

PEMBELAJARAN ATLETIK

IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN NOMOR LEMPAR

OLEH

DRS. YOYO BAHAGIA, M. Pd.

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



IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN

A. Pentingnya Olahraga Atletik

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

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

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

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



Oleh karena itu atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

Banyak kendala dan hambatan agar atletik disukai dan disenangi oleh siswa atau bahkan bisa berprestasi pada salah satu nomor lomba di tingkat pelajar. Salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang memadai.

Masalah lainnya adalah kemampuan guru penjas dalam menyajikan Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik yang lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dan berorientasi kepada hasil atau prestasi siswa pada setiap nomor atletik. Dengan demikian unsur bermain dan kesenangan siswa menjadi kurang diperhatikan. Untuk itu barangkali kreatifitas guru penjas perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan.

Ini merupakan suatu tantangan bagi para guru pendidikan jasmani agar pelajaran atletik merupakan pelajaran yang menyenangkan bagi siswanya. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai, justru tujuan utama dari pembelajaran pendidikan jasmani seperti, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik serta menanamkan dan membentuk sikap serta nilai-nilai positif yang berkaitan dengan aspek psikologis siswa.

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



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

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

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

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

B. Implementasi Pembelajaran Dalam Naskah Ini

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

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

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



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

Barang-barang bekas atau bahan-bahan yang ada di sekitar lingkungan sekolah atau rumah siswa yang mudah di dapat masih bisa digunakan atau dibuat bahkan relatif murah bila harus dibeli.

C. Tujuan dan Manfaat

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

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

1. Pembelajaran lempar berorientasi bermain

Fenomena yang diungkapkan secara filosofis tentang ciri hakiki manusia sebagai mahluk bermain atau “Homo Ludens”, kurang mendapat perhatian dari guru-guru pendidikan jasmani maupun para pelatih , dalam kegiatan mengajar atau membina siswanya.

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

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



Akan tetapi permainan melempar dalam atletik berisikan seperangkat gerak dasar maupun teknik dasar nomor-nomor lempar dalam atletik yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak.

Kegiatannya didominasi oleh pendekatan eksplorasi dalam suasana kegembiraan dan diperkuat oleh pemenuhan dorongan berkompetisi sesuai dengan tingkat perkembangan anak, baik yang menyangkut **perkembangan kognitif, emosional maupun perkembangan geraknya.**

2. Nilai yang terkandung dalam pembelajaran nomor lempar.

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

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

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

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

- Menanamkan kegemaran berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan



- Unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek.
- Memberikan kesempatan untuk unjuk kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

Para ahli pendidikan jasmani telah menelusuri dan menyimpulkan bahwa pada dasarnya aktivitas fisik dalam konteks pendidikan jasmani, kaya akan nilai-nilai kompetisi. Sehingga di antara mereka telah sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu media yang paling ampuh untuk mengarahkan anak dalam menginternalisasi budaya bersaing. Demikian pula dalam pembelajaran nomor lempar dalam atletik dimana setiap individu akan berhadapan dengan individu lain atau bahkan dengan dirinya sendiri. Karenanya kompetisi dalam arti yang positif sangat dibutuhkan oleh anak-anak.

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

Pembelajaran lempar yang penuh dengan suasana keriaan dan kegembiraan bermain yang mempesona dengan berbagai macam variasi gerak, memungkinkan anak untuk menikmati seperti layaknya pada permainan olahraga lain. Namun substansi pokok lempar tetap terkandung di dalamnya, sehingga unsur variasi, irama, pengalaman atletik sarta pengalaman kompetisi tetap terpelihara.

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



dapat membantu menampilkan berbagai variasi gerak-gerak dasar lempar

3. Tujuan dan manfaat implementasi pembelajaran nomor lempar

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

Siswa-siswa SDLB/SLB Tingat Dasar perlu mendapat kesempatan dan bimbingan yang lebih banyak atau lebih baik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, secara fisiologis, kebugaran, ketangkasan atau keterampilannya sangat penting untuk dikembangkan dan diberdayakan. Untuk itu perlu diberikan kesempatan untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik yang memadai.

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

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

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



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

D. Ciri dan karakteristik jenis-jenis kelainan.

1. Anak Tunanetra dan kebutuhan pembelajarannya

Tunanetra adalah mereka yang terhambat penglihatannya (visually impaired), untuk memfungsikan dirinya dalam setiap jenis kegiatan, sehingga mereka memerlukan latihan khusus atau bantuan khusus.

Secara umum tunanetra dibagi dalam dua kelompok, yakni kelompok tunanetra yang masih bisa melihat namun dengan jarak serta sudut yang sangat terbatas dan kelompok yang buta total.

Dengan terganggunya indra penglihatan mereka, maka mereka dibatasi oleh berbagai keterbatasan seperti yang dikemukakan oleh **Husni (2003)**, yaitu: (1) keterbatasan dalam konsep dan pengalaman baru, (2) keterbatasan dalam berinteraksi dengan lingkungan dan (3) keterbatasan dalam mobilitas.

2. Tunarungu

Anak tunarungu adalah mereka yang terganggu indra pendengarannya baik satu maupun kedua telinganya

Saran untuk para guru dalam pembelajaran: **(Husni : 2003)**

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



3. Tunagrahita

Seorang dikatakan tunagrahita apabila memiliki tiga faktor, yaitu: (1) keterhambatan fungsi kecerdasan secara umum atau di bawah rata-rata, (2) ketidak mampuan dalam perilaku adaptif, dan (3) terjadi selama perkembangan sampai usia 18 tahun.

Bila ada 3 (tiga) orang anak umurnya sama yaitu berumur 10 tahun (Cronological Age= CA 10 th). si A memiliki IQ 55 – 40, Si B memiliki IQ 40 – 25, dan Si C memiliki IQ 25 kebawah. Patokan dalam merancang pembelajaran adaptif bagi anak tunagrahita kedalam umur kecerdasan (Mental Age = MA) anak tersebut seperti terlihat dalam tabel berikut. **Husni (2003).**

Nama	Umur (CA)	IQ	Umur kecerdasan (MA)	Kemampuan mempelajari dan melakukan tugas.
Si A	10 th	55-40	5,5 th – 4 tahun	la dapat mempelajari materi pembelajaran/tugas anak usia 4 tahun sampai 5,5 tahun
Si B	10 th	40-25	4 th – 2,5 tahun	la dapat mempelajari materi pembelajaran/tugas anak usia 4 tahun sampai 2,5 tahun
Si C	10 th	25 ke bawah	2,5 tahun ke bawah	la dapat mempelajari materi pembelajaran/tugas anak usia 2,5 tahun kebawah

4. Tunadaksa

Anak tunadaksa adalah mereka yang mempunyai kelainan /kekurang mampuan dari fungsi fungsi fisik maupun kurang lengkap dari segi anatominya. Pada jenis kelainan ini mereka biasanya memerlukan alat bantu khusus untuk berinteraksi dengan lingkungan namun adapula yang tidak memerlukan untuk ketidak lengkapan anatomi anggota badan atas (lengan).

5. Tunalaras

Anak tunalaras bisa diartikan sebagai anak yang mengalami kelainan tingkah laku yang menyimpang dari standar yang diterima oleh



masyarakat umum. Untuk memberikan layanan kepada mereka maka situasi masalah dan lingkungan anak harus betul-betul menjadi pertimbangan utama.

6. Tunaganda

Anak tuna ganda dapat diartikan sebagai anak yang menyandang kelainan lebih dari satu macam. Oleh karena itu penanganannya pun harus lebih seksama karena relatif lebih sulit dibanding menangani untuk satu jenis kelainan.

Dengan ditampilkannya ciri-ciri serta karakteristik jenis-jenis kelainan ini, minimal bisa mengingatkan kembali acuan-acuan pola pendekatan pembelajaran yang akan diambil oleh para guru penjas di SLB/SDLB.



IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN NOMOR LEMPAR

Pada bagian ini akan dipaparkan implementasi pembelajaran nomor-nomor lempar meliputi gerak dasar tolak peluru, lempar lembing dan lempar cakram dengan menggunakan berbagai alat bantu yang sederhana. Selanjutnya ditunjukkan mana yang sekiranya bisa digunakan pada setiap kelompok kelainan.

Tujuan dari pembelajaran ini bukan untuk meningkatkan prestasi lemparan siswa-siswanya. Namun lebih ditekankan pada upaya untuk memperkaya gerak-gerak dasar berbagai jenis lemparan, dengan memfungsikan seluruh tubuhnya terutama kedua belah lengannya. Dengan demikian diharapkan mereka akan lebih terampil, efektif dan efisien dalam menggunakan/memfungsikan anggota badannya.

Karakteristik gerak dan struktur gerak lempar dalam atletik dapat diuraikan seperti dalam buku **Pedoman Lomba Atletik., (PB PASI, 1996)** sebagai berikut:

Gerak dasar lempar dapat dilakukan dengan :

- Tangan kanan atau tangan kiri atau keduanya
- Ke depan atau ke belakang lewat atas kepala.
- Lemparan atas, bawah atau samping
- Gerak lemparan, tolakan atau lontaran
- Sikap berdiri, berlutut, telentang.
- Jauhnya, tingginya
- Lewat sesuatu, menembus, ke dalam sesuatu
- Menuju sasaran, ke daerah tertentu
- Bola, bola berekor, batu, kayu, ring, lingkaran, bola bandul
- Sebuah peluru, lembing, cakram atau martil
- Bersama teman lain atau melawan lainnya.

Berbagai gerak dasar lempar tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang sederhana dan dapat dilakukan dimana



saja, kapan saja dan oleh siapapun tak terkecuali oleh anak-anak tunanetra sekalipun

Semakin sering dan semakin banyak melakukan, maka akan semakin banyak peluang bagi siswa untuk lebih cepat meningkatkan kesegaran jasmaninya, kemampuan fisiknya, pengalaman gerakannya, pengayaan gerakannya efisiensi dan efektivitas gerakannya serta otomatisasi gerak siswa.

