

Pengembangan Media Pembelajaran Penjas

Bab I. Modifikasi Pembelajaran Penjas

Bab II. Prasarana Penjas

Bab III. Sarana Penjas

Bab IV. Media Penjas



OLEH : YOYO BAHAGIA

Bab I. Modifikasi Pembelajaran Penjas

A. LATAR BELAKANG

- > Sebagian besar sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana penjas yg memadai
- > Sarana dan prasarana yg ada di desain untuk ukuran orang dewasa.
- > Kematangan fisik belum selengkap orang dewasa.

• TUJUAN PEMBELAJARAN

- > Guru dpt memanfaatkan sarana dan prasarana
- > Guru dpt menyediakan dan membuat sarana, prasarana dan media penjaskes secara sederhana.
- > Memfasilitasi siswa untuk lebih banyak bergerak dalam suasana penjas yang riang gembira.

MODIFIKASI SARANA PENJASKES

- **Penjas** adalah pendidikan yg dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan.
- Guru penjas harus dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran penjas sesuai dg tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa S.D,

- **TUJUAN MODIFIKASI (Lutan, 1988), . . .**
- **Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran**
- **Meningkatkan kemampuan keberhasilan dalam berpartisipasi.**
- **Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.**



MENGAPA DIMODIFIKASI

1. Keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki S.D
2. Dst.....



Aussie, (1996) . . .

- Anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional
- O.R yg dimodifikasi akan mampu mengem-bangkan keterampilan gerak anak. . . .
- Menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pd anak dlm suasana kompetitif.

Apa yang dimodifikasi

Aussie, (1966).

- Ukuran, berat, bentuk peralatan.
- Lapangan permainan
- Waktu bermain atau lamanya permainan.
- Peraturan permainan, jumlah pemain.



Secara operasional, Ateng, (1992) mengatakan:

- Kurangi jumlah pemain dari setiap regu.
- Ukuran lapangan diperkecil.
- Sesuaikan tingkat kesulitan dg karakteris- tikanak.
- Sederhanakan alat yg digunakan
-

B. Modifikasi Tujuan Pembelajaran

1. Tujuan perluasan. Menekankan pd bentuk dan wujud keterampilan tanpa efisiensi dan efektivitas gerak.
2. Tujuan penghalusan. Memperhatikan efisiensi gerak.
3. Tujuan penerapan. Efektivitas gerak diperhatikan

C. Modifikasi Materi Pembelajaran

1. Komponen keterampilan. Keseluruhan → komponen.
2. Klasifikasi materi (close skill, open skill, . . .)
3. Kondisi penampilan
4. Jumlah skill
5. Perluasan jumlah perbedaan respon. Mendorong terjadinya “transfer of learning”.

D. Modifikasi Lingkungan Pembelajaran

1. Peralatan
2. Penataan ruang gerak
3. Jumlah siswa yang terlibat

Bab II. Prasarana Penjas

1. Prasarana penjas adalah segala sesuatu yg dpt mempermudah atau memperlancar kegiatan penjas yg meliputi fasilitas dalam ruangan dan di luar ruangan.
2. Fasilitas tsb dpt digunakan untuk berbagai kegiatan penjas.
3. Dirancang agar dpt menjamin keselamatan siswa.

