkan. Komunikasi dilakukan melalui bahasa yang berupa penjelasan. Penjelasan adalah alat untuk menyampaikan gambaran atau kejadian yang konkrit atau suatu kualitas tertentu.

Penjelasan bisa menghidupkan pengertian, tetapi juga bisa

membingungkan. Informasi auditif diantaranya adalah:

- a. Tugas Gerak. Bagaimana tugas harus dilakukan, disebut tugas gerak. Kalau anak kecil lebih mudah belajar dengan jalan meniru, siswa yang lebih dewasa mengutamakan tugas gerak. Tugas gerak harus sesuai dengan umur inteligensi siswa. Misalnya “ mendaratlah dengan mengeper ”, mengeper adalah suatu kualitas. Tugas ini mungkin kurang dimengerti. Kalau “ mendaratlah dengan lutut ditekuk“, tugas ini merupakan gambaran sehingga lebih mudah dimengerti. Kalau “mendaratlah dengan tangan menyentuh lantai“, tugas ini, adalah kejadian yang kongkrit. Tentunya tugas ini paling mudah untuk diterima dalam abstraksi siswa.
 - b. Irama Gerak. Informasi auditif bisa terjadi pada irama gerak. Banyak gerak menuntut irama yang benar. Bila irama telah dirasakan, barulah kita dapat melakukan gerak dengan tepat selama masih kaku, tersendat-sendat berarti belum atau sama sekali tidak/belum ada penguasaan gerak.
3. Informasi Propio-septif. Melalui informasi ini siswa memperoleh pengetahuan melalui “ perasaan otot ”. Proses merasakan gerak dapat dijelaskan melalui contoh berikut: Perhatikan seseorang yang bercerita tentang hasil pertandingan tinju Mike Tyson yang baru dilihatnya. Bercerita saat mengelak dan memukul jatuh lawannya, ia merundukkan kepala, kemudian tanpa disadari lengannya mengayun seperti yang dilakukan Mike Tyson.

Jadi, setelah melihat, dan mendengarkan, kita diajak membayangkan gerakan. Dengan membayangkan otot-otot kita dirangsang seolah-olah “otot kita diberi tahu”. Dengan membayangkan gerak, berarti mengajak secara batiniah atau

"merasakan gerak". Dengan demikian, tidak hanya terbentuk bayangan mental, tetapi proses belajar yang sebenarnya yang mengantar murid untuk dapat melakukan gerak, sudah mulai dirintis. Oleh karena itu seorang guru bila memberi penjelasan tentang latihannya, harus mengiringi gerak itu dan merangsangnya.

4. Mencoba gerakan. Dengan mencoba berarti kita melakukan serta bergerak. Jadi apa yang telah kita lihat melalui contoh-contoh, melalui penjelasan berupa petunjuk-petunjuk, dan terbentuknya bayangan mental, harus diikuti dengan mencoba gerakan..

Proses mencoba gerakan ini harus diikuti dengan melakukan koreksi terhadap kesalahan-kesalahan yang terjadi. Proses mencoba dan koreksi harus berjalan terus, artinya siswa terus berlatih sedang pelaksanaan gerak yang salah diperbaiki.

5. Otomatisasi. Setelah diberikan latihan dengan koreksi-koreksinya, tahap terakhir dari proses belajar adalah "meng-otomatisir gerak". Gerakan yang sudah benar, diulang-ulang berkali-kali. Pengalaman geraknya ditingkatkan sehingga gerakan yang sudah dikuasainya menjadi miliknya.

Pada tahap akhir ini, petunjuk-petunjuk individual masih tetap diberikan. Dengan pengalaman-pengalaman gerak yang banyak, gerakan dilakukan secara otomatis/dengan sendirinya tanpa dipikirkan lagi. Gerakan yang sudah dikuasai menjadi miliknya dan tidak akan hilang untuk selamanya/waktu yang lama.

Proses belajar gerak di atas dapat dirangkumkan sebagai berikut:

I. Tahap Kognitif :

1. Informasi Visual. Siswa diberi contoh. Dengan cara melihat, mereka mengetahui dan mengenal gerakan.
2. Informasi Auditif. Siswa diberi penjelasan. Dengan cara

mendengarkan petunjuk-petunjuk mereka lebih mengenal dan memahami gerakan.

3. Informasi Propio-septif. Siswa merasakan dan membayangkan gerakan. Dengan cara merasakan, mereka menyadari secara batiniah dan menjiwai gerakan.

II. Tahap Fixatif

1. Mencoba Gerakan. Siswa disuruh mencoba dan mengalami sendiri gerakan yang akan dipelajari. Dengan mencoba sendiri, semua informasi yang diterima dari luar ditransfer menjadi gerakannya sendiri. Apa yang diketahui dan dipahaminya dimanifestasikan.
2. Mengoreksi Kesalahan Gerak. Selama mencoba gerakan dan mengalaminya siswa dibetulkan dari kesalahan-kesalahan yang dibuat, kalau bisa sedini mungkin diperbaiki, bahkan kalau dapat dicegah agar tidak membuat kesalahan.

III. Tahap Otomatisasi

Mengulang-ulang Gerak. Mengulang-ulang gerakan berarti menambah pengalaman gerak. Pengalaman yang banyak memperbaiki kerja susunan syaraf, sehingga gerakan menjadi lancar, tanpa dipikir, tanpa disadari. Hebb, seorang fisiolog dari Kanada menyebutkan otomatisasi ini dengan istilah "patterning", orang Jerman menyebutnya dengan istilah "bahnung". Sesungguhnya gerak yang otomatis itu meningkatkan efisiensi gerak.

Koreksi

Siswa yang sedang belajar, hasilnya perlu ditelaah oleh guru. Menelaah hasil belajar atau mempelajari kembali itu mempunyai arti "diagnostis", yaitu mencari dan menetapkan kesalahan-kesalahan sehingga dapat diadakan perubahan atau koreksi.

Guru harus tahu apa yang disebut “ pengolahan sistematis “, yaitu langkah-langkah bagaimana mencari dan menetapkan kesalahan-kesalahan. Langkah-langkah tersebut antara lain:

1. Guru harus tahu dengan seksama bagaimana hasil yang seharusnya, artinya dia tidak hanya harus tahu bagaimana pola gerak/teknik gerak yang seharusnya, tapi bagaimana gaya siswa melakukannya.
2. Untuk dapat menemukan kesalahan yang dibuat siswa, guru harus tahu tentang segala kesalahan yang mungkin terjadi.
3. Guru harus cepat dapat mengetahui apa dan dimana kesalahan itu dibuat.
4. Guru dapat memecahkan apa dan dimana kesalahan yang sangat mendesak bila terjadi beberapa (lebih dari satu) kesalahan.
5. Guru dapat menunjukkan kesalahan satu per satu secara berurutan menurut beratnya kesalahannya.

Sayang, tidak mudah bagi guru-guru untuk membuat langkah-langkah seperti diatas, hanya guru yang mempunyai pengalaman mengajar yang cukup lama yang dapat melakukan diagnostis. Guru-guru harus sering pandai melihat dan banyak belajar mengamati gerak. Sayang tidak ada dalam pelajaran sekolah pengolahan sistematis seperti diatas. Kepada guru-guru dianjurkan untuk belajar mengamati teknik gerak melalui buku-buku,

film, foto, dan video, kemudian didiskusikan tentang

- a. Kesalahan-kesalahan yang dibuat.
- b. Kesalahan paling berat/penting.
- c. Bagaimana kesalahan itu hendak dikoreksi dengan sebaik-baiknya.
- d. Sesudah itu kesalahan mana yang akan dikoreksi.
- e. Bagaimana dan urutan yang mana koreksi akan dilakukan.

Beberapa pedoman memberikan koreksi:

1. Maksud dari koreksi ialah "memberikan bayangan gerak yang benar " kepada siswa.
2. Jangan memaksakan/menuntut gerak yang seragam (untuk semua siswa), juga jangan menuntut nilai prestasi yang sama bagi setiap siswa. Setiap siswa membawa bakatnya sendiri-sendiri.
3. Oleh karena perasaan akan harga diri dan agar dapat diterima di dalam lingkungannya, maka koreksi yang sebaik-baiknya bagi siswa yang agak terbelakang (retarded), sangat penting artinya.

Cara-cara memberikan koreksi :

1. Contoh diberikan oleh guru atau siswa (yang melaksanakan dengan baik), beberapa kali.
2. Waktu memberikan contoh, dapat juga didahului dengan penjelasan (informasi auditif) di mana guru memberikan perhatian atau peringatan-peringatan tertentu.
3. Berilah penjelasan atau perhatian pada satu bagian kesalahan saja. Penjelasan pada beberapa bagian kesalahan atau gerak, hanya akan membingungkan siswa.
4. Kadang-kadang bila perlu kita memaksa agar siswa tidak

melaksanakan suatu kesalahan, walaupun dia gagal melakukan latihan/gerak keseluruhan tersebut ini untuk mencegah agar kesalahan tidak di-otomatisir sehingga menjadi kebiasaan. Misalnya: Murid melakukan handspring, tetapi mendaratnya dengan sikap jongkok. Ia dapat melakukan handspring tersebut, tetapi secara teknis salah. Kesalahan terletak pada sikap kepala; kesalahan ini diperbaiki, tapi landing-nya atau handspring-nya gagal.

5. Memberi contoh gerak yang salah dan gerak yang betul dapat lebih memperjelas tehnik gerak. Itu dapat dibenarkan, bila kedua gerak tersebut, untuk memperlihatkan perbedaan pada satu kesalahan saja.
6. Ada gunanya juga bila siswa disuruh melakukan gerakan yang salah lebih dahulu. Dengan memberikan penjelasan bagaimana seharusnya (yang betul), siswa akan dapat merasakan perbedaannya. Cara ini hanya diberikan, bila siswa pada umumnya membuat kesalahan yang sama.
7. Pada siswa yang masih kecil sekali penjelasan “bagaimana gerak itu seharusnya“, tidak akan banyak menolong. Contoh gerak yang nyata lebih banyak berhasil.

Sebab-sebab Tidak Dapat Melakukan Gerakan

Di dalam ruang senam, setiap peserta didik harus mempelajari gerakan. Anak yang satu dengan mudah dapat menguasainya, sebaliknya anak yang lain dengan susah payah tidak berhasil. Sangat penting sekali bagi guru untuk dapat sebab-sebabnya mengapa siswa tidak dapat melakukan gerakan.

Sebab-sebab itu bisa dikarenakan oleh:

1. Tidak cukup pengalaman gerak. Murid yang disuruh

mengulang-gerak hanya satu-dua kali saja, kemudian disusul dengan tugas yang baru tidak banyak belajar, oleh karena pengataman gerakanya kurang.

2. Gerakan masih asing. Bila murid tidak tahu “bagaimana gerak itu seharusnya”, bayangan gerak itu tidak ada. Memberikan contoh beberapa kali, sangat membantu.
3. Murid merasa takut.
 - a. Siswa takut akan jatuh. Menjaga atau menolong tepat pada saatnya, akan menekan rasa takut tsb.
 - b. Takut ditertawakan atau diolok-olok. Suasana kelas harus di jaga, agar bila terjadi kesalahan tidak saling mentertawakan atau saling mengolok.
 - c. Rasa rendah diri. Ada murid yang belum apa-apa sudah merasa tidak mampu. Ini dikarenakan rasa rendah-diri yang terlalu besar. Dengan membesarkan hatinya dan menolong tepat pada waktunya, perasaan ini dapat diatasi.
 - d. Tidak mengenal alat
Bila ada alat baru yang belum dikenal, murid tidak tahu kemungkinan-kemungkinan dan keterbatasan dari alat tersebut. Mereka harus merasakan dulu pada alat tersebut.
 - e. Keadaan Fisik
Kekuatan yang kurang, mata yang tidak awas, kurang lentuk dan sebagainya adalah faktor-faktor yang sangat menentukan.
 - f. Umur
Makin muda murid-murid mulai belajar gerakan-gerakan dasar, makin mudah ia mengikuti pelajaran olahraga.

g. Bakat

Bakat peserta didik sangat berbeda. Ada yang belajar gerak dengan cepat, ada yang lambat, ada juga yang lebih cepat belajar permainan daripada senam atau sebaliknya.

Kegagalan

Siswa yang tidak atau belum mampu, dapat menimbulkan sikap negatif. Perasaan dan pengalaman kurang dari orang lain, dapat menimbulkan anggapan negatif terhadap kemampuannya sendiri, sehingga mengganggu dan terhalangnya semua proses belajar, ini dapat menjadikan sebab siswa kehilangan minat. Bila siswa menghadapi pelajaran senam, maka ia menghadapinya tidak hanya dengan “pikiran” (bagaimana teknik), tetapi juga dengan “perasaan” (konsep diri, kurang-mampuan, harapan prestasi, terancam oleh kegagalan).

Menghadapi pelajaran yang terlalu ringan, dapat menimbulkan anggapan “enteng”, sehingga timbul kebosanan. Sebaliknya begitu juga, menghadapi pelajaran yang terlalu berat dengan instruksi yang terlalu banyak dan terlalu cepat, dapat dihindangi frustrasi, konsep diri dapat berubah sehingga tercipta kekuatan yang melumpuhkan kemauan belajar.

Guru tidak boleh dihindangi “obsesi” untuk memikirkan hasil atau prestasi akhir saja secepat-cepatnya. Setiap siswa tidak akan luput dari kesulitan dan kegagalan. Tinggal siapakah diantaranya yang dapat mengatasi dan sanggup mengendalikan kegagalan itu.

Kegagalan dapat merupakan cambuk untuk lebih maju. Siswa dapat mengatasi kegagalan oleh karena perasaannya dipergunakan pada keadaan yang paling selaras untuk

menanggapi kegagalannya. Konsep diri ditempatkan pada tempat yang paling cocok. Kegagalan yang demikian dapat menyebabkan seseorang menilai kembali sehingga prestasinya lebih baik. Kegagalan menyebabkan siswa mencari dalih, alasan-alasan yang dibuat-buat, menyalahkan orang lain atau menyalahkan keadaan, ia tidak mau menilai kembali, ia tidak mau mengambil pelajaran.

Ada juga kegagalan dihadapi dengan emosi, kadang-kadang eksplosif sehingga dapat menimbulkan berbagai kompleks. Kegagalan yang demikian ini dapat melumpuhkan semangat.

Nilai Kegagalan

Kita harus memperhitungkan “nilai kegagalan” di dalam proses belajar, oleh karena kegagalan itu sangat berhubungan erat dengan konsep diri/konsep aku pada setiap siswa. Dalam situasi yang demikian, kepada setiap siswa boleh disampaikan kata-kata “keberhasilan itu tercapai oleh karena keikhlasan menerima kegagalan”.

Dalam proses belajar, siswa harus diperhatikan sebagai faktor manusia yang sedang tumbuh, terutama pada remaja. Bila guru dalam hal ini seimbang dan mantap sehingga tercipta hasil terbaik dan motivasi yang kuat dan kekal dari siswanya untuk belajar akan tercapai.

Kegagalan yang Realistis

Hendaknya guru dapat menciptakan “kegagalan yang realistis”, artinya dorongan hati untuk mengatasi kegagalan tersebut

masih mempunyai harapan. Kegagalan dianggapnya sebagai pembandingan dan pendorong baginya untuk maju lebih jauh.

Bentuk-bentuk Menyajikan Pembelajaran

1. Pembelajaran dalam bentuk permainan

Ciri-ciri pada anak-anak sekolah dasar ialah mereka bergerak selalu dalam suasana bermain. Siswa-siswa menghadapi latihan, juga dengan maksud untuk bergembira, untuk bermain. Bila seorang guru mengajar dalam suasana bermain, tujuannya harus tetap yaitu agar supaya siswa belajar gerak dengan baik. Hanya hal ini tidak perlu dinyatakan kepada siswa-siswanya. Bentuk permainan mempunyai nilai positif oleh karena lebih bebas, dan anak-anak merasa berbuat lebih banyak atas inisiatif sendiri.

Akan tetapi bila permainan sudah mengarah kepada mencari kemenangan, maka permainan untuk bermain-main sudah hilang artinya. Di sinilah guru menghadapi tugas yang agak berat, sebab unsur-unsur yang negatif mulai nampak. Anak yang terbelakang (retarded) akan sangat terpencil dari teman-temannya, oleh karena itu harus mendapatkan perhatian secara individual (perorangan). Pengalaman dan kemampuan guru sangat diperlukan untuk mengajar. Hanya kepada siswa SMP dan SMA bentuk permainan yang mengarah kepada mencari kemenangan bisa diberikan. Perlu diperhatikan, bila guru menyajikan latihan bentuk permainan, janganlah memakai peraturan yang terlalu ketat atau terlalu sukar.

2. Pembelajaran dalam bentuk pertandingan

Kalau dalam bentuk permainan ada faktor kegembiraan, maka dalam pertandingan ada ketegangan yang menarik. Di sini

akan ada seorang atau sekelompok pemenang. Bentuk pertandingan akan mendorong kemauan, akan memacu anak-anak untuk berbuat sebaik-baiknya. Akan tetapi seorang anak yang berusaha secepat-cepatnya untuk melakukan sesuatu, dapat dipastikan ia mengorbankan kesempurnaan gerakannya. Oleh karena pelajaran senam ditekankan kepada mempelajari gerak, berarti harus ada perhatian dan pemusatan pikiran pada gerak itu sendiri. Bila siswa mengejar kemenangan, maka perhatian terhadap gerak akan berkurang. Oleh karena itu, terlalu sering mengajar dalam bentuk pertandingan sangat merugikan. Lebih-lebih bila gerak itu belum dikuasai oleh siswa. Untuk menang, anak-anak tidak hanya bergerak dengan jelek, tetapi bersedia mengambil resiko, kecelakaan mudah terjadi oleh karena anak-anak berani menantang bahaya. Latihan bentuk pertandingan banyak merugikannya. Yang menang hanya satu dua orang, yang lain tersisih semuanya.

Anak yang terbelakang (retarded) yang seharusnya mendapatkan dorongan dan perhatian terpencilkan. Akibatnya ada kemungkinan anak tersebut merasa rendah diri. Adanya persaingan, bisa menimbulkan terjadinya kelompok-kelompok tertentu. Di sini lagi-lagi pengalaman dan kemampuan guru sangat penting untuk menentukan bilamana bentuk pertandingan perlu diberikan. Pertandingan itu baik bila untuk mencapai jarak, memburu kecepatan dan sebagainya dilaksanakan dengan cara yang sebaik-baiknya.

3. Pembelajaran dalam bentuk training (pembiasaan)

Pada inti pelajaran, murid harus membiasakan dan belajar bahan yang belum dikuasai. Di sini mengulang-ulang latihan,

kelihatannya membosankan. Sebenarnya tidak demikian halnya, anak-anak merasa senang untuk mempelajari sesuatu yang baru. Lihat saja bagaimana anak-anak yang mencoba menguasai gerak baru. Mereka tertawa kalau ada gerak yang lucu, tetapi bersungguh-sungguh.

Pembelajaran yang sudah dikuasai, justru tidak mengandung tantangan lagi. Agar supaya latihan secepatnya tidak hanya dikenal tetapi dikuasai, murid harus mempunyai penuh perhatian. Untuk memiliki keterampilan yang baru, setiap anak selalu berbeda caranya dan lamanya menguasai latihan tersebut. Mengulang-ulang akan membentuk kebiasaan.

4. Pembelajaran dalam bentuk fantasi

Pada permulaan abad ke-20 pelajaran di sekolah Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar kelas 1 atau kelas 2 diberikan pelajaran dalam bentuk fantasi. Motif dari bentuk ini ialah agar supaya anak dalam permainan bebasnya juga mau meniru, meniru ayah, ibu, kuda lari dan sebagainya.

Banyak guru yang salah mengerti, seolah-olah anak pada tingkat umur ini harus selalu diberikan bentuk fantasi saja. Ini, tidak benar! Sebab anak-anak ini juga harus hidup dalam dunia “kenyataan”.

Dalam hidup sehari-hari si Ucok atau si Upik mesti melakukan apa yang ditugaskan oleh ayah dan ibunya. Juga di sekolah ia harus dapat melakukan tugas dari guru di sekolah. Walaupun tugas itu dalam bentuk fantasi, gerak itu sendiri tidak lepas dari gerak sehari-hari, gerak kenyataan, misalnya; mengangkat, menggendong, memanjat, dan sebagainya. Bentuk fantasi dapat diberikan dalam “satu cerita” atau dalam “tugas

tertentu” saja. Dalam cerita, setiap anak mempunyai peranan yang tetap dalam seluruh cerita, tidak boleh bergantian. Kerugian dari mengajar menurut satu cerita ialah, susah memberikan koreksi. Mengulang-ulang latihan sebagai koreksi akan mengganggu jalannya cerita, sehingga ada kemungkinan anak tidak menaruh perhatian lagi kepada pelajaran fantasi ini. Bila fantasi diberikan dalam “tugas tertentu”, misalnya melompat seperti kelinci, koreksinya akan lebih mudah. Sekolah dasar di pinggir kota, anak-anaknya lebih cepat meninggalkan alam fantasinya, sedangkan anak kota di lingkungan yang terlindung, maka fantasinya dipelihara terus.

5. Pembelajaran dalam bentuk tugas

Sejak dari rumah, anak dididik oleh orang-tuanya agar dapat berdiri-sendiri. Pendidikan di rumah ini maksudnya untuk melatih tanggung jawab. Salah satu cara ialah dengan memberikan “tugas”. Anak diberi suatu kewajiban yang harus dilakukan dengan sebaik-baiknya. Biasanya anak-anak akan merasa senang, oleh karena ia merasa dipercaya.

Di sekolah, latihan-latihan bentuk tugas sangat baik untuk melatih dan menumbuhkan sikap inisiatif pada anak. Suatu latihan ditentukan tujuannya, anak-anak diberi kebebasan untuk melaksanakan dengan caranya sendiri. Ia boleh melakukan menurut kehendaknya asalkan tujuan yang telah ditentukan tercapai. Latihan bentuk ini memupuk sikap dan gerak yang individual, tidak terikat oleh irama orang lain.

6. Pembelajaran dalam bentuk komando

Pembelajaran yang berlawanan dengan bentuk tugas ialah bentuk komando. Kalau bentuk tugas memupuk gerak yang

individual, maka sebaliknya bentuk komando akan menekankan gerak yang seragam, irama yang sama, cara yang sama, pelaksanaan yang sama.

Anak-anak yang malas perlu diberi latihan bentuk ini, oleh karena komando akan merangsang mereka yang tidak bersemangat, mendorong mereka untuk melakukan gerak bersama-sama. Aba-aba yang diberikan pada setiap gerak, mengikat murid untuk melakukan dengan tertib. Kelas yang ribut, anak yang bandel, akan mudah dikuasai bila pembelajaran diberikan dalam bentuk komando. Irama yang sama dan gerak yang seragam akan memberikan kesan bahwa kelas itu teratur dan tertib. Akan tetapi terlalu sering memberikan latihan dalam bentuk komando, ini akan mematikan inisiatif pada siswa.

Gaya dan Cara Berbicara

Gaya dan cara berbicara terhadap siswa, merupakan intonasi dari guru dalam mengajar. Intonasi atau langgam ini adalah ke-khas-an dari guru dalam mengajar, dan disebut sebagai nada mengajar.

Suasana pelajaran sangat dipengaruhi oleh nada mengajar. Sesuai dengan keadaan, nada mengajar bisa dilakukan dengan cara yang ramah dan manis, dengan sikap bertanya, dengan sikap memerintah, dan dengan sikap yang tegas.

Syarat-syarat nada mengajar yang baik:

1. Nada-mengajar harus memberikan stimulus (merangsang) dan sugesti (mempengaruhi).
2. Ia harus ramah, tidak boleh menghardik.
3. Ia harus jelas, bicarannya lambat tetapi diartikulasikan dengan

tajam, terutama huruf hidupnya harus jelas.

4. Tidak perlu bicara dengan keras. Nada yang keras hanya berakibat siswa-siswanya menjadi gaduh. Justru kalau kelas hiruk-pikuk, nada-mengajar haruslah lembut. Sebaiknya nada mengajar dimulai dengan “suara yang tinggi” kemudian lambat-laun menjadi lembut. Dengan demikian memaksa murid-murid untuk mendengarkan dengan sebaik-baiknya.
5. Ia harus singkat dan seperlunya saja. siswa datang ke ruang senam untuk bergerak, bukan mendengarkan. Bunyi peluit diberikan bila perlu saja.
6. Nada mengajar harus disesuaikan dengan besarnya ruangan.

Contoh memberikan penilaian dan pengembangan instrumen penilaian

Pokok Bahasan : Senam Lantai
 Sub Pokok Bahasan : Guling depan dari sikap jongkok dengan tolakan
 Semester/SKS :
 Waktu :

1. Pokok Pikiran

- a. Guling depan dari sikap jongkok dengan memakai tolakan, merupakan ketangkasan berjungkir-balik dan kemampuan dasar yang memerlukan kelentukan tubuh.
- b. Teknik gerak ini menuntut daya ledak otot tungkai, kekuatan lengan untuk bertumpu, mengeper, kecepatan dan ketepatan berguling, serta keseimbangan tubuh saat berdiri tegak.

2. Langkah-langkah

a. Persiapan.

Menyusun formasi berdasarkan kekuatan kelas dan jumlah matras.

Formasinya sebagai berikut :

(1) > > > > >	<input type="text"/>
(2) > > > > >	<input type="text"/>
(3) > > > > >	<input type="text"/>

Pelaksanaan tes bergantian, mulai dari (1), dilanjutkan (2),

kemudian (3). Setelah selesai semua, barisan berikutnya menyiapkan diri.

b. Sikap awal.

Berdiri tegak, mengambil sikap jongkok. Lengan ditekuk dan kedua tangan di muka bahu. Mata memandang ke depan.

c. Pelaksanaan gerak.

- 1) Tolakkan tungkai dengan kuat sampai mendekati lurus.
- 2) Julurkan kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Daggu agak ditarik ke dada.
- 4) Bertumpu tangan sambil menahan dan bengkokkan siku.
- 5) Kepala ditekuk ke dalam dada dan berguling mengenai kepala bagian belakang, dilanjutkan ke tengkuk, punggung, pantat, dan diakhiri mendarat pada kaki.
- 6) Saat kaki mengenai matras, peluk kedua lutut dengan tangan.
- 7) Berdiri tegak, dan lengan julurkan ke atas-samping.

d. Hal-hal yang harus diperhatikan

- 1) Tolakan kaki harus cukup kuat sehingga lompatannya cukup tinggi dan cukup jauh.
- 2) Kepala jangan menengadah, tetapi masukkan diantara kedua lengan.
- 3) Saat tangan bertumpu, lakukan dengan mengeper agar dapat meredam benturan, sehingga dapat berguling dengan mulus.
- 4) Saat berguling, tungkai yang semula lurus, ditekuk dan bulatkan badan.
- 5) Berguling harus dimulai dari belakang kepala, tengkuk kemudian bergulir pada setiap bagian dari

badan bagian belakang, sampai ke pantat.

- 6) Saat kaki mendarat, tumitnya harus dekat dengan pantat agar dapat berdiri dengan mulus.
- 7) Tanpa berhenti lanjutkan berdiri dan acungkan lengan serong ke atas samping.

3. Penilaian.

Cara penilaian berdasarkan kode penilaian sebagai berikut:

a. Proses pelaksanaan (execution)

1) Saat menolak dan melayang :

Setelah kaki menolak, tungkai mendekati lurus.

2) Saat berguling :

Saat berguling tubuh harus bulat.

Kepala ditekuk, dagu rapat ke dada. Lutut ditekuk dan rapat ke dada. Tumit rapat ke pantat.

b. Teknik gerak.

1) Saat menolak dan melayang.

- a. tolakan cukup kuat.
- b. tolakan cukup tinggi.
- c. tolakan cukup jauh.

2) Saat berguling.

- a. bergulingnya tidak miring.
- b. bergulingnya pada satu garis lurus.
- c. bergulingnya mulus dari kepala bagian atas, tengkuk, punggung, pinggang, pantat.

3) Saat bertumpu pada kaki dan berdiri tegak

- a) irama gerak tidak terganggu
- b) saat berdiri tidak goyah dan bergeser.

4. Pemberian angka (hukuman) karena kesalahan-kesalahan

a. Saat menolak dan melayang.

- 1) Setelah menolak, tungkai masih tetap bengkok
- 2) Tolakan kurang kuat sehingga lompatannya kurang tinggi dan kurang jauh.

a. Saat berguling : sikap kepala, badan dan tungkai kurang bulat.

b. Saat berguling tidak mulus : tidak mengenai kepala bagian belakang, tidak berurutan, langsung jatuh di punggung, tidak diredam oleh tangan

c. Saat bertumpu pada kaki dan berdiri tegak, kedua kaki tidak rapat, berdirinya dengan bantuan tangan, iramanya terganggu/tidak lancar, saat berdiri goyah dan atau bergeser, Saat berdiri lengan tidak diangkat ke atas dan tidak lurus

d. Pemberian angka, besarnya tergantung dari :

1. Berat ringannya kesalahan.
2. Besarnya rentangan skor.
3. Bobot dari aspek gerakan yang dinilai.

e. Aspek-aspek yang dinilai

Aspek yg dinilai	Rentang skor	Bobot nilai
1. Saat menolak dan melayang	0-4	4
2. Saat berguling	0-3	3
3. Saat mendarat dan berdiri tegak	0-3	3
		10



PEDOMAN PENILAIAN PRAKTIK PENJAS

Mata Kuliah : Pembelajaran Senam
 Kemampuan Yang Dinilai : Guling depan dari sikap jongkok
 Nama Mahasiswa :

No	Kemampuan	Aspek	Skor
1	Tolakan dan saat melayang	1. Daya tolak 2. Ketinggian 3. Kejauhan	0-1 0-2 0-1
2	Berguling	1. kebulatan badan 2. kemulusan berguling	0-1 0-2
3	Saat mendarat dan berdiri tegak	1. kaki rapat 2. kelancaran berdiri tanpa tumpuan tangan 3. keseimbangan saat berdiri	0-1 0-1 0-1
			0 - 10

Kegiatan Belajar 4

SISTEM

Dalam mengajar senam terjadilah interaksi antara guru dengan siswa. Fenomena yang terjadi dalam interaksi tersebut menjadi masalah psikologis, sosiologis dan pedagogis. Masalah tersebut menyangkut pertanyaan, apa, bagaimana, dan mengapa pengaruh senam terhadap sikap hidup atau sasaran pendidikan. Pendekatan sistem merupakan bidang ilmu pengetahuan yang ruang lingkupnya pada proses memupuk sikap dasar dan sikap hidup.

A. Sistem Senam

Dalam pelajaran senam kita kenal kata sistem. Misalnya sistem Jerman, sistem Swedia, sistem Austria. Apakah sebenarnya sistem itu ?

Sistem menunjukkan adanya bentuk. Bentuk itu merupakan suatu keseluruhan dari bagian-bagian yang saling berkaitan. Dalam sistem ada tujuan yang hendak dicapai, alat yang dipakai untuk mencapai tujuan tersebut, dan dasar sebagai landasan tempat berpijak.

1. Tujuan

Setiap aktivitas ada tujuan yang hendak dicapai. Tujuan senam, misalnya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan keselarasan (Yunani Kuno). Kata keselarasan atau harmoni bisa berlainan artinya. Kalau Yunani Kuno harmoni berarti kuat dan sehat, pada jaman kebangkitan harmoni berarti Wat fisik dan intelektual, harmoni untuk Indonesia berarti manusia Indonesia

seutuhnya kuat fisik-mental, rohani jasmani, berjiwa Pancasila. Jadi lain interpretasi, lain pula alat untuk mencapai tujuan tersebut. Itu berarti lain sistemnya.

2. Alat

Sistem Jerman misalnya, mempunyai tujuan tertentu dan untuk mencapai tujuan, sistem tersebut mempunyai alat tertentu pula. Pembelajaran merupakan suatu keseluruhan dari bagian-bagian yang disusun dan dirancang dengan maksud tertentu; latihan dengan perkakasnya sendiri, pembelajaran dengan tipe gerakannya sendiri. Kalau sistem Jerman, kemungkinan-kemungkinan gerakanya yang dianggap urgen, sistem Swedia manfaat gerakanya yang dipentingkan.

Dalam menyusun pembelajaran dengan sendirinya harus ada alasannya “mengapa”, harus ada dasarnya. Jadi pembelajaran harus didasarkan suatu teori, dirancang dengan landasan suatu ilmu pengetahuan. Ada yang dasarnya anatomis-mekanis, ada yang dasarnya paedagogis-filosofis. Jadi lain dasarnya, lain pula sistemnya.

Jadi di dalam sistem mula-mula harus ada dasar lebih dahulu yang melandasi mengapa harus begitu. Dasar ini merupakan suatu kepercayaan pandangan atau suatu teori; kemudian atas dasar kepercayaan atau teori tersebut terbayanglah tujuan yang hendak dicapai; dengan terbayangnya tujuan tersebut timbullah suatu usaha atau terciptalah alat untuk mencapai tujuan tersebut. Untuk jelasnya suatu sistem itu dapat dilihat bagannya sebagai berikut:



1. Dasar

Kalau kita hendak bekerja atau mengajar secara bertanggungjawab maka pertama kali kita harus secara sadar memiliki atau menentukan lebih dahulu dari mana mau bertolak. Seorang teoritikus memilih pangkal tolak atau dasarnya, sedangkan seorang praktikus menentukan tujuan dan alat/caranya. Jadi pertama kali kita sebagai seorang teoritikus harus memilih dari mana kita bertolak. Pangkal tolak atau dasar tersebut ada empat macam:

1. Dasar filosofis atau keagamaan.
2. Dasar antropologis.
3. Dasar paedagogis.
4. Dasar sosial-politik.

2. Tujuan

Bila kita tinjau berbagai sistem yang telah diuraikan sebelumnya, dapat dilihat bahwa tujuan antaranya adalah untuk kekuatan tubuh, dan tujuan-akhirnya adalah untuk kesehatan rakyat pada umumnya.

Tujuan ini sampai sekarang masih dipertahankan dan dianggap penting, akan tetapi tidak cukup. Perkembangan berikutnya dianggap perlu memasukkan unsur-unsur psikis yaitu tujuan paedagogis. Percaya diri-sendiri, keberanian, kesiapsiagaan, keberanian mengambil keputusan dan cepat bertindak ialah unsur-unsur yang dianggap sebagai hal yang sangat

berguna. Selanjutnya kecuali unsur kekuatan, pembentukan dianggap penting sebagai pembelajaran yang tujuannya memberi koreksi terhadap sikap-tubuh. Dan melalui studi perbandingan secara ilmu pengetahuan sampailah kita kepada kesimpulan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah :

- 1) Meningkatkan kesehatan.
- 2) Meningkatkan kekuatan.
- 3) Memupuk nilai-nilai paedagogis-psikis yang tinggi.
- 4) Meningkatkan nilai prak'tis dalam kehidupan (ketangkasan)

Untuk tujuan yang terakhir ini disusun latihan/sistem dari gerak yang dikonstruksi/dibuat/direkayasa.

B. Membangun suatu Sistem

Bagaimana kita membangun suatu sistem senam? Jawabannya dapat dirumuskan bahwa sistem senam dibangun menurut pandangan yang diberikan oleh ilmu pengetahuan kepada kita tentang kebutuhan yang diperlukan oleh seorang anak dalam perkembangan.

Secara teoritis memang demikian halnya, tetapi sebetulnya secara praktis olahraga senam sudah mendahuluinya. Sistem senam tidak lahir begitu saja; ia lahir dari aktivitas yang sudah ada. Oleh karena itu senam tidak pernah seragam di seluruh dunia, dan juga disegala jaman. Oleh karenanya pula menyusun suatu sistem senam tidak pernah langgeng.

Apakah Sistem Senam itu?

Berbicara tentang sistem senam, kita tidak dapat lepas dari sistem pendidikan jasmani pada umumnya. Suatu sistem Pendidikan Jasmani adalah suatu keseluruhan yang terstruktur

dari asas-asas dimana Pendidikan Jasmani itu dibangun, dari tujuan yang menjadi sasaran dan dari jalan yang ditempuh dan dengan upaya untuk mencapai tujuan tersebut.

Dalam batasan tersebut ada kata-kata:

1. Keseluruhan yang terstruktur

Kata keseluruhan yang terstruktur maksudnya ada suatu kesatuan yang bulat, tak dapat lepas antara yang satu dengan yang lain. Kalau kita bekerja dengan alasan-alasan atau dengan sendirinya (spontan), maka kita tidak bekerja secara sistematis. Pendidikan yang didasari oleh petunjuk dari suatu ilham bukanlah suatu sistem pendidikan. Menggabung-gabungkan kegiatan pendidikan jasmani yang dijumpai secara kebetulan juga bukan suatu sistem.