Oleh karena itu berikanlah kesempatan kepada siswa untuk melakukan berbagai kegiatan gerak dasar melempar sebanyak mungkin, hingga mereka akan menjadi siswa-siswa yang sehat, segar, terampil serta kaya akan konsep gerak dasar yang diperlukannya kelak.

1. Aktivitas pembelajaran.

Tujuan dari aktivitas pembelajaran ini adalah mengembangkan berbagai gerak dasar, terutama yang berciri gerak manipulasi. Dengan kegiatan ini, siswa sekaligus akan mengembangkan aspek-aspek :

- 1) Kebugaran fisik : kekuatan, kecepatan, dan kelentukan
- 2) Keterampilan gerak : melangkah, berlari, melompat dan melempar
- 3) Pemahaman siswa ; konsep membangun daya dan arah, mengubah-ubah titik berat tubuh, merasakan pengaruh besarnya daya dan momentum pada berbagai jenis gerak lempar yang berbeda
- 4) Tanggung jawab : turut serta mempersiapkan alat, tidak mengganggu teman, memberi semangat pada teman lain
- 5) Kerjasama : mampu melakukan tugas dengan berpasangan dan berkelompok secara harmonis dan saling mendukung



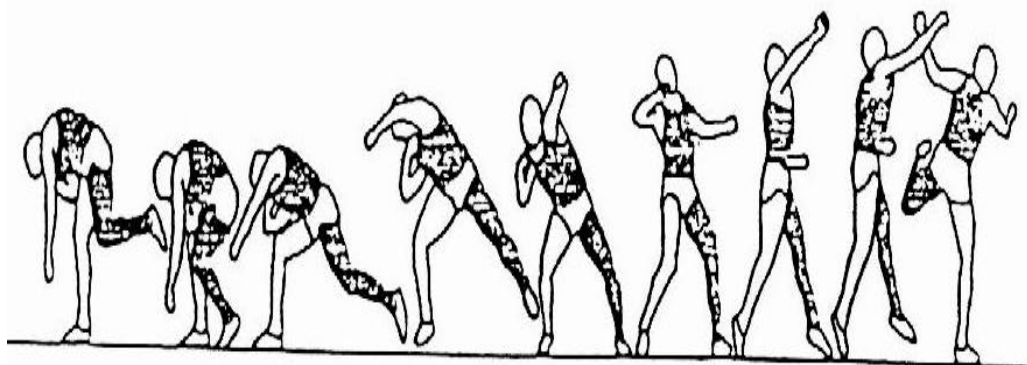
Aktivitas pembelajaran yang akan ditampilkan tidak mengupas persatu jenis kelainan, namun akan diberikan beberapa contoh aktivitas pembelajaran setiap nomor lempar dengan menggunakan alat-alat bantu sederhana, kemudian ditunjukkan dapat atau tidaknya aktivitas tersebut diberikan pada jenis-jenis kelainan yang dimiliki anak.

a. Aktivitas pembelajaran tolak peluru.

Dilihat dari karakteristik gerakan dan lintas gerak alat sebelum dilemparkan, maka gerak tolak peluru merupakan gerakan lemparan linier (jalan alat sebelum dilempar menempuh lintasan garis lurus).

Gerak tolak peluru ditandai dengan gerakan mendorong.

Supaya mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang arah pembelajaran gerak dasar tolak peluru, maka sebaiknya para guru mengetahui dulu rangkaian gerak tolak peluru itu secara utuh seperti diperlihatkan pada gambar 1. Hal tersebut perlu dilakukan agar guru penjas SLB dalam memberikan aktivitas pembelajaran berbagai bentuk gerak dasar menolak/mendorong tidak terputus dengan tuntutan teknis maupun biomekanik nomor tolak peluru.



Gambar 1 : Rangkaian Gerak Tolak Peluru
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),

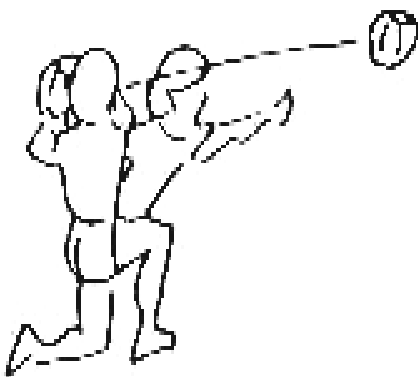


Aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru didominasi oleh berbagai gerak mendorong dengan menggunakan alat yang cenderung berbentuk bulat. Untuk tahap pembelajaran sebaiknya alat tersebut terbuat dari bahan yang aman dimana ukuran besar dan beratnya tidak usah standar. Ukuran besarnya mungkin saja bisa lebih besar dari standar namun beratnya lebih ringan dari berat standar. Sebaiknya alat bantu tersebut dibuat berupa bola medisn atau dari bahan kain. Bisa juga dari bola plastik yang diisi semen namun tidak terlalu besar dan berat.

Di bawah ini ditampilkan beberapa bentuk pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan menggunakan bola medisn yang dilakukan dari berbagai sikap.

Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar mendorong/menolak dengan tangan kanan maupun tangan kirinya, yang lama kelamaan si anak bisa mencari, menganalisis sendiri dan berupaya untuk menemukan gerakan yang efektif dan efisien.

Dengan jumlah ulangan yang cukup banyak, diharapkan pula kemampuan serta fungsi motorik anak akan menjadi lebih baik.



Pada gambar 2 ini diperlihatkan gerak dasar mendorong bola medisne dengan tangan kiri dari sikap berlutut. Letakkan tangan yang memegang bola di atas bahu kiri. Dorong bola ke



depan atas dengan tangan kiri, lakukan berkali-kali.

Gambar 2 : Mendorong bola dengan tangan kiri

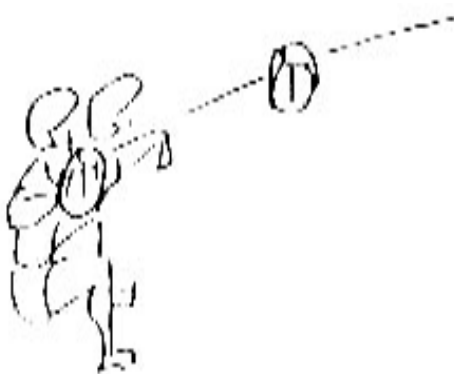
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),



Pada gambar 3, adalah gerak dasar mendorong dengan menggunakan tangan kanan dari posisi berlutut satu kaki. Letakkan bola di atas bahu kanan, kemudian dorong ke arah depan atas, lakukan berkali-kali.

Gambar 3 : Mendorong bola dengan tangan kanan

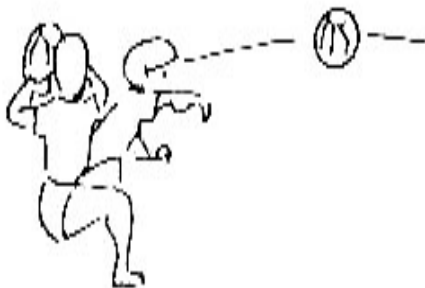
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),



Pada gambar 4 ini diperlihatkan gerak mendorong bola medisn dengan menggunakan tangan kanan .Sikap awal duduk, bola ditempatkan di depan dada atau bahu kanan. Dorong bola ke depan atas dengan tangan kanan. Lakukan berkali-kali.

Gambar 4 : Mendorong bola dari sikap duduk

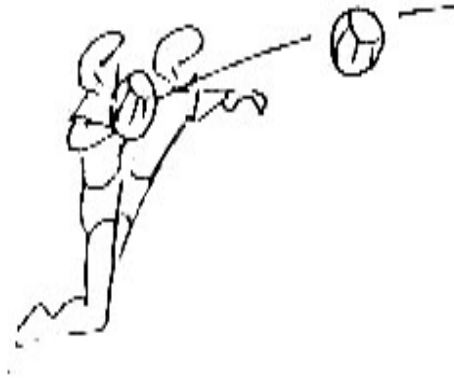
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ;1996),



Pada gambar 5 disamping ini adalah gerakan mendorong bola dengan tangan kiri dari sikap duduk. Lakukan gerak dorongan tersebut berkali-kali. Perkatikan pula sudut tolakan agak serong ke atas.

Gambar 5 : Mendorong bola dari sikap duduk

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



Gerak mendorong dapat dilakukan pula dari sikap awal berlutut dengan dua kaki. Tangan yang memegang bola berada didepan dada. Dorong kedua tangan ke depan atas, dengan di akhiri lecutan tangan seperti pada gambar 6.

Gambar 6 : Mendorong bola dari sikap berlutut

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



Pada gambar 7 ini mendorong bola dengan diawali dari sikap berdiri tegak, tangan yang memegang bola ditempatkan di depan dada. Kemudian dorong bola tersebut dengan kedua lengan ke depan atas, akhiri dengan lecutan tangan. Lakukan berkali-kali.

Gambar 7 : Mendorong bola dari sikap berdiri

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

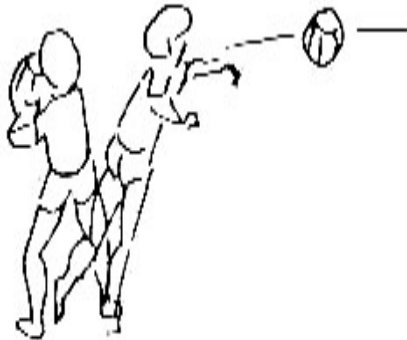


Pada gambar 8 ini gerakannya sama seperti gerakan pada gambar 6, namun sikap awal dilakukan dengan sedikit membengkokkan kedua lututnya dengan tujuan untuk menambah daya dorong dari tungkai.

Gambar 8 : Mendorong bola dari sikap duduk



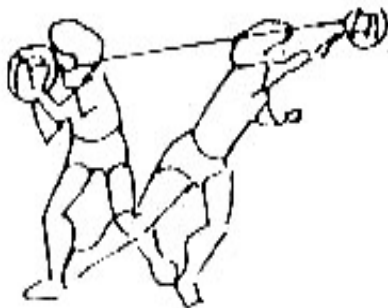
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles; 1996).