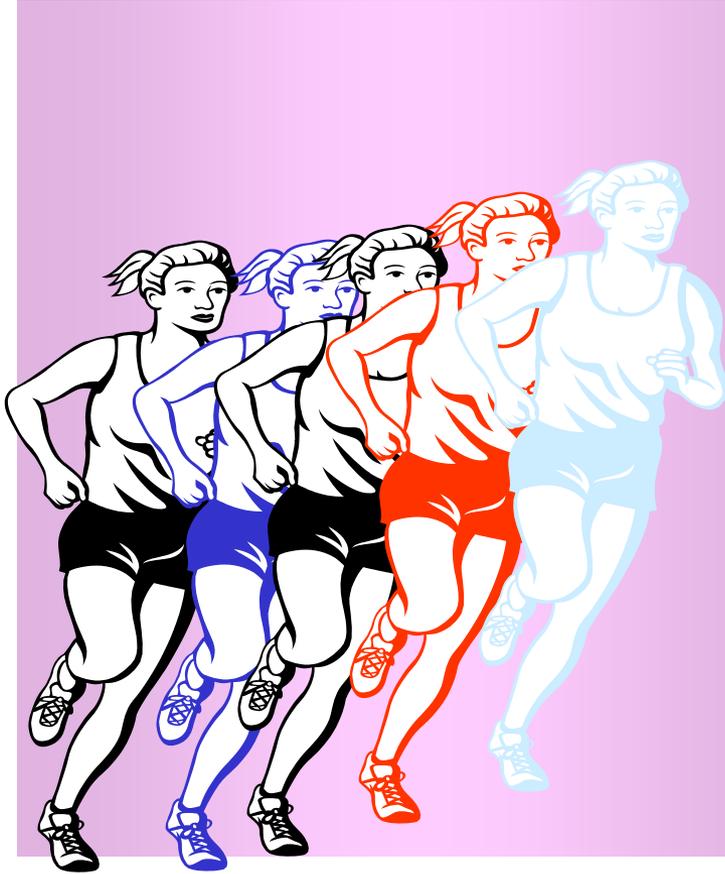
Bab III. Sarana Penjas

A. Pengertian sarana

B. Pengembangan sarana Penjas

1. Modifikasi sarana pembelajaran atletik
2. Modifikasi sarana pembelajaran senam.
3. Modifikasi sarana pembelajaran permainan
4. Modifikasi sarana OR pilihan
5. Modifikasi sarana penjas lainnya

Modifikasi sarana pembelajaran atletik

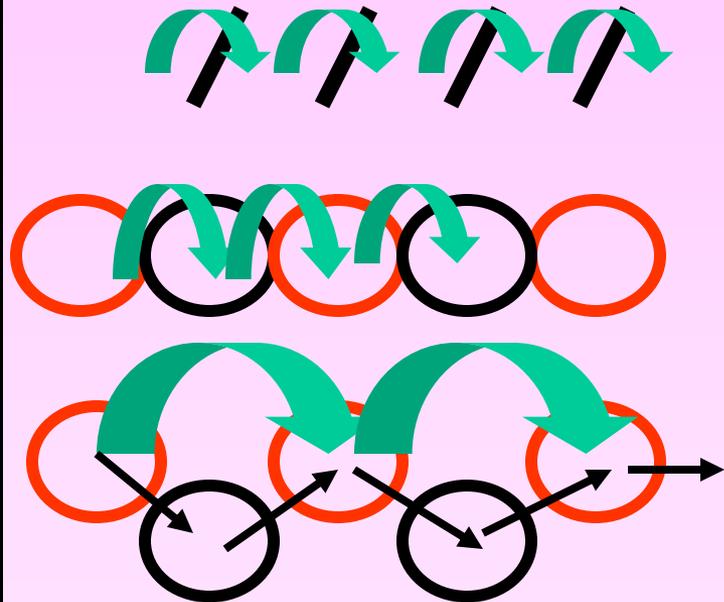


- Materi atletik yg diberi kan lebih banyak berori entasi pd pembelajaran pola gerak dasar umum (PGDU) dan pola gerak dasar dominant (PGDD)
- Oleh krn itu banyak sekali sarana yang dpt digunakan
- Sarana tsb dapat dibuat sendiri secara seder hana.