Keseluruhan yang terstruktur berarti bahwa Pendidikan Jasmani bukanlah semacam batu karang yang kokoh yang dijumpai sudah begitu keadaannya, kemudian akan pecah berkeping-keping kalau digulingkan.

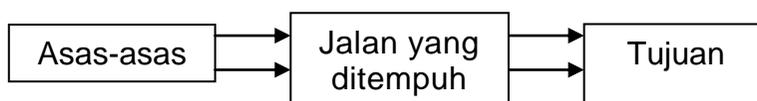
Keseluruhan yang berstruktur tidak hanya kebulatan dari luar, tetapi juga menunjukkan struktur di dalam. Sistem Pendidikan Jasmani dibangun menurut rencana. Seorang sistematis tidak membangun bahan pembelajaran, tetapi suatu sistem Pendidikan Jasmani dan perlengkapan pembelajarannya merupakan batu bangunan dari perencanaannya. Bagian-bagian dari keseluruhan, peralatan yang dipergunakan dipersatukan dengan cara yang dipertimbangkan, dengan jenis (specie) yang sesuai. Peralatan yang terhimpun dipilih demi keseluruhan.

Struktur ditentukan dari dan oleh keseluruhan. Pendidikan Jasmani adalah suatu kegiatan dalam kehidupan, untuk kehidupan

dan bersangkutan dengan wujud kehidupan sebagai subyek dan sebagai obyek. Untuk dapat memperjelas pengertian sistem Pendidikan Jasmani, sebagai perbandingannya dapat diumpamakan kita yang tinggal di kota Bandung mendapat tugas pergi ke Jakarta. Banyak jalan mencapai tujuan (kota Jakarta) dari tempat asal (Bandung). Jalan terdekat adalah garis lurus yang ditarik dari Bandung ke Jakarta, tetapi garis ini hanya ada diatas kertas atau hanya ada dalam khayalan, sebab di lapangan kita menghadapi sungai dan pegunungan yang menghalangi jalan yang lurus tersebut. Yang mungkin ada adalah jalan yang berbelok-belok atau jalan yang memutar. Kemungkinan besar pula kita harus memilih jalan yang lebih jelek dari jalan protokol yang ada, karena kemacetannya. Untuk memilih jalan yang kita tempuh, misalnya kendaraan apa yang kita pakai tergantung dari tenaga dan keterampilan kita untuk mengemudikannya, dari pengetahuan kita tentang jalan yang akan kita tempuh dan dari alam sekitar yang akan dilalui. Pilihan manapun yang akan kita putuskan, kita tidak akan serta-merta sampai ke Jakarta. Sebelum mencapai tujuan, kita harus singgah di kota yang dilalui. Ada kemungkinan kita singgah sebentar, lama atau tidak berhenti sama sekali. Ini tergantung dari kemauan kita sendiri dan juga dari kemauan penumpang lain (kita bepergian dengan pendidikan jasmani tidak pernah sendirian) dan juga dari bagasi yang dimuat (sebab kita bepergian tak pernah tanpa beban). Jadi dalam perjalanan selalu ada tujuan sementara, sebelum mencapai tujuan akhir.

Tujuan sementara ditentukan, karena kita memang arahnya ke sana atau oleh karena alam sekitar yang menyebabkannya.

Kalau kita tak kenal dengan baik jalan yang dilalui, kemungkinan kita akan melalui jalan berliku-liku yang sebenarnya tak perlu. Jalan yang paling pendek akan kita peroleh bila kita menguasai lapangan dan/atau dengan jalan membaca peta. Kalau sesat, jalan yang ditempuh dapat menjadi dua kali lipat jaraknya. Ini semua tergantung dari kita sendiri apakah kita akan mencapai tujuan secara efisien. Ada kemungkinan kita akan berpindah kendaraan (=peralatan), sehingga kita harus ganti pandangan. Semua tergantung dari keadaan : titik awal, tujuan, jalan dan peralatan, semuanya saling berkaitan. Pilihan harus mempertimbangkan segala faktor, harus ditimbang-timbang, harus dihitung untung ruginya, semua saling mempengaruhi struktur dari suatu sistem.



Keseluruhan yang terstruktur

2. Asas-asas Pendidikan Jasmani

Asas merupakan titik tolak untuk bekerja. Pendidikan Jasmani disusun berdasarkan kenyataan, kenyataan yang berlandaskan ilmu pengetahuan. Yang memberikan kenyataan atau fakta adalah ilmu pengetahuan. Anatomi, fisiologi dan psikologi memberikan data-data tentang kenyataan yang terdapat pada peserta didik, dan tentang proses yang terjadi dalam perkembangannya. Melalui ilmu pengetahuan juga kita ketahui tentang pengaruh-pengaruh sekitar yang menentukan proses pertumbuhan, dan juga bagaimana kita dapat memanfaatkan sekitar untuk mempengaruhi

secara positif dan bagaimana mencegah pengaruh yang merugikan.

Pandangan hidup juga merupakan asas dari sistem pendidikan jasmani, bagaimana pandangan tentang perwujudan dan tujuan hidup, tentang kebudayaan dan tentang kehidupan sosial-ekonomi. Asas itu adalah dasar-dasar yang harus diletakkan diatas mana batu-batu bangunan itu akan disusun. Meletakkan suatu asas berarti “ memilih fakta fakta secara tepat, menggabungkan dan menempatkannya, mengkaji manfaatnya dalam struktur sebagai keseluruhan “.

3. Tujuan yang menjadi sasaran

Pendidikan Jasmani merupakan aspek pendidikan yang tujuannya sama dengan pendidikan umumnya. Tetapi Pendidikan Jasmani mempunyai tujuan khusus: pembentukan sikap dan gerak, memupuk rasa kinestetik, meningkatkan keterampilan dan keinginan berprestasi. Pendidikan Jasmani memberikan arah dan bentuk. Struktur dari sistem ditentukan juga oleh tujuan metodenya yaitu pembentukan gerak.

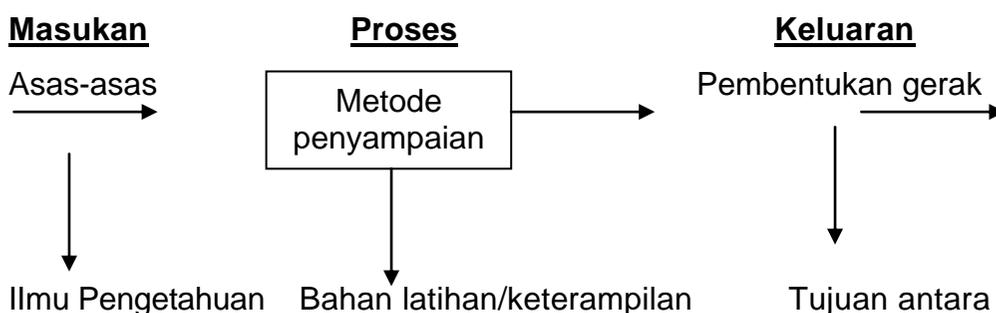
4. Cara dan upaya untuk mencapai tujuan (peralatan)

Seperti dijelaskan sebelumnya, metode adalah bagian dari sistem. Jalan yang dipilih dan ditempuh dari Bandung untuk mencapai Jakarta adalah metoda. Jalan yang dipilih tadi sudah termasuk pertimbangan kecepatannya, macam kendaraan yang dipakai, peralatan yang dibawa dan sebagainya. Kesulitan-kesulitan dan hambatan-hambatan yang terdapat pada jalan tersebut, tentu akan berbeda kalau kita menempuh jalan yang lain. Demikian halnya struktur pada sekolah Jerman metodenya berlainan dengan yang terdapat pada sekolah Austria, tetapi di pihak lain pada kedua sekolah tersebut tingkat kesukaran dalam

pelajarannya sama-sama menanjak.

Peralatan sebagai bahan bangunan. Peralatan yang harus dibuat diumpamakan bata-merah sedangkan yang sudah ada adalah batu alam. Bata merah adalah bahan yang sengaja dibuat, dikonstruksi sedangkan batu alam sudah tersedia. Permainan, tari dan latihan-latihan yang terdapat dari generasi ke generasi. Sebaliknya sistem dari Alfred Maul misalnya merupakan bahan bata-merah yang sengaja dikonstruksi. George Herbart membangun bangunan dari batu-alam di atas fondasi bata merah. Pendidikan Jasmani terdiri dari aktivitas jasmani dan pembelajaran yang menyenangkan hati. Latihan-latihannya dipilih sesuai dengan apa yang dibutuhkan agar dapat mencapai tujuannya. Pendidikan Jasmani hanya mengambil bahan-bahan yang dianggap dapat membawa peserta didik kepada tujuan pendidikannya.

Yang dimaksud dengan sistem Pendidikan Jasmani adalah kesatuan antara pengetahuan dan keterampilan yang diarahkan kepada tujuan Pendidikan Jasmani.



Dalam perkembangan sejarah pendidikan jasmani, asas-asas yang berperan adalah sebagai berikut:

1. Filsafat/agama.
2. Antropologi/pandangan tentang manusia.
3. Paedagogi perkembangan manusia dan peranannya.
4. Masyarakat/politik.

Keempat asas ini saling berkaitan dan saling pengaruh-mempengaruhi, dan dapat juga saling melingkupi asas-asas itu misalnya, manusia itu dasarnya adalah baik atau jelek (Rousseau), manusia/peserta didik itu adalah bagian dari sang Pencipta (Frobel). Asas-asas ini disamping pandangan hidup atau kepercayaan, arah dan cara berfikir, juga didukung oleh ilmu pengetahuan yang dianut, misalnya fisiologi, anatomi, sosiologi dan psikologi.

Sistem bisa berubah, tergantung dari pengaruh perkembangan ilmu pengetahuan yang menjadi dasarnya. Kalau sistem berubah dengan sendirinya metodenya akan berubah pula. Tetapi sebaliknya, perubahan metode belum tentu dan tidak perlu harus mengubah sistem.

Metode biasanya berubah oleh karena tuntutan keadaan teknik dan peranan dari senam itu sendiri. Kalau sistem mempunyai nilai formal, maka metode mempunyai nilai material.

C. Sistem Jerman

Senam dari Jahn belum dapat disebut suatu sistem. Apa yang dikerjakannya bukan senam sebagai Pendidikan Jasmani tetapi merupakan pembelajaran untuk ketahanan nasional. Sekolah pada jaman Restorasi sesungguhnya adalah sekolah duduk dan dengar guru yang otoriter (guru yang kuasa) dan memegang peranan utama, sedang sebaliknya siswa sifatnya

pasif. Inisiatif dari siswa tidak diharapkan dan dikehendaki. siswa hanya melakukan apa yang dikatakan guru. Disamping itu pelajaran diberikan kepada kelompok-kelompok siswa yang banyak jumlahnya. Maka dari berbagai pihak timbul dorongan baru untuk memperbaikinya. Orang-orang yang berjuang untuk itu antara lain Spiesz, Maul dan Yaeger.

1. Spiesz (1810 - 1858)

Spiesz menguraikan dan menekankan kepada cara yaitu metodik. Ia adalah konseptor pertama dari metodik senam dan Dia lah yang berjasa dalam senam sekolah. Spiesz menciptakan pembelajaran yang cocok untuk sekolah. Caranya ialah memasukkan pembelajaran turnen dari Jahn dengan senam elementer dari Pestalozu.

Spiesz terpengaruh oleh filsafat Herbart, yaitu memberikan pelajaran melalui bagian-bagian gerak. Bagian-bagian gerak harus diingat, dihafalkan. (Ingat Senam Pagi Indonesia) falsafat Herbart ini berdasarkan teori tanggapan atau asosiasi. Menurut teori asosiasi, dengan menghafal bagian-bagian gerak berarti terjadilah proses berfikir. Artinya tanggapan-tanggapan yang telah ada dalam jiwa dihubung-hubungkan.

Spiesz memberikan ulasan mengenai teori asosiasi sebagai berikut: “ Menurut hukum mekanik. asosiasi terjadi secara otomatis, tanpa kita pikir lebih dahulu “.

Contoh berikut ini akan memperjelas pernyataan di atas. Kalau kita melihat kaki sebuah meja misalnya, dengan sendirinya kita akan ingat atau terpikir adanya meja secara keseluruhan. Jadi teori ini mengatakan “ Dengan menguasai bagian-bagian dari gerak akan dikuasai juga gerak keseluruhan. Dengan menghafal bagian-

bagian dari gerak, pelajaran senam dianggap sudah dikuasai “.

Siswa dibagi menurut kelompok umur dan setiap kelompok umur harus mempelajari suatu susunan pembelajaran (paket pembelajaran) tertentu. Metode Spiesz tidak lain ialah pembelajaran menghafal bagian-bagian gerak. Proses belajarnya dengan menjelaskan, memberi contoh, dan meniru gerakan.

2. Maul (1828 - 1907)

Yang meneruskan dan mengembangkan sistem Spiesz ialah Alfred Maul. Bukunya yang terkenal ialah “Anleitung Fur den Turnunterricht in den Knabenschulen”. Apa yang perlu diketahui oleh seorang guru senam dijelaskan disitu, antara lain tujuan turnen, cara menyajikan pelajaran, cara memberikan pertolongan, rencana pelajaran dan sebagainya.

Metoda Maul mempunyai pedoman yang lebih modern. Maul mendekati perkumpulan turnen kepada senam sekolah dari Spiesz. Metode yang baru ini disebut metode Spiesz-Maul. Pembelajaran dari Spiesz diperbaiki oleh Maul sehingga pembelajaran secara keseluruhan menjadi serasi dan tepat guna. Sebetulnya metode Spiesz-Maul inilah yang mengarah kepada senam sekolah seperti yang kita kenal sekarang. Pembagian metodik menurut Spiesz-Maul adalah sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran ketertiban.
- 2) Pembelajaran bebas.
- 3) Pembelajaran alat (latihan bergantung dan bertumpu).
- 4) Pembelajaran voLstumlich (misalnya lari dan lompat).
- 5) Permainan.

Tetapi banyak juga yang menaruh keberatan terhadap metode ini. Antara lain disebutkan: pelajaran kurang banyak aksi

(gerak), terlalu statis, aspek kesehatan kurang diperhatikan dan organ-organ yang vital (jantung dan paru-paru) kurang terangsang waktu pembelajaran. Juga unsur-unsur permainan tidak nampak pada metode Spiesz Maul .

3. Jaeger

Buku Otto Heinrich Jaeger yang mendapat penghargaan berjudul “ Die Gymnastiek der Hellenen “. Pendidikan cara Yunani berpengaruh sekali pada jalan pikirannya, sehingga dia membangun turnen menurut jiwa tersebut. Lebih banyak aksi dan lebih merangsang jantung dan paru-paru. Jaeger terkenal juga dengan pembelajaran-pembelajaran tongkat dan eksersisi-senjata (kemudian diganti dengan kayu) sebagai bentuk dari latihan bebas.

D. Sistem Swedia

Sistem Swedia tak banyak diketahui dengan jelas. Karena jarangny buku, dan tulisan-tulisan yang ditinggalkan oleh pemuka-pemukanya susah didapat, dan keterangan dari pengikut-pengikutnya banyak yang diubah menurut seleranya sendiri, maka susah untuk mengetahui sistem Swedia yang asli.

1. P. H. Ling.

P.H. Ling yang paling penting ialah didalam bukunya “Gymnastikens allamanna grumder“ yang diterbitkan oleh murid-muridnya George dan Liedbeck pada tahun 1840. Sistem dari Ling dipengaruhi oleh pikiran Gutschmuths dan Pestalozzi (misalnya saja pikiran yang analitis dan bahan pembelajaran yang tersusun secara bertahap). Selanjutnya alam pikiran Ling ini berpengaruh dan meninggalkan bekas kepada sistem yang kemudian (Sistem Australia). Unsur penting dari Swedia ialah pembelajaran untuk memperbesar

rongga dada. Gagasan pembelajaran rongga dada ini sebagai akibat dari kejadian penyakit paru-paru yang menimpa Swedia pada abad ke-19. Dengan memperbesar rongga dada, diusahakan agar fungsi dada lebih baik sehingga dapat mencegah/mengurangi timbulnya penyakit. Latihan memperbesar rongga-dada tersebut misalnya pembelajaran “gondewa” (spanboog). (Lihat sejarah senam).

Mengenai pembelajaran bebas (frei ubungen), Ling melihat segi keuntungan sebagai berikut:

- 1) Pembelajaran bisa diberikan oleh seorang guru kepada banyak murid.
- 2) Pembelajaran bisa diberikan di mana saja dan kapan saja.
- 3) Tidak diperlukan peralatan yang mahal.
- 4) Dalam saat yang sama dapat dilakukan oleh banyak murid. Ini berarti pembentukan kekuatan, ketangkasan dan penguasaan gerak dapat dipercepat.
5. Pelaksanaan latihan melalui komando, adalah seirama dengan latihan militer yang sebenarnya.
6. Gerak tanpa peralatan, lebih mudah mengaturnya.
7. Penguasaan terhadap kelambanan, kekakuan dan kecekatan lebih baik melalui latihan bebas daripada dengan latihan pakai alat.

2. Hjalmar Ling

Pengikut Pehr Hendrik Ling, diantaranya anaknya sendiri Hjalmar Ling membagi latihannya sebagai berikut :

1. Pembelajaran Pendahuluan
 - a. Pembelajaran ketertiban.
 - b. Pembelajaran lengan dilakukan dengan perlahan-lahan.
 - c. Pembelajaran tungkai dilakukan dengan perlahan-lahan.

- d. Pembelajaran kepala.
 - e. Pembelajaran badan:
 - (1) memutar badan
 - (2) membungkukkan badan ke depan, ke samping.
 - f. Melompat-lompat dalam tempo yang cepat dengan tungkai lurus atau agak ditekuk.
 - g. Latihan lengan dilakukan dengan cepat.
 - h. Latihan tungkai dilakukan dengan cepat.
- 2. Pembelajaran Inti**
- a. Latihan punggung dan perut dalam bentuk melentingkan tubuh ke belakang.
 - b. Latihan punggung dan perut dalam bentuk lain, misalnya memakai alat janjang (latihan membusur, angkat tungkai, bergantung terbalik/inverted hang).
 - c. Latihan tungkai dengan intensitas yang menurun.
 - d. Lari cepat dalam bentuk estafet atau permainan.
 - e. Pembelajaran bergantung.
 - f. Pembelajaran kesetimbangan.
 - g. Pembelajaran badan :
 - (1) Pembelajaran kontraksi statis pada otot punggung.
 - (2) Pembelajaran kontraksi statis pada otot perut.
 - (3) Pembelajaran khusus badan (berputar, membungkuk, melenting).
 - h. Pembelajaran melompat atau lari rintangan.
 - i. Pembelajaran baris-berbaris dan latihan daya tahan (lari).
- 3. Pembelajaran akhir/penutup.**

Pembelajaran tungkai, badan dan lengan dilakukan dengan perlahan-lahan. Pembelajaran tersebut di atas adalah bentuk

pembelajaran klasik dari sistem Swedia (Swedia kuno).

4. Niels Bukh

Niels Bukh dilahirkan pada tanggal 7 Juli 1880. Tahun 1908 ia mengikuti kursus pada Institut Senam negeri di Kopenhagen. Tahun 1913 ia menjadi guru. Pengaruh Nels Bukh dalam dunia senam besar sekali berkat perjalanannya di dalam dan di luar Eropa, berkat keberanian dan keuletannya dan juga berkat bukunya yang terbit pada tahun 1922 dengan judul *Primitive Ground Gymnastiek*, ia meletakkan dasar-dasar bagi cara keija dan pandangannya sendiri. Istilah senam Primitive dari Niels Bukh ini tidak lain yang dimaksud adalah senam fundamental atau senam dasar. Walaupun Niels Bukh banyak mengadakan perubahan pada senam klasik Swedia, tetapi ia tetap memegang teguh asas yang murni dari Swedia yaitu: *“titik tolak dari senam ialah harus dapat menyembuhkan atau memperbaiki keadaan tubuh manusia”*. Dengan dasar anatomis, mekanis dan fisiologis sistem Swedia menciptakan latihan yang berdaya guna bagi tubuh manusia.

Niels Bukh melaksanakan asas-asasnya menurut cara dan jalannya sendiri. Ia berpendapat bahwa pelaksanaan dan asas-asas Ling terlalu lemah, tidak radikal dan tidak cukup rasional. Bukh bertitik tolak dari pendapatnya sebagai berikut:

“ Dalam hidup kita sehari-hari, cara kerja dan kebiasaan-kebiasaan hidup banyak yang menghambat pertumbuhan badan dan merusak/mengubah struktur badan kita. Oleh karena itu perlu sebagai imbangannya ada latihan senam yang berdaya guna memperbaiki sikap dan fungsi organ dengan sebaik-baiknya. Bila kita melihat dari sudut pandang ini, maka kita dapat menyatakan bahwa ada bagianbagian badan yang terlalu lemah harus diperkuat bagian badan yang terlalu kaku dilemaskan, yang terlalu tegang diregangkan/dipanjangkan”.

Dan pernyataan di atas, dapat dikemukakan bahwa Niels Bukh lah yang telah memperkenalkan “*latihan memperkuat, latihan melemaskan dan latihan merenggangkan*”.

Bila pembelajaran ini ingin berhasil, maka caranyalah yang menentukan. Hasil itu bisa dicapai bilamana latihan yang telah diciptakan untuk tujuan yang tertentu, dilakukan dengan cepat, kuat dan dalam jangka waktu yang lama. Atas dasar ini pulalah, maka pelajaran yang diberikan oleh Niels Bukh selalu dilakukan dalam tempo yang tinggi atau irama yang cepat dan gerak yang dinamis. Jumlah kerja yang dilakukan, baik lokal maupun keseluruhan (general), harus cukup banyak (intensip). Gerakannya harus kontinyu/terus-menerus sampai pada batas maksimum dan bila perlu ambangrangsangnya dilalui. Disinilah perbedaannya antara Niels Bukh dengan senam Swedia. Sesungguhnya senam Swedia pelaksanaannya juga dilakukan dengan kontinyu sampai pada batas maksimum, tetapi untuk mencapainya lebih mengutamakan bentuk gerak yang statis. Mengenai pembagian metodik, kalau bagian (kelompok) utama I dan II adalah pembelajaran kelentukan dan kekuatan, maka pada bagian III adalah pembelajaran ketangkasan. pembelajaran ketangkasan tersebut tujuannya ialah untuk meniadakan/menghilangkan atau memperbaiki kesalahan-kesalahan atau kekurangan-kekurangan yang disebabkan karena kurang gerak. Ketiga macam latihan tersebut harus diberikan kepada tiap anggota tubuh secara berturut-turut atau bergantian dan diselingi dengan masa istirahat oleh karena dilakukan dalam tempo yang cepat dan kerja yang cukup berat. Kerja tersebut

harus dilakukan oleh seluruh kelas bersama-sama sekaligus dibawah satu pimpinan. Untuk pelaksanaan tersebut tidak diperlukan alat-alat penolong. Dilihat dari sudut pelaksanaan ini, senam dari Niels Bukh memang kelihatan primitif dalam arti kata “*sederhana*”. pembelajarannya dilakukan bebas di lantai, pada janjang dan kadang-kadang dibantu oleh balok Swedia.

Dengan sendirinya berbicara mengenai bagian-bagian tubuh (anggota tubuh), ia mempunyai sistem sendiri. Ia mengelompokkan pembelajaran untuk tungkai, untuk lengan, untuk leher, untuk tubuh bagian belakang dan tubuh bagian depan. Untuk setiap bagian anggota tubuh tersebut diberikan dua atau tiga macam latihan. Selanjutnya kita dapati pada Bukh, pembelajaran berjalan, latihan lari, latihan melompat dan latihan ketangkasan seperti pada sistem Jerman.

Agar kelas dapat berganti formasi (posisi) dengan cepat dan rapi kembali, Niels Bukh memberikan pembelajaran yang dimasukkan dalam latihan ketertiban. Dalam sistem ini masih terdapat perbedaan yang nyata dengan sistem Swedia.

Pembelajaran membusur (*spanboog*) sudah tidak ada pada Bukh dan sebagai gantinya ia memberikan pembelajaran punggung. Latihan keseimbangan tidak diberikan tersendiri lagi, tetapi disatukan dengan latihan ketangkasan. Pembelajaran bergantung dimasukkan dalam pembelajaran kekuatan untuk lengan.

Selanjutnya dapat dinyatakan bahwa pembelajaran pernapasan yang khas terdapat dalam sistem Swedia, dihilangkan. Menurut Bukh dengan keaja yang cukup tinggi/berat maka alat pernapasan akan terangsang. Dan ia berpendapat, dalam sistemnya pernapasan tidak akan terganggu oleh karena tidak

ada latihannya dalam bentuk yang statis.

Lebih lanjut dinyatakan, bahwa walaupun pembelajaran dilakukan dalam tempo yang tinggi dan dalam batas kemungkinan gerak yang sebesar-besarnya, tetapi gerakan itu sendiri tidak boleh dilakukan dengan tegar/kaku. Menurut Bukh latihan dengan sendirinya (secara otomatis) harus dilakukan dengan rilek. Dengan demikian latihan pelepasan tidak diperlukan lagi.

Satu hal lagi yang menurut Bukh ada kekurangan pada sistem Swedia. Sistem Swedia kurang memberikan kesempatan kepada kebutuhan anak muda; kebutuhan anak muda untuk mengembangkan keberanian dan keterampilannya, kebutuhan untuk kepuasan pribadinya dalam mencapai prestasi. Oleh karena itu Bukh menekankan kepada latihan lompat dan ketangkasan.

Sepertiga dari jam pelajarannya diperuntukkan bagi pembelajaran lompat dan ketangkasan. Dalam hal ini senam lantai mendapat tempat yang penting pembelajarannya terdiri dari baling-baling, salto, putaran sekrup dan kombinasi dari handspring, handstand dan rol. Dengan sendirinya pembagian pelajaran menurut sistem Swedia yang terdiri dari 10-12 bagian seperti telah dijelaskan terdahulu, ditinggalkan oleh Niels Bukh. Ia membagi pelajarannya menjadi 3 bagian, dimana antara bagian ke 2 dan ke 3 diselingi pembelajaran berjalan dan berlari. Walaupun terdapat perbedaan yang besar antara Bukh dengan sistem Swedia, tetapi Bukh sendiri mengatakan bahwa ia penganut sistem Swedia. Ia berpendapat bahwa ia bertolak dari prinsip Ling sendiri. Oleh karena itu pula Bukh dianggap sebagai bagian dari sistem Swedia, sebab dasar berpikirnya adalah sama.

MODUL 2

SENAM LANTAI

Pengantar

Mengajar dalam Bidang Studi Pendidikan Olahraga tidak hanya dituntut memiliki pengetahuan yang cukup tentang cabang olahraga, tetapi juga perlu memiliki sejumlah pengalaman atau keterampilan sendiri dalam cabang olahraga yang diajarkan. Pengalaman dan keterampilan sendiri itu penting sekali untuk dapat mengajar dengan baik. Dapat dibayangkan bila guru yang mengajar berenang tanpa dirinya sendiri pernah belajar dan menguasai keterampilan berenang. Yang mungkin terjadi ialah selain tidak akan dapat mengorganisasikan pelajaran dengan baik, juga dapat mengundang bahaya.

Modul ini berusaha memberikan pengertian dan pengalaman yang cukup sebagai bekal Anda mengajar. Namun perlu disadari bahwa dalam mempelajari berbagai keterampilan olahraga bukan saja diperlukan persyaratan jasmani yang cocok, melainkan juga ketekunan dan keuletan dalam berlatih. Anda telah mengenal prinsip belajar gerak yaitu setelah anda memahami bagaimana suatu gerak harus dilakukan, maka anda harus mencoba dan mengulang terus-menerus sambil memperbaiki dan menyempurnakan gerakan. Dengan pengulangan gerakan menjadi lebih lancar, lebih efisien, lebih luwes, dan otomatis. Materi yang disajikan dalam modul ini adalah Locomotor Skill, Calisthenics dan tumbling. Selanjutnya ikutilah petunjuk menggunakan modul ini.

1. Pelajarilah uraian pembelajaran dengan seksama sehingga dapat dipahami benar-benar maksudnya.
2. Bandingkanlah uraian materi beserta gambarnya langkah demi langkah dan bayangkan bagaimana cara melakukannya.
3. Perhatikan petunjuk teknik dan faktor kesalahan yang mungkin terjadi yang membuat Anda gagal.
4. Periksa alat-alat pelajaran sebelum Anda menggunakannya; hindarkan cedera bagaimanapun kecilnya.
5. Jangan melakukan pembelajaran yang belum anda pahami benar, belajarlah bersama teman Anda atau tutor Anda.
6. Lakukan pemanasan (warm up) sebelum Anda memulai dengan pembelajaran olahraga.

2. Tujuan Instruksional Umum

Dengan mempelajari modul ini, Anda diharapkan dapat memahami dan menguasai materi Senam Lantai.

3. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mempelajari modul ini Anda dapat:

- a. Menguraikan dan menjelaskan materi Senam Lantai.
- b. melakukan sendiri materi-materi pembelajaran dengan benar;
- c. Menyebutkan dan melakukan cara-cara membantu yang benar;
- d. Menyebutkan dan menjelaskan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan pembelajaran tiap materi;
- e. Menguraikan materi menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana dan mudah dipelajari; dan
- f. Menyebutkan cara-cara menggunakan alat-alat pelajaran.

Kegiatan Belajar 1

KEMAMPUAN LOKOMOTOR

Uraian dan contoh

Locomotor atau Locomotion adalah kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain seperti melangkah, berjalan, lari dan melompat dalam berbagai bentuk dan variasinya. Kemampuan ini penting dipelajari karena merupakan gerakan dasar yang kelak banyak sekali dipergunakan baik dalam kegiatan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga. Yang diharapkan ialah agar dapat bergerak secara wajar dan efisien.

Jalan

Jalan ialah bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan melangkahkan kaki secara bergantian. Dalam gerakan berjalan selalu salah-satu kaki berhubungan atau dengan tanah atau lantai.

Sikap dan gerakan berjalan yang baik dalam senam:

1. Badan dan kepala tegak, pandangan ke muka, otot perut dan otot panggul agak kencang tetapi tidak menyorok ke belakang.
2. Waktu melangkah lutut hanya ditekuk sedikit, yang memimpin gerakan ujung jari yang menunjuk ke muka sedang tungkai sedikit diputar ke luar.
3. Gerakan berjalan harus tetap, ringan dan lancar diimbangi dengan lenggangan tangan di samping badan. Bahu tidak terlalu bergoyang baik ke samping atau ke depan. Tangan tidak boleh berayun menyilang di depan atau di belakang badan.

Lari

Lari bukanlah jalan cepat. Pada jalan selalu ada satu kaki yang menginjak dengan tanah, tetapi pada lari selalu ada saat dimana kaki berada diudara (melayang).

Sikap dan gerak lari yang baik ialah:

- a) Kepala dan badan agak condong sedikit ke depan.
- b) Tungkai lurus setelah menolak. Langkah-langkah lari harus tetap, ringan dan bebas.
- c) Tangan diayun berlawanan dengan kaki yang sepihak dan tidak melintang di depan maupun di belakang badan.

Berlatih lari dalam senam biasanya dimulai dengan perlahan-lahan kemudian cepat.

Hops



Gambar 1

Hop adalah suatu lompatan. Berat badan bergerak dari satu kaki kembali ke kaki yang sama. Hop biasanya diawali oleh langkah, jalan atau lari.

Sikap dan gerakan hop:

- a. Kaki kiri melangkah dan menolak dengan kuat sambil kaki kanan diangkat tinggi dengan-lutut bengkok. Paha harus sedatar dengan lantai dan ujung kaki menunjuk ke bawah.

- b. Kaki kiri setelah menolak dan meninggalkan lantai harus lurus dengan ujung kaki menunjuk ke bawah sebelum mendarat kembali di lantai.
- c. Pada saat kaki kiri mendarat, kaki kanan masih dalam posisi terangkat.
- d. Tangan dapat diangkat ke samping atau ke depan dengan jari tangan merunduk

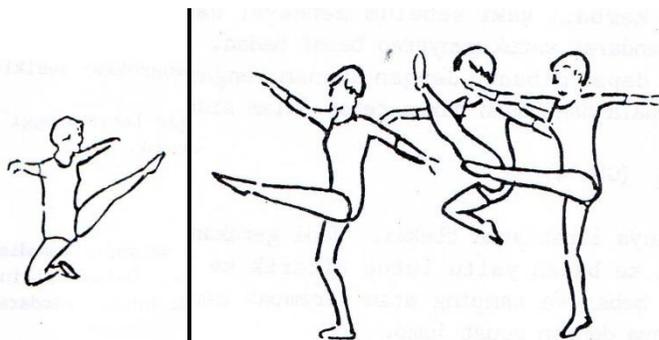
Hop banyak digunakan untuk mengawali gerakan tumbling yang menggunakan tolakan dengan satu kaki dan diawali pula oleh jalan atau lari. Tetapi dalam hal ini kaki biasanya tidak diangkat terlalu tinggi. Variasi dari lompatan hop ialah:

- 1) Kaki kanan menolak dan kaki kiri diayun ke samping lurus dan tinggi. Kaki kanan dilipat sesaat sehingga tumit mengenai panggul. Kedua kaki mendarat bersama-sama. Gb.2



Gambar 2

- 2) Seperti no. 1 tetapi kaki kiri diayun tinggi ke muka



Skips

Skips adalah kombinasi antara langkah dan hop, atau sebenarnya merupakan hop yang beruntun.

Jumps

Jump ialah lompatan dengan tolakan satu atau dua kaki dan mendarat dengan dua kaki. Tujuan lompatan mungkin tingginya mungkin jauhnya. Bila yang dikehendaki tingginya maka lompatan harus arah vertikal (tegak), bila yang dikehendaki jauhnya maka lompatan harus ke depan. Untuk mendapatkan lompatan yang jauh ke depan maka berat badan harus bergeser dulu ke depan dengan menyondongkan badan untuk momentum yang baik. Pada kedua lompatan tadi ayunan lengan sangat membantu.



Squat Jump (lompat jongkok)

Sikap dan gerakan squat jump ialah:

- a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat atau salah satu dibelakang, tangan di samping badan.
- b) Tekuk lutut dan lompat ke atas sekuat-kuatnya dan tumit sentuhkan ke panggul.
- c) Luruskan kembali kaki sebelum mendarat dan bengkokkan sedikit sesudah mendarat untuk menyerap berat badan.
- d) Lompatan dapat dibantu dengan ayunan lengan agar lebih tinggi tetapi kepala dan badan harus tetap dalam sikap tegak.

Tuck Jump

Tuck artinya lipat atau fleksi. Jadi gerakannya melompat kemudian kaki dilipat ke badan yaitu lutut ditarik ke dada. Dalam hal ini tangan dapat bebas ke samping atau serempak menepuk lutut. Mendarat sama gerakannya dengan squat jump.



C Jump

C Jump adalah kependekan dari cheerleading jump.

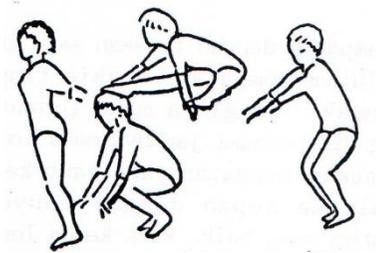
- a) Mulailah dari posisi berdiri, bungkukkan lutut dan melompat.
- b) Secara bersamaan kaki, lengan dan kepala ditarik ke belakang sehingga seluruh tubuh melenting.
- c) Sebelum mendarat kembali ke sikap lurus.



Straddle Jump (Lompat Kangkang)

- a) Dari sikap permulaan berdiri tekuklah kaki dan melompat kuat-kuat ke atas.
- b) Kaki diangkat ke samping atas dalam posisi kangkang penuh sambil tangan menyentuh ujung kaki.
- c) Kaki merapat dan lurus kembali sebelum mendarat.

- d) bengkokkan kaki sedikit setelah mendarat untuk menyerap berat badan jatuh.



Arch Jump (Lompat Lenting)

Pada lompatan ini bentuk tubuh seluruhnya menjadi melenting setelah melompat. Lompatan dengan maksud untuk mendapatkan tingginya atau jatuhnya.