Pada gambar 9, gerak mendorong bola diawali dengan sikap berdiri menyamping arah tolakan. Bola diletakkan di atas bahu kiri, dengan sedikit membengkokkan lutut kaki kiri. Kemudian lakukan dorongan dengan tangan kiri ke depan atas.

Gambar 9 : Mendorong bola dari sikap berdiri menyamping

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



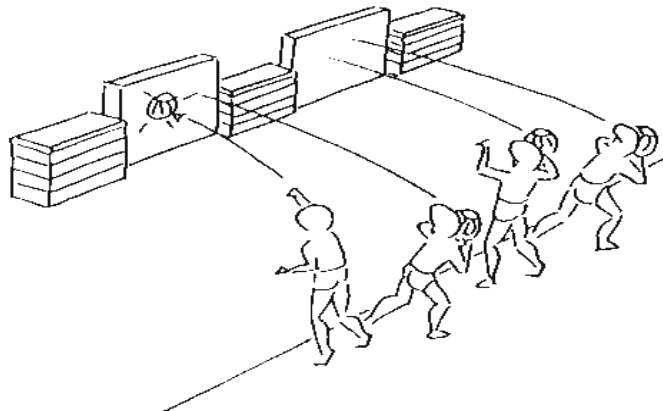
Pada gambar 10, sikap awal dan gerak mendorongnya sama dengan gerak pada gambar 9. Namun dilakukan dengan tangan kanan dari samping kanan. Gambar 8 dan 9 ini sudah mirip dengan gerak tolak peluru tanpa awalan yang sebenarnya.

Gambar 10 : Mendorong bola dari sikap berdiri menyamping

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

Selanjutnya pembelajaran gerak dasar menolak itu bisa disajikan dalam bentuk-bentuk bermain untuk menjatuhkan sasaran atau untuk mendapatkan angka atau jarak tertentu.

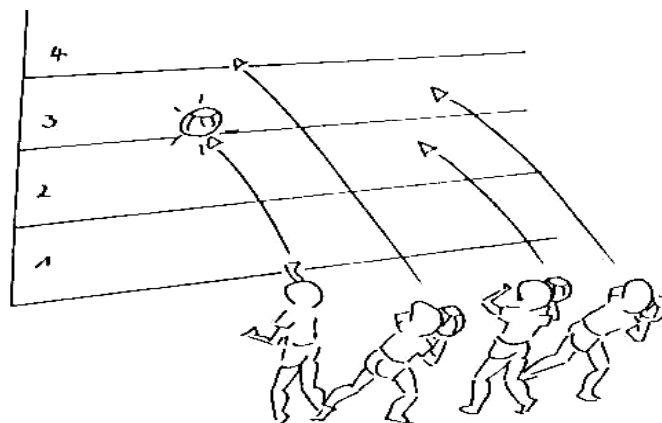
Pada gambar 11 di bawah ini adalah bentuk aktivitas pembelajaran gerak menolak dengan sasaran menjatuhkan matras. Lakukan dari sikap berdiri dengan jarak yang bisa anda atur. Tolak dengan tangan kiri atau kanan .



Gambar 11 : Mendorong bola ke arah sasaran

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

Pada gambar 12 di bawah ini permainan mendorong bola ke dinding yang telah diberi angka-angka sebagai sasaran. Berikan kepada anak untuk melakukan gerak menolak bola ke arah sasaran sebanyak mungkin dengan menggunakan tangan kiri atau tangan kanannya.



Gambar 12 : Mendorong bola ke sasaran

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

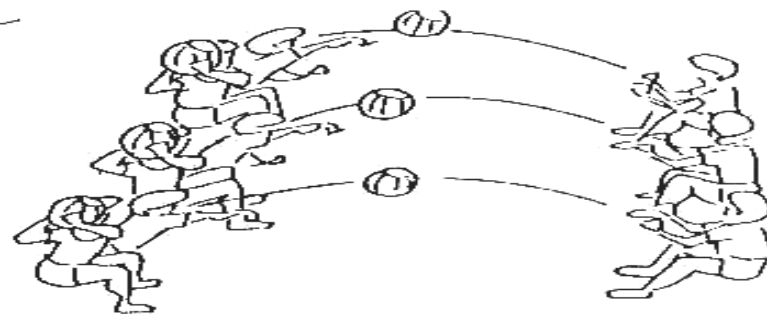
Untuk memperbanyak pengulangan gerak dasar menolak, maka anda bisa mengatur atau membentuk formasi baru, misalnya penyajian materi itu diberikan dengan formasi berhadapan berpasangan atau ke suatu dinding dalam ruangan.

Seperti diperlihatkan pada gambar 13, pemberian materi dilakukan dengan formasi berhadapan berpasangan. Aturlah jaraknya supaya



aman. Bola yang digunakan bisa berupa bola medis ringan atau dengan bola plastik atau bola basket.

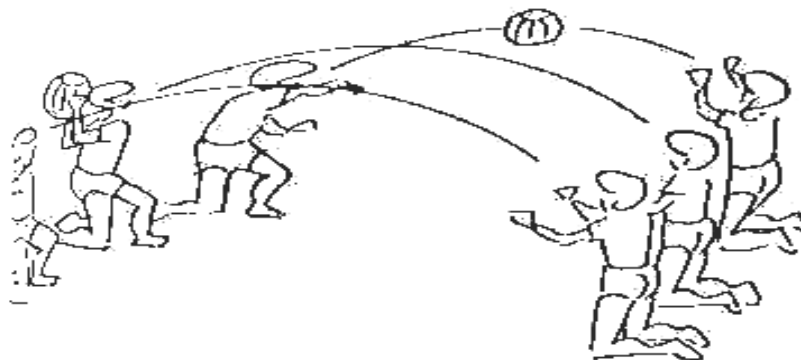
Akan lebih menarik bila disajikan dalam bentuk permainan Formasinya bisa satu bola untuk dua orang atau satu bola untuk 4 orang siswa. Gerak menolaknya bisa dilakukan dengan tangan kiri dan kanan secara bergantian. Usahakan bola yang ditolak dapat tertangkap oleh temannya.



Gambar 13 : Mendorong bola dari sikap duduk berpasangan

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

Pada gambar 14 ini formasinya sama seperti formasi gambar 11, namun sikap awal dimulai dengan sikap berlutut. Dari sikap ini gerak dorong akan menjadi lebih jauh. Oleh karena itu kepada siswa harus ditekankan bahwa sasarannya adalah bola tersebut bisa ditangkap tepat oleh pasangannya.





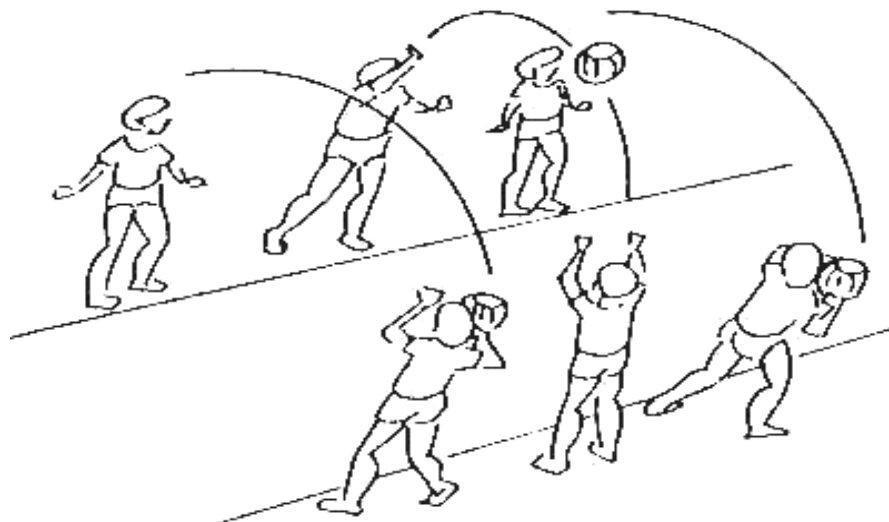
Gambar 14 : Mendorong bola dari sikap berlutut berpasangan

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

STOP DULU !

Untuk menjaga keamanan dan keselamatan siswa formasi berhadapan harus dikaji ulang. Kepada kelompok siswa mana formasi ini bisa diberikan. Sekiranya membahayakan, jangan dilakukan formasi ini dan ubah dengan mengatur jarak atau satu bersyap saja atau kalau dalam ruangan, lakukan tolakan itu ke arah dinding sebagai pasangannya.

Selanjutnya gerak dasar menolak itu dilakukan dari sikap berdiri seperti terlihat pada gambar 15. Jarak antara pasangan diatur atau disesuaikan dengan kemampuan siswa. Dengan diawali dari sikap berdiri ini tenaga dorong akan cenderung lebih kuat dibanding dari sikap duduk atau berlutut