Modifikasi alat u/ belajar jalan atau lari

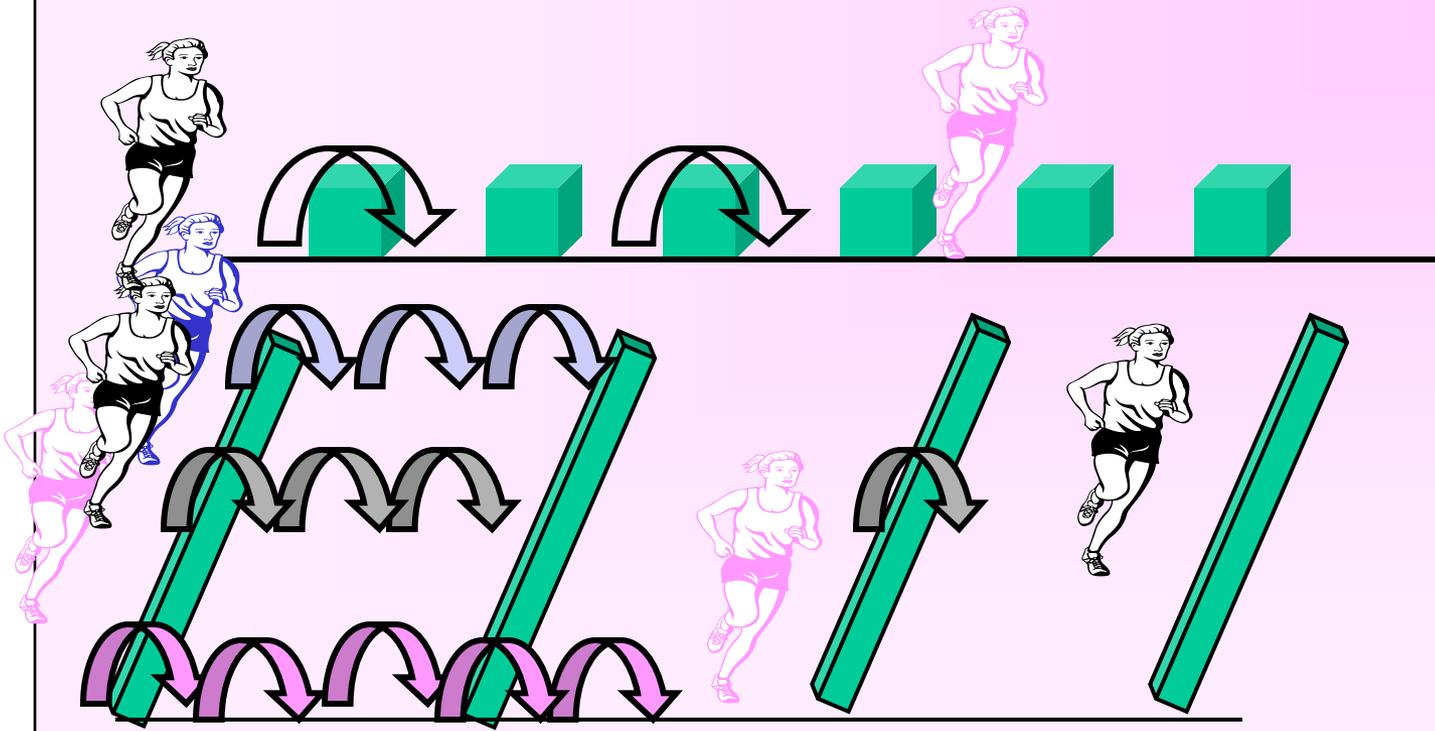
- Gerak dasar jalan dan lari dapat dilakukan dengan berbagai cara.
- Ke depan, belakang, lu rus, berkelok, melewati sesuatu, di tempat datar, naik, turun, dilakukan sendiri, berpasanan dll.
- Menggunakan tali, bilah bambu, ban bekas, kardus, bangku dsb