Untuk melompat tinggi:

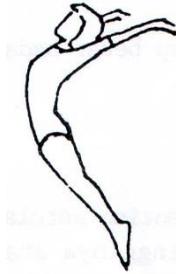
- Dari sikap berdiri tegak lutut ditekuk sambil mengayun lengan ke bawah belakang;
- Melompat sambil mengayun lengan ke atas belakang sementara itu badan dan tungkai juga ikut melenting, muka menghadap ke atas, dan lompatan harus vertikal.
- Waktu mendarat lutut dibengkokkan sedikit dan tangan diajukan ke muka.

Untuk melompat jauh:

Gerakan melompat pada dasarnya sama, hanya arah lompatan bukan ke atas tetapi ke depan. Untuk itu pada saat akan melompat badan harus labil ke depan.

Petunjuk pembelajaran:

Untuk mempelajari macam-macam lompatan ini sebaiknya anda menggunakan alas lompatan seperti matras, jerami atau bak pasir untuk lompat jauh. Ini penting untuk mencegah cedera.

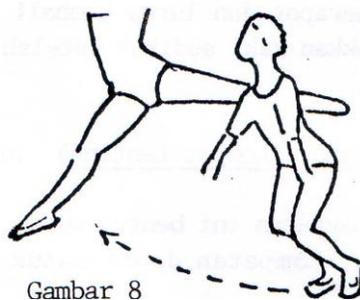


Leaps

Leap dapat disamakan dengan melangkah panjang di udara. Untuk itu lompatan harus dilakukan dengan penuh kekuatan. Di sini terjadi pemindahan berat badan dari kaki penolak ke kaki pengayun. Leap biasanya diawali oleh dua atau tiga langkah yang kuat untuk mendapatkan jarak lompatan yang cukup besar.

Step-Push Leap

- a) Dari sikap berdiri tegak kaki kanan diayun ke depan bersama dengan kedua lengan disusul dengan tolakan kaki kiri kuat-kuat sehingga tubuh melayang, sementara lengan ditarik ke samping.
- b) Kaki kanan mendarat dan disusul dengan kaki kiri.



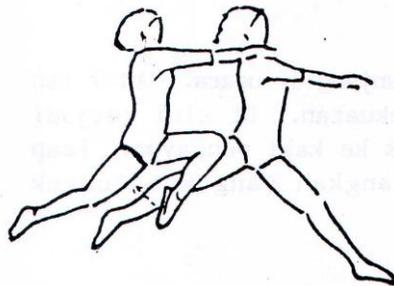
Gambar 8

Stag leap

- a) Lompatan sebaiknya diawali oleh satu atau dua langkah untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dan jauh.
- b) Pada saat melompat kaki kanan diayun ke depan dan kaki kiri menolak. Pada ketinggian kaki kanan dilipat sesaat sehingga

tumitnya mengenai panggul kemudian lurus lagi ke depan sebelum mendarat diikuti kaki kiri.

- c) Lompatan itu dapat juga dengan tolakan kaki kanan.



Split Leap

- Dengan awalan langkah kaki kanan diayun kaki kiri menolak.
- Saat diudara kedua kaki diangkat lebih tinggi sambil badan dilentingkan dan tangan ditarik ke samping.
- Kaki kanan mendarat lebih dulu dengan lutut sedikit ditekuk untuk menyerap gerakan.



Scissor Leap

- Didahului lari menolak dengan kaki kanan dan buka atau ayun kaki ke atas.
- Dalam keadaan melayang tukarkan kaki seperti gerakan menggantung sehingga kaki depan menjadi kaki belakang dan sebaliknya, sementara tangan mengimbangi di samping badan.

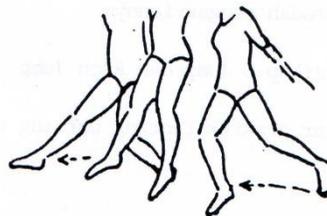
c) Mendarat dengan kaki kanan.



Gallop

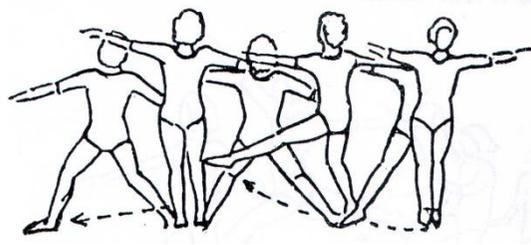
Gallop adalah langkah-langkah dimana kaki yang berada di depan selalu memimpin gerakan. Tinggi lompatan bergantung kepada ayunan dan tolakan kaki depan.

- a) Sikap permulaan satu kaki di depan. Melangkah dengan kaki yang didepan dan berat badan berpindah kepadanya.
- b) Tarik kaki belakang ke dekat kaki depan dan segera berat badan pindah kepada kaki belakang, sedang kaki depan segera diangkat kembali untuk melanjutkan langkah berikut.



Slide

Langkah ini seperti juga gallop, hanya kaki dilangkahkan diagonal ke samping. Slide biasanya divariasikan dengan setengah putar badan untuk menukarkan kaki belakang menjadi kaki depan. Putaran dilakukan pada ujung kaki depan.



Latihan 1

1. Pelajarilah dengan teman Anda berjalan dan lari dalam senam.
2. Diskusikan dengan teman Anda tentang materi Kegiatan Belajar 1.
3. Terangkan tiap teknik dengan jelas kepada teman.
4. Teliti perbedaan dan persamaan antara C jump dan Arch jump.
5. Pelajarilah semua bentuk kemampuan locomotor yang telah Anda kaji secara teori itu.
6. Catatlah kesulitan-kesulitan yang Anda temui dan diskusikan dengan teman jalan pamecahannya.

Kunci Jawaban Latihan

1. Lakukanlah gerakan-gerakan sesuai dengan petunjuk dalam modul ini dan lakukanlah berulang-ulang.
2. Anda diskusikan Kegiatan Belajar ini dengan melakukan gerakan-gerakan untuk mempermudah pengertiannya.
3. Pelajarilah tentang sikap C Jump dan Arch Jump
4. Ikuti petunjuk belajar praktek tentang warming up dan uraian tekniknya.

Kalau anda menemui kesulitan dalam teknik gerakan

tanyakanlah dalam kegiatan Tutorial.

Rangkuman

Kemampuan locomotor adalah kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Locomotor ini terdiri dari jalan, lari, hops, skips, leaps, gallops, dan slide. Yang termasuk jumps adalah squat jump, tuck jump, c jump, straddle arch jump. Yang termasuk leaps adalah stag leap, step-push leap, split leap, scissor leap.

Locomotor penting sekali sebagai dasar kemampuan gerak baik untuk kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Jalan ialah bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki secara bergantian. Dalam jalan selalu salah satu kaki kontak dengan tanah. Lari bukan jalan cepat melainkan langkahnya umumnya lebih cepat dan selalu ada saat kedua kaki berada di udara. Hop adalah lompatan dimana berat badan bergerak dari satu kaki dan kembali ke kaki yang sama. Biasanya diawali oleh jalan atau lari. Skip adalah kombinasi antara langkah dan hop atau dapat disebut hop yang beruntun. Jump adalah lompatan dengan tolakan satu atau dua kaki dan mendarat dengan dua kaki, untuk mencapai ketinggian atau jauhnya. Leap adalah lompatan panjang. Terjadi perpindahan berat dari kaki penolak ke kaki pangayun yang mendarat. Gallop adalah langkah di mana kaki depan selalu memimpin gerakan. Tinggi lompatan bergantung dan tolakan kaki depan. Slide sama dengan gallop hanya kaki bergerak diagonal ke samping, divariasikan dengan putaran kaki depan untuk menukar kaki belakang menjadi kaki depan.

Tes Formatif 1

Berilah tanda silang pada huruf S (Salah) atau B (Benar) di depan pernyataan-pernyataan di bawah ini yang Anda anggap salah atau benar. Tiap jawaban yang tepat diberi skor 1, jawaban yang salah diberi skor 0.

1. **B – S.** Locomotor atau locomotin skill adalah kemampuan berjalan dari satu tempat ke tempat yang lain.
2. **B – S.** Berjalan dalam senam langkahnya pendek-pendek dan pahanya diangkat seperti pada baris-berbaris sedang tungkai sedikit diputar ke luar.
3. **B – S.** Pada waktu lari langkah harus tetap ringan dan bebas serta tangan diayun di depan badan.
4. **B – S.** Prinsip gerakan hop ialah menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki secara mengeper.
5. **B – S.** Untuk mendapatkan lompatan yang jauh pada lompatan lenting atau arch jump arah lompatan harus vertikal dibantu dengan ayunan lengan.

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang Anda anggap betul.

6. Kaki kiri melangkah dan menolak dengan kuat sambil kaki kanan diangkat tinggi dengan paha datar lutut bengkok ...
 - a. Squat jump
 - b. Slide
 - c. Skip
 - d. Hop
7. Arch jump dan C jump secepatnya lalu seperti sama saja, tetapi sesungguhnya ada perbedaan, yaitu ...
 - a. Tolakan tidak sama

- b. Ayunan tangan tidak sama
 - c. Arah tolakan tidak sama
 - d. Sikap kaki dan tangan tidak sama.
8. Pada lompatan ini terjadi perpindahan berat dari kaki belakang ke kaki belakang, tetapi di udara sempat kedua kaki dipertinggi lagi baru kemudian mendarat ...
- a. Scissor leap
 - b. Gallop
 - c. Split leap
 - d. C jump
9. Anda melakukan arch jump untuk mendapatkan jarak ...
- a. Tolakan kaki dan ayunan lengan arah vertikal
 - b. Badan condong ke depan dan ayunan lengan keras
 - c. Tolakan kaki dan ayunan lengan arah horisontal
 - d. Tolakan kaki dan ayunan lengan arah setengah siku.
10. Teknik mana yang benar bila Anda mau melakukan gallop?
- a. Kaki kiri langkah diagonal ke samping tarik kaki kanan
 - b. Kaki kanan diayun ke muka, kaki kiri menolak, mendarat kaki kanan
 - c. Kaki kanan melangkah ke depan, berat badan pindah ke kaki kanan, kaki kiri ditarik merapat
 - d. Ayun kaki kiri, kaki kanan menolak; tukarkan kaki di udara, kaki kanan mendarat

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 1 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 1.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%

Tingkat penguasaan yang anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat meneruskan pada Kegiatan Belajar 2. Bagus! Tetapi kalau kurang dari 80% anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 1, terutama bagian yang belum anda kuasai.

Kegiatan Belajar 2

CALISTHENICS I

Uraian dan contoh

Dalam modul 1 telah disebutkan bahwa Calisthenics adalah senam bebas (free exercises) yang dilakukan di lantai dan tanpa alat. Dalam modul 2 ini disajikan latihan ini sebagai keterampilan dasar yang sering digunakan dalam latihan senam berikutnya seperti juga latihan locomotor.

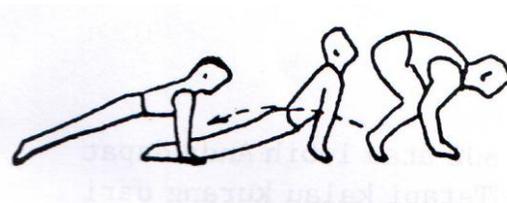
1. Tumpu Depan atau Sikap Push Up

Uraian Pembelajaran:

- a) Dari sikap jongkok kedua tangan bertumpu di samping lutut dengan jari-jari terbuka.
- b) Kaki menolak dan langsung dilemparkan ke belakang sehingga badan menjadi lurus.

Syarat teknik

- (1) Lengan tumpuan harus lurus.
- (2) Badan harus lurus.



Sikap ini disebut sikap push up karena merupakan sikap yang biasa dipergunakan untuk melakukan latihan push up untuk melatih kekuatan otot-otot dada dan lengan atas.

2. Tumpu Belakang

Uraian Pembelajaran:

Untuk melakukan sikap tumpu belakang dapat dimulai dengan dua sikap permulaan:

- a) Sikap permulaan duduk melunjur dengan tangan bertumpu agak ke belakang panggul. Angkat perut tinggi, kepala dongak ke belakang sehingga badan melengkung.
- b) Sikap permulaan jongkok, tangan bertumpu di samping lutut. Kaki menolak dan meluncur ke depan sehingga badan menjadi lurus kemudian tinggikan perut dan kepala dongak.



3. Tip Up

Tip Up dalam bahasa Indonesia agak sukar terjemahannya. Kalau dilihat bentuk pembelajarannya dapat dibentuk keseimbangan jongkok di atas siku.

Uraian Pembelajaran:

- a) Ambil sikap jongkok dengan lutut terbuka. Tangan bertumpu di lantai, keduanya berada di dalam antara dua lutut, jari-jari tangan dibuka agar lebih stabil.
- b) Dengan hati-hati berat badan dimajukan ke depan pada tangan yang kuat sementara kaki lepas dari lantai dan capai keadaan Pertahankan tiga sampai lima hitungan.
- c) Perlahan-lahan kembali ke sikap jongkok.

Syarat teknik:

- (1) Paha harus berada di atas siku, yang sedikit bengkok.

(2) Kepala tidak tunduk melainkan tegak melihat ke depan.

4. Sikap Perahu ke Sikap Berlutut

Uraian Pembelajaran :

- a) Ambil sikap telungkup di lantai, kedua tangan bertumpu di samping perut.
- b) Tangan menolak sehingga lurus dan kepala dongak ke belakang.
- c) Kencangkan otot punggung dan panggul dan renggutkan dada ke depan sambil melipat siku, sehingga tungkai terangkat.
- d) Waktu tungkai kembali turun maka kepala dan badan naik, seketika tangan menolak dengan kuat sehingga badan terangkat ke sikap berlutut, tangan ditarik ke belakang kepala.

Syarat teknik :

- (1) Tungkai dan badan harus berbentuk lengkungan (body arch).
- (2) Waktu menolak ke sikap berlutut tidak dilipat.

Waktu berlatih perlu diperhatikan agar tumpuan tangan kuat untuk menjaga muka Anda dari sentuhan dengan lantai. Gerakan menggeludung pada dada dan perut ini dapat diulang-ulang sebelum menolak ke sikap berlutut.



5. Duduk Mengelundung Duduk

Uraian pembelajaran :

- a) Ambilah sikap duduk dengan tungkai dilipat ke dada (tuck position) tangan memegang tungkai bawah dan menekannya ke badan. Demikian pula kepala tunduk atau dagu ke dada.
- b) Gerakkan pundak ke belakang perlahan-lahan dan kembali ke sikap duduk dan selanjutnya lakukan beberapa kali.

Syarat teknik:

- (1) Selama menggelundung berkali-kali bentuk badan harus tetap bulat (tuck position) dengan dagu ke dada.

Keterangan :

Pembalajaran ini penting sekali sebagai keterampilan dasar untuk melakukan berbagai bentuk pembelajaran tumbling yang menggunakan gerakan menggelundung. Oleh karena itu perlu dipelajari sebelumnya. Pada waktu mempelajari latihan ini, harus di jaga jangan sampai kepala terbuka atau mendongkrak. Hal ini memungkinkan Anda terantuk ke lantai dan ini berbahaya.



6. Tripod (Kaki Tiga)

Tripod berarti kaki tiga atau bertumpu pada tiga titik. Dalam pembelajaran ini tumpuan terdiri atas kepala sebagai titik puncak segitiga, yang ke dua dan ke tiga ialah tangan kiri dan kanan.

Uraian pembelajaran:

- a) Dari sikap setengah jongkok tumpukan tangan di lantai, antara kedua tangan kira-kira selebar bahu dan jari-jari tangan terbuka.
- b) Letakkan dahi di lantai di depan tangan sehingga membentuk segi tiga, dengan siku bengkok.
- c) Naikkan panggul dengan meluruskan tungkai sehingga berat badan bergeser ke dalam segi tiga.
- d) Satu-persatu lutut ditarik ke dada dan tumitnya ke panggul serta cari dan pertahankan keseimbangan selama tiga sampai lima hitungan.

Syarat teknik:

- (1) Agar supaya stabil maka segi tiga itu harus cukup tinggi dan panjang alasnya.
- (2) Titik berat badan harus selalu dalam segi tiga itu. Berat badan kira-kira terbagi sama pada ketiga kaki, atau tumpuan.

Cara membantu:

Jagalah jangan sampai jatuh ke depan bila hilang keseimbangan dengan menahan pada punggungnya.

7. Guling Belakang - Sentuhkan Jari Kaki

Pembalajaran ini baik untuk meregangkan otot-otot bagian belakang yaitu leher, punggung dan panggul, dan merupakan latihan dasar gerakan tumbling yang berbentuk mengguling.

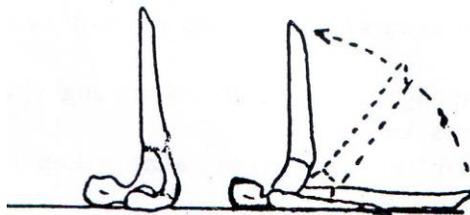
Uraian pembelajaran :

- a) Ambil sikap telentang di lantai, kaki lurus, kedua tangan lurus di samping badan dalam sikap telungkup dan serong ke luar.
- b) Angkat kedua kaki lurus ke atas dan lalu ke belakang jauh terus ujung kaki menyentuh lantai.

c) Perlahan-lahan kembali ke sikap semula.

Syarat teknik:

- (1) Agar ujung kaki dapat menyentuh lantai dengan mudah maka panggul dinaikkan dengan menekan tangan ke lantai. Otot-otot belakang kendor dan otot perut dikuatkan.
- (2) Buang napas pada saat roll (guling) ke belakang.
- (3) Bila pembelajaran ini dilakukan dari sikap permulaan duduk melunjur harus diperhatikan sikap kepala pada waktu berguling ke belakang harus tunduk agar tidak terantuk kepada lantai.



8. Sikap Lilin

Latihan :

- 1) Dari sikap telentang kaki lurus, tangan serong ke luar telungkup ke lantai. Kaki diangkat ke atas terus ke belakang dan panggul diangkat tinggi.
- 2) Tangan kemudian menopang pinggang kuat-kuat dan setelah itu kaki diangkat dan diacungkan tegak lurus ke atas. Pertahankan sikap ini selama tiga sampai lima hitungan.
- 3) Kembali ke sikap semula dengan melepaskan tangan dari pinggang, kaki turun dan bangun ke sikap duduk.

Syarat teknik:

Badan dan tungkai harus tegak lurus. Ini dapat dilakukan bila otot-otot anda cukup kuat dan lentuk. Di samping itu juga bantuan tangan di pinggang turut menentukan.

Cara membantu:

Bantuan sebaiknya diberikan dari samping pelaku dengan jalan memegang kaki dan membantu mengangkatnya ke atas pada saat kaki tegak. Juga perlu menjaga agar tidak jatuh karena hilang keseimbangan. Pembelajaran ini kemudian dapat dilakukan tanpa menggelundungkan diri ke belakang, melainkan kaki diangkat tegak dan langsung ditusukkan ke atas dan segera ditopang oleh kedua tangan di pinggang.



Latihan 2

1. Bahaslah bersama teman Anda ke delapan materi yang disajikan dalam Kegiatan Belajar 2 mengenai :
 - a. Uraian pembelajaran beserta gambar ilustrasinya.
 - b. Syarat tekniknya.
 - c. Cara membantunya
2. Setelah dipahami sikap dan gerakannya pelajarilah secara praktek ke delapan materi tersebut bersama atau dengan bantuan teman atau tutor Anda. Pergunakanlah petunjuk penggunaan modul.
3. Beberapa di antara materi latihan itu ada yang dapat dirangkaikan melakukannya, yang mana dan cobalah sendiri.
4. Setelah Anda mempelajari secara teori maupun praktek, dapatkah Anda membuat urutan materi itu dari yang mudah ke yang sukar? Cobalah dan diskusikanlah dengan teman Anda.

5. Dapatkah Anda membedakan faktor kesulitan antara Tip Up dan Tripod. Apa saja perbedaannya dan mana yang faktor kesulitannya lebih tinggi?

Kunci jawaban Latihan 2

1. Baca kembali uraian, gambar, syarat tehnik dan cara membantu setiap latihan.
2. Petunjuk latihan sudah cukup jelas.
3. Contohnya seperti materi nomor 7 guling ke belakang dirangkai dengan nomor 8 yaitu sikap lilin.
4. Urutan dari yang mudah ke yang sukar menurut ukuran tehnik yaitu: jalan, lari tentu lebih mudah daripada slit leap.
5. Setelah Anda mencoba gerakannya baru Anda dapat membedakannya dan perhatikan bidang tumpuannya.

Rangkuman

1. Sikap tumpu depan atau sikap push up : badan telungkup lurus, lengan bertumpu lurus.
2. Sikap tumpu belakang yaitu badan telentang agak melenting, lengan bertumpu tegak lurus ke lantai.
3. Tip-Up yaitu mencari keseimbangan dalam sikap jongkok dengan tumpuan dua tangan.
4. Menggelundungkan badan pada bagian dada dan perut dan tangan menolak ke sikap berlutut tegak.
5. Menggelundungkan diri pada punggung dari sikap duduk kembali ke duduk beberapa kali.

6. Tripod berarti kaki tiga yaitu mempertahankan keseimbangan dalam sikap jongkok dengan tumpuan segi tiga antara kepala dan kedua telapak tangan.
7. Mengguling ke belakang dengan punggung menyentuhkan ujung kaki lantai.
8. Sikap lilin yaitu sikap tungkai dan badan tegak pada tumpuan pundak dan lengan atas.

Tes Formatif 2

Berilah tanda silang X pada huruf B (Benar) atau S (Salah) di depan pernyataan-pernyataandi bawah ini yang Anda anggap benar atau salah. Tiap jawaban yang benar diberi skor 1, jawaban yang salah diberi skor 0.

- 1) **B – S.** Dari sikap jongkok dan kedua tangan bertumpu di samping lutut serta jari-jari tangan terbuka kaki menolak dan langsung dilempar ke belakang sehingga badan menjadi lurus. Sikap ini disebut Tumpu Belakang.
- 2) **B – S.** Tripod kalau dilihat sikap akhirnya dapat dikatakan Keseimbangann dalam sikap,jongkok dengan tumpuan kedua tangan.
- 3) **B – S.** Menggelundung atau mengguling pada punggung memerlukan bentuk punggung yang merupakan bagian dari lingkaran atau roda. Untuk mendapatkan sikap ini lutut ditarik ke dada dan kepala dibuka.
- 4) **B – S.** Sikap Tripod dapat dipertahankan selama tiga atau lima hitungan. Untuk itu diperlukan koordinasi otot-otot agar sikapnya benar dan keseimbangan terpelihara.

- 5) **B – S.** Guling ke belakang menyentuhkan kaki ke lantai ditolong atau dibantu dengan jalan menarik kakinya dan sentuhkan ke lantai dari posisi arah gerakan.

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang Anda anggap betul.

1. Tip Up ialah pembalajaran keseimbangan dari sikap jongkok, kedua lutut bertopang pada siku dan berat badan dipindahkan ke depan ...
 - a. titik berat berada di depan tumpuan tangan
 - b. titik berat berada di atas tumpuan tangan
 - c. titik berat berada di belakang tumpuan
 - d. titik berat berada pada tumpuan tangan.
2. Dari sikap jongkok tangan bertumpu di depan lutut, dapat melakukan dua gerakan yaitu dengan tolakan kaki dilempar ke belakang ke sikap tumpu depan; atau dengan lompatan kaki melalui antara kedua tangan meluncur ke depan membuat sikap tumpu belakang. Gerakan yang ke dua lebih sukar karena ...
 - a. jarak lompatan lebih jauh
 - b. jarak lompatan lebih pendek
 - c. harus mengangkat kedua lengan yang bertumpu
 - d. harus membuat sikap jongkok yang rapat melalui celah antara dua tangan yang bertumpu.
3. Pada salah satu gerakan di bawah ini diharuskan menundukkan kepala ...
 - a. dari sikap jongkok ke sikap tip - up
 - b. dari sikap duduk berguling ke belakang
 - c. sikap tripod
 - d. dari jongkok ke sikap tumpu depan.

4. Tungkai dan badan tegak lurus ke atas, tangan menopang pinggang;
sikap ini dinamakan ..
- a. sikap Lilin
 - b. sikap tumpu belakang
 - c. sikap kayang
 - d. sikap tripod.
5. Dalam olahraga masalah labilitas merupakan hal yang penting; mana yang paling labil dari ke empat sikap di bawah ini ...
- a. Sikap lilin
 - b. Sikap tripod
 - c. Sikap tip-up
 - d. Sikap push-up.

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 2 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 2.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%.

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat meneruskan pada Kegiatan Belajar 3. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2, terutama bagian yang belum Anda kuasai.

Kegiatan Belajar 3

CALISTHENICS II

Uraian dan Contoh

a. Front Scale

Front Scale dalam istilah yang dipakai sehari-hari disebut “sikap kapal”. Sikap kapal merupakan suatu bentuk pembelajaran keseimbangan dengan salah satu kaki sebagai tumpuan.

Uraian pembelajaran:

- 1) Sikap permulaan berdiri tegak. Kedua lengan diangkat ke samping atas. Pandangan ditujukan kepada suatu titik di depan kurang lebih dua meter (titik pandang).
- 2) Angkat salah satu kaki ke belakang atas setinggi-tingginya kemudian badan diturunkan namun badan dan tungkai tetap merupakan sikap lenting (arch position). Ujung kaki dan kepala lebih tinggi daripada panggul.
- 3) Pertahankan sikap seimbang selama tiga sampai lima hitungan, kembali perlahan-lahan ke sikap semula.

Cara membantu:

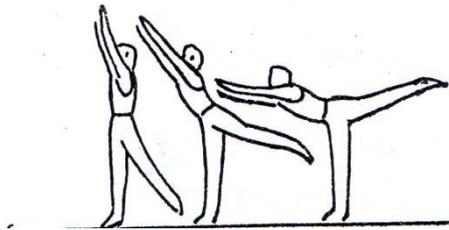
Dilakukan dari samping pelaku dengan mengangkat dada dan paha, sambil membantu mempertahankan keseimbangan.

Kesalahan umum:

- 1) Tangan atau kaki kurang tinggi atau badan dan tungkai tidak merupakan sikap lenting.
- 2) Kepala tunduk.
- 3) Lutut tidak lurus.

Catatan : Sikap tangan dapat dua macam, yaitu ke samping atas atau

ke depan atas.



b. Bridge Positon (Gb. 23)

Dalam bahasa Indonesia biasa disebut sikap jembatan atau sikap kayang. Pembelajaran ini memerlukan kelentukan otot perut serta kekuatan otot panggul, punggung dan bahu dan juga lengan. Banyak latihan tumbling dan akrobatik menggunakan bentuk ini. Oleh karena itu penting lebih dulu dikuasai.

Uraian pembelajaran

- 1) Sikap permulaan telentang pada matras atau rumput. Ke dua tumit ditarik dekat ke panggul dan dibuka satu sama lain berjarak kira-kira tiga puluh senti meter.
- 2) Kedua tangan bertumpu di samping telinga dengan jari-jari mengarah ke bahu.
- 3) Kaki dan tangan diluruskan bersama sama sehingga perut naik ke atas. Badan benar-benar dalam sikap lengkung. Kepala terbuka sehingga muka menghadap lantai.
- 4) Kembali ke sikap semula dengan perlahan-lahan.

Cara Membantu

Berdiri di samping pelaku dengan kuda-kuda yang kuat. Membantu mengangkat perut ke atas atau menjaga pelaku jatuh karena kurang kuat atau tumpuan salah.

Kesalahan Umum:

- 1) Kaki kurang dekat ke panggul sehingga tumpuan kaki tidak kuat.
- 2) Kaki tidak dibuka atau rapat sehingga tumpuan labil dan mudah jatuh ke samping.
- 3) Tangan salah bertumpu atau terlalu lebar jaraknya sehingga tumpuan tidak kuat.
- 4) Kepala tidak dibuka sehingga sukar bertahan dalam sikap jembatan.

Sikap jembatan dapat juga dimulai dari sikap berdiri dengan faktor kesukaran yang jauh lebih tinggi. Namun ini juga harus dipelajari sejak dini sebagai dasar untuk bentuk pembelajaran selanjutnya. Pembelajaran ini mengandung faktor takut lebih besar karena manusia tidak biasa melengkungkan tubuh dan mendaratkan tangan di belakang. Untuk melakukan latihan ini pertolongan sangat penting, terutama bagi pemula.

Uraian pembelajaran

- 1) Sikap permulaan berdiri dengan kaki dibuka berjarak lebih kurang tiga puluh sentimeter. Tangan diangkat ke atas ke belakang diikuti pandangan mata.
- 2) Badan dilentingkan dengan perlahan dan hati-hati terus hingga mendarat di lantai dekat dengan kaki.
- 3) Pertahankan sikap ini selama lima hitungan, kemudian dapat menurunkan badan ke sikap telentang atau kalau mampu atau dengan bantuan kembali ke sikap berdiri.

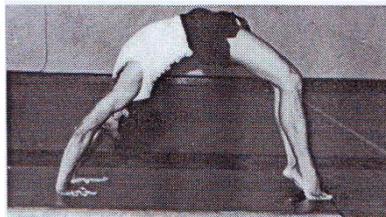
Cara Membantu

Bantuan dapat diberikan oleh satu atau dua orang dari sebelah samping pelaku dengan jalan menahan pinggang pada waktu pelaku mulai melengkungkan tubuhnya dan membantu mendaratkan

tangannya ke lantai. Yang penting ialah penolong harus sudah memahami benar cara membantu dan mengerjakannya dengan sungguh-sungguh dan tidak ragu-ragu.

Kesalahan Umum

- 1) Kurang melengkungkan badan bahkan lutut yang maju ke depan.
- 2) Tangan tidak lurus dan kepala tidak mendongak.
- 3) Mendaratkan tangan di tempat yang terlalu jauh dengan kaki.



c. Head Stand

Head Stand biasanya diterjemahkan dengan "tegak di kepala" walaupun pada kenyataannya masih ditopang juga dengan kedua tangan. Dalam Kegiatan Belajar 2 telah Anda pelajari latihan yang disebut Tripod. Head stand merupakan pembelajaran lanjutan dari tripod. Jadi bila telah menguasai tripod maka akan lebih mudah mempelajari head stand.

Uraian pembelajaran:

- 1) Buatlah sikap tripod yaitu dari sikap jongkok tangan dan kepala (dahi) bertumpu dan membentuk segi tiga.
- 2) Lentingkan sedikit pinggang Anda kemudian ulurkan tungkai ke atas dengan lutut rapat, tegangkan panggul sehingga tubuh menjadi lenting sedikit.
- 3) Pertahankan selama tiga hitungan kemudian kembali ke sikap tripod secara perlahan-lahan.

Cara Membantu

Untuk membantu head stand dan variasinya, berdirilah di samping keseimbangannya dengan memegang betis atau pergelangan kaki.

Kesalahan Umum

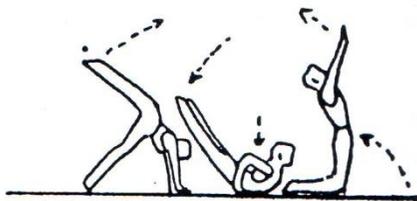
- 1) Mungkin tumpuan bukan pada dahi, melainkan pada kepala bagian atas. Ini memudahkan jatuh hilang keseimbangan.
- 2) Tidak sedikit melenting melainkan bengkok pada panggul.
- 3) Tidak mengencangkan otot tungkai dan panggul.
- 4) Tangan tidak kuat.
- 5) Menggelundung ke belakang mulai dari dada - perut - tungkai dan berhenti diujung kaki sementara itu tangan kembali ke sikap lurus.

Cara Membantu

Kesukaran terletak pada menentukan timing atau saat yang tepat untuk menurunkan dada ke lantai. Oleh karena itu bantuan diberikan pada saat kaki diacungkan dengan memegang betis atau pergelangan kaki pelaku, untuk mencegah hilang keseimbangan ke depan maupun ke belakang, serta dilepaskan setelah pelaku mendaratkan dadanya di lantai.

Kesalahan Umum

- 1) Ayunan kaki kebelakang terlalu kuat sehingga jatuh ke depan.
- 2) Ayunan kaki terlalu lemah sehingga tidak cukup waktu untuk merapatkan kaki dan menurunkan dada.
- 3) Menurunkan dada pada saat kaki masih bergerak ke atas, ini mengakibatkan muka tertumpu ke lantai bila tidak ditolong.



d. Shoulder Roll

Dalam bahasa Indonesia disebut "menggelundung melalui bahu". Dalam berbagai variasi bentuk pembelajaran ini banyak digunakan dalam olahraga bela diri seperti judo dan pencak silat.

Uraian pembelajaran

- 1) Dari sikap permulaan berdiri. Melangkah dengan salah satu kaki, tangan yang seihak diangkat dengan tangannya telungkup.
- 2) Turunkan badan dan tangan tadi mendarat di lantai kaki depan menolak untuk menggelundung.
- 3) Gerakan menggelundung mulai dari bahu – punggung – panggul dalam garis diagonal tubuh belakang, berlutut dengan kaki penolak yang sudah dilipat lantas berdiri dengan tolakan kaki yang sama. Selama menggelundung kepala harus tunduk.

Cara membantu

Berlutut di samping pelaku dan menahan jatuhnya bahu yang terlalu keras ke lantai. Namun umumnya pembelajaran ini tidak perlu di tolong asal dilakukan di atas matras atau rumput yang cukup empuk.



Latihan 3

- 1) Bacalah dan pelajarilah materi belajar dari Kegiatan Belajar 3 secara seksama, yaitu uraian pembelajarannya dahulu. Diskusikan dengan teman Anda tentang bagaimana sikap dan gerakan latihan itu dilakukan langkah demi langkah.
- 2) Tanpa melihat gambar ilustrasi yang terdapat dalam modul cobalah Anda menggambar rangkaian pembelajaran itu sendiri dengan gambar garis yang sederhana tetapi benar.
- 3) Terangkanlah kepada teman Anda cara melakukan pembelajaran itu berdasarkan uraian pembelajaran materi belajar 3.
- 4) Pelajarilah cara membantu murid Anda yang sedang mempelajari latihan itu dalam khayal Anda. Coba terangkan kepada teman Anda sehingga teman Anda benar-benar mengerti.
- 5) Pelajarilah semua materi secara praktek bersama teman atau tutor Anda untuk keterampilan sendiri yang penting untuk bekal Anda mengajar kelak.

Kunci Jawaban Latihan 3

- 1) Bahan diskusi Anda adalah mengenai front scale.
- 2) Bayangkanlah gerakan-gerakannya seperti lutut, tungkai, kepala dan tangan mulai dari sebelah kiri.
- 3) Supaya lebih jelas keterangan Anda pergunakan gambar yang Anda buat sebagai alat bantu.
- 4) Perdalamilah petunjuk cara membantu.
- 5) Anda dapat lakukan setelah menpeajari modul ini.

Rangkuman

- 1) Front Scale atau sikap kapal adalah suatu pembelajaran yang memerlukan keseimbangan. Tubuh lenting bertumpu pada salah satu kaki. Tangan direntang ke samping atas atau ke depan atas.
- 2) Bridge Position atau sikap jembatan atau sikap kayang. Sikap ini memerlukan kemampuan melentingkan tubuh secara penuh (hyper extend). Dengan perut di atas dan kepala terbuka, kedua tangan dan kedua kaki bertumpu merupakan segi empat, masing-masing harus lurus. Dapat dilakukan dari sikap tidur telentang atau dari sikap berdiri.
- 3) Head Stand atau tegak di kepala merupakan lanjutan dari sikap tripod yaitu bertumpu pada tiga tumpuan yaitu kepala sebagai puncak segi tiga dan kedua tangan sebagai kedua sudut alasnya. Keduanya merupakan pembelajaran keseimbangan. Pada tripod sikap badan jongkok, sedangkan pada head stand sikap badan dan tungkai tegak.
- 4) Spinning Leg merupakan gerakan memutar salah satu tungkai dalam sikap jongkok. Putaran sebesar-besarnya.
- 5) Hollow Back Roll adalah gerakan roll atau menggelundung dimulai dari dada - perut - tungkai, berhenti di ujung kaki yang terjadi dalam keadaan sikap tubuh lenting. Gerakan pendahuluannya ialah dengan tendangan kaki ke belakang atas dan tegak pada tangan, kemudian dada diturunkan ke lantai.
- 6) Shoulder Roll adalah gerakan menggelundung melalui salah satu bahu punggung - panggul - kaki yang dilipat dan dengan kaki yang lain kemudian berdiri.

Tes Formatif 3

Beri tanda silang pada huruf B (bila benar) dan S (bila salah) di depan pernyataan-pernyataan di bawah ini.