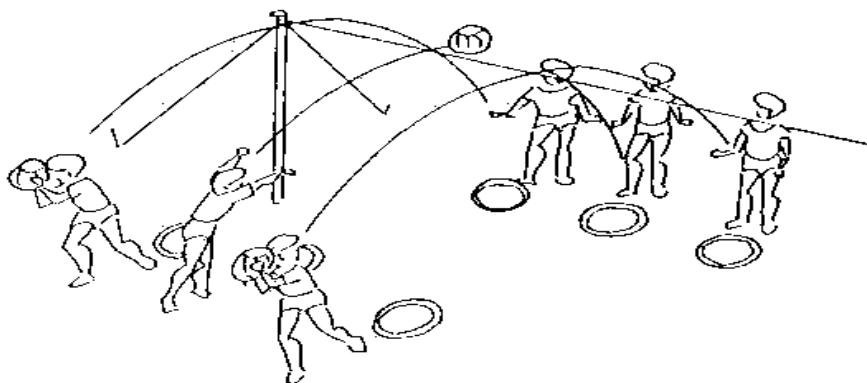




Gambar 15 : Mendorong bola dari sikap berdiri berpasangan

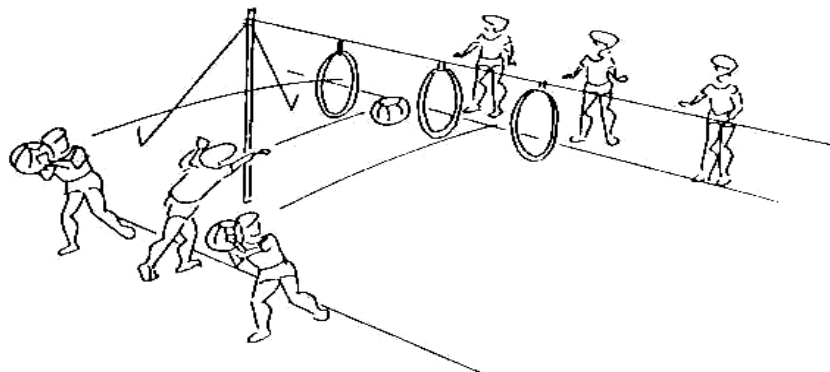
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Pembelajaran gerak dasar menolak dapat pula dilakukan dengan merentangkan seutas tali sebagai sasaran untuk dilewati oleh bola seperti terlihat pada gambar 16. Tali yang direntangkan bertujuan untuk membentuk sudut elevasi tolak agar mencapai sudut tolakan yang produktif. Simpan pula target di bawah diseberang tali berupa ban sepeda bekas. Upayakan bola yang ditolak tersebut bisa masuk ke dalam ban sepeda itu. Bola boleh didorong oleh tangan kanan maupun oleh tangan kiri.



Gambar 16 : Mendorong bola melewati rentangan tali

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



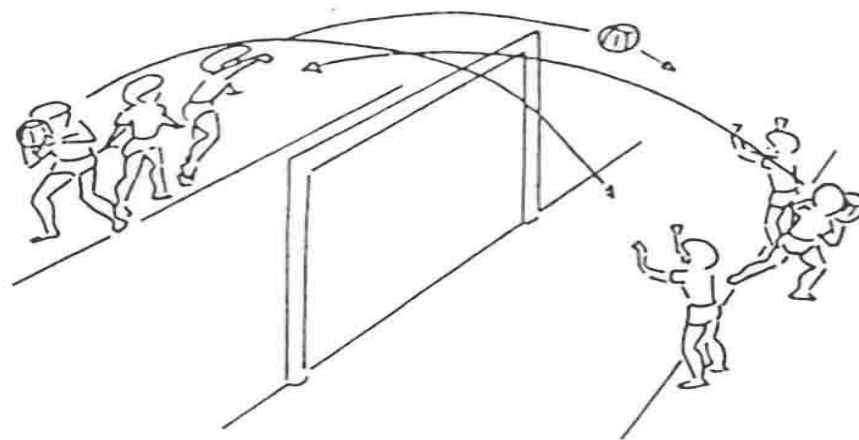
Gambar 17 : Mendorong bola masuk ke dalam target



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

Pada gambar 17, sasarannya adalah berupa ban sepeda bekas yang digantungkan pada seutas tali. Bola yang di tolak diupayakan bisa masuk melewati ban sepeda tersebut.

Mistar gawang sepakbola bisa digunakan sebagai rintangan untuk dilewati oleh bola yang ditolak seperti terlihat pada gambar 18 di bawah ini.



Gambar 18 : Mendorong bola melewati rintangan

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

Masih banyak lagi bentuk–bentuk aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru dengan alat bantu yang berbeda dan dengan formasi yang berbeda pula.

b. Aktivitas pembelajaran lempar lembing.

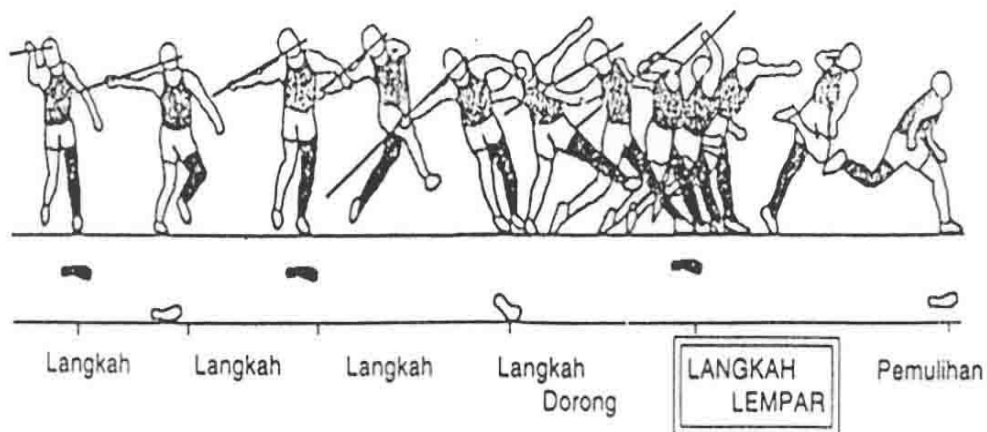
Lempat lembing termasuk ke dalam jenis lemparan linier, karena lembing pada saat dibawa sampai melakukan gerak melempar menempuh garis lurus ke arah lemparan. Gerak lemparnya sendiri adalah gerak menarik dan mendorong. Lempat lembing sendiri termasuk nomor lempar yang agak sulit untuk dikuasai dengan baik. Bentuk alat yang panjang menuntut seorang pelempar mesti bisa menempatkan posisi dan arah lembing sedemikian rupa agar dapat menembus udara dengan hambatan yang seminimal mungkin. Gerak



lemparnya pun jangan sampai mempengaruhi posisi lembing saat lepas dari tangan. Gerak dasar lemparnya sebenarnya sangat sederhana, yaitu lemparan satu tangan melewati atas kepala persis sama seperti melemparkan batu atau bola softball.

Rangkaian gerak teknik lempar lembing secara keseluruhan meliputi : Ancang-ancang atau awalan, langkah silang atau langkah dorong (cross step atau hop step), langkah lempar (power position), gerak lempar dan pemulihan (recovery).

Seperti tampak pada gambar 19.



Gambar 19 : Rangkaian gerak lempar lembing

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

Aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing

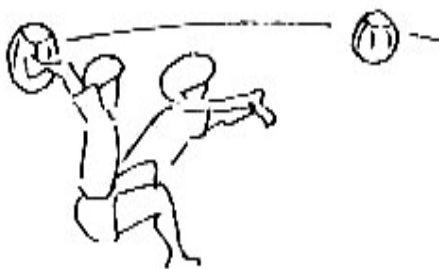
Gerakan lemparan lempar lembing adalah gerak lemparan atas kepala (over head throw). Gerak ini cukup mudah dilakukan dan alat yang digunakan pun sangat bervariasi. Bisa berupa bermacam-macam bola kecil dan sedang, batu dan sejenisnya, potongan kayu/logam, tongkat, ring atau ban sepeda kecil dan lain-lain.

Sangat menarik bila menggunakan bola tenis berekor yang berwarna warni. Di samping menarik, dengan alat tersebut resiko bahayanya sangat minim, namun bisa meningkatkan jumlah kesempatan



melempar pada anak didik kita. Semakin banyak siswa diberi kesempatan melakukan gerakan, semakin mungkin tercapainya keterampilan gerak melempar yang efisien, efektif dan adaptif.

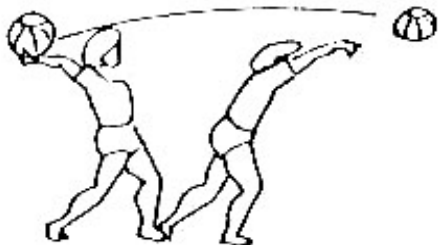
Pada gambar-gambar selanjutnya akan diperlihatkan aktivitas gerak dasar untuk lempar lembing dengan menggunakan bermacam alat bantu.



Pada gambar 20 di samping ini adalah gerak dasar melempar lewat atas kepala dengan dua tangan menggunakan bola besar atau bola medisn. Akhiri gerak lempar ini dengan lecutan tangan.

Gambar 19 : Gerak lempar lewat atas kepala dari posisi duduk

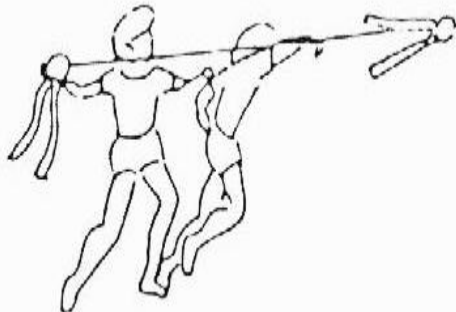
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gerak dasar lempar dengan dua tangan lewat atas kepala dari posisi berdiri. Sikap awal bentuk tubuh kita mulai dari tangan sampai kaki akan membusur.

Gambar 20 : Gerak dasar lempar lembing dari posisi berdiri

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

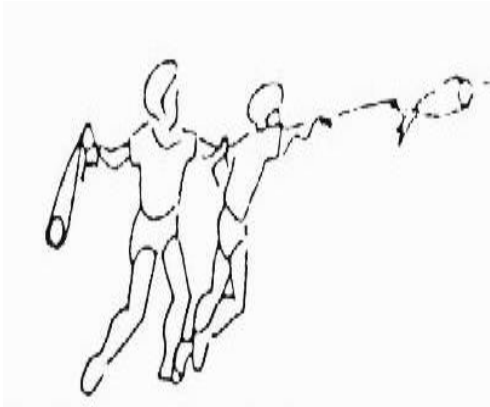


Pada gambar 21 adalah gerak dasar lempar lembing dengan menggunakan bola tenis berekor.