Modif alat u/ jalan/lari



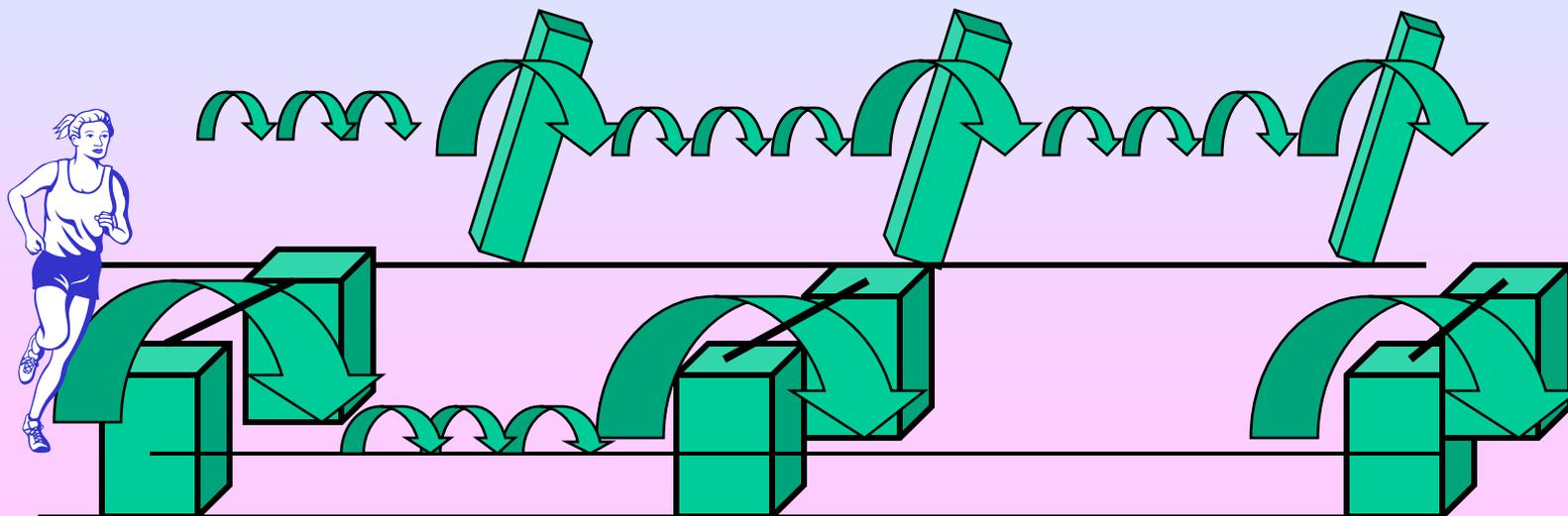
Modifikasi u/ pembelajaran jalan/lari

- Pembelajaran jalan atau lari dg menggunakan kardus atau bangku sebagai alat bantu.