- 1) **B – S.** Sikap melayang atau sikap kapal merupakan pembelajaran keseimbangan. Sikap yang benar ialah tungkai yang bertumpu harus lurus, sedang ujung kaki dan bahu harus lebih rendah daripada panggul.
- 2) **B – S.** Sikap jembatan atau bridge dapat dimulai dari sikap terlentang. Kedua kaki ditarik ke dekat panggul dan dibuka sedang kedua tangan bertumpu di samping telinga. Tangan dan kaki menolak hingga lurus sedangkan kepala ditundukkan sehingga dagu dekat ke dada.
- 3) **B – S.** Salah satu kesalahan yang sering terjadi pada waktu belajar sikap head stand ialah bentuk segi tiga dasarnya tidak baik.
- 4) **B – S.** Faktor kesukaran yang utama pada pembelajaran spin ialah melompatkan kaki yang bertumpu pada saat kaki pemutar hendak lewat di atasnya. Kesalahannya ialah pada teknik pemindahan berat badan dari kaki yang bertumpu tersebut kepada tangan.
- 5) **B – S.** Salah satu kesalahan yang dapat dikatakan berbahaya pada pembelajaran hollow back roll ialah salah menentukan saat menurunkan dada dari sikap berdiri pada tangan. Oleh karena itu pertolongan atau bantuan perlu diberikan pada saat mulai merapatkan kedua kaki dengan jalan memegang pinggang.

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang Anda anggap betul.

1. Di bawah ini hanya satu saja yang merupakan teknik yang benar dari sikap melayang yaitu ...
 - a. Badan harus bulat
 - b. Badan harus menyudut
 - c. Badan harus lenting
 - d. Badan dan tungkai lenting.
2. Salah satu dari kalimat di bawah ini merupakan teknik yang salah dari sikap jembatan atau sikap kayang yaitu ...
 - a. Jarak kaki dan tangan harus jauh
 - b. Lutut dan siku harus lurus
 - c. Badan harus melenting penuh
 - d. Kepala mendongak.
3. Sikap jembatan dapat dilakukan dari sikap berdiri. Di bawah ini ada teknik yang salah yaitu ...
 - a. Berdiri dengan kaki rapat
 - b. Tangan diangkat ke atas-belakang diikuti pandangan mata
 - c. Badan dilentingkan penuh perlahan-lahan hingga tangan mendarat di lantai
 - d. Pertahankan sikap ini tiga hitungan dan kembali ke sikap berdiri atau ke sikap telentang.
4. Kepada pemula yang belajar sikap jembatan dari sikap berdiri mungkin perlu dibantu atau dijaga ...
 - a. Dari depan pelaku menahan pinggang
 - b. Dari sisi belakang pelaku menahan punggung
 - c. Dari belakang pelaku menahan punggung
 - d. Dari samping pelaku menahan pinggang.

5. Menggulung melalui salah satu bahu atau shoulder roll biasanya mudah dipelajari oleh murid tanpa bantuan. Tapi harus diperingatkan bahwa selama gerakan roll ..
- Kepala harus mendongak
 - Kepala harus tegak
 - Kepala harus tunduk
 - Kepala harus mengenai lantai.

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 1 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 3.

Rumus:

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%.

Artinya tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat meneruskan pada Kegiatan Belajar 4. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 3, terutama bagian yang belum Anda kuasai.

Kegiatan Belajar 4

TUMBLING I

Uraian dan contoh

Pada modul terdahulu, dalam pembahasan mengenai pengertian senam telah dikemukakan bahwa tumbling merupakan unsur dari senam. Pembelajaran dalam bentuk tumbling umumnya berupa gerakan-gerakan berputar pada poros-poros tubuh. Dalam kegiatan belajar 4, akan disajikan secara bertahap.

1. Roll depan

Roll ke depan atau "forward roll" berarti menggelundung ke depan. Roll atau menggelundung mengandung pengertian bahwa benda yang bergerak itu berbentuk bundar atau sebagian dari bundaran. Jadi dalam roll depan pun bentuk tubuh Anda harus mendekati bentuk bundar. Pada Kegiatan Belajar 2 telah dipelajari beberapa bentuk pembelajaran yang menyerupai sebagian dari roll. Sekarang akan Anda temui yang lebih kompleks.

Uraian pembelajaran

- 1) Dari sikap permulaan jongkok rendah, kaki rapat, tangan bertumpu kira-kira 40 cm di depan ujung kaki.
- 2) Kaki menolak ke depan, tangan membengkok untuk meletakkan pundak di matras dengan menundukkan kepala.
- 3) Badan yang berbentuk bundar menggelundung ke depan dengan sikap tungkai lurus, tetapi pada saat panggul kontak dengan lantai lutut segera dilipat ke sikap jongkok serta kedua tangan diajukan ke depan untuk memelihara keseimbangan.



Gerakan roll harus lancar, artinya tidak perlahan atau sampai berhenti. Ini untuk memelihara sikap badan bulat sebab kalau berubah atau berhenti akan sukar melanjutkan lagi gerakannya. Gerakan melipat kaki pada saat panggul mengenai lantai akan menambah momentum roll, mudah ke sikap jongkok. Dengan menolak lebih awal akan memudahkan melakukan gerakan lain yang hampir sama yang menggunakan tolakan lebih kuat. Contoh misalnya roll dengan lompatan.

Cara Membantu

Bantuan diberikan dengan jalan menahan pundak, bahkan juga membantu melipat kepala yang terlambat. Membantu dapat dilakukan dalam sikap berlutut.

Kesalahan Umum

- 1) Tumpuan tangan tidak tepat. Di sebelah luar lutut atau terlalu jauh dari kaki.
- 2) Kaki tidak menolak dengan baik.
- 3) Saat bertumpu tangan kurang kuat sehingga hilang keseimbangan atau kepala mengenai lantai.
- 4) Terlambat melipat atau membengkokkan tangan sehingga terjadi punggung jatuh.
- 5) Kaki terlalu cepat dilipat mengurangi momentum dan membuat bentuk kurang baik serta sukar ke sikap jongkok.
- 6) Tangan bertumpu ke lantai untuk membantu ke sikap jongkok.

- 7) Kaki tidak atau terlambat dilipat menyebabkan tidak mampu ke sikap jongkok.

Beberapa variasi sikap akhir roll depan atau lanjutannya.

- 1) Sikap akhir jongkok meneruskan roll sekali lagi.
- 2) Sikap akhir jongkok dilanjutkan lompat badan lenting.
- 3) Sikap akhir kaki disilangkan dilanjutkan berdiri sambil berputar 180 derajat.
- 4) Yang dilipat hanya satu kaki, kaki yang lain lurus ke depan - berdiri pada satu kaki.
- 5) Berakhir dalam sikap jongkok dan kembali roll ke belakang.

2. Dive Roll

Dive roll adalah roll ke depan dengan suatu lompatan seperti melompat untuk menyelam. Pada dasarnya teknik dive roll sama dengan roll ke depan. Bedanya ialah pada dive roll ada saat tubuh Anda melayang setelah melompat. Setelah tangan bertumpu baru terjadi gerakan roll ke depan.

Uraian pembelajaran

- 1) Sikap permulaan setengah jongkok; kedua tangan siap untuk bertumpu di depan; mata melihat ke tempat bertumpunya tangan (jaraknya sesuai kemampuan melompat).
- 2) Kaki melompat hingga tungkai lurus, tangan mendarat dan kemudian sedikit dibengkokkan untuk menyerap tekanan berat badan.
- 3) Kepala ditundukkan dan pundak mendarat dengan halus di lantai dan roll ke depan hingga berakhir di sikap jongkok.

Cara Membantu

Yang paling rawan ialah saat pelaku mendaratkan tangan di lantai setelah melompat, kemudian tangan tidak cukup kuat atau salah melompat, maka bantuan dilakukan dengan menahan bahu atau pundak serta mencegah lutut mengenai muka. Bantuan dilakukan dari samping pelaku dengan sikap jongkok atau berlutut. Ikutilah gerakannya sejak mulai melompat. Untuk membangkitkan motivasi belajar sering digunakan target atau rintangan yang harus dilompati. Namun harus diperhatikan agar tidak terlalu cepat menuntut prestasi, tapi cukup memberi tantangan. Target ataupun rintangan yang sering digunakan misalnya bola medisn, tali, garis yang dibuat atau rintangan teman yang bersikap merangkak atau mendekam.



Kesalahan Umum

- 1) Lompatan tidak melengkung melainkan datar.
- 2) Lompatan terlalu tinggi, terlalu jauh atau terlalu dekat tidak sesuai dengan tenaga lompatan.
- 3) Tangan tidak bertumpu dengan kuat.
- 4) Terlalu cepat atau sebaliknya terlambat menundukkan kepala dapat menyebabkan jatuhnya punggung atau muka mengenai lantai.
- 5) Tolakan kaki tidak sampai lurus.

Untuk melatih merangkaikan dua bentuk pembelajaran, dapat merangkaikan roll depan biasa dengan dive roll secara langsung

pada suatu matras yang panjang.

3. Roll Backward

"Roll Backward" di-Indonesia-kan dengan menggelundung ke belakang atau menggelundung balik. Sering juga disebut roll belakang saja. Syarat teknik utama dari roll belakang sama dengan roll ke depan yaitu badan atau pundak, punggung dan panggul membentuk bagian dari bulatan.

Uraian pembelajaran:

- 1) Sikap permulaan jongkok, tangan lurus ke depan dan kaki agak rapat.
- 2) Tundukkan kepala dan kaki menolak ke belakang untuk mendapatkan momentum (daya gerak) ke belakang.
- 3) Pada saat panggul mengenai lantai tangan dilipat ke samping telinga dengan telapak menghadap ke atas siap untuk bertumpu.
- 4) Kaki diayun ke belakang melewati kepala, tangan bertumpu dan pada saat panggul melewati kepala tangan menolak dengan kuat.
- 5) Kaki dilipat dan ujung kaki mendarat. Dengan dorongan tangan kembali ke sikap jongkok.

Cara Membantu

Yang perlu dibantu pada pemula, yaitu saat pundak akan mengenai lantai, sedikit ditahan dari bawah kalau-kalau pelaku tiba-tiba membuka kepala sehingga akan terantuk lantai. Panggul didorong bila gerakan kurang lancar.

Kesalahan Umum

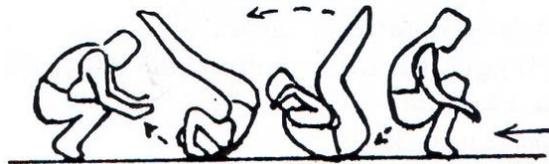
- 1) Bentuk badan belakang kurang bulat.
- 2) Tangan salah bertumpu: Terlalu melebar atau jari menunjuk keluar.
- 3) Tangan tidak menolak dengan kuat atau tidak sama kuat.

- 4) Kepala diputar ke samping.
- 5) Mendarat dengan lutut.

Variasi pembelajaran

- 1) Roll ke belakang langsung berdiri. Untuk ini tolakan tangan harus kuat dan gerakan roll cepat
- 2) Roll ke belakang langsung loncat (macam-macam loncatan).
- 3) Roll ke belakang berturutan.

Roll belakang dapat juga dilakukan dari sikap duduk melunjur. Dalam hal ini momentum diperoleh dengan jalan terlebih dahulu membungkukkan badan dan tangan menyentuh punggung kaki, untuk kemudian menggerakkan punggung ke belakang diikuti tungkai ke belakang dan roll ke belakang.



4. Roll ke Belakang ke Sikap Kangkang

Uraian pembelajaran

- 1) Sikap permulaan jongkok tangan lurus ke depan. Tolak panggul ke belakang.
- 2) Pada saat panggul mengenai lantai tundukkan kepala dan roll ke belakang dengan ayunan kaki lurus.
- 3) Tungkai segera dibuka lebar ke samping dan tangan menolak dengan kuat.
- 4) Kaki mendarat ke sikap kangkang, kepala diangkat, badan datar dengan lantai, tangan direntang ke samping atas.

Cara Membantu

Bantulah roll ke belakang yang terlalu lemah dan tahan panggulnya pada sikap kangkang yang hilang keseimbangan. Umumnya pelaku akan kehilangan keseimbangan bila mengangkat badannya ke sikap tegak. Untuk mencegah ini pelaku harus menurunkan dadanya sedikit.

Kesalahan Umum

- 1) Seperti pada roll belakang biasa.
- 2) Kaki tidak dibuka lebar sehingga sukar ke sikap kangkang.
- 3) Setelah menolak badan diangkat sehingga hilang keseimbangan ke belakang.



5. Kick and Roll

Yang dimaksud ialah roll ke depan dari sikap berdiri dengan gerakan awal menendangkan kaki belakang dan menolakkan kaki depan untuk mendapatkan sikap bertumpu sesaat dengan tangan untuk kemudian roll ke depan. Pembelajaran ini perlu dipelajari sebagai tahap pertama menuju kepada sikap tegak pada tangan (hand stand).

Uraian pembelajaran

- 1) Melangkah dengan salah satu kaki kedua tangan diangkat.
- 2) Kaki belakang diangkat seperti sikap melayang, kaki depan ditekuk dan kedua tangan bertumpu di lantai, lihat ke muka.
- 3) Kaki depan menolak, tangan dibengkokkan-kepala tunduk, pundak mendarat di lantai dan roll ke depan.

- 4) Ketika panggul mengenai lantai kaki dilipat ke sikap jongkok.
Cara Membantu

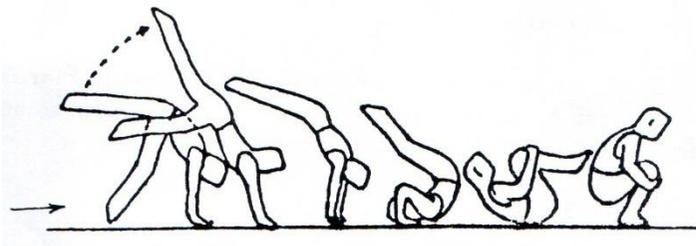
Cara membantu

Bila tolakan kaki depan tidak kuat atau kaki belakang tidak diacungkan dengan baik maka bantulah dengan mendorong kaki belakang ke arah gerakan. Bila perlu pegang pada pergelangan kaki hingga roll dilakukan.

Kesalahan Umum

- 1) Kaki depan lurus sehingga sukar menolak.
- 2) Kepala terlampau cepat ditundukkan padahal tendangan kaki cukup keras.
- 3) Tangan bertumpu tidak kuat karena terlalu lebar.
- 4) Kesalahan lain seperti pada roll depan.

Bila telah cukup pengalaman mengerjakan latihan ini, harus dianjurkan agar ada saat bertumpu dengan tangan, kepala terbuka dan kedua kaki bergerak ke atas, sebelum roll ke depan.



6. Kick Handstand

Kick Handstand juga masih merupakan tahapan kedua sebelum mempelajari handstand. Selain melatih tumpuan tangan, pada pembelajaran ini juga dibiasakan sikap kaki di atas dan kepala di bawah, suatu sikap yang tidak biasa dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu ada faktor takut, yang dapat dikurangi secara bertahap.

Uraian pembelajaran

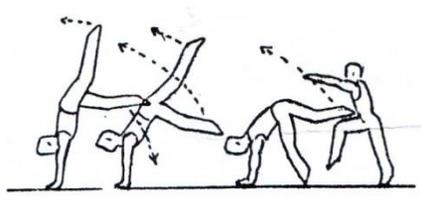
- 1) Angkat kedua tangan bersamaan dengan kaki kanan.
- 2) Badan turun ke muka bersamaan dengan kaki kiri menendang ke belakang atas.
- 3) Tangan bertumpu lurus dengan bahu segera disusul dengan tolakan kaki kanan, sehingga hanya bertumpu dengan tangan, pandangan mata sedikit ke depan.
- 4) Pada saat hampir ke sikap tegak, tukarkanlah kaki kanan ke atas dan kaki kiri mendarat. Tangan diangkat dari lantai dan kaki kanan pun mendarat.

Cara membantu

Dari depan pelaku, misalnya dari samping kiri; tangan kanan memegang atau menjaga pada perut dan tangan kiri menjaga punggung atas bila akan jatuh ke depan. Pegangan terhadap kaki tentu akan mengganggu gerakan kaki.

Kesalahan Umum

- 1) Lengan tidak lurus atau tidak bertumpu dengan kuat.
- 2) Bahu terlalu menjulur ke depan sehingga tangan menahan beban lebih berat.
- 3) Kepala terlalu mendongak menyebabkan kaki cepat turun.
- 4) Tumpuan tangan terlalu jauh atau terlalu dekat dengan kaki penolak.
- 5) Ayunan kaki belakang kurang keras dan, atau tolakan kaki depan kurang keras.



Latihan 4

- 1) Pelajarilah setiap materi dengan membaca Uraian Latihan dan gambar ilustrasinya secara seksama langkah demi langkah.
- 2) Pelajari pula secara praktek bersama teman atau pembimbing Anda. Pergunakan cara-cara membantu yang benar dan diskusikan hal-hal yang perlu! Mungkin Anda perlu melihat kembali uraian latihannya atau gambarnya agar lebih jelas.
- 3) Perhatikanlah teman Anda yang sedang berlatih dan catat kesalahan-kesalahan yang diperbuatnya. Sebelum Anda telah pelajari kesalahan umum dari tiap materi latihan.
- 4) Berlatihlah menjelaskan Uraian Latihan dari materi-materi yang telah Anda pelajari kepada teman Anda, pergunakanlah gambar coretan Anda sendiri sebagai pembantu.
- 5) Pelajari pula bersama teman Anda bagaimana dua latihan dapat dirangkaikan secara tepat sikap dan gerakannya dan cobalah.

Kunci Jawaban Latihan 4

Dalam latihan 4 sudah cukup jelas tugas-tugas yang diberikan dan petunjuknya juga sudah diberikan. Silahkan Anda melaksanakannya.

Rangkunan

- 1) Roll ke depan atau forward roll berarti menggelundungkan diri ke depan. Badan menggelundung mulai dari pundak-punggung-panggul, kembali ke sikap asal yaitu jongkok. Prinsip teknik gerakan ini ialah badan harus bulat.
- 2) Dive Roll adalah roll ke depan juga, tapi diawali oleh suatu tolakan atau lompatan. Lompatannya serupa lompatan menyelam, merupakan lengkungan. Dalam hal ini tangan yang

bertumpu harus kuat dan sedikit dibengkokkan untuk menyerap tekanan lompatan, baru melakukan gerakan roll.

- 3) Roll Backward atau roll ke belakang atau menggelundung kembali dilihat dari bentuk tubuh atau sikap tubuh sama, yaitu membentuk bulatan dengan panggul, punggung dan pundak. Dimulai dari sikap jongkok menggelundung ke belakang dan berakhir di sikap jongkok.
- 4) Roll ke belakang ke sikap kangkang, gerakan roll-nya seperti di atas, hanya pada saat panggul mengenai lantai kaki dibuka lebar, tangan menolak kepala buka dan berakhir di sikap kangkang, badan datar dengan lantai.
- 5) Kick and Roll dapat dilakukan dari gerak melangkah. Menendang dengan kaki belakang dan menolak dengan kaki depan bertumpu dengan tangan dan roll ke depan. Tendangkan kaki belakang ialah ke belakang atas.
- 6) Kick Hand Stand merupakan jenjang untuk mempelajari hand stand. Kedua tangan dan kaki kanan diangkat- kemudian kaki kanan bertumpu disusul kedua tangan bertumpu, kaki kiri menendang ke belakang atas, kaki kanan menolak. Pada saat hanya bertumpu pada tangan kedua kaki dipertukarkan, kemudian tangan menolak dan kaki kiri mendarat.

Tes Formatif 4

Berilah tanda silang (X) pada huruf B (Benar) atau pada huruf S (Salah) di depan pernyataan-pernyataan di bawah ini yang Anda anggap betul atau salah. Tiap jawaban yang benar diberi skor 1, jawaban yang salah diberi skor 0

1. **B – S.** Menggelundung ke depan memerlukan sikap badan bulat atau merupakan bagian dari bulatan yang dibentuk oleh pundak, punggung dan panggul.
2. **B – S.** Momentum pada roll ke depan ditimbulkan oleh tolakan kaki dan gerakan melipat kaki menambah ekstra momentum.
3. **B – S.** Dive roll adalah roll depan juga hanya diawali dengan lompatan lurus.
4. **B – S.** Kegagalan mencapai sikap akhir pada roll ke depan ialah disebabkan tumit dijauhkan dari panggul.
5. **B – S.** Kegagalan melakukan roll ke belakang sering terjadi karena tidak atau terlalu lemah menggerakkan kaki melewati kepala. Bantulah dengan menarik kaki itu melewati kepalanya.

Kunci Jawaban Tes Formatif 1

1. S. Kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat lain.
2. S. Lutut hanya ditekuk sedikit.
3. S. Tangan diayun di samping badan, ini yang wajar.
4. S. Menolak dengan satu kaki dan jatuh mendarat dengan kaki sama.
5. S. Sudut setengah vertikal + 50° yang optimum.
6. D. Hop; karena menolak dan mendarat dengan kaki yang sama.
7. D. Pada arch-jump lutut tidak boleh ditekuk.

8. C. Lebih tinggi lebih baik, artinya lebih terluka.
9. D. Ke depan atas. Ke atas atau ke depan akan mendapatkan jarak yang lebih kecil.
10. C.

Kunci Jawaban Tes Formatif 2

1. S. Tumpu depan, seperti sikap push up.
2. S. Kepala dan kedua tangan, bidang ttunpuan lebih bias.
3. S. Kepala tunduk, supaya bentuk tubuh bulat.
4. B. Koordinasi antara otot yang berkontraksi dan yang mengimbangi.
5. S. Sebaiknya mendorong panggulnya, bila momentum kurang besar.
6. B. Jadi di tengah masa, bila di luar bidang tunpuan, labil bukan?
7. D. Tumpuan tidak boleh diangkat, jadi agak sukar kaki lewat diantaranya.
8. B. Memuat sikap punggung membulat dan menghindarkan kepala dari benturan dengan lantai.
9. A. Bersama dengan pundak sebagai tumpuan.
10. C. Bidang ttunpuan paling sempit.

Kunci Jawaban Tes Formatif 3

1. S. Seharusnya ujLmg kaki dan bahu tinggi.
2. S. Kepala harus mendongak untuk membantu sikap lengkung.
3. B. Misalnya tinggi segitiga kurang (pendek).
4. B. Kaki dapat diangkat kalau berat telah dipindah.

5. S. Paling tepat memegang dekat pergelangan kaki yang bisa lebih ke depan atau kurang tingginya sehingga cepat jatuh.
6. D. Ujung kaki dan pundak, juga kepala tinggikan.
7. A. Jarak kaki dan tangan secukupnya.
8. A. Kaki harus dibuka agar tumpuan cukup stabil.
9. D. Dari samping agar tidak mengganggu gerakan dan mudah dilakukan.
10. C. Supaya tidak terantuk.

Kunci Jawaban Tes Formatif 4

1. S. Bersama belakang kepala sebab itu kepala harus tunduk.
2. B. Oleh karena itu sikap permulaan jongkok agar lutut bengkok.
3. S. Lompatan lengkung.
4. B. Sikap ini tidak bulat.
5. S. Mendorong panggul, menarik tidak mungkin dilakukan tanpa mengganggu pelaku.
6. B. Ada saat berat badan tertumpu pada tangan.
7. C. Jatuh kembali ke asal tidak berbahaya.
8. D. Ini lebih kuat; lintasan panjang.
9. D. Sukar berdiri, berat badan harus naik tinggi.
10. B. Terlalu cepat akan jatuh, demikian juga bila terlambat.

Referensi

Phyllis Cooper, Feminine Gymnastics, by Burgess Publishing Company, Copyright, Minneapolis, Minn. 1968.

Tom De Carlo, Handbook of Progressive Gymnastics, by Prentice-Hal, Inc. Englewood Cliffs, N.J. 1963.

MODUL 3

Kegiatan Belajar 1

TUMBLING DAN AKROBATIK

Uraian dan Contoh

1. Handstand

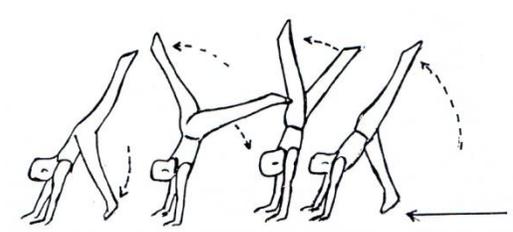
Dalam Bahasa Indonesia ada yang menerjemahkannya dengan “ tegak di tangan “. Tapi sebenarnya istilah handstand telah biasa. Sikap handstand yang baik merupakan keterampilan yang penting dalam olahraga senam sebab selanjutnya banyak bentuk keterampilan yang mengandung sikap handstand. Sangat dianjurkan untuk mempelajari dulu bentuk antara dengan maksud membiasakan diri melakukan sikap terbalik ini sebelum mempelajari sikap handstand seimbang. Salah satu bentuk antara ialah pembelajaran menendang ke sikap hampir handstand dengan atau tanpa menukar kaki (lihat modul 2). Pembelajaran menendang ke sikap hampir handstand dimulai dengan sikap berdiri tegak.

Uraian pembelajaran

- 1) Angkat kedua tangan ke atas sambil mengangkat kaki kanan, pandangan ke depan bawah.
- 2) Kaki kanan menjejak dengan lutut bengkok bersama badan menukik ke depan.
- 3) Tangan bertumpu di bawah bahu seraya kaki kiri diacungkan ke arah vertikal dan kaki kanan menolak dengan kuat.
- 4) Berat badan berpindah seluruhnya kepada tangan, segera kaki kanan merapat ke atas. Pada saat ini pusat pandangan ialah ke arah titik sejauh 30 cm di depan tangan.

- 5) Salah satu kaki turun dan mendarat, tangan menolak dan kemudian kembali ke sikap berdiri.

Pembelajaran ini harus dilatih berulang-ulang. Mula-mula dengan bantuan dan koreksi dari teman atau guru agar melakukan sikap dan gerakan yang benar; kemudian baru berlatih sendiri. Lengan dan bahu harus lurus dan badan sedikit lenting.

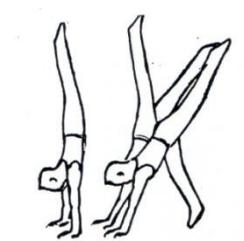


Kesalahan yang harus dihindarkan ialah:

- Tangan bengkok atau terlalu lebar jaraknya satu dengan lainnya.
- Bahu menjulur ke depan.
- Kepala terlalu terbuka tunduk.
- Tumpuan tangan terlalu jauh atau dekat dari kaki.
- Acungan dan tolakan kaki kurang atau terlalu kuat.

Bantuan dapat diberikan dari samping agak ke depan. Pegang bagian perut dan pinggang sejak pelaku mengacungkan kaki belakang ke atas. Jaga jangan sampai jatuh ke depan dan lepaskan pada saat gerakan kembali ke sikap tegak.

Langkah selanjutnya ialah melakukan handstand seimbang, (handstand balanced)



Uraian Pembelajaran:

Nomor 1 sampai dengan 4 sama dengan pembelajaran di atas, tapi ayunan kaki kiri ke arah vertikal penuh.

5. Sikap tangan keduanya seperti mendorong lurus dengan bahu ujung kaki lurus dan badan serta tungkai sedikit sekali membuat lentingan. Jari-jari tangan dibuka dan tekanannya ke lantai membantu tercapainya sikap-seimbang. Tangan, bahu, panggul dan tumit merupakan garis vertikal.

Cara Membantu

Dari samping-depan pelaku dekat dengan kaki pengayun. Memegang kaki (betis) pada saat mencapai sikap tegak terbalik. Coba bantu seimbangkan dan bila telah tercapai maka tangan pembantu hanya ditempatkan di belakang betis untuk mencegah jatuh ke depan. Jangan mencoba membantu mengangkat kaki pelaku yang tidak cukup ayunan kakinya. Biarkan mengulang ayunan kakinya, walaupun beberapa kali.

Kesalahan umum

Sama dengan pada pembelajaran antara untuk handstand ditambah kesalahan lain seperti tidak meluruskan bahu dan panggul, atau sikap badan terlalu lenting.

Cara berlatih sendiri ada bermacam-macam:

1. Berlatih handstand dengan bersandar ke dinding

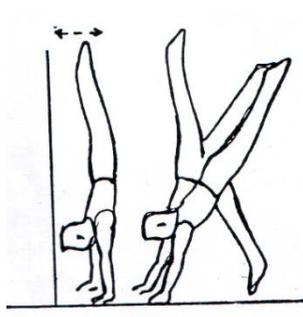
Berlatih dengan menghadap ke dinding perlu memperhatikan beberapa hal untuk mencegah cedera. Dindingnya sendiri haruslah berupa dinding yang kuat disandari, disamping harus bebas dari paku dan lain-lain yang akan mengganggu. Di samping itu pelaku sendiri harus sudah berlatih dengan pertolongan dan sikap serta gerakannya sudah tidak salah, terutama sikap tangan, kepala dan bahu. Sehingga

berlatih menghadap dinding hanyalah untuk melatih keseimbangan saja dengan sedikit memperbaiki bentuk.

Cara berlatih:

- a. Ambil ancang-ancang satu langkah dan lakukan handstand dengan jarak tumpuan tangan terhadap dinding kira-kira satu ubin (20 cm). Perhatikanlah sikap kepala harus sedikit mendongak, tangan dan bahu lurus, badan dan tungkai sedikit sekali lenting.
- b. Berusahalah mencapai sikap seimbang. Bila sesekali lebih ke depan maka bersandarlah tapi hanya tumit kaki dan bserusahalah kembali ke keadaan seimbang secara berhati-hati. Bila terpaksa harus kembali berdiri, turunkanlah lebih dahulu salah satu kaki dan tangan menolak.

Berlatih handstand dengan menggunakan dinding sebagai penahan sangat efektif dan efisien karena dapat dilakukan sendiri kapan saja setiap masuk ruang senam.



2. Berlatih handstand tanpa bantuan

Bila pada sikap handstand lepas keseimbangan ke depan Anda dapat menolong diri dengan jalan memutar badan ke arah awalan, menurunkan kaki ke arah gerakan satu-satu dan berdiri kembali.

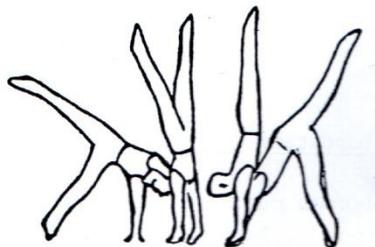
Uraian Gerakan

Lakukan handstand tanpa penjaga. Bila lepas keseimbangan ke depan lakukan:

- a. Tolak tangan kanan dan lepas dari lantai, putarkan badan 90 derajat ke kiri (kepala memimpin gerakan putar ini dengan melihat ke arah kiri), tangan kanan mendarat sehingga terjadi sikap handstand yang telah berubah arah 90 derajat ke kiri.
- b. Biasanya momentum jatuh masih terus ada, maka putaran badan diteruskan ke kiri sambil melepaskan tumpuan tangan ke kiri dari lantai, sementara itu Anda sudah menghadap ke arah awalan dan tinggal menurunkan kaki satu-satu dan kemudian berdiri.

Pengalaman belajar:

1. Dengan pertolongan teman, lakukanlah menendang ke sikap hampir handstand (handstand kick up) berkali-kali dengan sikap dan gerakan yang benar.
2. Dengan pertolongan teman Anda lakukanlah handstand penuh dari keseimbangan dan kembali; lakukan berkali-kali hingga tiada lagi kesalahan.
3. Lakukan handstand menghadap ke dinding untuk berlatih sendiri, perhatikan uraian tekniknya yang benar.
4. Cobalah berlatih handstand tanpa bantuan teman. Variasi handstand dengan merangkai.



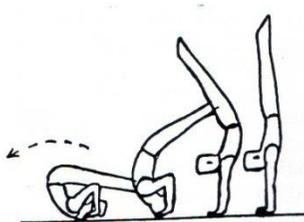
Variasi Handstand dengan merangkai:

Handstand dapat dirangkaikan dengan keterampilan lain seperti: Handstand-roll, handstand snap down, handstand-bridge dan sebagainya.

1) Handstand Roll

Uraian Pembelajaran:

- a. Dari sikap berdiri lakukan handstand seimbang.
- b. Buatlah sikap labil ke depan dengan sedikit mendorongkan bahu ke depan, bengkokkan siku dengan hati-hati dan tundukkan kepala.
- c. Simpan pundak di lantai sambil membengkokkan panggul dan roll ke depan.
- d. Pada saat panggul kontak dengan lantai lipat kaki (lutut ke dada dan tumit ke panggul). Sikap akhir jongkok.



Cara membantu:

Berdiri di samping depan pelaku untuk mencegahnya rebah ke depan sebelum atau pada waktu melakukan roll dengan jalan menahan atau kalau perlu memegang kakinya.

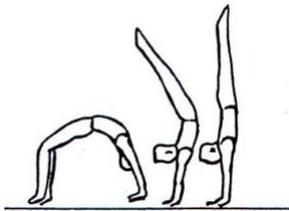
Kesalahan yang sering terjadi pada pemula ialah terlambat membengkokkan siku padahal kepala sudah ditundukkan dan berat badan sudah ke depan. Akibatnya terjadi jatuh punggung pada saat roll.

2) Handstand Bridge

Sikap handstand dapat diteruskan ke sikap jembatan. Keterampilan ini baik sekali dipelajari lebih awal untuk menunjang bentuk keterampilan lain yang mengandung kedua sikap ini; jadi sebagai suatu tahapan.

Uraian Pembelajaran

- a. Dari sikap berdiri lakukan sikap handstand seimbang.
- b. Luruskan bahu dan lengan, dada mundur sedikit ke arah awalan sehingga lepas keseimbangan.
- c. Kaki bergerak turun ke depan dan badan melengkung perlahan kaki mendarat di lantai, sementara itu kepala tetap terbuka.



Catatan: Selama gerakan tadi sikap kepala terbuka sangat penting. Demikian juga kepala dan bahu itu harus diluruskan dan dada mundur sedikit agar gerakan kaki turun tidak terlalu cepat.

Cara Membantu

Tempatkan diri di samping pelaku. Ketika badannya mulai melenting tempatkan tangan yang di luar di atas pinggangnya dan menahan jatuh kaki yang terlalu cepat dan agar perut tetap tinggi. Bantuan juga dapat dilakukan oleh dua orang yang berdiri di kedua sisi pelaku. Dalam hal ini pembantu dapat saling berpegangan tangan untuk menolong.

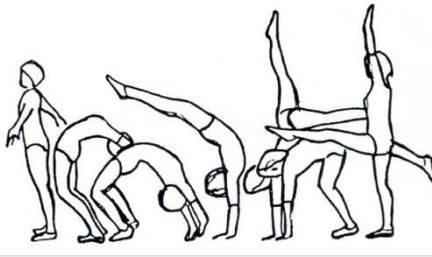
Kesalahan Umum

- a. Kepala tidak terbuka selama pembelajaran itu.
- b. Tangan tidak lurus.
- c. Tidak membungkukkan dada setelah handstand.
- d. Kaki dijatuhkan bukan disimpan perlahan.

Dari pembelajaran ini dapat dilanjutkan ke sikap berdiri. Kalau ini dikehendaki maka tinggal menambahkan satu usaha, ialah:

Begitu kedua kaki mendarat di lantai tangan menolak dengan kuat ke arah depan sehingga lutut menjadi lurus. Kepala dan tangan tetap dalam sikap terbuka ke atas setelah tercapai sikap berdiri. Gerakan ini disebut Limbre.

Cara membantu juga ditambah dengan pada saat badan melenting, tangan yang di luar menahan punggung dan tangan yang di dalam memegang lengan atas. Dan pada saat kaki sudah mendarat tangannya dibantu diangkat ke sikap berdiri. Bantuan dapat lebih mudah dilakukan dua orang pembantu.



3) Handstand Snap-Down

“Snap down” bisa diartikan menendangkan kedua kaki dari handstand ke bawah ke arah tempat bertumpu.

Uraian Pembelajaran

1. Dari sikap berdiri lakukan handstand.
2. Kencangkan otot punggung untuk mendapatkan gerakan ke bawah (ke arah awalan) dan bungkukkan kaki sedikit.