Lakukan aktivitas ini berkali-kali

Gambar 21 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor

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

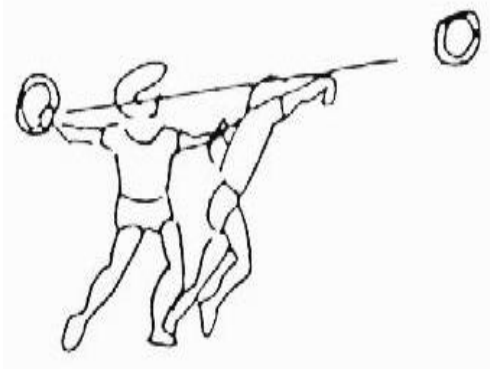


Gerak dasar lempar lembing dengan menggunakan bola yang dimasukkan ke dalam kantung atau di ikat atau dimasukkan ke dalam kaos kaki.

Hasil dari lemparan ini akan lebih jauh. Mengapa?

Gambar 22 : Gerak dasar lempar memakai bola di kantung

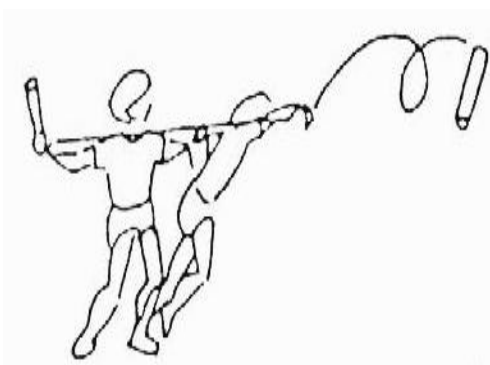
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Pada gambar 23 ini juga masih gerak dasar untuk lempar lembing dengan menggunakan ring atau ban sepeda mini sebagai alat bantu untuk dilemparkan.

Gambar 23 : Gerak dasar lempar memakai ring

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



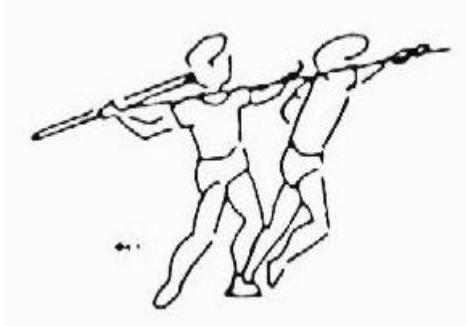
Gerak dasar lempar lembingpun bisa menggunakan potongan kayu sebagai alat untuk dilemparkan.

Setiap akhir dari gerak lempar ini selalu diakhiri dengan gerak lecutan tangan. Untuk apa coba?

Gambar 24 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor



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



Tongkat kayu atau tongkat bambupun bisa digunakan untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing. Seperti terlihat pada gambar 25 ini.

Gambar 25 : Gerak dasar lempar memakai tongkat

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



Tiang bendera juga bisa saja dimanfaatkan untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing, seperti terlihat pada gambar 26

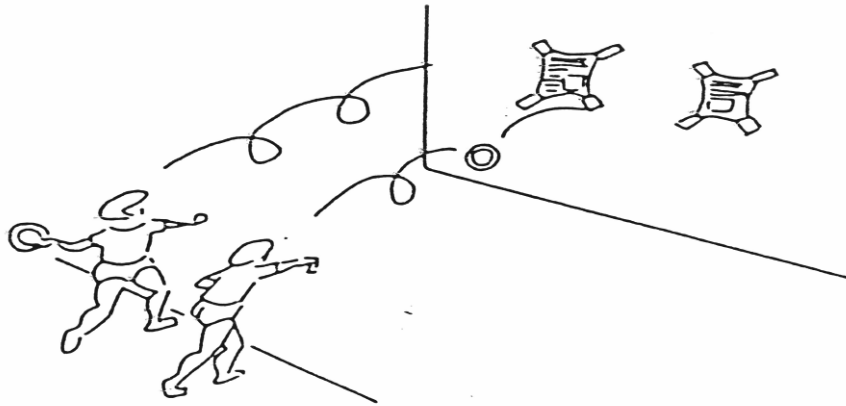
Gambar 26 : Gerak dasar lempar memakai tiang bendera

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

Dengan menggunakan alat-alat bantu lempar seperti pada gambar-gambar di atas, maka kita harus betul-betul melakukan pengawasan.



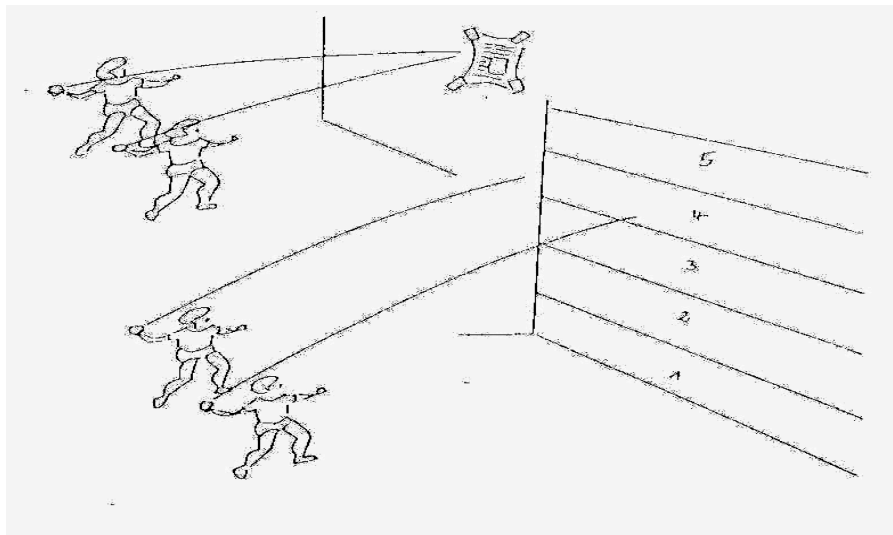
Pada gambar 27 dibawah ini kegiatan pembelajaran di dalam ruangan dengan menggunakan dinding sebagai sasaran lemparan



Gambar 27 : Gerak dasar lempar dalam ruangan

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

Selanjutnya pada gambar 28 di bawah ini kegiatan masih dilakukan dalam ruangan dengan menggunakan bola tenis dan dinding sebagai sasaran



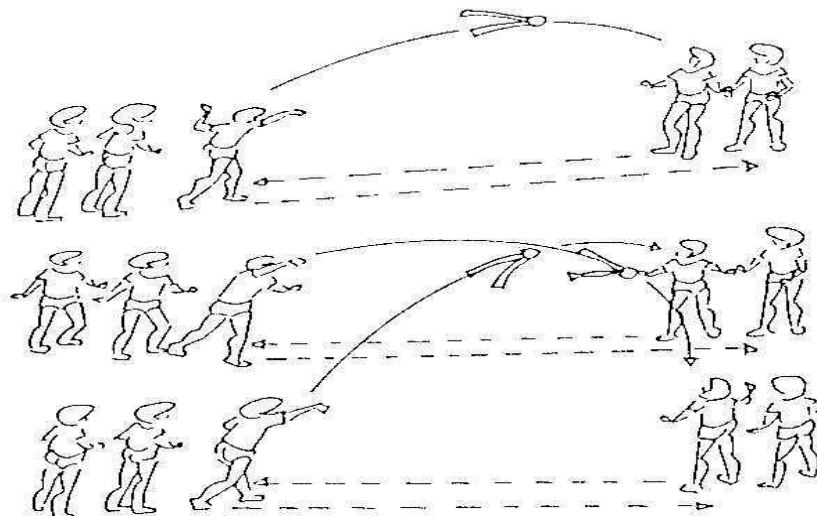
Gambar 28 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor

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



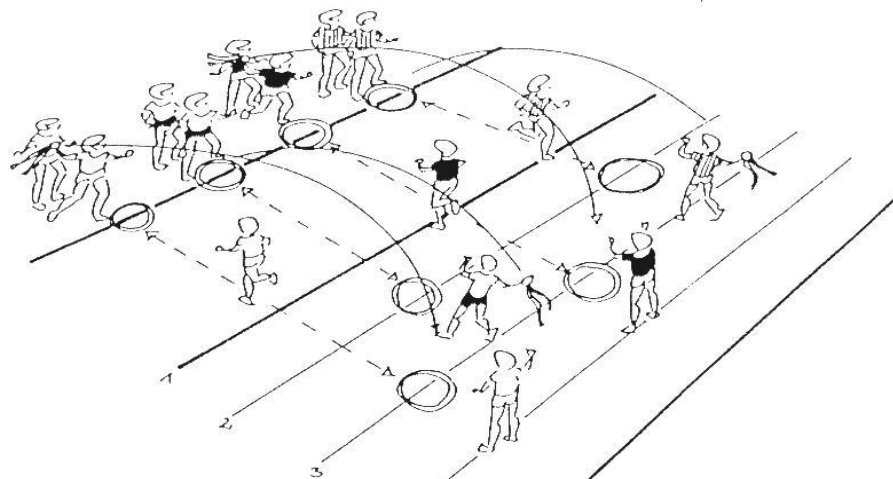
Aktivitas pembelajaran gerak dasar melempar di lapangan terbuka atau dalam Hall dengan menggunakan bola tenis berekor. Bila bolanya kurang banyak maka formasi yang digunakan adalah berbanjar berhadapan.