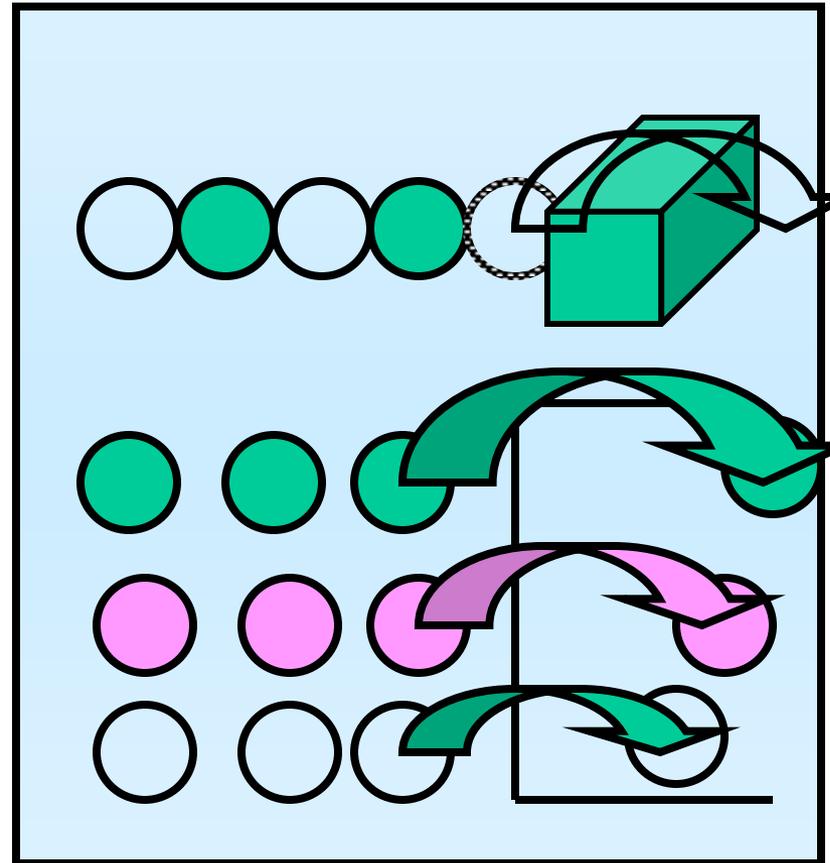
Pembelajaran gerak dasar lari gawang

- Lari gawang prinsipnya adalah lari melewati rintangan2 dengan irama tertentu
- Menggunakan gawang atau kardus dan bilah bambu atau bangku swedia.
- Gawang bisa dibuat dari bahan metal atau rotan, bambu atau pralon.



Modifikasi u/ pembelajaran gdu dan gdd 1. jauh

- GDU dan GDD 1. jauh pada dasarnya menyaji- kan berbagai macam bentuk gerak melompat
- Bisa dilakukan dg satu kaki, dua kaki, ke arah depan, samping, mele- wati/memasuki sesuatu, sendiri atau bersama- orang lain diawali dengan gerak lari.
- Alat: ban bekas, kardus, bangku, matras, dll.



Modifikasi u/ pembelajaran GDU dan GDD lompat jangkit

- Pembelajaran pola GDU dan GDD lompat jangkit tidak jauh berbeda dg l. jauh. Namun lebih banyak melakukan gerak jingkat, langkah dan lompat
- Dilakukan sendiri atau berpasangan.
- Menggunakan: kardus, ban bekas, bilah bambu, matras atau bak lompat.

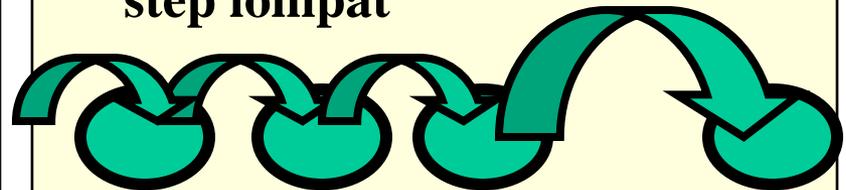
- **Drill hop/jingkat**



- **Drill step/langkah**



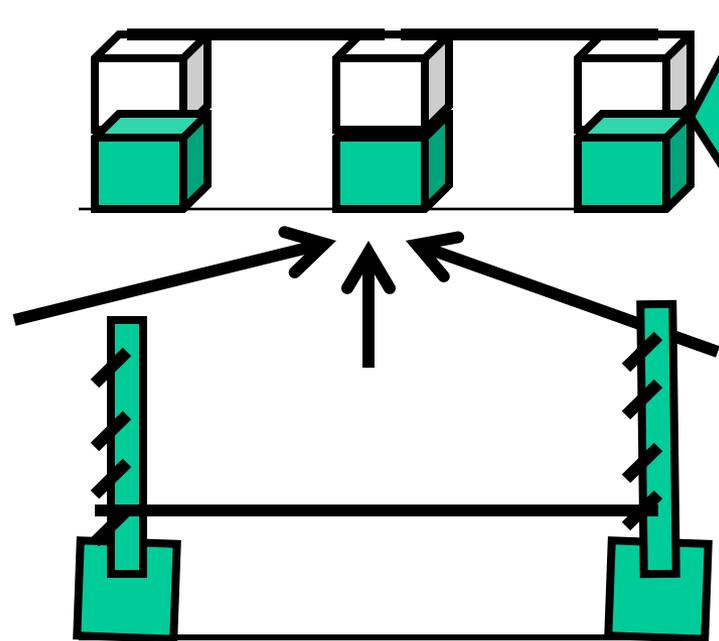
- **Drill hop, lompat atau drill step lompat**



Modifikasi sarana lompat tinggi

- Gerak dasar lompat tinggi berupa berbagai macam lompat melewati sesuatu untuk ketinggian
- Alat bantu yg digunakan bisa berupa perangkat lompat tinggi dengan mistar standard/bambu/karetgelang/elastis, kardus dan bilah bambu, dll.