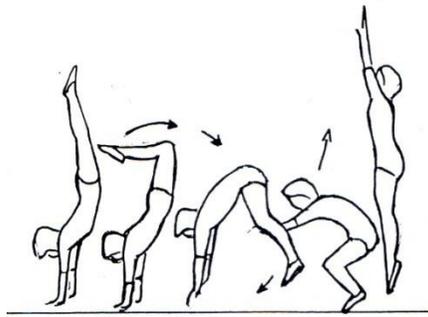
3. Tangan menolak dengan kuat dan dada diangkat dan bersamaan dengan itu kaki yang terlipat menjadi lurus dan bergerak menendang ke arah tumpuan tangan. Berakhir dengan sikap berdiri, kepala tegak dan tangan ke atas.

Cara Menjaga

Pada percobaan taraf awal mungkin perlu penjagaan. Yang penting ialah mencegah lepas keseimbangan ke depan pada saat melipat kaki. Caranya dengan menahan pinggang, dari posisi di samping-depan pelaku.

Kesalahan Umum

Kesalahan yang biasanya terjadi pada pemula ialah tangan tidak menolak serta koordinasi antara tolakan tangan dan mengangkat dada dengan tendangan kaki ke arah tumpuan.



4) Handstand Pirouette

Handstand pirouette atau handstand kemudian memutar arah 1/4 atau 1/2 putaran, ke kiri atau ke kanan. Biasanya dilanjutkan ke sikap jembatan, gerakan roll depan, limbre dan dapat juga gerakan snap down.

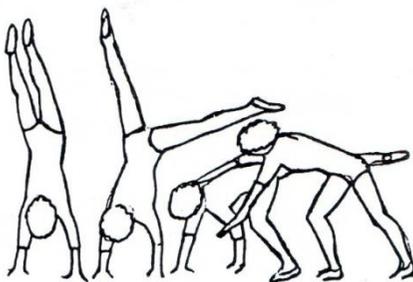
Uraian Pembelajaran

- a. Berdiri dengan kaki kiri di depan, kedua tangan diangkat yang kanan ke atas dan yang kiri lurus ke depan.
- b. Tangan kiri turun untuk bertumpu di depan kaki kiri diikuti pandangan ke sebelah kiri.
- c. Kaki kanan diacungkan di atas seraya kaki kiri menolak dan kemudian merapat ke atas. Pada saat ini badan berputar ke kiri.
- d. Tangan kanan bertumpu paralel dengan tangan kiri dengan jari-jari menghadap ke luar dan saat ini dalam keadaan handstand serta menghadap ke arah 90 derajat ke kiri dari arah awalan.
- e. Dari sikap handstand ini dapat dilanjutkan ke sikap jembatan, roll depan atau snap down.

Pengalaman Belajar

- 1) Pelajari handstand yang dilanjutkan ke roll depan; mintalah bantuan dari teman anda bila perlu.
- 2) Lakukanlah handstand dan lanjutkan ke sikap jembatan. Lakukan bersama teman Anda dan bergantian sebagai penolong.
- 3) Cobalah lakukan handstand-snap down, perhatikan teknik yang benar. Lakukan berkali-kali.
- 4) Pelajari pula handstand pirouette; Anda pilih sendiri gerakan selanjutnya.

Peringatan: Dalam belajar keterampilan motorik atau olahraga, keberhasilan diperoleh dengan jalan mengulang-ulang sikap dan gerakan dengan cara yang benar.



Latihan 1

- 1) Pelajari dan diskusikan dengan teman anda uraian pembelajaran handstand. Demikian juga cara membantu yang belajar.
- 2) Dengan menggunakan gambar atau contoh teman Anda, perbincangkanlah kesalahan-kesalahan yang dapat terjadi dalam mempelajari handstand.
- 3) Jelaskan kepada teman Anda bagaimana caranya berlatih handstand dengan menggunakan dinding sebagai pembantu.
- 4) Jelaskan pula kepada teman anda bagaimana caranya berlatih handstand tanpa bantuan.
- 5) Berlatihlah bersama teman anda merangkaikan handstand dengan roll depan, sikap jembatan, snap down dan lain-lain. Pelajari pula cara menolong secara bergantian.

Kunci Jawaban Latihan 1

1. Pahami uraian pembelajaran dan cara membantu handstand serta mengenai handstand seimbang.
2. Untuk mendiskusikannya bacalah kembali tentang kesalahan umum pada handstand. Kesalahan sikap dan gerakan menyebabkan kegagalan.

3. Pelajarilah dengan seksama tentang pembelajaran handstand dengan menggunakan dinding sebagai alat bantu, sebagai sandaran bila lepas keseimbangan.
4. Dengan jalan memutar badan yaitu dengan memindahkan salah satu tangan ke arah gerakan, lihat gambar 39.
5. Berlatihlah berulang-ulang sampai Anda kuasai jangan dilupakan pembelajaran menolong yang banyak karena Anda akan mengajar murid-murid Anda.

Rangkuman

Sikap Handstand adalah sikap tegak pada tangan, jadi kaki di atas dan kepala di bawah dan tangan sebagai tumpuan. Sikap handstand yang baik merupakan keterampilan yang penting dalam senam oleh karena banyak bentuk keterampilan lain yang mengandung sikap handstand ini. Oleh karena itu perlu dipelajari sejak dini.

Sebelum belajar handstand yang sesungguhnya perlu dipelajari bentuk antara yang merupakan tahapan-tahapan untuk membiasakan sikap terbalik dan melatih tumpuan tangan. Diantaranya ialah kick and roll, handstand kick up.

Dalam mempelajari handstand, tahap pertama perlu dibantu oleh teman, gunanya untuk dapat melaksanakan sikap dan gerakan yang benar dan kedua untuk menghindarkan jatuh dan sesuatu yang membahayakan disebabkan salah sikap atau gerakan

Dalam mempelajari handstand sendiri ada berbagai cara bila ternyata sikap handstand seimbang tidak tercapai yaitu dengan melakukan: Bersandar pada dinding dan kembali ke sikap seimbang, melakukan roll depan, melakukan putaran dan mungkin juga kembali ke sikap awal dengan menurunkan salah satu kaki dan berdiri.

Tes Formatif 1

Berilah tanda silang pada huruf B (Betul) atau pada huruf S (Salah) di depan pernyataan-pernyataan di bawah ini yang anda anggap betul atau salah. Tiap jawaban yang benar diberi skor 1, jawaban yang salah diberi skor 0.

1. **B – S.** Banyak bentuk keterampilan akrobatik dan tumbling mengandung sikap handstand, oleh karena itu handstand perlu dipelajari sejak dini.
2. **B – S.** Ajarkanlah handstand kepada para pemula langsung tanpa pelajaran pendahuluan atau antara sebagai usaha pentahapan.
3. **B – S.** Sikap handstand yang benar antara lain ialah tangan lurus, bahu ke depan, kepala tegak, badan dan kaki lurus ke atas.
4. **B – S.** Membantu orang yang belajar handstand yang paling tepat ialah dari depannya.
5. **B – S.** Untuk melakukan snap down : Setelah' tercapai sikap handstand, dada diundurkan sambil melipat kaki untuk mendapatkan gerakan ke belakang yang dipakai saat menendang.

Berilah tanda silang pada jawaban yang anda anggap benar.

6. Bentuk antara yang lebih tepat untuk mempelajari handstand ialah ..
 - a. Handstand pirouette.
 - b. Handstand roll depan.
 - c. Handstand kick up.
 - d. Handstand snap down
7. Cara yang paling tepat untuk berlatih handstand seimbang sendiri dengan melalui cara . .

- a. Berlatih tanpa pembantu
 - b. Berlatih dengan menghadap ke dinding.
 - c. Berlatih dengan bersandar ke dinding
 - d. Berlatih dengan dinding sebagai pembantu
8. Jarak antara kedua tangan bertumpu pada handstand kira-kira:
- a. Lima puluh senti meter
 - b. Jarak sekepal
 - c. Jarak selebar bahu
 - d. Jarak satu kaki
9. Bila pemula melakukan handstand mungkin melakukan sikap atau gerak benar atau mungkin juga salah; di bawah ini hanya ada satu saja sikapnya yang benar secara teknik:
- a. bahu menjulur ke depan
 - b. tumpuan tangan jauh dari kaki
 - c. sikap badan sedikit lenting
 - d. kepala tunduk
10. Dalam melakukan handstand, tercapainya sikap tegak yang tepat yang meijamin keadaan seimbang antara lain bergantung pada gerakan kaki ke arah vertikal. Mana cara yang paling tepat dalam menggerakkan kaki ke sikap tegak seimbang:
- a. kaki diacungkan ke atas
 - b. kaki dilempar ke atas
 - c. kaki diayun ke atas
 - d. kaki ditendangkan ke atas.

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 1 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 1.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%.

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat meneruskan pada Kegiatan Belajar 2. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 1, terutama bagian yang belum Anda kuasai.

Kegiatan Belajar 2

TUMBLING DAN AKROBATIK II

Uraian dan Contoh

1. Back Extension atau Stut

Latihan ini berupa gerakan dari sikap duduk, jongkok atau berdiri kemudian roll ke belakang ke sikap handstand. Biasanya diteruskan kepada gerakan lain.

Uraian Pembelajaran

- 1) Sikap permulaan jongkok kedua tangan di depan atau di matras.
- 2) Kaki menolak ke belakang; pada saat panggul mendarat di lantai, tangan dibawa ke samping telinga dengan jari-jarinya ke atas.
- 3) Kaki yang telah diluruskan bergerak ke belakang dan ketika ujung kaki mendekati garis tegak di atas kepala kaki ditusukkan ke atas dengan membuka panggul seraya tangan menolak. Kepala diangkat dan terjadi sikap handstand.
- 4) Dari sikap handstand dapat kembali berdiri dengan berbagai cara seperti snap down dan sebagainya.

Cara Membantu

Membantu pembelajaran stut ini hampir sama dengan membantu pembelajaran sikap lilin (neck stand). Yaitu dari samping belakang, menangkap dan menarik kaki pelaku ke atas pada saat menusuk. Bantulah ke sikap handstand dan jaga jangan sampai jatuh kembali ke awalan kecuali dengan gerakan roll kembali.

Kesalahan Umum

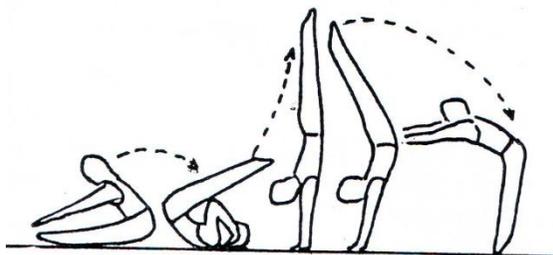
- 1) Terlalu cepat atau terlambat menusukkan kaki dan menolakkan tangan sehingga jatuh ke belakang atau ke depan (gagal).
- 2) Tidak atau kurang kuat menusukkan kaki atau menolakkan tangan sehingga terjadi gagal.
- 3) Punggung tidak lenting, kepala tunduk, atau bahu ke depan (sikap handstand salah) sebelum melakukan gerakan lain ke sikap berdiri.

Yang paling sukar dalam back extension atau stut ini ialah ketepatan dalam menusuk dan menolak, baik mengenai arahnya maupun mengenai timing dan kekuatannya. Oleh karena itu sering digunakan bentuk latihan yang lebih sederhana dan khusus mengenai melatih menusuk saja. Seperti latihan di bawah ini:

- 1) Duduk melunjur kedua tangan di atas.
- 2) Renggutkan badan ke depan kemudian roll ke belakang, pada saat ujung kaki ke atas kepala kaki menusuk ke atas segera tangan keduanya menahan pinggang - sikap lilin.

Pembelajaran ini diulang-ulang sehingga dirasa bahwa tusukan sudah benar. Selanjutnya dipadukan dengan setengah tolakan dan kembali ke sikap duduk. Setelah terasa koordinasi baik cobalah lakukan stut lengkap.

Gerakan lanjutan dari stut pada umumnya ialah snap down disebabkan ini lebih mudah. Tinggal melentingkan dada menolak dan menendang ke sikap berdiri. Pada stut yang agak terlambat menusuk momentum untuk snap terjadi dengan sendirinya tinggal melanjutkan saja.



2. Drop Sit - Stut

Bila gerakan stut (back extension) dari sikap duduk atau jongkok sudah benar cobalah mulai dari sikap berdiri. Dari sikap berdiri melakukan stut biasanya diikuti dengan kesalahan timing menusukkan kaki ke atas disebabkan momentum yang lebih besar. Oleh karena itu perhatian terhadap gerakan kaki harus lebih cepat.

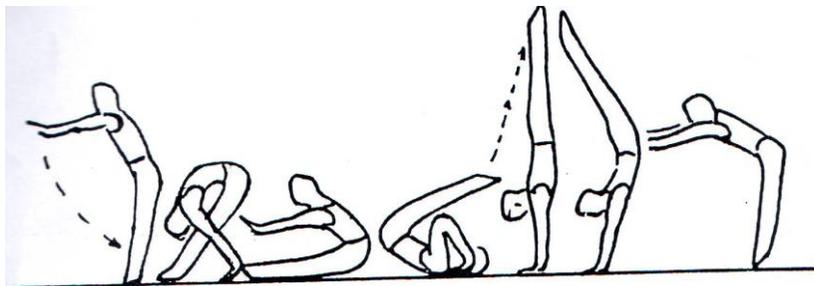
Uraian Pembelajaran

- 1) Dari sikap permulaan berdiri bungkukkan badan sedalam-dalamnya. Tangan dalam sikap ekstensi dan siku lurus siap untuk bertumpu di matras sejauh 30 cm di belakang tumit.
- 2) Duduk dengan tungkai lurus dan berat badan diserap oleh tumpuan tangan sehingga panggul mendarat dengan halus.
- 3) Selanjutnya momentum sisa digunakan untuk melakukan roll belakang stut.

Cara membantu gerakan ini agak sukar, namun dengan berdiri di samping belakang pelaku dan mengikuti gerakannya dapat membantu mendorong panggulnya ke arah berdiri kangkang.

Pengalaman Belajar:

Pelajarilah gambar dan uraian pembelajaran back extension atau stut dengan seksama dan pelajarilah secara praktek dengan teman anda. Mula-mula sikap duduk; kemudian dari sikap jongkok baru kemudian dari sikap berdiri. Bantulah teman anda yang sedang berlatih.



3. Kip (Pegas)

Kip dalam senam sebetulnya tidak asing yaitu gerakan badan seperti pegas, yaitu dari sikap tertutup (fleksi) ke sikap terbuka penuh (hiper ekstensi) atau melenting. Ada juga yang menterjenahkannya dengan lenting saja. Tapi kata "melenting" tidak menunjukkan gerak eksplosif.

4. Neck Kip (Neck Spring)

Uraian Pembelajaran

- Dari sikap permulaan duduk dengan kaki melunjur. Roll ke belakang hanya sampai bertumpu pada pundak dan panggul terlipat penuh. Siku bengkok dan tangan bertumpu di samping telinga.
- Tungkai berpegas ke atas (ekstensi panggul) dengan sudut kurang lebih 50 derajat seraya tangan menolak dengan kuat.
- Badan melenting dan kaki mendarat di lantai lebih dekat ke tempat tangan menolak.
- Pada saat kaki mendarat panggul maju ke depan, kepala mendongak dan tangan ke atas.

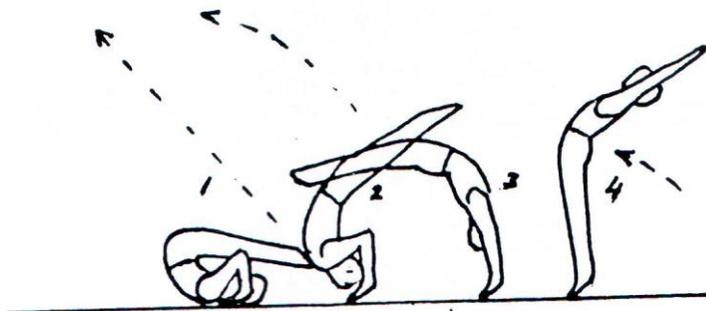
Cara Membantu

Dari samping pelaku dengan bersikap berlutut pembantu mengangkat pinggang dan bahu ke arah berdiri. Pembantu patut

berhati-hati terhadap gerakan tangan pelaku yang mungkin bergerak ke arah badannya.

Kesalahan Umum

- a. Gerakan pegas kaki terlambat artinya yang bertumpu bukan pundak melainkan punggung, jadi panggul sudah rendah. Akibatnya tak akan dapat berdiri.
- b. Sudut pegasan kaki salah, terlalu tinggi atau rendah.
- c. Pegasan kaki kurang kuat dan atau tolakan tangan juga.
- d. Badan tidak melenting sehingga kaki mendarat jauh dari tumpuan tangan. Akibatnya badan jatuh kembali.
- e. Saat mendarat panggul tidak maju ke depan, ini dapat menyebabkan jatuh kembali.
- f. Lutut bengkok saat pegasan.



Mempermudah Belajar

Pada prakteknya biasanya pelajar pemula mendapat kesukaran dalam mngpelajari kip. Kesukaran utama ialah melakukan gerakan pegas kaki dan tolakan tangan ke sikap melenting penuh. Pada taraf awal diperlukan penyederhanaan, dalam hal ini tujuan gerakan kip tidak sampai berdiri melainkan hanya sampai sikap kayang atau jembatan. Pada taraf ini tekanannya terhadap pembentukan sikap dan gerak yang benar. Pada pelaksanaannya

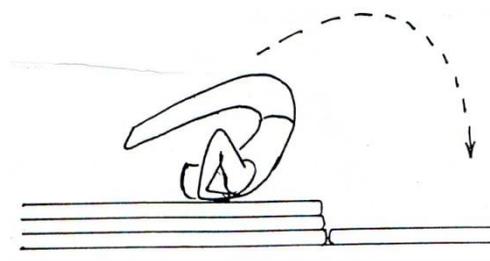
peranan pembantu sangat penting.

Cara yang dimaksud ialah :

- a. Lakukan roll ke belakang sampai pundak dan kaki hampir menyentuh lantai.
- b. Pada gerakan kembali, kaki memegas ke atas depan dan tangan menolak; badan melenting penuh dan kaki mendarat, sikap jembatan. Perhatikan sikap tangan lurus dan kepala terbuka.

Catatan: Gerakan tadi setengah tenaga saja, yang penting sikap dan gerakan itu benar.

Pembantu mengutamakan mengangkat pinggang dan membantu penempatan kaki. Kesukaran yang kedua ialah mencapai sikap berdiri disebabkan tenaga dan koordinasi yang belum memadai dari tolakan tangan dan pegasan kaki. Sehingga walaupun bentuk gerakan sudah benar tetapi masih gagal mencapai sikap berdiri. Salah satu jalan yang sering dipakai untuk menanggulangi kasus ini ialah dengan jalan meninggikan tumpuan kip dan mendarat di alas yang lebih rendah. Misalnya dengan menumpuk dua sampai tiga matras di atas matras alat. Kemudian secara berangsur matras diturunkan.



5. Neck Kip Dari Sikap Jongkok

Neck kip dapat juga dilakukan dari sikap permulaan jongkok seperti berikut:

- a. Dari sikap permulaan jongkok, tangan bertumpu di matras. Tangan sejajar dan jaraknya kurang lebih 60 cm dari ujung kaki, sehingga tungkai dalam keadaan lurus.
- b. Tangan dibengkokkan dan kepala ditundukkan, kemudian dengan hati-hati daratkan pundak di lantai (di saat ini terjadi momentum ke depan).
- c. Lakukan kip tepat pada saat pundak mendarat di lantai. Saat tersebut perlu diperhatikan agar dapat menghasilkan gerakan kip yang benar.

Cara Membantu

Sama dengan kip biasa.

Kesalahan Umum

- a. Jarak tumpuan tangan dan kaki terlalu jauh atau terlalu dekat. Terlalu jauh sukar mendaratkan pundak; terlalu dekat akan menjadi gerakan roll.
- b. Saat melakukan kip tidak tepat pada saat pundak mendarat.

6. Head Kip (Head Spring)

Kip dapat dilakukan dengan tumpuan kepala bagian depan atau dahi atas. Secara mekanis kip ini lebih mudah dilakukan sampai berdiri karena titik berat badan lebih tinggi dari kip dengan tumpuan pundak.

Uraian Latihan

1. Dari sikap jongkok tangan bertumpu sejauh 60 cm dari ujung kaki untuk mendapatkan sikap kaki lurus. Tumpukan dahi di depan tangan sehingga menjadi puncak segi tiga dengan tangan.
2. Panggul menggeser labil ke depan dan tungkai memegas dan terjun ke depan atas seraya tangan menolak dengan kuat.

3. Badan melenting, kemudian kaki mendarat di lantai dan panggul maju. Kepala dan lengan terbuka ke atas.

Cara Membantu

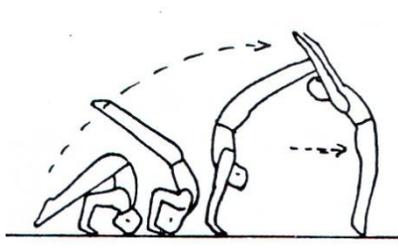
Dari samping pelaku, tangan yang di dalam mendorong pinggang dan tangan yang di luar membantu mendaratnya kaki.

Mempermudah Belajar

Seperti pada pelajaran neck kip.

Kesalahan Umum

- a. Jarak tumpuan kaki dan tangan terlalu jauh atau dekat.
- b. Tumpuan kepala salah, misalnya kepala tunduk.
- c. Tidak memajukan panggul ke depan untuk membangtm momentum.
- d. Waktu melakukan kip tidak tepat; mendahului atau terlambat.
- e. Seperti kesalahan-kesalahan lain pada kip.



7. Head Kip dari Roll Depan

Merangkaikan roll depan dengan head kip sangat mudah:

- a. Roll ke depan dengan lancar dan agak cepat.
- b. Begitu mencapai sikap jongkok tangan maju ke depan dan mendarat 60 cm di depan kaki disusul dengan mendaratnya dahi, bersama dengan menjadi lurusnya tungkai.
- c. Tungkai menegas dan tangan menolak ke depan atas, badan melenting dan kemudian kaki mendarat. Kepala dan tangan ke atas, panggul maju ke depan.

Cara Membantu

Bantuan diberikan pada saat melakukan kip dengan mendorong pinggang dan membantu mendaratkan kaki.

Kesalahan Umum

- a. Roll kurang lancar.
- b. Dari gerakan roll ke gerakan kip terbutus.
- c. Menempatkan tangan untuk kip terlalu dekat atau jauh.
- d. Pada kip bertumpu dengan belakang kepala.

Pengalaman Belajar

1. Pelajari uraian pembelajaran neck kip dan lihat gambarnya kemudian pelajari prakteknya dengan teman Anda.
2. Catat kesalahan dan kesukaran yang Anda alami dan yang dilakukan teman Anda. Perbaiki bersama-sama.
3. Pelajari pula head kip secara bertahap, diskusikan dengan teman Anda cara membantu dan betulkan kesalahan.

Latihan 2

1. Jelaskan kepada teman Anda bagaimana uraian latihan stut? Terangkan pula cara membantu dan apa kesalahan yang biasa terjadi.
2. Kapan waktu yang tepat untuk gerakan menusukkan kaki ke atas pada back extension?
3. Jelaskan dengan gambar kepada teman Anda gerakan drop-sit ke sikap lilin.
4. Diskusikan dengan teman Anda perihal mempermudah belajar neck kip dan head kip.

5. Jelaskan kepada teman Anda uraian pembelajaran head kip; sebelumnya telah Anda tulis sendiri pada kertas catatan! Sesudah menjelaskan periksa kembali ke pencatatan! Apakah benar penjelasan Anda?

Kunci Jawaban Latihan 2

1. Pelajari uraian pembelajaran stut (back extension) dan perhatikan rangkaian gambarnya.
2. Anda bisa menjawab bila Anda sudah melaksanakan latihan nomor 1.
3. Pelajari teknik drop sit dan perhatikan gambarnya tumpuan tangan sejauh yang dapat dicapai.
4. Dengan meninggikan tempat bertumpu atau menurunkan tempat mendarat.
5. Lihat uraian pembelajaran head kip dan pelajari sampai benar-benar paham sehingga mampu menjelaskan kepada teman Anda dengan benar dan lancar.

Rangkuman

1. Back Extension atau stut adalah gerakan dari sikap duduk, dari sikap jongkok atau dari sikap berdiri lalu roll ke belakang ke sikap handstand. Dapat dilanjutkan dengan turun kaki berturut-turut atau snap down atau gerakan akrobatik lainnya. Mempermudah pembelajaran dengan menusuk saja kaki ke atas ke sikap lilin atau menusuk target.
2. Kip atau gerakan pegas dari tungkai dari sikap tertutup ke tidur pada punggung ke sikap berdiri (dari fleksi ke extensi) dengan dibantu tolakan tangan. Neck kip jika yang menjadi tumpuan adalah pundak. Head kip bila yang bertumpu tangan dan dahi.

Mempermudah belajar dengan jalan mengubah sikap akhir dari berdiri ke sikap jembatan saja. Tujuan utama ialah membentuk sikap dan gerakan yang benar. Untuk melatih mendarat dengan benar tanpa bertumpu dapat ditinggikan dengan menumpuk matras. Head kip dapat dirangkaikan dengan roll depan sebagai gerakan pendahulunya.

Tes Formatif 2

Berilah tanda silang pada huruf B (Betul) atau S (Salah) di depan pernyataan-pernyataan di bawah ini yang Anda anggap betul atau salah. Tiap jawaban yang benar diberi skor 1, jawaban yang salah diberi skor 0.

1. **B – S.** Back extension itu ialah roll ke belakang dengan kaki lurus sampai berdiri.
2. **B – S.** Stut adalah roll belakang yang pada saat ujung kaki mendekati atas kepala, kaki itu ditusukkan ke atas seraya tangan menolak ke sikap handstand.
3. **B - S.** Membantu pelaku yang melakukan stut dari belakangnya itu salah karena akan berbahaya bagi yang membantu sendiri.
4. **B - S.** Pada waktu melakukan drop sit badan mernbungkukkan sedalam-dalamnya, tangan bertumpu di belakang kaki dengan jarak sejauh-jauhnya dari kaki; itu salah. Seharusnya sedekat-dekatnya.
5. **B - S.** Pada kip, pada saat kaki mendarap panggul harus maju ke depan, ini untuk menghindarkan diri jatuh ke depan.

Beri tanda silang (X) pada jawaban yang Anda anggap betul.

1. Pada waktu teman Anda melakukan stut atau back extension ternyata gagal dan jatung punggung. Ini tentu disebabkan:
 - a. terlambat menusukkan kaki dan menolakkan tangan.
 - b. terlalu cepat menusukkan kaki dan menolakkan tangan
 - c. terlalu cepat menusukkan kaki
 - d. terlambat menusukkan kaki
2. Biasanya untuk mempelajari stut permulaan dilatih sebagian saja dulu yaitu gerakan yang pentingnya atau yang agak sukarnya yaitu...
 - a. roll ke belakang saja
 - b. menusuknya saja
 - c. menolak saja
 - d. handstand saja.
3. Untuk mendapatkan hasil pegasan tungkai dan tolakan tangan yang optimal pada kip maka sudut pegasan harus...
 - a. kurang lebih 15 derajat
 - b. kira-kira 50 derajat
 - c. kira-kira 70 derajat.
 - d. kira-kira 50 derajat.
4. Melakukan kip dari sikap jongkok jarak kaki dan tangan kira-kira 60 cm. Tangan membengkok, kepala tunduk, kemudian dengan perlahan pundak kontak dengan lantai, dan seterusnya. Kapan saat menolakkan tangan ;
 - a. saat tangan membengkok
 - b. saat kepala tunduk
 - c. saat pundak kontak dengan lantai

- d. setelah punggung kontak dengan lantai
- 5. Teman Anda melakukan head kip dengan awalan roll depan, tapi ia gagal karena ada satu teknik yang salah:
 - a. roll ke depan dengan lancar
 - b. tangan dan pundak mendarat sejauh 60 cm
 - c. tungkai memegang ke depan atas (50°) tangan menolak.
 - d. badan melenting, kaki mendarat, panggul maju.

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 2 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penugasan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 2.

Rumus:

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%.

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penugasan 80% atau lebih Anda dapat meneruskan pada Kegiatan Belajar 3. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2, terutama bagian yang belum Anda kuasai .

Kegiatan Belajar 3

TUMBLING DAN AKROBATIK III

Uraian dan Contoh

1. Cartwheel

Cartwheel atau meroda memang merupakan gerakan seperti roda berputar. Jari-jari rodanya adalah empat, yaitu tangan-tangan dan kaki-kaki.

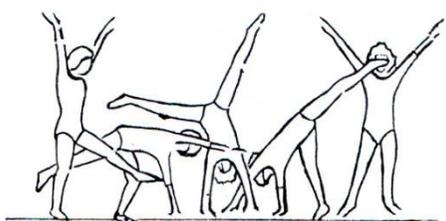
Uraian Pembelajaran (Cartwheel Kiri)

- 1) Berdiri menghadap ke arah gerakan, angkat kedua tangan ke atas kepala sambil mengangkat kaki kiri.
- 2) Melangkah ke depan dengan kaki kiri sambil bengkokkan lututnya dan berat badan pindah kepadanya. Daratkan tangan kiri di depan kaki kiri dengan jari-jari menghadap ke sebelah kiri badan.
- 3) Segera ayun kaki kanan ke atas dan menolak kuat-kuat dengan kaki kiri (kaki dibiarkan terbuka). Badan berputar 90 derajat ke kiri dan tangan kanan didaratkan di depan tangan kiri sejauh 30 cm, sikap handstand terjadi.
- 4) Kaki kiri terayun ke belakang atas, kaki kanan mendarat kurang-lebih 50 cm dari tangan kanan. Tangan kiri diangkat, badan tegak dan kaki kiri yang terbuka mendarat. Sekarang tubuh menghadap ke arah 90 derajat kanan dari sikap asal.

Catatan: Ke empat jari-jari yaitu tangan-tangan, kaki-kaki harus bergerak pada satu garis lurus, dan pada bidang tegak.

Cara Membantu Untuk cartwheel ke kiri:

Berdiri di sebelah depan kiri pelaku. Waktu pelaku mulai mendaratkan tangan kiri di lantai, tangan kanan penolong memegang pinggang kirinya secara terbalik (telapak tangan ke atas). Dan tangan kiri menangkap pinggang kanan. Tangan kanan membantu gerakan tungkai kiri ke atas dan setelah itu cepat masukkan ke bawah pinggang kanan membantu berdiri. Pembantu bekerja sambil berjalan mengikuti gerakan.



Kesalahan Umum

- 1) Mendaratkan tangan bersamaan.
- 2) Mendaratkan tangan ke sebelah kiri dan bukan ke depan.
- 3) Mendaratkan tangan kanan terlalu dekat atau terlalu jauh.
- 4) Ayunan kaki kanan maupun tolakan kaki kiri kurang, akibatnya cartwheel tidak selesai dan jatuh.
- 5) Kepala dan bahu sudah diputar lebih dulu sebelum tangan kiri mendarat di matras. Gerakan tidak pada garis lurus.
- 6) Kaki tidak terbuka lebar.
- 7) Kaki dan tangan tidak lurus.
- 8) Kaki kanan turun mendarat sebelum tangan kiri lepas.
- 9) Panggul bengkok pada saat handstand.
- 10) Pusat pandangan tidak ke tangan (kepala lurus).
- 11) Ada yang mendarat dengan kaki kiri dulu.

Merangkai dengan pembelajaran lain

- 1) Cartwheel-putar 1/4 kiri-handstand roll.
- 2) Cartwheel-putar 4/4 kiri-front scale (sikap kapal).
- 3) Cartwheel-putar 1/4 kiri-round Off.

Pengalaman Belajar

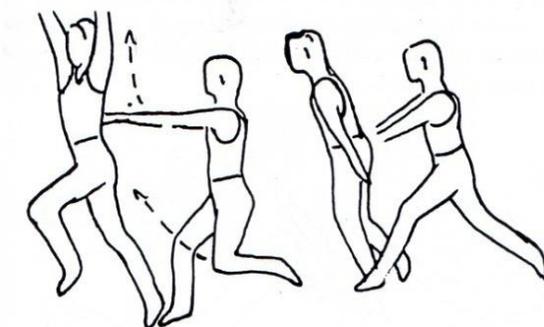
Pelajarilah cartwheel bersama teman Anda! Cobalah mana yang cocok menggunakan kaki kiri di depan atau kaki kanan, meroda kiri atau kanan. Cobalah pelajari cara membantu teman Anda yang melakukan cartwheel.

2. Hurdle

Hurdle adalah suatu langkah hop (lihat locomotor skill) yang didahului dengan langkah-langkah lari. Hurdle digunakan untuk mengubah momentum ke depan menjadi penambah tenaga tolakan ke atas.

Uraian pembelajaran

Kanan melangkah, kiri melangkah dan menolak melakukan hop sambil kaki kanan diangkat lututnya tinggi dan kedua tangan diangkat ke atas. Kaki kanan kemudian mendarat dengan lutut sedikit bengkok dan menolak dengan kuat sehingga badan terangkat ke atas; kaki kiri menggantung di belakang. Boleh Anda coba dengan kaki mana Anda merasa cocok.



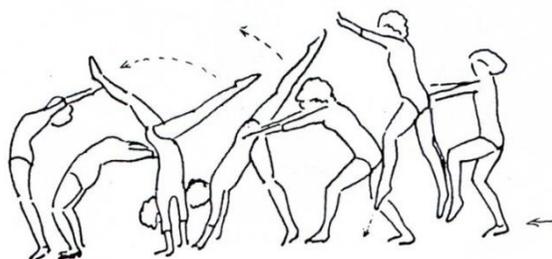
3. Front atau Forward Handspring

Anda masih ingat waktu belajar handstand dilanjutkan dengan sikap jembatan atau kayang, bukan? Latihan serupa; akan Anda pelajari lagi dalam bentuk yang lebih tinggi tingkatnya yaitu handspring ke depan.

Uraian Latihan

1. Lakukan hurdle dengan lutut kiri yang terangkat. Kaki kiri mendarat bengkok. Kedua tangan turun ke depan untuk bertumpu (jarak tumpuan dari kaki kira-kira 60 cm) sambil mengayunkan kaki kanan ke belakang atas.
2. Segera kaki kiri menolak dengan kuat dan langsung menyusul kaki kanan sehingga membentuk sikap handstand.
3. Bahu dibuka dan punggung dilentingkan, gerakan terus ke depan (melalui tumpuan tangan) tangan menolak bersama gerakan bahu untuk mendorong badan.
4. Tubuh melayang sesaat di udara dalam sikap melenting penuh. Mendarat dengan ujung kaki dalam sikap badan sedikit lenting, kepala dongak, tangan ke atas dan lutut sedikit bengkok untuk menyerap gerakan.

Catatan: Dalam bentuk pembelajaran seperti handspring forward, handspring melangkah (walk over) dan sejenisnya, maka peranan tolakan kaki sangat penting. Kenyataan bahwa tolakan kaki yang kuat sekali dan dilakukan sesaat sebelum tangan bertumpu di lantai menyebabkan badan lebih cepat ke sikap terbalik serta saat tangan bertumpu lebih pendek, tenaga yang di perlukan tangan untuk menolak lebih sedikit, karena berat badan cepat melewati tumpuan.



Cara Membantu

Kalau dari sebelah kiri depan pelaku, tangan kanan memegang tangan kirinya, tangan kiri menahan atau mengangkat pinggangnya. Untuk pelaku yang sikap dan gerakannya sudah benar dapat dibantu dengan mendorong pinggang saja ke depan dengan tangan kanan sedang tangan kiri membantu kaki mendarat.

Mempermudah Belajar

Untuk mempermudah belajar front handspring ini biasanya diadakan penyederhanaan. Terutama dalam masa pembentukan sikap dan gerakan. Pertama lakukan pembelajaran ini tanpa awalan. Pembantu kalau ada dua orang, ini akan berguna untuk mendapatkan penguasaan bentuk pembelajaran.

Cara Belajar

Lakukan handstand, lentingkan bahu dan badan dan jatuhkan kaki ke depan. Dengan bantuan dua orang ke sikap berdiri. Pembantu memegang tangan (yang terdekat) dan tangan lain menahan pinggang kemudian membantunya ke sikap berdiri. Lakukan gerakannya secara lancar, makin lama makin cepat. Selanjutnya diawali hop tanpa lari. Bila sudah lancar maka lakukan dengan awalan lari. Pembantu hanya menjaga saja dan bertindak bila perlu.

Kesalahan Umum

- 1) Koordinasi antara hurdle dan kaki tolak tidak benar.
- 2) Tangan mendarat mendahului tolakan kaki.
- 3) Tangan bertumpu terlalu dekat atau jauh dari kaki.
- 4) Ayunan kaki dan tolakan kaki kurang kuat.
- 5) Sikap bahu, badan kurang lenting, kepala dan tangan tidak terbuka.