Bila bolanya cukup memadai maka formasinya bisa dua syap berhadapan dan berpasangan seperti pada gambar 29



Gambar 29 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor

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



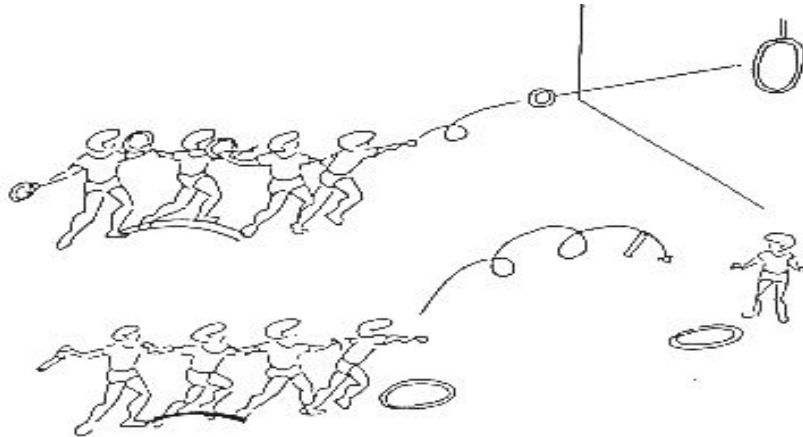
Gambar 30 : Gerak dasar lempar memakai bola tenis berekor

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

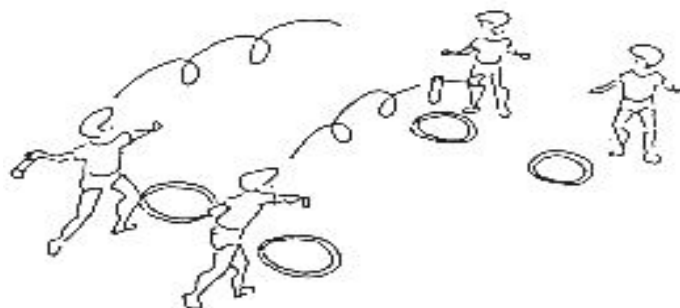


Penggunaan bola tenis berekor dengan formasi yang berbeda dan saling berpindah tempat, seperti gambar 30 di atas ini.

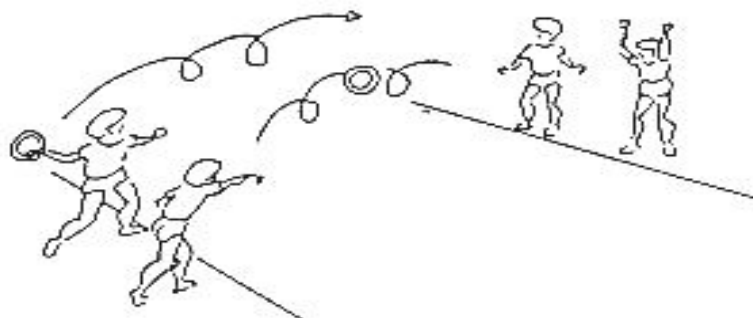
Para guru pendidikan jasmani di SLB juga bisa mencobakan aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar seperti contoh gambar 31, gambar 32 dan gambar 33 di bawah ini.



Gambar 31 : Gerak dasar lempar dengan ring dan potongan kayu
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gambar 32 : Gerak dasar lempar dengan ring dan stick
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

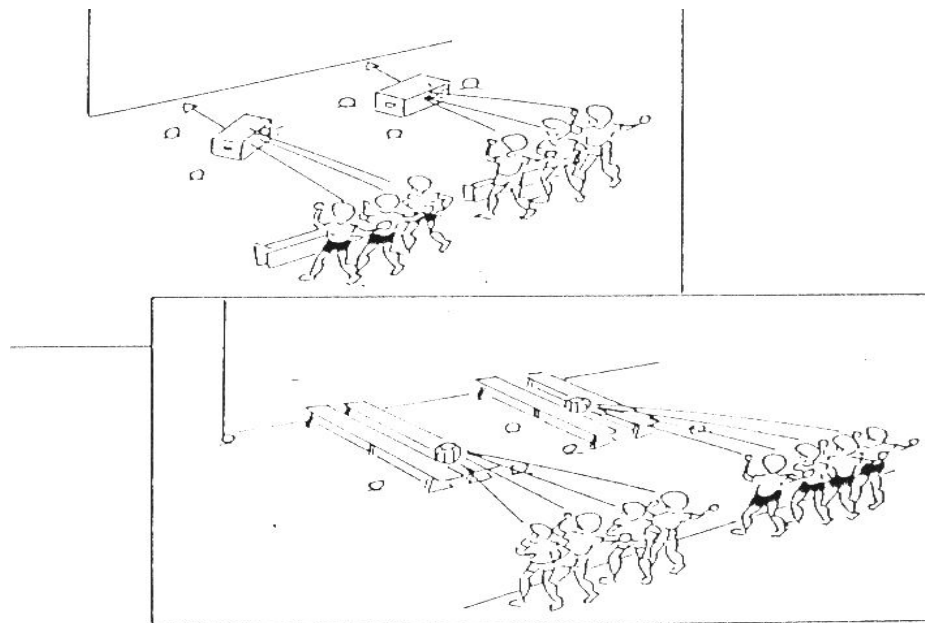




Gambar 33 : Gerak dasar lempar dengan ring dan stick

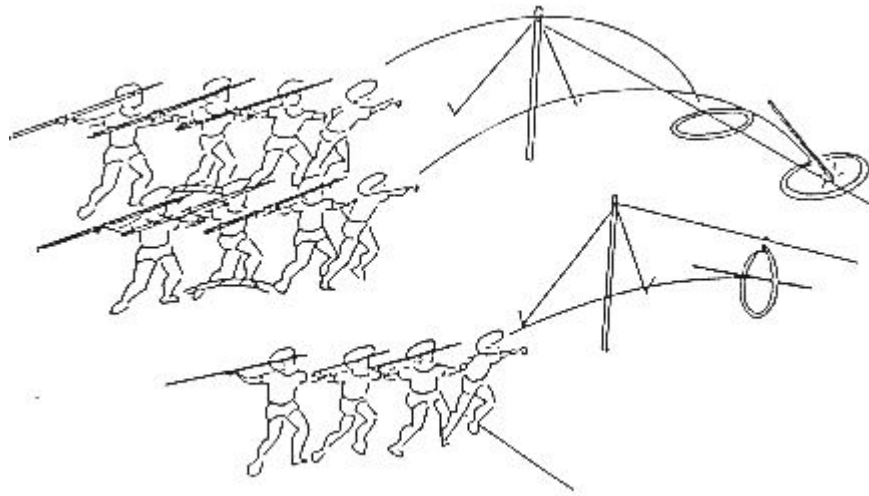
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing dengan pendekatan bermain berlomba mendorong kardus dengan jalan dilempari bola seperti gambar 34.



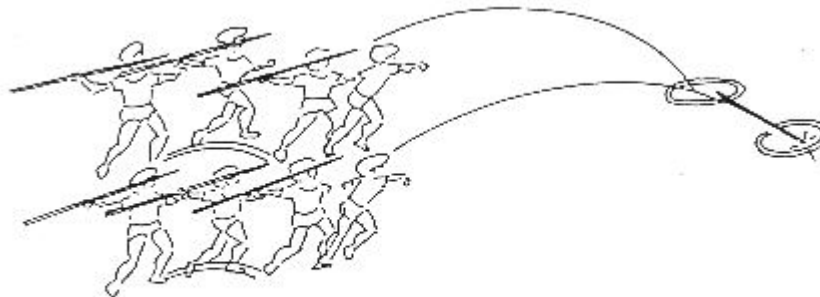
Gambar 34 : Gerak dasar lempar dengan bermain

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



Gambar 35 : Gerak dasar lempar dengan tongkat

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



Gambar 36 : Melempar sasaran di tanah dengan tongkat

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

Untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar lembing, alat bantu yang digunakan lebih beragam dibanding dengan alat yang digunakan untuk pembelajaran gerak dasar tolak peluru maupun lempar cakram. Para guru pendidikan jasmani SLB dapat memilih kegiatan untuk pembelajaran gerak dasar lempar lembing yang disesuaikan dengan jenis kelainan yang dimiliki anak didiknya. Karenanya guru harus dapat menentukan bentuk formasi yang dibutuhkan, jarak antara



siswa, alat yang digunakan maupun tenaga yang harus digunakan oleh anak didiknya.

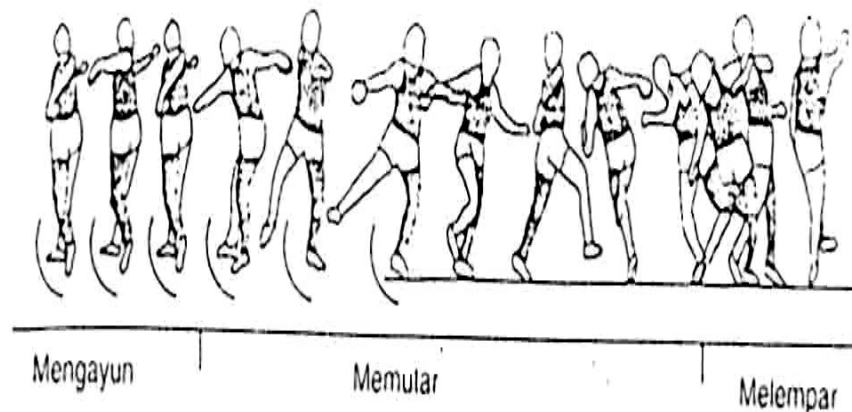
c. **Aktivitas pembelajaran lempar cakram.**

Gerak lempar cakram merupakan gerak mengayun dan memutar.

Karena kalau menggunakan gerak dorong atau gerak lempar lembing maka hasil lemparannya tidak akan optimal.

Secara teknis gerak dominan lempar cakram meliputi gerak mengayun, berputar dan gerak melempar yang diakhiri gerak recovery. Bentuk alat yang bulat pipih sehingga sangat dipengaruhi oleh tahanan udara, sehingga teknik lempar cakram ini lebih sulit dibanding tolak peluru dan lempar lembing sekalipun.

Mengawali contoh-contoh aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar cakram, sebaiknya disampaikan dulu gambar rangkaian gerak lempar cakram adalah seperti pada gambar 30 di bawah ini.



Gambar 37 : Rangkaian gerak lempar cakram.