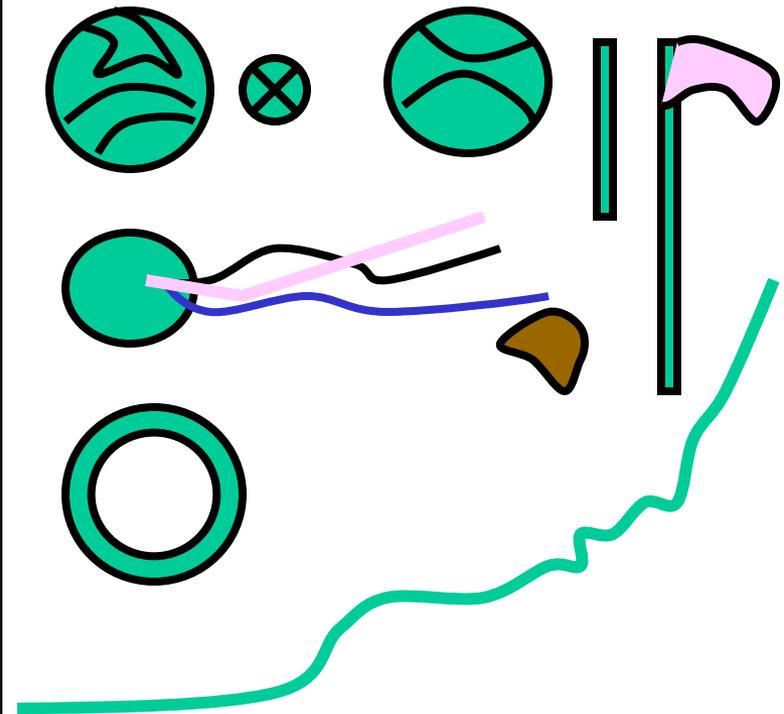
• **Kardus dan tiang lompat**



Modifikasi sarana lempar

- Gerak dasar lempar dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, ke berbagai arah, ditolak, diayun, dilempar dll.
- Alat bantu yg bisa digunakan banyak ragamnya al; macam-macam bola besar/kecil, gulungan kain/kertas, potongan kayu, ban sepeda, gada dll.