Catatan: Bila setelah tangan menolak atau badan lewat tumpuan tangan, tangan dan kepala ke depan (fleksi) maka tubuh akan jatuh pada panggul atau hanya sampai jongkok.

Pengalaman Belajar

Pelajarilah gerakan hurdle bersama teman Anda. Dan sebaiknya saling membetulkan gerakan yang salah. Pelajari pula handspring bersama teman Anda supaya dapat saling membantu. Sebaiknya Anda minta petunjuk tutor atau yang dapat Anda mintakan petunjuknya. Pergunakan cara belajar yang bertahap.

4. Front Handspring Step Out/ Walk Over

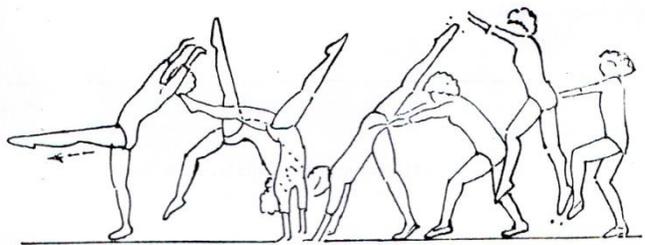
Bedanya dengan front handspring ialah pada sikap kaki. Pada walk over kedua kaki tidak rapat pada saat melalui sikap handstand melainkan tetap terbuka lebar dan kaki pengayun mendarat sendiri lebih cepat dan lebih dekat kepada tumpuan tangan. Front handspring step out dilakukan seperti front handspring tapi walk over lambat dan lebih menggunakan kelentukan, yang biasanya dilakukan oleh wanita.

Uraian Pembelajaran

- 1) Lakukan langkah dan hurdle.
- 2) Kaki depan bertumpu, tangan turun untuk bertumpu seraya

mengayun kaki.

- 3) Kaki depan segera menolak sekuat-kuatnya, tangan mendarat dan menolak.
- 4) Kaki pengayun terus ke depan, bahu dan badan melenting sekali, hati tetap terbuka.
- 5) Kaki pengayun mendarat lebih dekat ke tumpuan, panggul maju ke depan badan sedikit lenting, kaki penolak lurus ke depan, kepala dan tangan terbuka.



Kesalahan umum

Sama dengan 1 - 5 dalam front handstring

6. Kaki tidak terbuka terus.
7. Salah mendaratkan kaki, panggul kurang maju.
8. Menukarkan kaki di udara.

Pengalaman Belajar

Seperti mempelajari handspring ke depan pelajarilah handspring dan step out bersama teman Anda. Ingat pelajaran handstand-jembatan, bukan? Bedanya sekarang kaki buka terus. Mintalah bantuan teman-teman Anda atau juga petunjuk tutor.

5. Round-Off

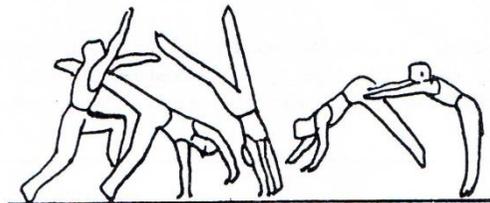
Round-off sikap dan gerakannya hampir mirip cartwheel. Bedanya ialah pada round off putaran badan 180°. Putaran 90° yang

kedua terjadi pada tumpuan tangan yang kedua dan pada saat putaran ini kedua kaki hampir rapat. Mendarat menghadap ke arah awalan dengan gerakan snap down.

Tujuan utama dari round-off adalah untuk mengubah momentum ke depan menjadi gerakan ke belakang.

Uraian Pembelajaran

- 1) Dari awalan lari melakukan hurdle dan mendaratkan kaki kiri bengkok. Ayun kaki kanan ke belakang atas seraya kaki kiri menolak dengan kuat pada saat tangan kiri mendarat di depan kaki kiri dengan jari menghadap ke luar kiri.
- 2) Segera kaki kanan mendarat sejauh kira-kira 15 cm di depan tangan kiri dengan jari menghadap ke kiri badan. (Ketika badan melalui sikap handstand telah terjadi putaran 180°, setelah putaran).
- 3) Rapatkan kedua kaki pada saat handstand dan ketika terjadi labil ke depan tangan dan bahu menolak, kaki menendang ke lantai dekat dengan tumpuan dan badan atas diangkat.



Petunjuk Belajar

Mempelajari round-off seharusnya di lakukan dengan lambat dan tanpa hurdle agar dapat mempelajari penempatan tangan yang benar, dapat merasakan gerakan merapatkan kaki dan berputar sebelum kemudian melakukan snap down. Lakukan lompatan pada waktu mendarat untuk memaksa tangan menolak dan mengangkat

kepala serta pundak pada waktu snap down.

Cara Membantu

Bila round off dilakukan dengan lambat cara membantunya seperti cara membantu cartwheel. Bila dilakukan dari gerakan hurdle, karena gerakannya cepat maka cara membantu agak sukar. Yang penting dalam hal ini jagalah dari belakangnya setelah atau pada saat melakukan snap down untuk menahannya jatuh ke belakang.

Cara lain untuk membantu round off yang cepat ialah dengan menggunakan tali penolong (safety belt) yang dibuat dari kain yang digunakan sebagai sabuk. Pada bagian kiri dan kanan dipasangkan pula tali untuk dipegang penolong.

Cara menggunakannya harus dicoba dulu dengan menyuruh pelaku memakai tali penolong. Jika pelaku akan melakukan round off dengan tangan kiri sebagai tumpuan pertama, tali penolong sebelah kiri melalui depan dipegang penolong sebelah kanan; dan tali penolong sebelah kanan melalui belakang pelaku dipegang penolong sebelah kiri. Dalam pelaksanaan pembelajaran penolong bergerak bersana dengan pelaku. Cara demikian berguna terutama dalam rangka merangkaian round-off dengan salto atau round-off ganda.

Kesalahan Umum

- 1) Memutar badan pada saat mendaratkan tangan.
- 2) Kurang kuat tolakan atau ayunan kaki.
- 3) Tidak dapat merapatkan kaki atau terlambat berputar.
- 4) Tangan tidak menolak saat tubuh melewati tumpuan, demikian juga kepala dan dada tidak diangkat.
- 5) Tidak membengkokkan atau terlalu bengkok kaki pada saat mendarat.
- 6) Tidak langsung melompat pada waktu mendarat. Bahan yang

biasa dirangkai dengan round off adalah back roll extension, back handspring, atau salto.

Pengalaman Belajar

Pelajari round-off dengan lambat. Perhatikan cara penempatan tangan pada garis gerakan tangan tangan kaki. Saling betulkan dengan teman. Berlatihlah dengan rajin. Kelak cobalah dengan didahului awalan hurdle yang sedang.

Latihan 3

- 1) Diskusikan dengan teman Anda uraian pembelajaran cartwheel beserta cara menolong dan kesalahan umumnya.
- 2) Diskusikan dengan teman Anda mengenai hurdle. Lihat di kamus apa arti kata itu dan penggunaannya. Analisis gerakannya bersama-sama, perhatikan gambar.
- 3) Pelajarilah uraian pembelajaran front handspring dengan seksama kemudian jelaskan kepada teman Anda dan pergunakanlah gambar.
- 4) Diskusikan dengan teman Anda pengaruh kelentukan otot dan persendian tubuh terhadap khususnya belajar handspring.
- 5) Jelaskan kepada teman Anda dimana perbedaan dan persamaan antara front handspring dan front handspring step out.
- 6) Jelaskan kepada teman Anda perbedaan round-off dengan cartwheel, demikian juga persamaannya. Jelaskan pula tujuan dari round-off.

Kunci Jawaban Latihan 3

- 1) Pelajarilah cartwheel terutama cara menempatkan tangan dan gerakan kaki.
- 2) Pelajari hurdle tentang perubahan momentum. Pelajari tentang handspring ke depan, uraian pembelajaran dan gambarnya.
- 3) Untuk membentuk sikap lenting yang baik diperlukan kelentukan otot. Coba lihat pada front handspring.
- 4) Perbedaannya pada sikap dan gerakan tangan, kaki, dan putaran badan.

Rangkuman

- 1) Cartwheel adalah nama pembelajaran yang merupakan gerakan seperti roda berputar dengan jari-jarinya terdiri atas tangan - tangan - kaki - kaki. Keempatnya harus bergerak pada garis lurus di lantai dan cartwheel berjalan pada bidang tegak. Cartwheel dapat dilakukan tunggung, berganda atau dirangkai dengan pembelajaran lain pada bagian awal atau bagian akhir.
- 2) Hurdle adalah suatu langkah (hop) yang didahului oleh langkah atau lari awalan. Hurdle digunakan untuk mengubah momentum ke depan menjadi tenaga ke atas. Tepat digunakan sebagai awalan dari handspring, round-off dan lain-lain.
- 3) Front atau forward handspring atau jungkir ke depan adalah suatu gerakan ke depan melalui sikap handstand kemudian melayang dan mendarat berdiri. Oleh karena itu sebelum belajar pembelajaran ini harus sudah dipelajari handstand dan sikap jembatan atau kayang. Belajar handspring harus tanpa awalan dulu untuk membentuk sikap dan gerak yang benar.
- 4) Bedanya front handspring dengan front handspring step out

adalah pada sikap kaki. Pada handspring step out kaki terbuka sampai mendarat dengan salah satu kaki, yaitu kaki pengayun atau kaki belakang. Belajar pembelajaran ini juga perlu lambat dulu dan dengan pertolongan untuk mendapatkan penguasaan sikap dan gerak yang benar. Latihan ini sikap dan gerak yang benar. Dalam pembelajaran ini sikap badan yang dapat lebih melenting lebih menguntungkan. Tetapi harus ditunjang oleh tolakan kaki yang kuat dan waktu mendarat panggul harus maju ke depan untuk mengurangi tekanan pada kaki mendarat.

- 5) Round-off gerakannya mirip cartwheel. Berbeda dalam sikap kaki dan putaran badan. Pada cartwheel sikap kaki merapat setelah nolak satu tangan dan mendaratnya dengan kaki rapat. Tujuannya mengubah gerakan ke depan menjadi ke belakang.

Tes Formatif 3

Berilah tanda silang pada huruf S (Salah) atau huruf B (Betul) di depan pernyataan-pernyataan di bawah ini yang Anda anggap betul atau salah. Tiap jawaban yang benar diberi skor 1, jawaban yang salah diberi skor 0.

1. **B - S.** Gerakan cartwheel . Melangkah ke depan dengan kaki kiri, lututnya bengkok dan berat badan pindah kepadanya. Daratkan tangan kiri dengan jari-jari menghadap ke muka.
2. **B - S.** Dalam gerakan handspring ke depan ada saat tubuh melayang dalam sikap melenting, tangan dan kepala juga terbuka.
3. **B – S.** Salah sekali bila pada handspring step out kaki dibiarkan terbuka seperti pada handspring ke depan.
4. **B – S.** Kalau pada round-off putaran badan itu 180 derajat maka pada caratwheel putaran badan 360 derajat.
5. **B – S.** Round-off biasanya diawali dengan lari dan hurdle cara membantunya sama dengan cara membantu cartwheel.

Berilah tanda silang pada jawaban yang Anda anggap benar.

6. Setelah tercapai sikap akhir pada cartwheel kiri badan berubah arah dari semula :
 - a. 90 derajat ke kiri
 - b. 180 derajat ke kanan
 - b. 90 derajat
 - d. 360 derajat
7. Sikap yang benar dalam handspring ke depan ialah . .
 - a. Tangan mendarat sebelum tolakan kaki
 - b. Tangan bertumpu jauh dari kaki
 - c. Bahu maju ke depan
 - d. Badan lenting, lutut bengkok waktu mendarat.

8. Gerakan hurdle :
 - a. Digunakan untuk mengubah momentum ke depan jadi ke atas.
 - b. Untuk mengubah momentum ke depan menjadi ke belakang.
 - c. Untuk mempermudah gerakan berikutnya.
 - d. Untuk memperpanjang awalan
9. Pada gerakan walk over . .
 - a. Kaki mendarat bersama.
 - b. Badan melenting tangan ke depan.
 - c. Kaki pengayun atau kaki belakang pertama mendarat.
 - d. Kaki penolak lebih dulu mendarat.
10. Pertolongan atau bantuan terhadap orang yang berlatih round off harus diutamakan pada:
 - a. Agar dapat mendaratkan tangan dengan baik.
 - b. Agar dapat melakukan putaran badan dengan baik.
 - c. Menjaga jatuh ke depan setelah mendarat.
 - d. Menjaga jatuh ke belakang setelah mendarat

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 3 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 3.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%.

artinya tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat meneruskan pada Kegiatan Belajar 4. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 3, terutama bagian yang belum Anda kuasai.

Kegiatan Belajar 4

TUMBLING DAN AKROBATIK IV

Uraian dan Contoh

1. Back Handspring

Back handspring atau jungkir balik ini dipelajari umumnya dari sikap permulaan berdiri. Ada yang menggunakan ayunan lengan ada yang tidak mengutamakan. Tentang yang ke dua dikatakan mempunyai beberapa keuntungan. Tapi hasilnya masih perlu pembuktian yang teliti.

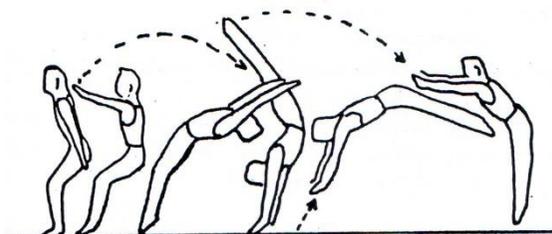
Uraian Pembelajaran

- 1) Berdiri dengan kaki rapat. Tangan lurus ke depan dan datar dengan lantai.
- 2) Dengan badan tetap tegak bengkokkan lutut seperti duduk di kursi bersama tangan turun ke samping belakang badan (saat ini terjadi momentum ke belakang; jika Anda tetap dalam sikap ini segera Anda akan jatuh duduk)
- 3) Pada saat keseimbangan lepas ke belakang menolaklah dengan kaki kuat-kuat seraya tangan bergerak cepat ke depan atas melewati kepala.
- 4) Kepala mendongak mengikuti gerakan tangan ke belakang, dada dan punggung dan pinggang melenting serta tangan menuju lantai untuk bertumpu. Tubuh melayang sebelum tangan mendarat di lantai, jarak tangan masing-masing selebar bahu dan jaraknya kira-kira 90 cm dari tolakan kaki.
- 5) Segera setelah tangan mendarat dan tubuh melalui sikap handstand panggul membengkok melakukan gerakan snap-kaki

dan tungkai menendang ke bawah sambil tangan menolak serta dada dan kepala terangkat, tangan ke atas.

Cara Membantu

Berdiri di sebelah kanan belakang pelaku. Tangan kanan menahan panggul dan membantu ke sikap handstand. Tangan kiri menjaga badan setelah pelaku selesai melakukan snap down dan meloncat ke atas.



Kesalahan Umum

1. Bahu berada di depan atas bahu saat melakukan "duduk di kursi". Akibatnya tidak terjadi momentum ke belakang.
2. Ayunan tangan kurang kuat.
3. Kepala tidak mendongak sehingga tidak lenting. Tangan mendarat bengkok.
4. Terlalu cepat atau terlambat menolak.
5. Tolakan kurang kuat.
6. Terlalu cepat membengkokkan panggul sebelum sikap handstand. Gerakan snap down salah.

Mempermudah Belajar

Gerakan back handspring dapat dipecah menjadi tiga bagian yaitu gerakan duduk di kursi, gerakan menolak dan melayang sampai mendaratkan tangan dan gerakan snap down.

Pengalaman yang telah Anda miliki ialah sikap jembatan dari sikap berdiri dan snap down. Jadi yang belum tinggal sikap duduk di kursi dan menolak ke sikap melayang lenting. Keduanya dapat dipelajari atau dilatih secara terpisah supaya tidak kacau.

Berlatih duduk di kursi. Lakukanlah dengan pertolongan teman yang berdiri di belakang Anda dan menahan jatuh tubuh Anda pada waktu melakukan pembelajaran. Teman Anda berdiri kira-kira satu langkah di belakang Anda dengan kuda-kuda yang baik. Bila tidak dengan pertolongan teman dapat juga dengan menggunakan dinding sebagai tahanan.

Berdiri membelakangi dinding sejauh 25 cm, tangan datar ke depan. Lakukan gerakan duduk di kursi sambil menurunkan tangan. Saat punggung Anda mengenai dinding itulah saatnya Anda menolak.

Untuk melatih diri dalam ketepatan saat tolakan sering dipergunakan cara disangga oleh teman. Tapi cara ini tidak mudah bagi penolong yang kurang kuat. Cara lain yang lebih aman ialah dengan menggunakan setumpuk karet busa setinggi satu meter. Anda berdiri membelakangi tumpukan busa tersebut dan melakukan sikap duduk di kursi dan langsung menolak sambil mengayun lengan ke atas belakang, tapi dada dan kepala tidak perlu dibuka.

Jika pembelajaran ini dianggap sudah cukup mulailah melakukan latihan back handspring dengan bantuan teman. Kalau ada sebaiknya untuk permulaan dengan dua penolong. Pergunakanlah bila perlu tali penolong (safety belt).

2. Salto/ Front Somersault

Uraian Pembelajaran

1. Lakukan awalan lari dengan langkah-langkah pendek, lari pada ujung kaki agar titik berat badan tinggi.
2. Mendekati tempat menolak lakukan langkah melompat (tidak terlalu jauh ataupun tinggi) kaki rapat dan langsung menolak dengan kuat ke atas sambil mengayun tangan ke atas.
3. Tangan ke bawah kepala tunduk dan tarik lutut ke dada (rapat).
4. Sesaat lutut luruskan dan mendarat tegak (lutut bengkok sedikit untuk menyerap tekanan).

Cara Membantu

Salto ke depan dapat atau mungkin perlu ditolong dengan menempatkan tangan yang sebelah luar (penolong dari samping) pada pundak pelaku saat pelaku menundukkan kepala untuk melakukan putaran.

Mempermudah Belajar

Untuk memberikan tahap-tahap belajar yang mudah biasanya pelajaran salto ke depan dimulai dengan melakukan roll depan pada matras yang tumpuk kira-kira setinggi lutut (50 cm). Lakukan roll depan itu dengan cepat; tekanan terutama kepada putaran. Bila telah lancar mulailah dengan ancang-ancang melakukan roll dan jatuh mendarat dalam sikap jongkok pada tumpukan matras tersebut. Apabila yang menjadi tekanan kemampuan menolak juga maka tumpukan matras dapat dipertinggi sehingga memaksa pelaku melakukan tolakan lebih kuat untuk dapat melakukan roll di atas matras. Jadi melatih putaran pada matras setinggi lutut sedangkan untuk melatih kemampuan menolak pada matras yang lebih tinggi (ditambah secara bertahap). Pada kasus tertentu mungkin tali

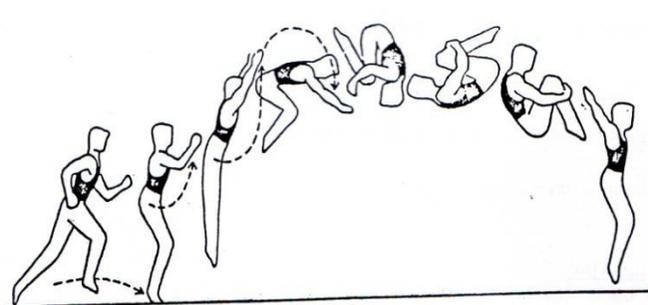
penolong (safety belt) perlu pakai. Misalnya bagi mereka yang kurang berani melakukan sendiri tapi ini hanya untuk sementara; nantinya harus dilepas.

Kesalahan Umum

- 1) Tolakan kurang kuat.
- 2) Tolakan terlalu ke depan, akibatnya loncatan kurang tinggi dan jatuh duduk.
- 3) Putaran salto kurang disebabkan salah gerakan tangan dan kepala.
- 4) Bentuk tubuh kurang bundar karena kaki tidak dilipat ke dada.
- 5) Waktu mendarat tangan terayun ke depan, akibatnya lepas keseimbangan ke depan.

Pengalaman Belajar

Pelajarilah salto ke depan secara bertahap bersama teman Anda! Pada matras yang ditinggikan setinggi lutut untuk mempelajari putaran. Kemudian pada matras yang lebih lagi.



3. Back Somersault

Salto ke belakang ini bukan saja membutuhkan kemampuan motorik melainkan juga perasaan kinestetik (kinesthetic sense). Oleh karena itu masa pembentukannya memerlukan waktu cukup panjang dengan berpuluh kali pengulangan.

Uraian Pembelajaran

- 1) Dari sikap berdiri tegak, loncat setinggi-tingginya ke arah vertikal dengan ayunan tangan penuh ke atas kepala.
- 2) Menjelang ketinggian maksimum lemparkan kepala ke belakang seraya menarik kaki rapat ke dada (tangan menarik di bawah lutut).
- 3) Tiga per empat putaran sudah cukup untuk kemudian mempersiapkan mendarat dengan membuka sikap jongkok dan meluruskan kaki. Pada saat mendarat lutut sedikit bengkok untuk menyerap tekanan.

Cara Membantu

Cara membantu pembelajaran ini harus dipelajari dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan bantuan baik. Pembantu harus mengambil posisi yang paling baik dengan sikap yang benar-benar siap untuk bertindak. Satu tangan (luar) menahan atau mengangkat punggung dan tangan yang lain pada panggul untuk membantu putaran. Setelah putaran selesai tangan pembantu pindah ke belakang untuk menjaga punggung jatuh ke belakang. Pada masa latihan awal pergunakanlah safety belt untuk pembentukan sikap dan gerak yang benar.

Kesalahan Umum

- 1) Tolakan kurang kuat sehingga putaran belum selesai sudah mendarat.
- 2) Arah tolakan ke belakang, akibatnya sama dengan tadi.
- 3) Ayunan tangan kurang baik dan terlambat melempar kepala ke belakang.
- 4) Tidak membuat sikap jongkok (menarik kaki ke dada).
- 5) Terlalu cepat atau terlambat membuka kaki untuk mendarat.

Langkah-langkah Belalar

1. Berlatih loncat ke atas. Ini dapat dikerjakan dengan bantuan teman atau sendiri bila lompatan sudah benar. Pembantu berdiri di belakang pelaku, memegang pinggang dan membantu mengangkat ke atas saat pelaku meloncat. Pembantu mengikuti gerakan sejak dimulai ancang-ancang ke bawah.
2. Berlatih loncat ke sikap jongkok. Caranya seperti di atas hanya harus ditekankan kepada pelaku bahwa sikap badan harus tetap tegak dan lutut yang merapat ke dada, bukan sebaliknya sehingga membungkuk.

Perhatian: Pembantu harus benar-benar memperhatikan sikap kuda-kudanya yang kokoh dan jangan melepaskan badan pelaku sampai selesai mendarat.

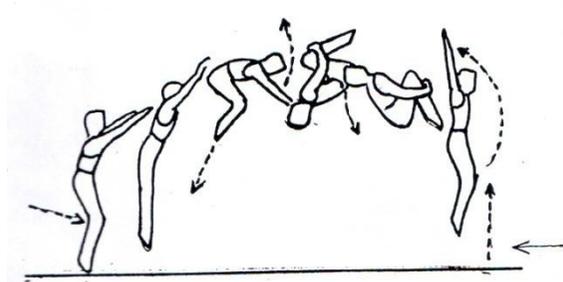
Penggunaan Alat-alat

Langkah pertama belajar salto ke belakang lengkap sebaiknya menggunakan alat sebagai berikut :

Sebuah papan tolak atau spring box bagian teratas untuk tempat menolak ada ujungnya. Ini disambungkan kepada setumpuk (paling kurang dua buah matras) tempat mendarat. Pelaku berdiri di ujung papan tolak atau box membelakangi matras. Pinggangnya memakai tali penolong yang dipegang oleh kedua penolong di samping kiri dan kanannya. Pelaku melakukan salto ke belakang dan mendarat di matras. Arah loncatan sedikit ke belakang. Pembantu memegang tali dan membimbing mulai dari menolak sampai mendarat.

Pengalaman Belajar

Lakukanlah pembelajaran salto ke belakang menurut prosedur di atas. Tentunya dengan bantuan teman dan nasihat tutor Anda.



Latihan 4

1. Pelajarilah dan diskusikan dengan teman Anda uraian pembelajaran back handspring. Demikian juga cara membantunya.
2. Pelajari dan diskusikan dengan teman Anda kesalahan umum waktu melakukan back handspring. Ceritakan kepada teman kesukaran apa yang Anda temui atau rasakan pada waktu Anda berlatih, dan bahaslah nomor 1.
3. Perbincangkanlah dengan teman Anda tentang caranya mempelajari back handspring tahap demi tahap. Cobalah bersama-sama berlatih.
4. Salto ke depan pada dasarnya adalah roll depan di udara. Cobalah diskusikan dengan teman Anda, bagaimana berlatih menolak dan bagaimana berlatih roll di udara.
5. Pelajari dan jelaskan kembali kepada teman Anda uraian pembelajaran back somersault atau salto ke belakang. Pergunakan gambar.
6. Diskusikanlah dengan teman Anda mengenai langkah-langkah belajar salto ke belakang dengan penggunaan alat-alatnya agar

dapat belajar dengan baik.

Jawaban Latihan 4

Pelajari uraian pembelajaran, gambar dan kesalahan urmun back handspring. Perhatikan sikap awal saat menolak, saat melayang dan lain-lain yang penting. Kesalahan sikap waktu akan menolak, arah tolakan dan setelah menolak. Kalau Anda mendapat kesalahan-kesalahan lain catatlah. Mulailah dari sikap duduk di kursi dan seterusnya. Pahami dahulu uraian mengenai salto setelah Anda paham diskusikanlah dengan teman Anda. Pelajarilah uraian pembelajaran dan gambar salto ke belakang. Yang perlu dijelaskan adalah rangkaian sikap dan gerakan dari sikap permulaan sampai sikap akhir.

Rangkuman

Back handspring atau jungkir balik ke belakang dapat dibagi tiga tahap yaitu tahap awalan seperti gerakan duduk di kursi dengan badan tegak. Ini maksudnya untuk membangun momentum ke belakang. Kedua tahap tolakan dan melayang dan mendarat di sikap handstand. Yang ketiga gerakan snap mendarat berdiri. Ketiganya dapat dipelajari secara terpisah.

Membantu back handspring dari samping belakang pelaku membantu saat melayang ke sikap handstand dan saat mendarat. Salto ke depan atau front somersault sebenarnya adalah rangkaian dari gerakan menolak atau loncat ke atas, roll di udara dan mendarat. Untuk mempermudah belajar dapat berlatih bagian demi bagian. Pertama berlatih roll di udara dengan menggunakan matras yang ditinggikan untuk mengurangi ketinggian mendarat dan mengurangi

rasa takut. Tekanan di bagian ini ialah melatih putaran roll. Ke dua berlatih meloncat tinggi ke roll depan (memperkuat tolakan) dan merasakan mengubah gerakan lurus ke gerakan putar. Untuk ini digunakan matras yang lebih tinggi agar dipaksa menolak lebih kuat.

Salto ke belakang atau back somersault terdiri atas loncatan ke atas roll ke belakang dan mendarat. Tahap belajar ialah belajar dan berlatih meloncat lurus ke atas dengan ayunan lengan dan tolakan kaki yang kuat. Kemudian belajar dan berlatih meloncat ke atas ke sikap jongkok badan tegak. Terakhir belajar dan berlatih salto dari atas box pendek atau papan tolak ke atas karet busa yang tingginya cukup mengurangi ketinggian jatuh mendarat.

Test Formatif 4

Berilah tanda silang pada huruf B (Betul) atau S (Salah) di depan pernyataan-pernyataan di bawah ini yang Anda anggap betul atau salah. Tiap jawaban yang benar diberi skor 1, jawaban yang salah diberi skor 0.

1. **B – S.** Gerakan awal back handspring : Dari berdiri bengkokkan lutut seperti duduk di kursi, tangan turun ke samping badan, sementara itu badan harus tetap tegak; terjadilah momentum ke depan.
2. **B – S.** Tugas pembantu back handspring ialah membantu pelaku dalam mendaratkan tangan ke sikap handstand dan menjaganya jatuh ke depan sesudah mendarat dan meloncat ke atas.
3. **B – S.** Kesalahan umum orang yang belajar salto ke depan ialah tidak menundukkan kepala dan melipat kaki ke dada. Padahal salto ke depan pada hakekatnya ialah roll belakang di udara.
4. **B – S.** Untuk berlatih putaran roll pada salto ke depan dapat dipergunakan matras yang ditumpuk setinggi 50 cm, agar mengurangi ketinggian mendarat.
5. **B – S.** Salto ke belakang bukan saja memerlukan kemampuan motorik melainkan juga persasaan kinestetik. Oleh karena itu masa pembentukan sikap dan gerakanya lebih pendek.

Berilah tanda silang pada jawaban yang Anda anggap benar.

1. Saat yang paling tepat untuk melakukan putaran (dengan melempar kepala ke belakang dan membuat sikap jongkok) pada salto ke belakang ialah:
 - a. segera setelah kaki menolak.
 - b. menjelang ketinggian maksimum.
 - c. pada ketinggian maksimum.
 - d. sesudah ketinggian maksimum
2. Salto ke belakang sering gagal akibat
 - a. tolakan kuat.
 - b. sikap jongkok di udara.
 - c. arah tolakan ke belakang.
 - d. kaki mendarat tidak lurus.
3. Pada salto ke depan putaran saltonya kurang disebabkan ...
 - a. putaran langsung setelah menolak.
 - b. putaran dilakukan menjelang ketinggian maksimum.
 - c. putaran dilakukan setelah ketinggian maksimum.
 - d. putaran dilakukan pada ketinggian maksimum
4. Teknik yang benar dari back handspring di antaranya ...
 - a. ayunan tangan lurus ke atas.
 - b. tangan mendarat bengkok.
 - c. kaki terbuka lebar.
 - d. snap down dan loncat ke atas.
5. Ada kemampuan yang tidak berhubungan dengan back handspring seperti ...
 - a. handstand.

- b. Bridge position.
- c. Cartwheel.
- d. snap down

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 4 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 4.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat meneruskan untuk mempelajari modul berikutnya. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 4, terutama bagian yang belum Anda kuasai.

Kunci Jawaban Tes Formatif

Kunci Jawaban Tes Formatif 1

1. **B.** Pengalaman gerak penting untuk mempelajari gerakan yang baru.
2. **S.** Harus melalui tahap-tahap.
3. **B.** Tangan dan bahu harus lurus, bila tidak sikap badan akan terlalu melenting.
4. **S.** Tidak mudah melihat kesalahan.
5. **B.** Momentum perlu untuk melakukan gerakan snap down.
6. **C.** Pembelajaran yang termudah dan gerakannya hampir sama.
7. **C.** Dapat berlatih sendiri dan kapan saja.
8. **C.** Tangan bertumpu tegak lurus tugasnya lebih ringan.
9. **C.** Sikap sedikit lenting adalah teknik yang benar.
10. **A.** Ketepatan lebih besar dibanding yang lain.

Kunci Jawaban Tes Formatif 2

1. **S.** Tidak sama. Pelajari Back Extension.
2. **B.** Saat menusukkan kaki harus tepat agar tercapai sikap handstand.
3. **B.** Selain berbahaya bagi pelaku, juga tidak mungkin dilakukan oleh penolong.
4. **S.** Keduanya menyebabkan kegagalan.
5. **S.** Jatuh ke depan kurang bahayanya daripada jatuh ke belakang.
6. **B.** Ini artinya kembali ke asal (gagal). Dalam hal ini sulit menolong dari jatuh punggung.
7. **B.** Saat menusuk paling sukar dilatih karena memerlukan timing yang tepat.

8. **B.** $5U^\circ$ adalah sudut optimum untuk kip yang baik.
9. **B.** Berdasarkan teknik kip gunakan gerakan pegas oleh kaki dan tolakan oleh tangan ialah pada saat pundak bertumpu.
10. **B.** Yang seharusnya mendarat ialah dahi dan tangan.

Kunci Jawaban Tes Formatif 3

1. **S.** Jari menghadap ke arah kiri badan (teknis).
2. **B.** Sikap dan gerak yang benar.
3. **S.** Justru harus terbuka.
4. **S.** Putar arah ke kiri atau kanan adalah 90° .
5. **S.** Yang penting ialah menjaganya saat mendarat.
6. **A.** Tumpuan kaki-tangan kiri dan kanan harus bertumpu pada garis lurus.
7. **A.** Untuk dapat mendarat berdiri dengan baik.
8. **A.** Ini diperlukan dalam melakukan gerakan handspring, salto dan lain-lain.
9. **C.** Kaki belakang (pengayun yang mendarat teknik yang benar walk over).
10. **D.** Penting menjaga jatuh ke belakang; ini yang biasa terjadi akibat gerakan snap down.

Kunci Jawaban Tes Formatif 4

1. **S.** Akibat melakukan sikap duduk di kursi tentu terjadi momentum ke belakang. (Ini terjadi bila badan tetap tegak).
2. **S.** Menjaga jatuh ke belakang setelah snap down.
3. **S.** Yang benar ialah roll depan di udara.
4. **B.** Kalaupun terjadi kurang putaran tidak akan berbahaya.
5. **S.** Memang, penguasaan teknik memerlukan waktu. Banyaknya bergantung kepada kompleksnya bentuk keterampilan yang dipelajari .
6. **B.** Yaitu meneruskan (masih dalam) gaya yang dihasilkan oleh tolakan kaki.
7. **C.** Arah tolakan ke belakang hasilnya rendah. Salto memerlukan tolakan kuat ke atas.
8. **D.** Gaya tolakan telah habis; yang tinggal ialah gaya jatuh waktu dan tenaga berputar kurang.
9. **D.** adalah teknik yang benar.
10. **C.** Keduanya berbeda secara teknik. Pelajari masing-masing uraian pembelajarannya.

Referensi:

Phyllis Cooper, *Feminine Gymnastics*, Minneapolis, Minn: by Burgess publishing Company, Copyright, 1968.

Tom De Carlo, *Handbook of Progressive Gymnastics*, Englewood Cliffs: by Prentice-hall, Inc. 1963.

MODUL 4

PEMBELAJARAN PADA PETI LOMPAT DAN KUDA LOMPAT

1. Pengantar

Modul ini menyajikan latihan-latihan senam pada alat yaitu peti lompat (spring box) dan kuda-kuda lompat (vaulting horse). Bentuk-bentuk latihan pada peti lompat hampir sama dengan latihan-latihan pada kuda-kuda lompat. Tetapi dalam pelajaran senam di sekolah lebih tepat digunakan peti lompat karena ukurannya dapat disesuaikan dengan kebutuhan; di samping itu mudah dibuat dengan biaya lebih murah.

Materi pembelajaran dituangkan ke dalam empat Kegiatan Belajar yaitu:

- a. Ancang-ancang dan tolakan.
- b. Bentuk-bentuk lompatan dasar.
- c. Lompatan-lompatan lanjutan.
- d. Lompatan-lompatan prestatif.

Pengetahuan dan pengalaman anda dalam senam lantai akan sangat penting sebagai modal dalam mempelajari latihan-latihan pada peti lompat dan kuda-kuda lompat. Seperti misalnya latihan lokomotor menjadi dasar amok mempelajari anchang-ancang; sedang kebanyakan latihan pada peti dan kuda-kuda lompat banyak didasari gerakan tumbling atau akrobatik pada senam lantai.

Materi pembelajaran yang disajikan dalam modul ini akan sangat berguna sebagai bahan pelajaran senam di sekolah. Pengetahuan teori maupun pengalaman praktek mutlak perlu dimiliki

oleh para guru Olahraga. Oleh karena itu mempelajari modul ini dengan sungguh-sungguh akan sangat bermanfaat bagi anda. Ikutilah petunjuk di bawah ini dengan seksama.

- 1) Pelajari materi pembelajaran dengan seksama agar dapat memahami maksudnya dengan tepat.
- 2) Bandingkanlah uraian pembelajaran dengan gambar ilustrasinya langkah demi langkah untuk mendapatkan gambaran tentang sikap dan gerak yang benar dari suatu pembelajaran.
- 3) Perhatikanlah Petunjuk Teknis dan Kesalahan Umum bila anda mengalami kegagalan dalam berlatih, mungkin Anda pun melakukan sedikit kesalahan dalam sikap maupun gerakan.
- 4) Periksa alat-alat yang akan dipakai apakah memenuhi persyaratan keselamatan waktu berlatih; hindarkanlah cedera bagaimanapun kecilnya.
- 5) Jangan melakukan pembelajaran yang belum anda fahami benar; belajarlah bersama teman dengan nasihat tutor Anda.
- 6) Lakukan pembelajaran pendahuluan berupa latihan pemanasan dan pembelajaran fleksibilitas secukupnya sebelum melakukan pembelajaran praktek.