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

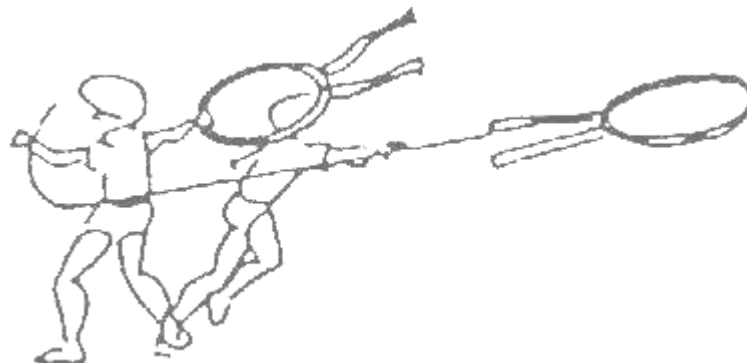
Gerak dasar lempar cakram dengan gerak mengayun, bisa menggunakan ring atau ban sepeda mini, seperti terlihat pada gambar 38. Sikap awal dimulai dari sikap berdiri.



Gambar 38 : Gerak dasar lempar cakram menggunakan ban sepeda

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

Bisa juga dengan menggunakan ban sepeda yang diberi hiasan guntingan kain atau pita seperti pada gambar 39.



Gambar 39 : Gerak dasar lempar cakram menggunakan ban sepeda

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

Aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar cakram bisa juga menggunakan alat bola dalam kantong plastik atau ,kantong kain seperti pada gambar 40 dan gambar 41 di bawah ini.



Gambar 40

Gerak dasar lempar cakram menggunakan bola dalam kantong

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

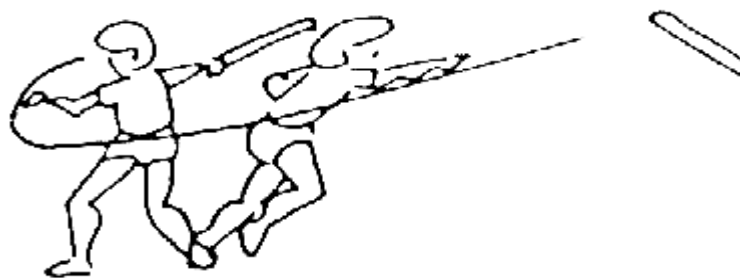


Gambar 41

Gerak dasar lempar cakram menggunakan bola dalam kantong

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

Bisa juga menggunakan potongan kayu. Bila menggunakan potongan kayu, sebaiknya guru mengelola pembelajaran untuk lebih berhati-hati sekali.

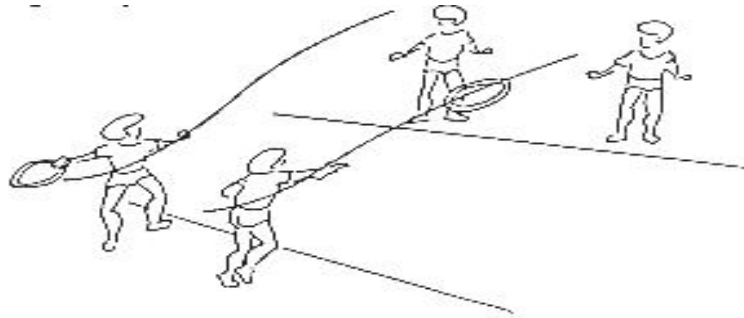


Gambar 42

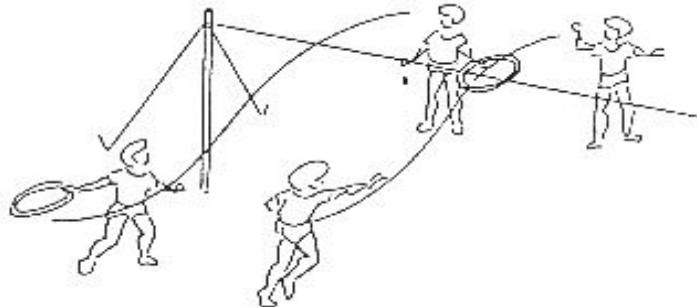
Gerak dasar lempar cakram menggunakan potongan kayu

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

Pemberian materi pembelajaran dengan menggunakan ban sepeda bisa dilakukan dengan formasi bewrhadapan asal jaraknya saja diatur supaya tetap aman.

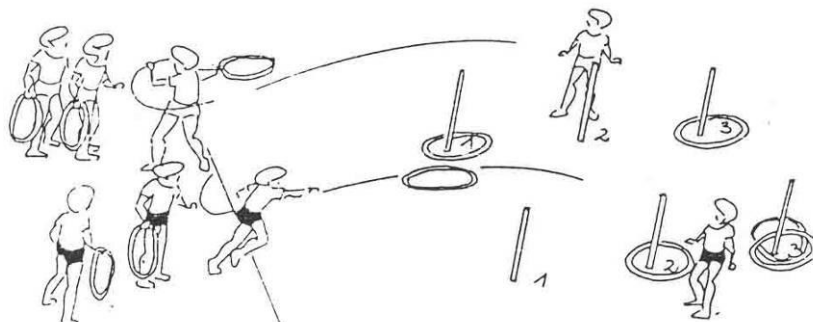


Gambar 43
Gerak dasar lempar cakram menggunakan ban sepeda
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



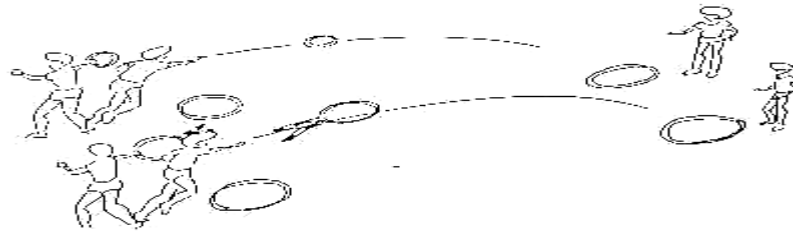
Gambar 44
Gerak dasar lempar cakram menggunakan ban sepeda
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Pendekatan kompetisi atau uji diri sambil bermain sangat mungkin untuk disajikan. Seperti terlihat dalam gambar 45. Setiap regu berusaha dapat memasukkan ban sepeda ke dalam tonggak dengan gerak dasar lemparan cakram.

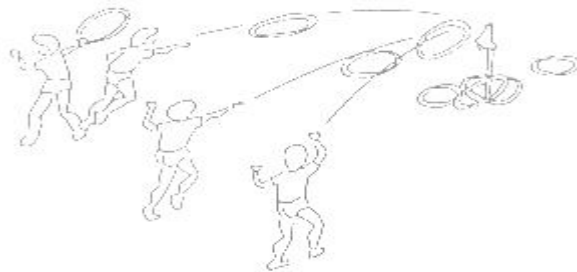


Gambar 45
Gerak dasar lempar cakram memasukkan ban sepeda
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Atau juga dengan menggunakan ban sepeda berekor seperti pada gambar 46.



Gambar 46
Gerak dasar lempar cakram dengan ban sepeda berekor
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),



Gambar 47. Memasukkan ban ke satu tiang
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),
Berlomba memasukkan ban sepeda pada masing-masing tiang
sebanyak mungkin atau secepat mungkin, seperti pada gambar 47



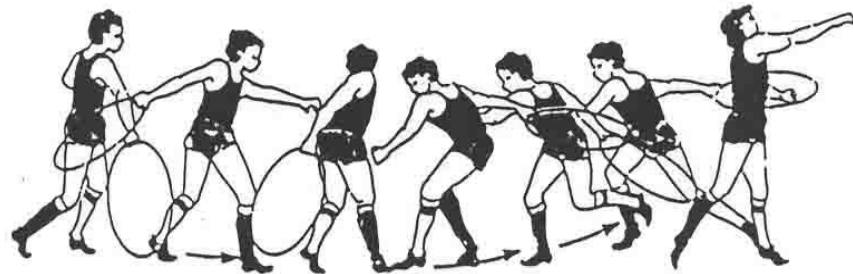
Gambar 47. Berlomba memasukkan ban masing-masing tiang
(Buku sumber : Hans Katzenbagner/Michael Medles ; 1996),

Setelah para siswa melakukan berbagai aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan berbagai alat bantu, secara lambat namun pasti diharapkan mereka bisa mengenal ujud



gerak lempar cakram dengan konsep-konsep gerakannya. Mungkin selanjutnya mereka sudah bisa diajak melakukan aktivitas pembelajaran gerak lempar cakram dengan menggunakan awalan berputar, walau sebatas masih menggunakan alat bantu ban sepeda seperti tampak pada gambar 48.

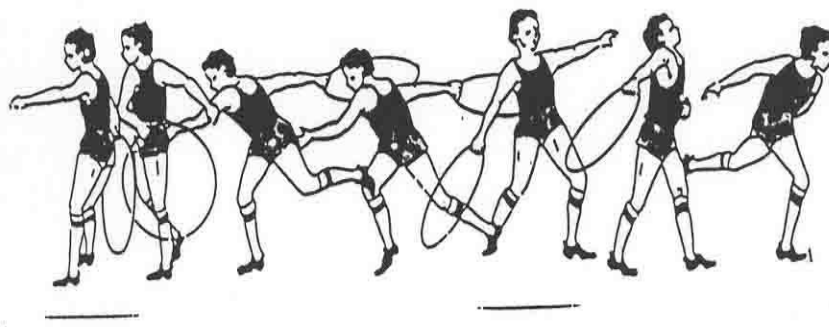
Pada gambar 48 ini adalah gerakan awalan berputar $\frac{3}{4}$ putaran. Sikap awal adalah menghadap arah lemparan, kaki kiri di depan kemudian lakukan melompat ke depan dengan kaki kanan dan selanjutnya diikuti kaki kiri, diteruskan dengan gerak lemparan.



Gambar 48. Gerak awalan $\frac{3}{4}$ putaran

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

Sedangkan pada gambar 49 adalah gerak awalan satu putaran penuh dengan menggunakan alat bantu ban sepeda. Sikap awal adalah menyamping arah lemparan, kemudian melakukan lompatan ke arah lemparan dengan kaki kanan untuk selanjutnya diikuti oleh gerak kaki kiri, dan diakhiri dengan gerak lempar..



Gambar 49. Gerak awalan satu putaran.

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



2. Organisasi pembelajaran

Untuk melaksanakan aktivitas pembelajaran pada masing-masing ketunaan beberapa hal kiranya dipertimbangkan dan disiapkan oleh para guru pendidikan jasmani SLB.