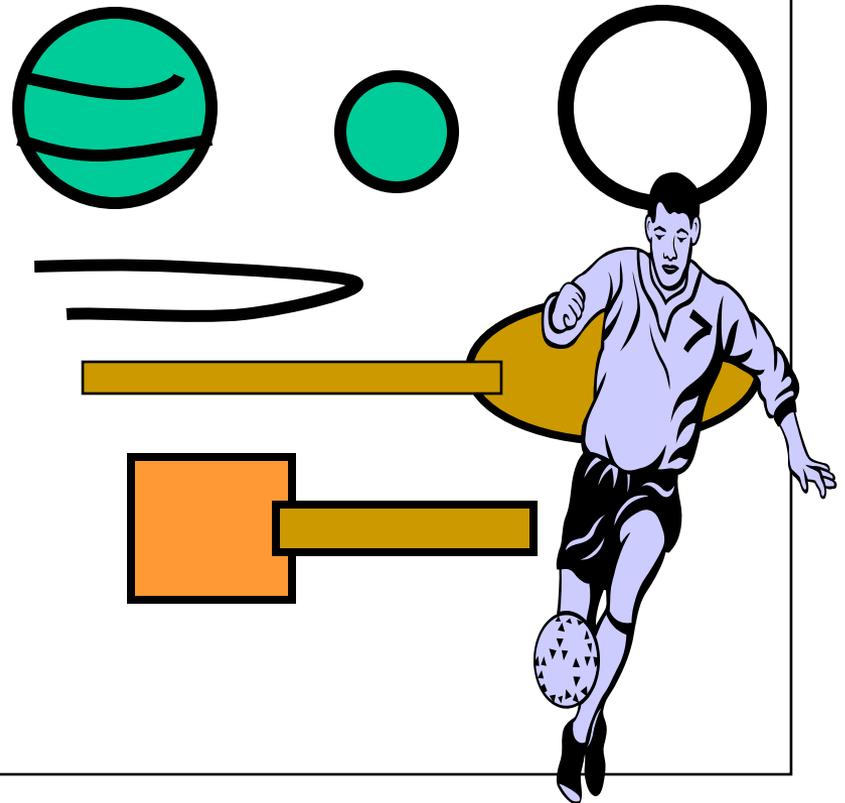
- Modif alat bantu lempar



Modifikasi sarana permainan

- Permainan di SD bisa bergam, mulai dari permainan tradisional, kecabangan OR, bola besar, bola kecil dll.
- Oleh karena itu sudah selayaknya sarana di SD segala ada antara lain berupa: bola besar/kecil dari kulit, plastik, balon, kertas, kain, tambang/tali, berbagai alat pukul dsb.

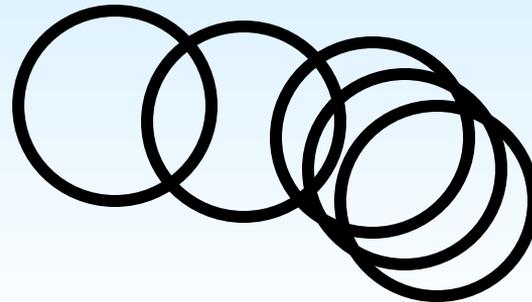
- Contoh alat bantu permainan



Modifikasi sarana senam

- Senam bisa berupa senam ritmik, artistik, aerobic dilakukan di dalam atau luar ruangan.
- Untuk belajar GDU atau GDD senam bermacam alat bantu bisa dimanfaatkan.
- Antara lain: matras (standar/modif), box, bangku swedia, balok titian, bola, simpai, tali, pita dll.

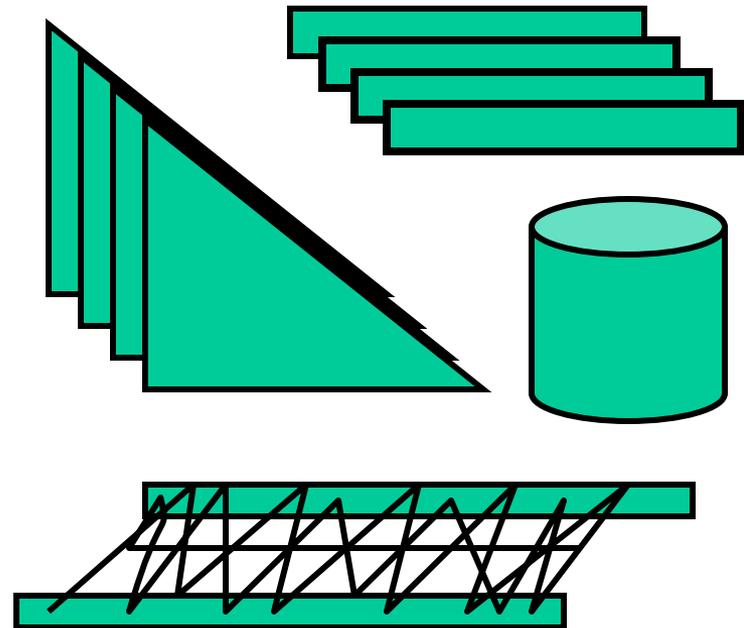
- Contoh-contoh



Media Pendidikan Kesehatan

- Sarana Pendidikan Kesehatan Sekolah meliputi Ruang/kelas, WC/kamar mandi, taman sekolah, sanitasi, serta alat-alat P3K.
- Alat P3K sederhana yang bisa dibuat sendiri antara lain, bidai, kain segi tiga, tandu, kotak P3K dll.

- Contoh alat P3K



Tugas dan Latihan

Modifikasi

- Apa definisi modifikasi
- Apa yg dimodifikasi dlm penjas
- Untuk apa dimodifikasi
- Mengapa dimodifikasi
- Bagaimana modifikasi

1. Sebutkan alat bantu atletik yang dapat digunakan untuk pembelajaran lari, lompat dan lempar selain yg tertera dalam buku ajar.
2. Demikian juga untuk permainan dan senam.
3. Diskusikan dengan sejawat anda cara menggunakannya