2. Tujuan Instruksional Umum

Dengan mempelajari modul ini Anda diharapkan dapat memahami dan menguasai materi Senam Alat Peti Lompat dan Kuda-kuda Lompat.

3. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mempelajari modul ini anda dapat:

- a. Menguraikan dan menjelaskan materi Senam Alat yang disajikan yaitu lompat pada peti dan kuda-kuda.
- b. Melakukan sendiri dengan benar pembelajaran yang disajikan
- c. Menyebutkan dan melakukan cara-cara membantu yang benar.
- d. Menyebut dan menjelaskan kesalahan-kesalahan teknik yang sering terjadi dalam melakukan suatu pembelajaran.
- e. Menguraikan bahan latihan menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dipelajari.
- f. Menyebutkan cara-cara menggunakan alat-alat senam.

Kegiatan Belajar 1

ANCANG-ANCANG DAN TOLAKAN

Uraian dan Contoh

Ancang-ancang dan tolakan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan suatu lompatan pada peti lompat maupun pada kuda-kuda. Adapun tujuan dari ancang-ancang dan tolakan ialah untuk mendapatkan jarak dan ketinggian lompatan yang diinginkan sehingga gaya ataupun bentuk lompatan dapat dilakukan dengan sempurna. Banyak sekali kegagalan terjadi pada pembelajaran lompat pada peti maupun kuda-kuda disebabkan oleh lompatan yang kurang baik. Oleh karena itu akan lebih baik kalau cara mengambil ancang-ancang dan menolak dipelajari atau dilatih terlebih dulu sebelum mempelajari macam-macam bentuk lompatan.

Ancang-ancang ialah lari dalam jarak tertentu untuk melakukan suatu bentuk lompatan. Dalam pelajaran olahraga di sekolah jarak ancang-ancang dapat disesuaikan dengan kebutuhan seperti kemampuan murid, alat dan ruang yang ada.

Beberapa hal yang penting dalam melakukan ancang-ancang ialah:

- a. Dengan ancang-ancang harus tercapai suatu kecepatan yang optimum (sesuai dengan bentuk lompatan).
- b. Gerakan lari tidak mengganggu gerakan menolak, sehingga pelompat dapat mencurahkan perhatian pada saat menolak. Untuk itu langkah lari harus tetap ringan dan lancar.
- c. Bagian akhir dari ancang-ancang tidak perlu menambah kecepatan lari lagi melainkan memeliharanya, untuk berkonsentrasi kepada tolakan.

- d. Langkah terakhir dari ancang-ancang harus tepat pada titik tolakan pada papan tolak. Untuk itu langkah-langkah jaraknya harus sama kecuali langkah terakhir yang biasanya lebih panjang. Tetapi langkah terakhir ini tidak boleh terlalu panjang atau terlalu tinggi, sebab dapat menyebabkan tolakan ganda dan merugikan tolakan yang asli.

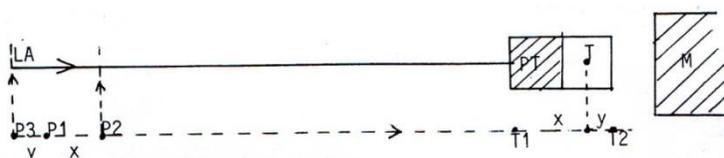
Biasanya ancang-ancang dapat dilakukan dari jarak sembarang saja. Yang penting anda dapat mengira-ngira jarak waktu mendekati papan tolak dan melakukan tolakan pada bagian papan tolak yang tepat. Akan tetapi cara demikian tidak selamanya baik. Paling sering tidak tepat dan sering pula menyebabkan kecepatan lari terganggu sehingga tolakan tidak dapat keras, dan ini menyebabkan lompatan tidak sempurna atau gagal. Hal ini terutama terjadi pada lompatan yang lebih sukar. Oleh karena itu perlu dipelajari cara mendapatkan ancang-ancang yang tepat dengan tempat tolakan.

Ketepatan ancang-ancang dengan tolakan bergantung kepada jarak antara garis permulaan ancang-ancang dengan tempat menolak pada papan tolak. Jarak ini harus sesuai dengan langkah lari anda.

Ada dua cara menentukan jarak ancang-ancang yang tepat dan sesuai dengan langkah-langkah lari anda. Pertama yaitu dengan jalan berkali-kali melakukan ancang-ancang, tetapi bukan pada lintasan yang sesungguhnya melainkan di sampingnya. Bila ternyata lari sudah sudah tetap maka langkah selanjutnya ialah mengukur selisih tempat tolakan yang anda lakukan dengan tempat tolakan pada papan tolak. Bila tempat tolakan anda lebih jauh dari pada tempat tolakan pada papan tolak, maka selisih ini harus ditambahkan kepada jarak antara tempat tolakan pada papan dengan garis permulaan ancang-ancang anda tadi (mundur). Kemudian anda coba

cocok tidaknya. Bila ternyata tempat tolakan anda lebih dekat dari pada tempat tolakan pada papan, maka selisih jarak tersebut harus dipakai untuk memajukan tempat permulaan ancang-ancang tadi. Kemudian anda coba tepat tidaknya.

Kedua yaitu dengan melakukan ancang-ancang terbalik. Berdiri pada garis melintang yang memotong tempat menolak pada papan tolak. Bila anda biasa menolak dengan kaki kiri maka mulailah langkah lari dengan kaki kiri menuju tempat permulaan ancang-ancang dan berhenti pada kaki kanan pada jarak yang dikehendaki. Buatlah garis permulaan ancang-ancang di tempat kaki kanan berhenti tadi. Cobalah lakukan ancang-ancang dari garis tersebut dengan kaki kiri melangkah lebih dulu. Cara ini pun harus diulang berkali-kali untuk mendapatkan jarak langkah lari yang tetap. Kedua cara tersebut di atas tentu anda kenal dalam cabang olahraga atletik yaitu dalam nomor lompat jauh.



Gambar 1
Penentuan titik permulaan ancang-ancang
Prosedur pertama

Keterangan:

LA = Lintasan Ancang-ancang

PT = Papan Tolak

T = Tempat tolakan

M = Matras

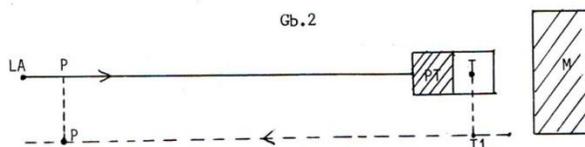
P1 = Permulaan ancang-ancang percobaan

T1 = Titik tolakan yang lebih dekat daripada tempat tolakan pada papan

P2 = Permulaan ancang-ancang yang telah dimajukan (+ X)

T2 = Titik tolakan yang lebih jauh dari pada tempat tolakan pada papan

P3 = Permulaan anchang-ancang yang telah diundurkan (- Y)
 X = selisih tolakan ke satu dengan tetnpat tolakan pada papan
 Y = selisih tolakan ke dua dengan tempat tolakan pada papan



Penentuan titik permulaan anchang-ancang prosedur kedua

Keterangan:

Ti = Titik permulaan anchang-ancang terbalik paralel dengan titik tolakan pada papan

P = Permulaan anchang-ancang yang didapat

1. Cara pertama (gambar 1)

Anda berdiri pada titik P1 dan melakukan anchang-ancang ke arah samping papan tolak dan melakukan tolakan (misalnya dengan dua kaki) pada titik T1 itu tetap letaknya. Bila titik T1 sudah tetap maka ukurlah selisihnya dengan titik perpotongan garis lintasan percobaan dengan garis tegak lurus dari titik T pada papan. Dalam gambar terdapat garis x sebagai selisih. Sekarang agar anchang-ancang anda tepat dengan tolakannya maka majukanlah titik P1 sejauh garis x terdapatlah P2. Dari titik inilah anda coba lagi melakukan anchang-ancang dan tolakan. Kemungkinan masih ada selisih tetapi tidak akan banyak. Selanjutnya tinggal Anda coba jarak anchang-ancang yang telah anda peroleh tadi pada lintasan dan papan yang sebenarnya.

2. Cara kedua (gambar 2)

Anda berdiri pada titik T1 sebagai titik permulaan anchang-ancang terbalik. T1 berada segaris dengan T pada papan.

Lakukanlah ancang-ancang dan tolakan sejauh jarak yang Anda kehendaki dan berilah tanda P pada tempat anda berhenti. Tariklah garis tegak lurus ke arah garis lintasan yang sesungguhnya untuk mendapatkan titik awal ancang-ancang lompatan Anda yang sesungguhnya. Ingatlah bahwa titik P itu sebaiknya ditentukan setelah berkali-kali ancang-ancang percobaan dilakukan.

Dari kedua contoh di atas tampaknya cara kedua lebih sederhana karena tidak usah mengukur selisih titik tolakan. Tetapi yang penting dari keduanya ialah bahwa ancang-ancang percobaan itu harus dilakukan seperti yang sesungguhnya, terutama langkah-langkah larinya, dan langkah pertama tetap.

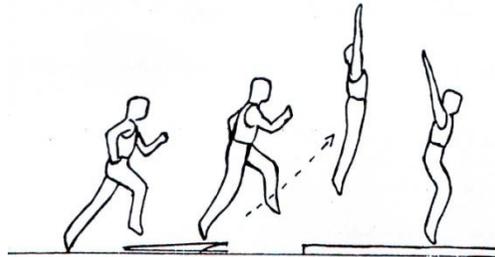
Catatan:

Bila anda menggunakan cara kedua untuk mendapatkan titik permulaan ancang-ancang lompatan yang tepat khusus untuk tolakan dengan satu kaki, maka langkah kaki yang pertama pada ancang-ancang terbalik harus kaki yang bukan kaki penolak. Juga pada ancang-ancang yang sebenarnya.

Menolak adalah menggerakkan tubuh dengan menggunakan anggota badan ke suatu arah tertentu dengan sejumlah kekuatan tertentu. Dalam lompatan, tolakan dapat ke arah vertikal atau dapat juga condong sehingga menghasilkan gerakan parabol. Ini sebenarnya termasuk kemampuan locomotor (modul 2). Dalam tolakan ke arah vertikal anda mendarat kembali di tempat menolak sedang dalam menolak ke arah condong anda mendarat di tempat yang lain.

Pada pembelajaran lompat pada peti maupun kuda-kuda umumnya lompatan ke depan, jadi sikap badan harus miring atau condong. Saat menolak atau memantul tungkai tidak terlalu bengkok,

otot-otot ditegangkan untuk dapat mengerahkan tenaga dalam serempak sehingga terjadi tolakan yang kuat. Bagian kaki yang mengenai papan tolak ialah bagian telapak sebelah depan agar otot gastrocneus dapat bekerja penuh.



Pembelajaran untuk menguasai anchang-ancang dan tolakan:

1. Lompat parit

Uraian pembelajaran

- a. Berdiri pada titik awal anchang-ancang. Melakukan anchang-ancang menuju papan tolak dengan langkah lari yang tetap dan badan condong ke depan.
- b. Menolak dengan kaki kiri pada papan tolak bersama lengan dan kaki kanan diayun ke depan atas.
- c. Di udara atau saat melayang kedua kaki merapat. Mendarat di matras, dengan lutut ditekuk sedikit untuk menyerap tekanan.

Catatan :

1. Bila tidak ada papan tolak, pergunakan garis dengan kapur sebagai tempat menolak.
2. Untuk mempertinggi tingkat pembelajaran, lompatan dapat diberi rintangan atau dengan jalan memperjauh tempat mendarat.
3. Dapat juga menggunakan tolakan ganda dengan menggunakan peti lompat bagian atas sebagai tempat tolakan kedua.

2. Lompat Berdiri

Lompatan ini menggunakan tolakan dua kaki. Persiapkan jarak ancang-ancang anda dengan menggunakan salah satu prosedur.

Uraian Pembelajaran

- a. Berdiri pada titik permulaan ancang-ancang menghadap ke arah papan tolak.
- b. Lari dengan lancar menuju papan tolak, pada langkah yang terakhir di udara kedua kaki dirapatkan, menolak pada papan seraya mengayun lengan ke atas kuat-kuat.
- c. Badan melayang dalam sikap berdiri tegak dengan lengan di atas sampai mendarat di matras. Saat mendarat lutut ditekuk sedikit untuk menyerap tekanan.

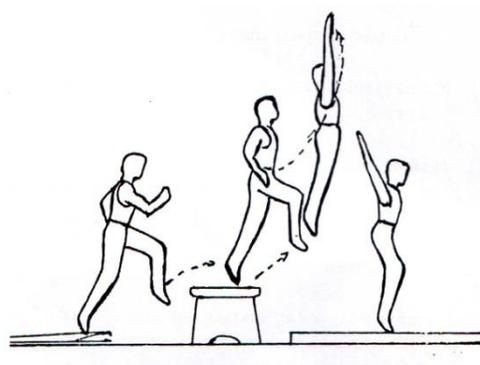
Untuk mempertinggi kemampuan, pembelajaran ditingkatkan dengan cara:

- 1) Memperjauh tempat mendarat pada matras; buat garis dengan kapur tulis.
- 2) Memberikan rintangan yang harus dilompati, misalnya dengan menempatkan bola medisn antara tolakan dan tempat mendarat.
- 3) Menggunakan peti lompat bagian atas. Peti dapat dipakai tempat tolakan kedua atau dilompati.

Pentingnya menginsai ancang-ancang dan tolakan dan pertandingan senam tidak diragukan sebab pesenam mulai dinilai sejak ia berdiri untuk mengambil ancang-ancang.

Setiap pesenam biasanya telah mengetahui panjang ancang-ancang untuk lompatannya yang telah dilatihnya jauh-jauh hari sebelum pertandingan. Tiap pesenam sudah memberi tanda tempat permulaan ancang-ancang pada lintasan lompat sebelum

pertandingan dimulai.



Pengalaman belajar

- 1) Tentukanlah garis permulaan anchang-ancang anda dengan menggunakan cara pertama dan kedua, masing-masing untuk tolakan satu kaki dan dua kaki.
- 2) Tentukan kaki penolak yang cocok untuk anda pada tolakan satu kaki, yang kiri atau yang kanan.
- 3) Pelajarilah Uraian pembelajaran gambar 3 dan 4 dan berlatihlah secara praktek, yaitu lompat parit dan lompat berdiri.

Latihan

1. Diskusikan dengan teman Anda mengenai manfaat anchang-ancang terhadap tolakan dan keberhasilan lompatan khususnya pada lompat kuda-kuda ataupun peti lompat. Tentunya dilihat dari segi teknis.
2. Lari dalam mengambil anchang-ancang dan menolak tentu termasuk dalam ketangkasan locomotor, bukan. Coba diskusikan dengan teman anda bagaimana lari yang baik dalam melakukan anchang-ancang.

3. Tentu ada beberapa faktor yang mempengaruhi baiknya suatu tolakan; faktor apakah itu? Diskusikan dengan teman anda.
4. Ancang-ancang dapat dilakukan dari sembarang jarak menurut perasaan. Namun cara ini sering merugikan disebabkan beberapa hal. Diskusikanlah dengan teman anda mengenai sebab-sebab yang merugikan itu.
5. Jelaskan kepada teman anda pentingnya berlatih menguasai anchang-ancang lompatan di dalam rangka menghadapi pertandingan lompat kuda-kuda.

Kunci Jawaban Latihan 1

1. Ancang-ancang menentukan hasil tolakan dan karenanya juga menentukan hasil lompatan.
2. Baca tentang materi langkah, kecepatan dan langkah terakhir dari anchang-ancang.
3. Titik tolak pada papan tolak, kekuatan menolak, kecondongan badan kecepatan dan ketepatan anchang-ancang.
4. Mengira-ngira jarak tempat tolakan akan mengurangi kecepatan dan konsentrasi.
5. Dalam pertandingan sudah siap konsentrasi pada pencapaian prestasi yang baik.

Rangkuman

Ancang-ancang dan tolakan berpengaruh terhadap pelaksanaan bentuk lompatan. Tujuan anchang-ancang dan tolakan ialah untuk mendapatkan jarak dan ketinggian yang tepat untuk melaksanakan bentuk lompatan tertentu. Ancang-ancang dan tolakan perlu dipelajari sejak dini sebelum belajar bentuk lompatan.

Dalam pelajaran lompat di sekolah jarak ancang-ancang dapat disesuaikan dengan kemampuan murid atau keadaan ruang senam. Dalam ancang-ancang diperlukan keserasian antara kecepatan, besarnya langkah dan jarak lintasannya. Ada dua cara menentukan titik permulaan ancang-ancang yaitu pertama dengan cara melakukan ancang-ancang berkali-kali di samping lintasan. Bila terdapat selisih antara tolakan percobaan yang sudah tetap dengan tanpat tolakan di papan, selisih tersebut diukur dan dipakai menambah atau mengurangi jarak ancang-ancang percobaan tersebut. Dengan demikian jarak tersebut tinggal dipergunakan dalam lintasan lompat. Cara yang kedua ialah dengan melakukan ancang-ancang terbalik yaitu dari titik yang segaris dengan tempat tolakan pada papan. Ini juga dilakukan berkali-kali. Titik tolakan yang sudah tetap dipergunakan sebagai titik permulaan ancang-ancang yang sebenarnya setelah dipindah ke lintasan.

Menolak adalah melakukan gerakan dari suatu tempat ke tempat yang lain dan termasuk kemampuan locomotor. Tolakan dapat vertikal dapat juga parabol. Pada saat menolak tubuh harus condong dengan otot-otot kencang dan serempak membangun tolakan. Tidak boleh terjadi gerakan bertumpu melainkan harus memantul. Dalam berlatih dapat menggunakan lantai tempat bertolak dengan ditandai kapur kalau tidak ada papan tolak.

Pembelajaran lompat parit dan lompat berdiri khusus untuk melatih penguasaan tolakan dan ancang-ancang. Pembelajaran dapat secara bertahap ditingkatkan tarafnya dengan menggunakan rintangan alat dan lainnya, atau mengubah jarak lompatan.

Dalam pertandingan senam ancang-ancang termasuk dalam penilaian. Setiap pesenam harus sudah menguasai jarak ancang-

ancangnya masing-masing untuk lompatan yang akan dipertandingkan. Boleh membuat tanda samping lintasan lompat.

Tes Formatif 1

Berilah tanda silang (X) pada huruf B (Benar) atau S (Salah) sesuai dengan pendapat anda mengenai pernyataan-pernyataan di bawah ini. Jawaban yang benar diberi skor 1, jawaban yang salah diberi skor 0.

1. **B-S** Ancang-ancang dan tolakan sangat menentukan berhasilnya suatu lompatan pada pembelajaran lompat kuda-kuda maupun peti lompat.
2. **B-S** Oleh karena itu anchang-ancang dan tolakan harus dipelajari bersama-sama dengan bermacam-macam bentuk lompatan.
3. **B-S** Dalam pelajaran olahraga di sekolah jarak anchang-ancang maupun tingginya peti lompat harus menurut peraturan pada pertandingan.
4. **B-S** Lakukan anchang-ancang dari permulaan sampai akhir diusahakan menambah kecepatan agar dapat menolak dengan kuat dan melakukan gaya lompatan dengan sempurna.
5. **B-S** Pegas yang paling menguntungkan pada papan tolak ialah pada bagian tengah. Oleh karena itu usahakan anchang-ancang harus dilatihkan sehingga tolakan jatuh tepat di tempat itu.

Berilah tanda silan (X) pada jawaban yang anda anggap betul

6. Ancang-ancang untuk melakukan tolakan dengan dua kaki:
 - a. Langkah terakhir harus cepat.
 - b. Langkah terakhir harus pendek.

- c. Angkah terakhir harus tinggi.
 - d. Langkah terakhir tidak menyebabkan tolakan ganda.
7. Dalam melakukan ancang-ancang percobaan langkah dan kecepatan lari harus:
- a. Tidak berubah
 - b. Seperti sesungguhnya
 - c. Meningkatkan
 - d. Menurun
8. Beberapa kali percobaan ancang-ancang anda berselisih kira-kira 70 senti meter sebelum titik tolakan pada papan tolak. Agar anda nanti dapat menolak pada tempat yang tepat pada papan tolak maka yang harus anda kerjakan ialah:
- a. Mundur garis permulaannya 70 senti meter
 - b. Memundurkan papan tolak menjauhi kuda-kuda sejauh 70 cm
 - c. Memajukan titik permulaan lari sejauh 70 cm
 - d. Memajukan papan tolak mendekati kuda-kuda 70 cm
9. Ancang-ancang dan tolakan termasuk:
- a. Gerakan tumbling
 - b. Kemampuan locomotor
 - c. Latihan caesthenic
 - d. Gerakan akrobatik
10. Kecepatan lari ancang-ancang harus:
- a. Maksimum
 - b. Minimum
 - c. Optimum
 - d. Melebihi maksimum

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 1 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 1.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70,6 - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat melanjutkan Kegiatan Belajar 2. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 1, terutama bagian yang belum Anda kuasai.

Kegiatan Belajar 2

BENTUK-BENTUK LOMPATAN

Uraian dan Contoh

Pada Kegiatan Belajar 2 ini Anda akan mempelajari bentuk-bentuk lompatan yang paling mudah. Dua lompatan pertama tidak memerlukan ancang-ancang, sedangkan yang dua lompatan berikutnya memerlukan ancang-ancang yang pendek saja, cukup beberapa langkah. Tujuannya ialah sebagai pembelajaran pengenalan kepada bentuk-bentuk pembelajaran selanjutnya yang lebih kompleks. Oleh karena itu alat yang dipergunakan sebaiknya peti lompat yang lebih kecil (panjang dan lebarnya) atau dapat juga dipergunakan rusa-rusa (seperti kuda lompat tetapi lebih kecil).

Untuk mempermudah belajar, tinggi alat yang dipakai cukup setinggi pinggang anda saja dan dipasang melintang terhadap papan tolak. Dengan demikian perhatian dapat dicurahkan kepada penguasaan bentuk lompatan.

1. Flank Vault

Flank vault atau lompat menyamping dilakukan tanpa menggunakan ancang-ancang atau walaupun digunakan ancang-ancang tidak perlu panjang. Lompatan ini lebih memerlukan ketinggian setelah menolak. Jadi titik berat badan bergerak dalam bentuk hiperbol. Untuk jelasnya perhatikanlah uraian pembelajaran dan gambarnya di bawah ini.

Uraian pembelajaran

- a. Berdiri tegak pada papan tolak, dekat serta menghadap bagian tengah (pelana) rusa-rusa atau peti lompat (kecil). Kedua telapak tangan bertumpu di atasnya satu sama lain berjarak selebar bahu.
- b. Menolak pada papan tolak dan melompat ke atas rusa-rusa, bertumpu dengan tangan lurus serta panggul naik setinggi bahu.
- c. Ayun kedua tungkai ke salah satu sisi (kiri atau kanan) kemudian melentingkan badan sehingga berada dalam posisi datar sejajar dengan rusa-rusa. Tangan yang searah dengan ayunan tungkai setelah menolak diangkat tinggi dan lurus ke atas, sementara tangan yang lain menolak kemudian.
- d. Mendarat membelakangi rusa-rusa dengan lutut sedikit ditekuk, kedua lengan direntang ke samping.

Cara membantu

Tempat pembantu yang paling baik ialah di depan pelompat pada tempat mendarat. Caranya ialah dengan tangan yang terdekat memegang tangan pelompat yang akan lepas terakhir dari rusa-rusa. Bila pelompat mengayun tungkai ke sebelah kiri, maka yang dipegang ialah tangan kanan dan dibimbing ke sikap berdiri. Dengan demikian pembantu dapat mencegah pelompat jatuh terutama bila lompatan salah.

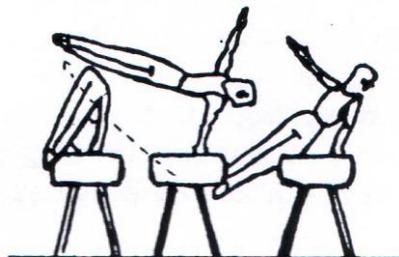
Kesalahan umum

- a. Lompatan tidak ke atas rusa melainkan kurang atau lebih ke depan
- b. Mungkin juga tangan bertumpu tidak lurus
- c. Panggul kurang naik karena tolakan kurang kuat.

- d. Terlambat atau tidak melakukan lentingan badan setelah mengayun tungkai ke samping disebabkan tidak mengangkat tangan yang searah dengan ayunan tungkai ke atas.
- e. Terlalu cepat atau terlambat menolakkan tangan yang lain sebelum mendarat, sehingga hilang keseimbangan dan jatuh.

Mempermudah belajar

Untuk mempermudah belajar anda dapat menggunakan cara bagian demi bagian. Misalnya mempelajari bagian b. saja yaitu menolak dan bertumpu di atas rusa-rusa dengan panggul naik setinggi bahu. Ini dilakukan berkali-kali sehingga anda dapat bertumpu dengan mantap. Selanjutnya disambung dengan mengayunkan tungkai ke salah satu arah dan kembali mendarat pada papan tolak. Kemudian dilanjutkan dengan bagian berikutnya sehingga akhirnya lompatan dilakukan selengkapnyanya.



2. Front Vault

Dalam lompatan Front vault atau lompat depan posisi pelompat di atas alat adalah sejajar dengan alat itu, yaitu dalam sikap telungkup, bertumpu dengan tangan lurus setelah melakukan seperempat putaran.

Uraian pembelajaran

- a. Berdiri pada papan tolak hampir menyampingi rusa-rusa, kedua tangan bertumpu dengan jari-jari menghadap ke salah satu sisi.
- b. Dengan menolak melompat ke atas rusa-rusa dan bertumpu dengan tangan lurus seraya panggul diangkat setinggi bahu sambil berputar seperempat ke arah tumpuan sehingga badan menjadi sejajar dengan rusa-rusa dan datar dengan lantai.
- c. Badan dilentingkan dan tangan yang di luar diacungkan ke samping dan yang lain masih bertumpu dan mendorong badan sedikit ke luar. Kemudian mendarat menyampingi rusa-rusa, sambil lutut sedikit ditekuk.

Cara membantu

Lompatan ini dapat dibantu dari samping di mana pelompat akan menghadap. Caranya ialah dengan memegang pergelangannya dan membimbingnya saat mendarat. Yang dipegang ialah tangan yang terakhir bertumpu dengan tangan yang di sebelah luar sedang tangan yang lain dapat membantu ayunan panggul.

Kesalahan umum

- a. Lompatan tidak tepat ke atas tumpuan melainkan kurang atau lebih ke depan.
- b. Tangan bertumpu tidak lurus
- c. Panggul kurang naik karena tolakan kurang kuat
- d. Terlambat atau tidak melakukan lentingan badan
- e. Panggul terlalu cepat membengkok sebelum mendarat

Mempermudah belajar

Untuk mempermudah belajar anda dapat menggunakan cara bagian demi bagian seperti latihan pertama.



3. Squat Vault

Squat vault atau lompat jongkok ini masih dilakukan pada peti lompat kecil atau rusa-rusa yang dipasang melintang. Tingginya ditentukan kira-kira setinggi pusar anda. Hal ini untuk mempermudah penguasaan bentuk (sikap dan gerak) lompatan dibanding bila dipasang terlalu tinggi. Bila mungkin hendaknya dipergunakan papan tolak. Bila tidak ada papan tolak dapat menggunakan ancang-ancang satu atau dua langkah untuk memperoleh tolakan yang baik.

Uraian pembelajaran

1. Dengan ancang-ancang satu langkah melompat dari papan tolak ke atas kuda lompat dengan kedua tangan lurus ke depan (jadi ada sikap melayang).
2. Sambil tangan menolak pada rusa-rusa kuat-kuat panggul diangkat tinggi lebih dari bahu dan serempak kaki dijongkokkan di antara kedua lengan.
3. Pertahankanlah sikap jongkok ini sampai tubuh melampaui rusa-rusa; kemudian luruskan badan dalam posisi vertikal sebelum mendarat. Jangan lupa lutut sedikit ditekuk untuk menyerap jatuh dan tangan ke atas depan untuk menjaga keseimbangan.

Cara membantu

Pada saat lompatan pembantu harus menempatkan diri di samping kuda lompat dan menangkap lengan pelompat dengan salah

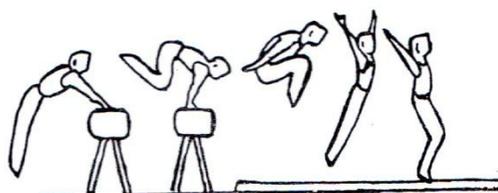
satu tangan dan tangan lain menjaga kalau-kalau terjadi salah gerak yang menyebabkan punggung atau bagian lain menyentuh rusa-rusa dan membahayakan. Dalam keadaan demikian pembantu harus membimbing pelompat ke tempat mendarat (matras) atau mungkin kembali ke papan tolak; tergantung keadaan.

Kesalahan Umum

1. Setelah menolak pada papan tidak ada saat melayang.
2. Panggul tidak naik tinggi sehingga sukar melakukan sikap jongkok yang mulus melewati antara dua lengan.
3. Sikap jongkok tidak sempurna sehingga sukar melewati rusa.
4. Tangan bertumpu lama bukan menolak sehingga pada saat mendarat berat badan ke belakang. Ini berbahaya sebab tubuh akan jatuh ke belakang dan ada kemungkinan punggung atau kepala menyentuh kuda lompat. Ini sering terjadi bila tolakan pada papan kurang kuat.

Mempermudah belajar

Untuk mempermudah belajar lompat jongkok ini banyak pengajar memandang perlu melatihkannya di lantai dengan mengambil sikap permulaan bertumpu depan (seperti sikap push up). Kepada para pemula juga tidak langsung disuruh melompat melewati rusa-rusa melainkan disuruh mendarat di atas punggungnya kemudian melompat untuk mendarat. Cara ini dipergunakan pengajar untuk menekankan latihan kepada menolak dan mengangkat panggul yang biasanya sering tidak dilakukan oleh pemula sehingga momentum ke depan berkurang; demikian juga pendaratan menjadi salah. Di samping itu cara ini juga menghindarkan perasaan takut. Biasanya setelah melalui pembelajaran demikian beberapa kali lompatan yang lengkap menjadi lebih lancar.



Pembelajaran prestasi

Untuk meningkatkan kemampuan mereka yang telah menguasai dengan benar teknik lompatannya, maka jarak papan tolak dan tinggi rusa-rusa atau peti lompat dapat secara bertahap ditambah. Demikian juga ancang-ancang. Dalam hal ini bantuan atau pertolongan dan penjagaan tetap dilakukan dengan cermat.

5. Straddle Vault

Straddle vault atau dalam Bahasa Indonesia disebut lompat kangkang. Untuk permulaan dilakukan masih pada rusa-rusa atau peti lompat yang kecil. Tingginya kira-kira setinggi pusar. Sikap kangkang adalah sikap tungkai terbuka. Jadi pada lompatan ini tungkai dibuka pada saat melampaui peti atau rusa-rusa.

Uraian pembelajaran

Dengan ancang-ancang satu atau dua langkah menolak pada papan dan melompat ke atas rusa-rusa dengan kedua lengan lurus ke depan siap untuk bertumpu. Tubuh dalam sikap melayang. Untuk itu jarak papan tolak harus disesuaikan. Sambil tangan menolak kuat-kuat panggul diangkat dan kedua tungkai dibuka ke samping selebar-lebarnya dalam melampaui rusa-rusa. Luruskan badan dalam posisi vertikal sebelum mendarat; lutut ditekuk sedikit dan tangan diangkat ke atas untuk menjaga keseimbangan.

Cara membantu :

Pertolongan atau bantuan paling mungkin diberikan dari depan sambil berdiri dengan menangkap lengan atas pelompat pada saat pelompat menolakkan tangannya pada rusa-rusa. Yang paling penting mendapat pertolongan ialah bila terjadi kaki pelompat menyentuh atau mengenai lantai sehingga menyebabkannya tergelincir. Ini sering terjadi pada kuda-kuda yang dipasang melintang.

Kesalahan umum

1. Tangan terlalu cepat bertumpu pada rusa-rusa padahal badan belum di atasnya. Lompatan menjadi rendah dan kaki seringkali bengkok atau mengenai alat.
2. Arah tolakan mendatar sehingga pelompat mendorong atau menabrak alat.
3. Kaki kurang dibuka sehingga mengenai alat.
4. Tolakan kurang kuat sehingga panggul tidak terangkat. Ini dapat mengakibatkan pendaratan dengan sikap badan condong ke belakang.

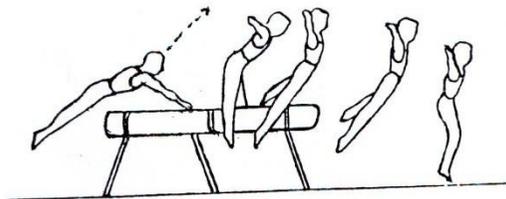
Mempermudah Belajar

Bagi pemula bila dianggap perlu dapat mempelajari dulu bentuk lompatan ini di lantai. Dimulai dari sikap tumpu depan atau sikap push up, kaki menolak dan melompat ke depan ke sikap kangkang; kaki segaris dengan tangan yang bertumpu dan tetap lurus. Setelah berkali-kali mencoba dan sikap maupun gerakannya telah benar, maka lompatan dapat dilakukan pada peti lompat kecil atau rusa-rusa dengan tinggi kira-kira sepinggang. Lompatan di lantai maupun pada alat hendaknya terutama ditekankan kepada menolak,

mengangkat panggul dan membuka tungkai dengan lurus. Pada beberapa lompatan pertama kaki boleh mendarat di atas peti atau rusa hingga bentuk lompatan benar, selanjutnya dapat melakukan lompatan penuh.

Pembelajaran prestasi

Bila bentuk lompatan sudah benar-benar dikuasai pembelajaran dapat ditingkatkan secara bertahap; misalnya dengan menambah peti lompat atau rusa-rusa, dan atau mengundurkan papan tolak. Dengan sendirinya ancang-ancang dapat diperpanjang. Dalam pembelajaran prestasi bantuan atau pertolongan harus dilakukan dengan lebih cermat dan tepat.



Latihan 2

1. Pelajari satu persatu materi Kegiatan Belajar 2 yaitu uraian pembelajaran dan gambarnya agar anda memperoleh gambaran yang benar tentang sikap dan gerak yang dipelajari.
2. Coba jelaskan dengan lisan kepada teman anda materi yang telah anda pelajari sehingga teman anda faham atas uraian anda. Pergunakanlah gambar coretan anda sendiri sebagai alat bantu dalam penjelasan anda.
3. Diskusikan dengan teman anda cara-cara membantu yang tepat pada tiap bentuk lompatan.

4. Pelajari secara praktek keempat materi Kegiatan Belajar 2 itu dengan menggunakan prosedur belajar yang mudah yaitu tahap demi tahap. Ajaklah teman anda berlatih dan mintalah petunjuk tutor anda.
5. Diskusikan dengan teman anda kesalahan-kesalahan yang anda atau teman anda perbuat dalam melakukan tiap latihan dan diskusikan cara-cara memperbaikinya. Praktekkan cara-cara membantu selama berlatih bersama.

Kunci Jawaban Latihan 2

Pelajari benar-benar kemampuan menjelaskan penting bagi anda sebagai guru. Membantu menyangkut dua hal yaitu posisi dan tindakan pembantu sendiri. Tahapan-tahapan belajar dapat diambil dari uraian dan gambar yang sudah terbagi-bagi; pergunakan alat dengan posisi dan ukuran sesuai dengan kebutuhan.

Kesalahan sering terjadi juga karena salah menafsirkan uraian pembelajaran dan gambar. Sebaiknya saling membantu untuk mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.

Rangkuman

Pada Kegiatan Belajar 2 anda mempelajari empat bentuk lompatan yang iling mudah. Dua di antaranya tidak memerlukan anjang-ancang dan dua lompatan lainnya memerlukannya tapi tak usah terlalu panjang. Alat yang digunakan sebaiknya peti lompat ukuran kecil atau rusa-rusa (lebih kecil dari pada kuda-kuda). Alat ini dipasang melintang tingginya untuk pemula cukup setinggi pinggang.