Contoh-contoh gerak dasar yang ditampilkan pada gambar-gambar, berupa contoh gerak dasar untuk tolak peluru, lempar lembing maupun lempar cakram, pada dasarnya bisa dilakukan oleh siapapun. Pertimbangan utama adalah terletak pada keadaan atau kondisi siswa kita.

Beberapa pertimbangan dalam mengorganisir pembelajaran nomor-nomor lempar antara lain adalah.

- ❖ Kenali betul kondisi siswa kita secara umum maupun secara individual.
- ❖ Pilih materi pembelajaran yang akan kita berikan sesuai dengan keadaan dan kemampuan fisik maupun psikis siswa.
- ❖ Pilih dan siapkan alat-alat bantu yang akan digunakan yang memenuhi unsur-unsur keamanan dan keselamatan siswa.
- ❖ Jumlah alat bantu yang memadai (tidak berlebihan dan kekurangan).
- ❖ Periksa dan siapkan lapangan yang akan digunakan agar aman bagi pemakai maupun orang lain.
- ❖ Atur dan gunakan formasi yang aman bagi siswa namun dapat mengoptimalkan aktivitas siswa saat melakukan tugasnya.
- ❖ Berikan kesempatan sebanyak mungkin kepada siswa untuk melakukan aktivitas .
- ❖ Beri kesempatan pada mereka untuk melakukan inovasi gerak sehingga mereka bisa merasakan dan menemukan sendiri konsep-konsep gerak yang efisien dan efektif.



- ❖ Lakukanlah bimbingan dan pengawasan yang terus menerus untuk menjaga keselamatan siswa kita.

3. Indikator keberhasilan.

Setiap proses pembelajaran yang kita berikan, kita perlu mengetahui kemajuan siswa atau keberhasilan yang kita berikan. Alat ukur keberhasilan suatu proses pembelajaran tidak selalu harus berupa angka atau prestasi yang mereka raih. Namun mungkin akan lebih bijak dan lebih tepat bila kita melihatnya dari beberapa aspek. Antara lain:

- ❖ **Secara fisik.**

- Adanya peningkatan kemampuan biomotorik siswa seperti menunjukkan peningkatan kualitas dalam kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan sikap tubuh.

- ❖ **Secara teknik.**

- Memperlihatkan adanya efisiensi gerak yang lebih baik
- Memperlihatkan koordinasi gerak yang lebih baik dengan ditunjukkan gerakan-gerakan yang lebih luwes dan tidak kaku. Serta koordinasi otot dan persendian terlihat lebih baik.
- Menunjukkan adanya efektivitas gerak yang lebih baik.

- ❖ **Secara psikis.**

- Adanya kemajuan dalam menyenangi kegiatan tersebut.
- Memperlihatkan sikap kesungguhan
- Menunjukkan sikap tanggung jawab, kerja sama, disiplin, kerja keras, sportivitas yang lebih baik.
- Menunjukkan sikap interaksi yang lebih baik antara sesama siswa maupun dengan masyarakat umum atau lingkungannya.



- Ada tanggung jawab untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

4. Peluang pengembangan

Dari beberapa contoh pembelajaran gerak dasar nomor lempar tersebut masih banyak peluang-peluang bagi guru pendidikan jasmani SLB untuk mengembangkan bentuk, model maupun aktivitas pembelajaran gerak dasar nomor-nomor lempar.

Beberapa pertimbangan untuk pengembangan pembelajaran tersebut antara lain:

❖ **Peluang pengembangan alat bantu .**

- Alat bantu yang akan digunakan untuk aktivitas pembelajaran nomor-nomor lempar masih terbuka untuk diadakan dan dikembangkan. Pengembangan tersebut bisa dengan memanfaatkan alat-alat bantu sederhana yang ada di sekitar lingkungan sekolah atau dicari dari lingkungan kita sendiri.
- Alat-alat bantu itu bisa dibuat dan diproduksi untuk bisa dijual dan dipasok ke sekolah-sekolah umum.
- Atau kalau perlu dengan mengadakan alat bantu modern

❖ **Peluang pengembangan bentuk dan aktivitas pembelajaran.**

- Aktivitas pembelajaran masih sangat terbuka untuk dikemas ditata dan dikembangkan sesuai dengan kondisi dan perkembangan psikis maupun fisik siswa kita. Kita bisa mengurangi atau menambah bentuk kegiatan disesuaikan dengan siswa kita.
- Karena pada dasarnya aktivitas pembelajaran tersebut **untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar lempar bukan semata untuk mencapai prestasi**, jadi siapapun dia (sebagai siswa) bisa saja melakukan aktivitas tersebut dalam batas-batas keadaan fisik dan psikis mereka.



- Cari dan pilihlah bentuk dan aktivitas kegiatan pembelajaran gerak dasar nomor lempar yang sesuai dengan kelainan yang dimiliki oleh siswa kita, agar hasilnya bisa optimal.
- ❖ **Peluang pengembangan prestasi.**
 - Bagi siswa memperlihatkan kesungguhan dan kemampuan lebih, beri kesempatan untuk mengembangkan prestasinya dengan mengikutsertakan dalam kegiatan ekstra kurikuler berupa bimbingan dan latihan yang lebih terarah. Bisa juga mereka masuk pada club yang ada di bawah organisasi olahraga penca atau organisasi olahraga umum. Sehingga mereka punya kesempatan untuk mengikuti lomba antar sekolah atau yang lebih tinggi lagi.

MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

CONTOH

POKOK BAHASAN	:	ATLETIK
SUB POKOK BAHASAN	:	Lempar
JENIS KELAINAN	:	Tunarungu (B)
KELAS	:	3 dan 4

1. Tujuan

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



- a. Kebugaran fisik : kekuatan, kecepatan, dan kelentukan
- b. Keterampilan gerak : melangkah, berlari, melompat dan melempar
- c. Pemahaman siswa : konsep membangun daya dan arah, mengubah-ubah titik berat tubuh, merasakan pengaruh besarnya daya dan momentum pada berbagai jenis gerak lempar yang berbeda
- d. Tanggung jawab : turut serta mempersiapkan alat, tidak mengganggu teman, memberi semangat pada teman lain
- e. Kerjasama : mampu melakukan tugas dengan berpasangan dan berkelompok secara harmonis dan saling mendukung

2. Kegiatan Membuka Kelas

- a. Berdoa
- b. Kegiatan spontan dengan permainan
 - 1) Menjala ikan, kucing mengejar tikus.
 - 2) Mendorong gerobak, dll.

3. Pengembangan Tugas Ajar

- a. Gerakan dasar lempar
 - 1) Melambungkan bola dengan satu tangan.
 - 2) Memantulkan bola ke tanah.
 - 3) Mendorong bola dari depan dada dengan satu tangan atau dua tangan. Posisi berdiri.
 - 4) Menolak dengan dua lengan dari dada sikap berlutut.
 - 5) Menolak dengan dua lengan dari dada sikap duduk.
 - 6) Melempar ke depan dari atas kepala dengan dua lengan. Posisi atau sikap duduk.



- b. Berbagai macam lempar
 - 1) Lempar tangkap.
 - 2) Memantulkan bola.
 - 3) Melempar bola ke arah sasaran.
 - 4) lempar tangkap bola yang dipantulkan.
- c. Melempar dalam permainan
 - 1) Lempar bola ke dalam keranjang/kardus.
 - 2) Mengumpulkan angka dari bola yang masuk dalam kardus/keranjang.
 - 3) Variasi melempar bola ke atas, bawah dan mendatar

4. Pengelolaan Kelas

- a. Anak secara berhadapan melakukan gerakan melempar dan menangkap bola secara bergantian
- b. Anak secara individu melakukan gerakan melempar.

5. Alat yang Digunakan

Alat yan digunakan pada kegiatan pembelajaran ini adalah :

- a. Bola tenis berekor
- b. Bola voli
- c. Bola atau benda lain yang aman dapat digunakan untuk pembelajaran melempar

6. Gaya Mengajar

Berikan kemungkinan agar pembelajaran bisa maksimal dengan gaya tugas dan gaya pemecahan masalah.

7. Evaluasi

- a. Berikan pertanyaan tentang beberapa gerakan lempar yang sudah dilakukan
- b. Tanyakan permainan apa saja yang merupakan gerakan melempar





DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin (1996), Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah dasar kelas I sampai kelas IV, Jakarta, Penerbit PT. Gramedia.
- Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Pandun Guru, Jakarta, Penerbit PT. Gramedia Widiasarana.
- Aussie, Modified Sport, A Quality Yunion Sport Approach, Belconen, ACT, Australian Sport Commision.
- Belka, David E., (1994), Teaching Children Games : Becoming a Master Teacher, Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Cars, Gerry A., (1991), Fundamental of Track & Field, PT. Raja Grafindo Persada.
- Donald Chu, (1993), Jumping into Pyometries, Illinois, Leisure Press, Champaign.
- Doherty, K., (1985), Track & field Omni Book, Fourth Edition, Publishe by Tafnews Press, Los Altos, California.
- Hans Katzenbagner/Michael Medles, (1996), Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 1 Nomor Lari dan Gawang, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta.
- Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 2 Nomor Lompat, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996.
- Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 3 Nomor Lempar, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996.
- Hay, James G., (1993), the Biomechanic of Sport Techniques,Fourth Ed, New Jersey, Prentice Hall, Eydewood Cliffs.
- I.A.A.F, (1997), New Studies in Athetics, IAAF Development Department, Monaco, Cedex.
- PB PASI, (1994), Tehnik-Tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan, Pendidikan, Pelatihan dan Sistem Sertifikasi, PB PASI, Jakarta.



PASI – NOC for Germany, (1995), Manual Actual Knowledge for Indonesia, IAAF Level I Coaches, PASI – NOC for Germany.

Rolf Wirhed, (1984), Athletic Ability, The Anatomy of Winning, Harpoon Publicatins, ABOrebro, Sweden.

Robin Sykes, (1978), Complete Track & Field Athletics, First Published by Kaye & Ward Ltd, London.