Flank vault dilakukan dengan sikap permulaan tepat menghadap tengah-tengah rusa-rusa (punggung). Setelah menolak

harus mengayun kedua tungkai ke salah satu samping, membuat sikap menyamping dalam keadaan badan sejajar dengan lantai. Salah satu tangan bertumpu dengan yang lain direntang ke atas. Badan tidak melakukan putaran melainkan langsung mendarat dalam sikap membelakangi rusa-rusa. Pembantu berdiri di sisi tempat tangan pelompat yang bertumpu, memegang tangan tersebut dan membimbingnya dalam mendarat.

Front vault atau lompat depan dilakukan dengan sikap permulaan hampir menyampingi alat karena kedua tangan bertumpu di salah satu sisi bagian pundak atau panggul rusa dengan jari-jari menghadap ke luar setelah menolak badan dan tungkai harus berada di atas rusa-rusa dalam sikap telungkup sejajar rusa-rusa serta lenting sedikit. Baru kemudian mendarat menyampingi alat. Jadi badan melakukan seperempat putaran waktu melompat. Untuk lompatan ini pembantu berdiri di sisi yang dihadapi oleh pelompat. Salah satu tangan memegang tangan pelompat akan lepas paling akhir dari alat, membimbingnya waktu mendarat.

Squat vault atau lompat jongkok dilakukan dengan menggunakan ancang-ancang karena selain tingginya juga jauhnya lompatan diperlukan, yaitu agar dapat melakukan sikap jongkok di udara setelah tangan menolak pada alat. Pada pembelajaran ini pembantu harus berdiri di salah satu ujung alat untuk menangkap lengan atau mendorong punggung pelompat bila perlu pada saat diketahui bahwa kaki atau punggung pelompat akan mengenai alat.

Stradle vault atau lompat kangkang juga memerlukan ancang-ancang. Pelompat harus membuka tungkai setelah tangannya menolak pada punggung rusa-rusa. Kemudian meluruskan badan ke sikap vertikal sedikit melenting hingga mendarat dengan lutut sedikit

ditekuk untuk menyerap tekanan. Pada pembelajaran ini pembantu harus benar-benar siap mengikuti gerakan pelompat, kalau dia berdiri di sebelah kanan pelompat maka tangan kirinya siap bila perlu mendorong punggung sedangkan tangan yang kanan siap menangkap lengan pelompat. Jadi pembantu dalam melakukan tugasnya tidak selalu berdiri di tempat tetapi ikut bergerak dengan pelompat.

Sering kali atau pada umumnya belajar gerak yang kompleks memerlukan cara belajar secara bertahap dan bagian demi bagian sebelum melalakan keseluruhan. Demikian juga dalam hal anda belajar berbagai lompatan pada kuda-kuda atau peti lompat.

Tes formatif 2

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap betul.

1. Kalau sedang mngpelajari sikap dan gerakan suatu bentuk lompatan jangan dituntut gerakan yang justru mempersukar. Oleh karena itu tinggi rusa-rusa atau peti lompat sebaiknya dipasang melintang dengan ketinggian
 - a. Setinggi dada
 - b. Setinggi mata
 - c. Setinggi lutut
 - d. Setinggi pinggang
2. Menolak pada papan tolak, melompat ke atas alat, tangan bertumpu panggul diangkat, tungkai diayun ke salah satu sisi, badan diluruskan dan tangan searah kaki diangkat ke atas, mendarat membelakangi alat
 - a. Straddle vault
 - b. Lompat depan

- c. Flank vault
 - d. Front vault
3. Di bawah ini teknik lompat kangkang yang benar, kecuali ...
 - a. Saat menolak badan condong
 - b. Saat melayang kepala terbuka, tangan ke depan
 - c. Kaki buka lebar lalu tangan menolak
 - d. Mendarat lutut sedikit tekuk
 4. Saat mendarat pada lompat jongkok panggul jatuh, sebab
 - a. Ancang-ancang tidak tepat
 - b. Tangan bertumpu panggul naik
 - c. Tangan menolak terlalu keras
 - d. Tangan terlalu lama bertumpu
 5. Lompatan tanpa anchang-ancang; di atas rusa-rusa melakukan seperempat putaran; mendarat menyampingi alat; inilah gaya lompat...
 - a. Lompat jongkok
 - b. Lompat depan
 - c. Lompat kangkang
 - d. Lompat menyamping
 6. Mempermudah belajar lompat kangkang dengan kecuali
 - a. Memperpendek peti lompat
 - b. Mendarat di atas peti lompat dulu
 - c. Letak peti memanjang
 - d. Menggunakan papan tolak
 7. Seorang teman anda tidak takut melakukan lompat jongkok tetapi selalu membuat kesalahan yang sama yaitu pada waktu melakukan sikap jongkok tangan yang sebelah diangkat

- sedang yang lain bertumpu; penyebab yang paling mungkin adalah
- a. Melakukan ancang-ancang terlalu cepat
 - b. Tolakan terlalu kuat
 - c. Tolakan kurang kuat
 - d. Panggul kurang naik
8. Tugas pembantu pada lompat jongkok ialah
- a. Dari samping memegang alat kalau-kalau jatuh
 - b. Dari samping menangkap tangan terdekat sampai mendarat
 - c. Dari depan menangkap kedua tangan saat mendarat
 - d. Mendorong punggung dari samping
9. Bila dalam melakukan lompat jongkok kaki selalu mengenai alat atau mengangkat tangan sebelah, usaha yang paling tepat untuk memperbaikinya adalah
- a. Mempertinggi alat yang dilompati
 - b. Menyuruhnya mengangkat panggul
 - c. Menurunkan ketinggian alat yang dilompati
 - d. Menyuruhnya mengangkat panggul lebih tinggi dari bahu
10. Pelompat menekuk lututnya sedikit waktu mendarat. Ini erat hubungannya dengan
- a. Kebiasaan
 - b. Keselamatan
 - c. Peraturan
 - d. Keindahan

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 2 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 2.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat melanjutkan Kegiatan Belajar 3. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2, terutama bagian yang belum Anda kuasai.

Kegiatan Belajar 3

LOMPATAN-LOMPATAN LANJUTAN

Uraian dan Contoh

Untuk mempelajari bentuk-bentuk lompatan berikut sebaiknya menggunakan peti lompat yang berukuran 1 meter panjangnya. Adapun tingginya sementara tetap setinggi pinggang. Oleh karena sekarang alat yang harus dilompati lebih panjang tentu saja memerlukan ancang-ancang yang lebih panjang dan tolakan yang lebih kuat untuk dapat melompatinya.

1. Front Vault

Front vault yang akan Anda pelajari ini agak berbeda dengan yang anda pelajari pada Kegiatan Belajar 2. Front vault ini mengutamakan ancang-ancang yang cukup panjang untuk mendapatkan momentum yang cukup untuk menghasilkan tolakan yang kuat dan lompatan yang baik. Alat yang dipergunakan adalah peti lompat (box). Untuk pemula hendaknya dipakai yang panjangnya 1 meter, dipasang membujur lurus dengan lintasan lompat. Tingginya sepinggang. Matras dipasang samping peti.

Uraian pembelajaran:

Lakukan ancang-ancang yang tepat (telah dilatih sebelumnya menurut prosedur yang telah anda ketahui). Menolak dengan sekuat-kuatnya pada papan dengan badan condong sedikit ke depan dibantu dengan ayunan tangan juga ke depan dan badan melayang ke atas peti. Kedua lengan bertumpu dengan lurus di bagian tengah peti sementara itu badan dan tungkai yang lurus naik lebih tinggi dari bahu, pandangan ke depan.

Pada saat gerakan badan dan tungkai ke atas hampir berhenti salah satu tangan diangkat ke samping sambil tangan yang lain mendorong ke arah yang sama sehingga posisi badan bergerak ke samping peti. Sebelum mendarat sikap badan dipertahankan lurus. Baru pada saat mendarat lutut ditekuk sedikit. Sikap akhir menyamping peti.

Cara membantu

Pembantu harus berdiri di samping alat (box) tempat pelompat akan mendarat. Pembantu harus sudah bersedia dan memperhatikan pelompat sejak dia mulai melakukan ancang-ancang saat menolak dan melompat. Ini penting kalau-kalau terjadi tolakan yang gagal disebabkan ancang-ancang tidak tepat pada papan. Bantuan yang paling baik biasanya dengan jalan menangkap lengan yang paling dekat (sebelum diangkat) dan pada saatnya dibimbing ke luar. Sedang tangan lain menjaga bagian punggung bila akan jatuh ke belakang.

Kesalahan Umum

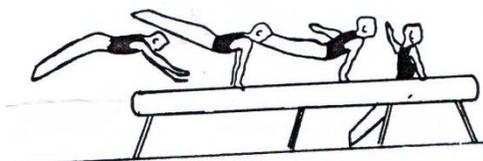
- a. Ancang-ancang tidak tepat sehingga tidak dapat atau menolak kurang baik.
- b. Tolakan yang tidak baik atau kurang kuat menyebabkan badan tidak dapat melayang ke atas box dengan cukup tingginya.
- c. Tumpuan tangan pada box terlalu jauh atau terlalu dekat sehingga tumpuan tersebut tidak kuat dan tangan menjadi terlalu bengkok.
- d. Bila tangan bertumpu bengkok dan kepala tunduk dapat menyebabkan badan rebah ke depan. Dalam hal demikian pelompat harus segera melakukan roll (berguling) ke depan. Bila perlu pembantu harus segera membantu melipatkan kepala

pelompat, menangkap tangan dan membimbing roll ke depan. Harus dicegah pelompat melakukan roll atau rebah ke arah luar dari atas box.

Mempermudah belajar

Bagian terakhir dari lompat depan ini dapat dilatih dulu pada peti atau box bagian atasnya saja. Dengan awalan satu langkah saja anda menolak dan tangan bertumpu pada box. Badan dan tungkai naik membuat kap setengah handstand dan pada saat akan berhenti salah satu tangan angkat ke samping dan tangan lain menolak mendorong badan ke luar untuk mendarat. Pengalaman ini sangat berguna nanti pada lompatan yang sesungguhnya.

Catatan: Front Vault atau lompat depan seperti ini sebenarnya merupakan bentuk lompatan antara bagi bermacam-macam bentuk lompatan lainnya. Lanjutnya nanti dapat dilihat bahwa front vault merupakan bagian dari bentuk-bentuk lompatan yang lebih kompleks.



2. Squat Vault

Squat vault ini menggunakan box atau peti lompat yang panjangnya kira-kira satu meter atau lebih sedikit. Dipasang memanjang atau membujur lurus dengan lintasan lompat. Tingginya untuk pemula kurang lebih tinggi pinggang. Seperti telah dikatakan tadi bahwa lompat depan merupakan bagian dari bentuk lompatan lain seperti misalnya lompat jongkok ini.

Uraian pembelajaran:

Lakukan ancang-ancang yang cepat dan tepat pada papan tolak. Menolak dengan kuat dan melompat ke atas box dengan badan condong dan kedua lengan diayun ke depan ke arah ujung box. Tubuh melayang di atas box dan begitu tangan bertumpu pada ujung box panggul dinaikkan lebih tinggi dari pada bahu. Tangan menolak dengan kuat disusul dengan gerakan kaki ke sikap jongkok di antara kedua lengan, sementara itu seluruh tubuh telah melewati box. Dengan mengangkat tangan ke atas badan diluruskan vertikal kemudian mendarat dengan sedikit membengkokkan lutut untuk menyerap tekanan.

Cara membantu

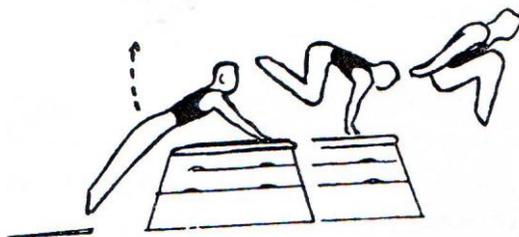
Pembantu berada di samping kiri atau kanan box dan sudah bersiap sejak pelompat melakukan ancang-ancang. Tugas pembantu ialah bila perlu harus menangkap pergelangan tangan pelompat dengan tangannya yang dekat ujung box untuk membimbing pelompat dalam melakukan pendaratan. Dan tangan lain siap mendorong panggul pelompat bila ternyata kaki atau panggulnya akan mengenai box.

Kesalahan Umum

- a. Ancang-ancang kurang baik sehingga tolakan tidak tepat.
- b. Tolakan kurang kuat menyebabkan tumpuan tangan pada box terlalu dekat.
- c. Panggul kurang naik sehingga kaki mengenai ujung box pada saat melakukan sikap jongkok.
- d. Sikap jongkok kurang sempurna dapat mengenai ujung box.
- e. Tidak meluruskan badan saat akan mendarat.

Mempermudah belajar

- a. Dengan mengulang lompat jongkok pada box yang dipasang melintang sebelum pada box yang dipasang memanjang.
- b. Dengan mengulang lompat depan (front vault) sebelum lompat jongkok ini.



3. Straddle Vault

Pergunakan box (peti lompat) dengan panjang kurang-lebih satu meter, tinggi sepinggang dan dipasang memanjang (membujur pada intasan).

Uraian pembelajaran

- a. Lakukan ancang-ancang yang baik dan tepat pada papan tolak. Pada waktu menolak badan condong dan tangan diayun ke depan. Sasaran tumpuan adalah bagian akhir box.
- b. Saat melayang di atas box badan dan tungkai hampir lurus dan pada saat tangan bertumpu harus kira-kira sejajar dengan box (datar).
- c. Tangan menolak dengan kuat pada bagian akhir box sambil membuka tungkai cukup lebar sehingga tidak akan mengenai box. Pada saat itu kepala diangkat dan badan dilentingkan sampai saat kaki akan mendarat. Pada saat mendarat lutut ditekuk sedikit.

Cara membantu

Bantuan terutama ditujukan kepada menghindarkan pelompat bila kakinya atau panggulnya akan mengenai box padahal ia telah melakukan tolakan tangan atau tangannya sudah lepas untuk melakukan pendaratan. Dalam hal demikian pembantu harus segera mendorong panggulnya ke arah pendaratan. Bila tolakan kaki pada papan kurang kuat biasanya pelompat

Latihan 3

1. Pelajarilah uraian pembelajaran dan gambar ilustrasi keempat materi Kegiatan Belajar 3, sehingga anda mendapat gambaran yang tepat mengenai sikap dan gerakan pelompat dalam melakukan tiap lompatan yang benar.
2. Coba jelaskan dengan lisan sehingga teman Anda faham benar atas uraian Anda. Kemudian diskusikan dengan mereka keempat materi itu.
3. Pelajari dan diskusikan cara-cara membantu atau menjaga yang melakukan lompatan.
4. Pelajari secara praktek keempat materi itu satu demi satu bersama teman-teman Anda dengan mendapat petunjuk tutor anda. Sebelumnya diskusikan dahulu bagaimana prosedur yang paling mudah untuk mempelajari pembelajaran- pembelajaran itu.
5. Diskusikan dengan teman Anda kesukaran serta kesalahan yang Anda atau teman anda alami untuk mendapatkan pemecahannya.

Kunci Jawaban Latihan 3

1. Pelajari dengan seksama uraian pembelajaran serta gambarnya.
2. Keterangan harus jelas sehingga teman mengerti benar.
3. Baca petunjuk pelajaran praktek.

Pergunakan prinsip belajar gerak yaitu mempelajari sikap dan gerakan yang benar kemudian banyak mengulang.

Rangkuman

Pada Kegiatan Belajar 3 dipergunakan peti lompat atau vaulting box ngan ukuran panjangnya sedang (kurang lebih satu meter) sehingga untuk pemula akan lebih cocok daripada menggunakan yang lebih panjang atau langsung menggunakan kuda-kuda. Namun demikian pada taraf pembelajaran sudah diperlukan momentum yang lebih besar sehingga memerlukan ancang-ancang yang lebih panjang dan tolakan yang lebih kuat untuk dapat melompatkan tubuh melalui panjangnya vaulting box itu. Tinggi vaulting box untuk pelompat pemula kira-kira mulai dengan tinggi pinggang.

Pada front vault atau lompat depan tujuan lompatan melainkan hanya sampai bertumpu pada kira-kira bagian tengah box dan kemudian mendarat di sampingnya. Sudut badan dan tungkai pada saat bertumpu paling sedikit 0° atau datar. Pembantu harus menangkap lengan pelompat yang terdekat dan membimbingnya pada saat mendarat. Kesalahan umumnya terjadi karena ancang-ancang, tolakan atau tumpuan tangan serta sikap badan kurang tepat. Lompat depan merupakan bentuk antara atau tahapan pertama dari bentuk-bentuk lompatan lainnya.

Pada squat vault tujuan lompatan adalah melampaui box.

Tangan bertumpu pada ujungnya dan pada saat bertumpu itu panggul harus naik lebih tinggi dari pada bahu. Kaki membuat sikap jongkok setelah tangan menolak dengan kuat dan kemudian mendarat setelah meluruskan kaki dan mengangkat tangan ke depan atas. Pembantu berdiri di samping box dan menangkap salah satu tangan pelompat yang terdekat dan mendorong pinggulnya bila diduga akan mengenai ujung box. Seperti pada lompat lainnya kesalahan terjadi karena ancang-ancang, tolakan, tumpuan kurang baik atau panggul tidak dinaikkan pada saat tangan bertumpu, terlambat atau kurang baik membuat sikap jongkok.

Pada lompat kangkang atau straddle vault tujuan lompatan adalah melampaui box. Tumpuan tangan adalah pada bagian ujung. Sikap badan pada saat tangan bertumpu adalah kira-kira datar. Setelah tangan menolak badan tegak sedikit lenting, kedua kaki dibuka lebar agar tidak mengenai box, tapi harus rapat kembali sebelum mendarat. Pembantu aris mendorong badan pelompat apabila karena suatu kesalahan bagian kakinya kira-kira akan mengenai box. Bila lompatan lemah maka pelompat akan mendarat di atas box. Ini harus dijaga jangan sampai pelompat jatuh dari box. Kesalahan umum ialah ancang-ancang, tolakan, sikap di atas box, tumpuan tangan mendarat sikap dan gerakannya kurang baik.

Pada lompatan roll depan tujuannya adalah melakukan roll depan dengan cepat dalam sikap roll yang benar. Tolakan harus kuat agar dapat menaikkan panggul lebih tinggi dari bahu sehingga dapat melakukan roll dengan baik. Dua orang penjaga akan lebih baik dalam membantu dan menjaga agar pelompat dapat melakukan roll dengan baik dan menjaga jangan sampai pelompat itu jatuh. Kesalahan umumnya ialah ancang-ancang kurang baik, tolakan

kurang kuat, panggul tidak naik turnpuan tidak kuat, semuanya mengakibatkan gerakan dan sikap roll tidak baik. Misalnya tidak lurus atau di sisi box.

Tes Formatif 3

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap benar atau tepat.

1. Melompati box yang dipasang memanjang lebih sukar daripada melompati box yang dipasang melintang, sebab
 - a. Tolakannya lebih mantap
 - b. Yang dilompati lebih panjang
 - c. Ancang-ancang lebih panjang
 - d. Tergantung macam lompatan
2. Bergesernya badan ke samping box pada lompat depan atau front vault adalah pada saat
 - a. Setelah menolak
 - b. Tangan sedang bertumpu
 - c. Salah satu tangan diangkat
 - d. Setelah kedua tangan lepas
3. Apa yang harus anda perbuat dalam membantu pelompat yang melakukan lompat depan ialah
 - a. Dari samping depan, memegang tangan yang baru bertumpu dan membimbingnya saat mendarat.
 - b. Dari samping lainnya mendorong pelompat untuk membantunya.
 - c. Berdiri lebih dekat kepada pelompat saat dia mendarat.

- d. Menangkap tangan yang diangkat dengan salah satu tangan dan tangan lain menjaga pelompat bila akan jatuh ke belakang.
4. Pada lompat jongkok atau squat vault disyaratkan agar pada saat tangan bertumpu panggul harus naik. Sikap ini memang menguntungkan sebab dengan demikian
 - a. Lompatan akan lebih sempurna
 - b. Memungkinkan mendarat lebih jauh
 - c. Memungkinkan sikap jongkok yang baik di antara kedua lengan
 - d. Menghindarkan panggul mengenai ujung box
 5. Pada lompat kangkang atau straddle vault sikap paling menguntungkan untuk melewati box tanpa kaki menyentuhnya ialah pada saat bertumpu di atasnya tubuh dalam sikap
 - a. Menukik 60 derajat terhadap box
 - b. Menukik 30 derajat
 - c. Mendatar, tangan menolak dan kaki buka
 - d. Panggul lebih tinggi dari bahu
 6. Mendarat yang dianggap sempurna pada lompat kangkang ialah
 - a. Kedua kaki harus rapat dan sedikit membengkok pada lutut
 - b. Kaki rapat ditambah satu langkah ke depan
 - c. Kaki lurus dan terbuka
 - d. Kedua kaki terbuka sedikit bengkok pada lutut untuk menyerap tekanan
 7. Teknik lompat roll depan adalah sebagai berikut, kecuali
 - a. Saat tangan bertumpu panggul naik
 - b. Bentuk badan membulat

- c. Bokong kontak dengan box lutut ke dada
 - d. Saat roll kepala dongak
8. Posisi pembantu lompat kangkang ialah dari samping depan, tindakannya
- a. Tangkap kedua tangan dan tarik
 - b. Tarik satu lengan ke arah mendarat
 - c. Dorong panggul, jaga mendarat
 - d. Tangkap kaki yang akan mengenai alat
9. Inilah tugas pembantu dalam lompatan roll depan, kecuali
- a. Menjaga dari bawah samping box
 - b. Meluruskan arah roll
 - c. Menahan pundak saat diletakkan
 - d. Menangkap tangan terdekat
10. Bila merasa ancang-ancang tidak akan tepat, pelompat sebaiknya
- a. Meneruskan melompat
 - b. Berusaha berhenti
 - c. Membelokkan lari sedikit ke samping papan
 - d. Menabrak peti lompat

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan Kunci Jawaban Tes Formatif 3 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 3.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar/10 x 100%

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat melanjutkan Kegiatan Belajar 4. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 3, terutama bagian yang belum Anda kuasai.

Kegiatan Belajar 4

LOMPATAN-LOMPATAN PRESTATIF

Uraian dan Contoh

Bentuk-bentuk lompatan yang akan disajikan berikut ini sudah lebih kompleks gerakannya, namun bukan berarti keterampilan ini tidak dapat dipelajarinya. Dalam hal ini kemampuan anda pada senam lantai yang telah anda miliki menjadi modal dasar yaitu pengalaman gerak untuk mempelajari keterampilan yang baru.

1. Handspring

Yang anda akan pelajari adalah gerakan lompatan handspring dengan tangan dibengkokkan dan tumpuan dilakukan pada bagian ujung box atau kuda lompat (neck).

Uraian Pembelajaran

Dengan ancang-ancang yang cepat melompat dari papan tolak dengan lompatan kaki melambung, pandangan mata dan kedua tangan tertuju kepada ujung box, badan sedikit lenting. Tangan bertumpu pada bagian ujung box dan di saat itu sikap badan harus sudah kira-kira $\frac{3}{4}$ handstand dan berada dalam momentum ke depan. Bengkokkan tangan sementara badan bergerak terus ke depan melampaui kepala. Terjadilah labil ke depan (overbalance) dan saat itulah tangan menolak dengan kuat. Sikap badan yang sedikit lenting dipelihara dan pada saat mendarat kaki sedikit membengkok untuk menyerap tekanan.

Cara membantu

Akan lebih baik bila pembantu itu dua orang yang masing-masing berdiri di samping depan kiri dan kanan. Pada saat pelompat

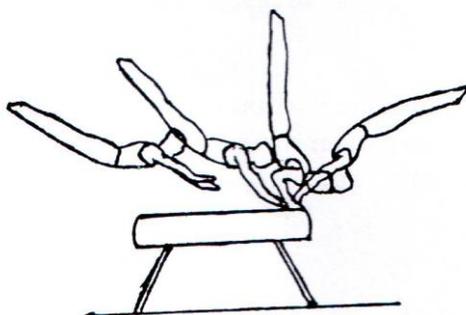
tanganya bertumpu di bagian ujung box pembantu memegang lengan atasnya dengan satu tangan dan tangan lainnya menahan pinggangnya dan mengikuti gerakan badan pelompat hingga mendarat.

Kesalahan Umum

- a. Setelah menolak kaki kurang melambung ke atas depan. Ini dapat disebabkan tolakan kurang kuat atau kurang lecutan kaki.
- b. Membuat sudut pada panggul sehingga panggul naik, tungkai ke bawah, akibatnya sukar mencapai sikap handstand.
- c. Saat handstand kepala tunduk dan sikap badan tidak dipertahankan lenting sehingga pendaratan terganggu.

Mempermudah Belajar

Untuk mempermudah belajar tentu dapat dilakukan berbagai cara, misalnya dengan menggunakan box. Dapat juga dengan mengubah letak box dari memanjang menjadi melintang. Demikian juga tingginya dikurangi seperti yang dikehendaki, sesuai dengan kemampuan. Dalam hal ini paling dipentingkan ialah penguasaan teknik atau bentuk lompatan. Di samping itu cara lain dapat dilakukan misalnya cara mempelajari bagian demi bagian. Cara melakukan tolakan kaki melambung, cara melakukan sikap dan gerakan mendarat yang benar dan sebagainya.



2. Stoop Vault

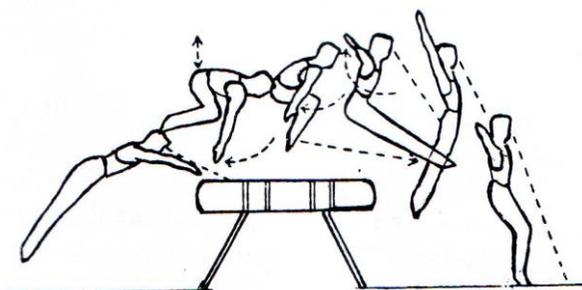
Stoop vault artinya lompat bungkuk. Dilakukan dengan menggunakan tumpuan tangan di bagian ujung kuda-kuda atau box.

Uraian Pembelajaran

1. Lakukan ancang-ancang yang cepat dan tepat pada papan tolak.
2. Dengan lompatan kaki melambung badan sedikit lenting, tangan dan pandangan ke depan.
3. Pada saat tangan bertumpu di bagian ujung box badan harus dalam sikap kira-kira 3/4 handstand. Segera tangan menolak dari box atau kuda-kuda dan tungkai dilipat ke bawah dari panggul. Pertahankan sikap menyudut ini sampai kaki melewati alat. Setelah menolak tangan diputar ke belakang atas. Luruskan badan secepatnya untuk mendarat.

Cara Membantu

Pembantu berada dekat ujung box atau kuda-kuda. Pada saat lompatan melakukan, pembantu bergerak membantunya mendarat dengan menangkap tangannya dari depan dan belakang, dengan demikian dapat mencegah jatuh ke depan atau ke belakang.



Kesalahan Umum

- a. Tolakan kurang kuat, kaki kurang melambung atau sikap panggul bengkok.
- b. Tolakan tangan kurang kuat dan sikap badan kurang menyudut.
- c. Terlalu cepat atau terlambat meluruskan badan kembali sebelum mendarat.
- d. Terlalu cepat meluruskan badan memungkinkan kaki mengenai ujung box.

Mempermudah Belajar

Untuk mempelajari bagian awal yaitu dari mulai menolak sampai tangan bertumpu dalam sikap hampir handstand dapat dengan mengulangi pelajaran lompat depan (front vault). Untuk mempelajari bagian sisanya dapat misalnya dengan cara menggunakan box yang pendek atau bagian atasnya saja. Dengan menggunakan awalan satu langkah di atas box melakukan handstand dengan tumpuan di bagian ujung dan melakukan bagian akhir dengan bantuan seorang atau dua orang pembantu. Setelah lancar yaitu sikap dan gerakannya benar, mencoba melakukan gerakan secara lengkap dengan menggunakan box setinggi pinggang sebagai permulaan.

Latihan 4

1. Pelajarilah uraian pembelajaran dan gambar ilustrasi materi Kegiatan Belajar 4, sehingga anda mendapat gambaran yang tepat mengenai sikap dan gerakan lompatan yang benar.
2. Coba jelaskan kepada teman Anda tiap materi latihan sebagai pembelajaran, sehingga teman Anda mengerti atas uraian Anda.

3. Pelajari dan diskusikan cara-cara membantu tiap latihan dan coba lakukan dalam praktek.
4. Pelajarilah materi pelajaran itu secara praktek dengan menggunakan cara belajar yang mempermudah. Tentu harus bersama teman-teman anda agar dapat saling membantu.
5. Diskusikan cara mengatasi kesukaran-kesukaran yang anda dan teman anda dalam berlatih.

Jawaban Latihan 4

1. Pelajari dengan seksama uraian dan gambarnya.
2. Jelaskan tiap langkah dengan menggunakan gambar. Perhatikan posisi dan tindakan yang dilakukan pembantu. Ikuti petunjuk penggunaan modul.
3. Biasanya kesukaran dapat diatasi dengan menguraikan latihan ke dalam bagian-bagian yang lebih mudah.

Rangkuman

Untuk mempelajari lompatan handspring pada box atau pada kuda-kuda lompat harus menguasai gerakan handspring pada senam lantai sehingga telah benar-benar memiliki pengalaman gerak.

Pembelajaran ini dimulai dengan ancang-ancang lalu menolak di papan dengan badan lebih condong ke depan untuk mendapatkan kaki melambung ke atas depan. Badan lurus atau lenting sedikit, tangan dan kepala terbuka. Pada saat tangan bertumpu di ujung box maka gan dibengkokkan agar setelah badan melewatinya dapat diluruskan untuk menyempurnakan gerakan mendarat.

Bantuan hendaknya dilakukan oleh dua orang yang berada di sebelah kiri dan kanan depan saat pelompat melakukan handspring,

dengan jalan memegang tangan dan menahan pinggangnya dan mengantarkannya hingga mendarat.

Stoop vault atau lompat bungkuk juga menggunakan tumpuan tangan di ujung box. Lompatan ini bagian awalnya menyerupai teknik handspring, tapi setelah tangan kontak dengan box tangan itu ditolakkan sambil lipat tungkai sehingga menyudut dengan badan hingga melewati ujung. Tangan diangkat ke belakang atas sambil meluruskan badan untuk lakukan gerakan mendarat. Cara membantunya dari samping depan; pada saat pelompat mulai kontak tangannya dengan box pembantu maju dan menangkap pinggangnya pelompat untuk melakukan gerakan mendarat.

Kesalahan umum terjadi seperti pada handspring pada bagian permulaan. Sikap menyudut terlambat atau terlalu cepat dibuka untuk mendarat. Mempermudah belajar stoop vault ialah pertama dengan mengulang lompatan depan (front vault). Kemudian mempelajari setengah bagian berikutnya misalnya pada rantai atau alat yang diatur tingginya dan dibantu dua penolong.

Tes Formatif 4

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda anggap benar atau tepat.

1. Pada lompatan handspring di peti lompat gerakan kaki setelah menolak adalah
 - a. Melayang
 - b. Melambung
 - c. Bergantung
 - d. Menyudut

2. Dalam gerakan handspring pada peti lompat momentum terbesar berada pada
 - a. Kaki
 - b. Tangan
 - c. Kepala
 - d. Panggul
3. Dalam lompatan handspring pada peti lompat, saat tangan kontak dengan peti ternyata sudut badan dengan peti kira-kira hanya 40 derajat, sehingga tidak mungkin meneruskan gerakan handspring tersebut. Tindakan pelompat yang terbaik ialah
 - a. Melakukan roll ke depan
 - b. Mendaratkan badan di atas box
 - c. Mendarat ke samping seperti pada lompat depan
 - d. Melakukan handspring secara paksa
4. Dalam lompatan handspring pada peti lompat, sudut yang terbaik antara badan dan peti pada saat tangan kontak dengan ujung peti ialah
 - a. Kira-kira 90 derajat
 - b. Kira-kira 75 derajat
 - c. Kira-kira 60 derajat
 - d. Kira-kira 40 derajat
5. Teknik yang benar dari lompatan handspring pada peti lompatan adalah
 - a. Gerakan kaki membuka setelah menolak pada papan
 - b. Tangan bengkok saat bertumpu sementara badan lewat atau bergerak ke depan
 - c. Badan melenting dan kaki dibuka sebelum mendarat
 - d. Pada saat tangan kontak dengan bagian ujung box badan hendaknya telah mencapai sikap handstand penuh

Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci Jawaban Tes Formatif 4 yang ada di bagian akhir modul ini. Hitunglah jumlah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar 4.

Rumus :

Tingkat penguasaan = Jumlah jawaban Anda yang benar x 100% 10

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

90% - 100% = baik sekali

80% - 89% = baik

70% - 79% = cukup

- 69% = kurang

Kalau Anda mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih Anda dapat melanjutkan modul selanjutnya. Bagus. Tetapi kalau kurang dari 80% Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 4, terutama bagian yang belum anda kuasai.

Kunci Jawaban Tes Formatif

Kunci Jawaban Tes Formatif 1

1. **B.** karena keduanya menentukan tinggi dan jauhnya lompatan.
2. **S.** Bila bersama-sama akan menghambat pelajaran lompat.
3. **S.** Sesuai dengan kemampuan murid.
4. **S.** Sebab pada langkah-langkah terakhir ancang-ancang pelompat harus berkonsentrasi kepada tolakan dan gaya lompatan.
5. **S.** Hampir ke ujung atau tengah-tengah dari setengah papan bagian depan.
6. **D.** langkah terakhir biasanya agak panjang tetapi tidak tinggi.
7. **B.** seperti akan melakukan lompatan
8. **C.** maju 70 cm. titik permulaan larinya.
9. **B.** Lihat Modul 2.
10. **C.** Dalam kecepatan maksimum penguasaan diri kurang, pada hal ini penting untuk pengambilan tolakan.

Kunci Jawaban Tes Formatif 2

1. **D.** Faktor takut kurang dengan ketinggian ini tapi teknik dapat dilaksanakan dengan baik.
2. **C.**
3. **C.** Seharusnya tungkai dibuka cukup lebar agar tidak mengenai alat.
4. **D.** Karena tangan terlalu lama bertumpu, saat mendarat titik berat badan berada di belakang kaki
5. **C.**
6. **B.** Lihat tentang lompat depan

7. **D.**
8. **D.**
9. **D.**
10. **B.**

Kunci Jawaban Tes Formatif 3

1. **b.** Lompatan harus lebih jauh dan tinggi.
2. **c.** Tangan yang bertumpu terakhir menolak badan ke luar.
3. **d.**
4. **c.**
5. **c.** Sikap lain akan mempersukar mengangkat badan ke sikap tegak.
6. **a.** Perhatikan uraian latihan.
7. **d.** Kepala seharusnya tunduk.
8. **c.** Menghindarkan panggul mengenai alat.
9. **a.** Tindakan yang terlambat.
10. **c.** Artinya membatalkan lompatan.

Kunci Jawaban Tes Formatif 4

1. **b.** Dalam hal ini melambung ke depan melampau kepala.
2. **a.** Kaki yang melambung ke depan tadi.
3. **c.** Lihat lompat depan (front vault).
4. **c.** Lebih dari itu biasanya sukar dicapai kecuali tumpuan terlalu dekat.
5. **b.** Memungkinkan tangan menolak lebih kuat.

Referensi

Phyllis Cooper, *Feminine Gymnastics*, Minneapolis, Minn: by Burgess Publishing Company, Copyright, 1968.

Tom De Carl, *Handbook of Progressive Gymnastics*, Englewood Cliffs, N.J: hv Prentice-Hall. Inc, 1963.

DAFTAR PUSTAKA

Andrea Bodo Schmid., *Modern Rhythmic Gymnastics*, First edition, Mayfield Publishing Company, 1976..

Abdoellah, Arma., *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*, Cetakan pertama 1981.

Comodition Gymnastic Federation (1986). *Zutraductary Gymnastic* Published in Canada.

Federation International Gymnastics., *Technical Reglement*, Edition 1977.

Imam Hidayat. (1996). *Senam*. Bandung.

Jurgen Kretshmer (1974), *Crundlagen Und Methoden tur Intenginining Desunternishtes in Gerathuem Verag Karl Hofman Scmdref Beishutgen*.

Mahendra. (2000). *Senam Artistik. Metode Pembelajaran Senam*. FPOK UPI.

Phyllis Cooper, *Feminine Gymnastics*, Minneapolis, Minn: by Burgess publishing Company, Copyright, 1968.

Sukarma. (1986). *Senam dan Metodik*. Universitas Terbuka.

Tom De Carlo, *Handbook of Progressive Gymnastics*, Englewood Cliffs: by Prentice-hall, Inc. 1963.