

# **MEMILIH ALAT UNTUK PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR**

**Oleh : Drs. Yoyo Bahagia, M. Pd**

## **A. PENDAHULUAN**

Salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah terutama di Sekolah Dasar, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut. Disamping itu adalah masih kuatnya ketergantungan para guru penjas pada sarana yang standard serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar yang juga standard sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa peserta didik.

Saat ini sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dasar masih memprihatinkan. Jangankan kuantitasnya, kualitas kelayakan untuk terselenggaranya kegiatan penjas yang nyaman masih jauh dari harapan. Hal tersebut sulit untuk dihindari, karena keberadaan sekolah yang semakin terasa sempit, apalagi bila kebijakan pemerintah atau sekolah kurang berpihak pada kegiatan pendidikan jasmani.

Tidak dapat dipungkiri bahwa mungkin saja di beberapa sekolah dasar hanya mempunyai lahan untuk kegiatan penjas berupa halaman untuk upacara bendera, dan itupun sudah boleh dikatakan ada, karena di atasnya masih dapat digunakan untuk berbagai kegiatan penjas ala kadarnya.

Ketergantungan guru penjas pada sarana standard seringkali menghambat aktivitas pembelajaran penjas. Apalagi bila jumlah alat yang dimiliki sekolah tidak sesuai dengan jumlah siswa yang diajar.

Di sisi lain, keberadaan struktur fisik serta kondisi fisik dan kemampuan fisik siswa sekolah dasar masih belum memadai untuk kegiatan-kegiatan yang mengacu pada standardisasi alat maupun lapangan. Ukuran alat serta lapangan, masih belum sesuai dengan kemampuan siswa sekolah dasar. Beratnya bola voli, seringkali mengganggu dalam hal penguasaan keterampilan dasar bermain voli. Belum lagi ketinggian net yang seringkali dipasang untuk ukuran orang dewasa. Demikian pula dengan jenis permainan lainnya seperti basket. Mereka saat ini sering melihat di TV pebasket Amerika yang melakukan slamdunk. Mungkin saja ada dalam benak mereka suatu keinginan untuk melakukan hal yang sama seperti yang sering mereka lihat. Namun keinginan tersebut sangat mustahil dapat mereka lakukan, karena ukuran ketinggian ringnyapun jauh dari jangkauan mereka. Secara psikologis pun siswa sekolah dasar masih belum siap dihadapkan pada hal-hal yang bersifat teknis. Sebab di usia mereka, kegiatan yang berbentuk permainan yang menyenangkan akan lebih menggugah minat serta motivasi mereka untuk beraktivitas, dibandingkan dengan berbagai aktivitas yang bersifat teknis.

“Bermain, Bergerak, Ceria” adalah kata kunci untuk kegiatan pendidikan jasmani siswa sekolah dasar. Bermain dan bergerak adalah dunia milik anak-anak seusia SD. Dimanapun, kapanpun dalam kondisi apapun dorongan untuk bermain ada dalam jiwa anak-anak. Demikian pula dinamika dari suatu permainan yang merangsang anak untuk bergerak dan terus bergerak, secara perlahan namun pasti akan merangsang pertumbuhan serta perkembangan fisik si anak. Apalagi kalau situasi permainan tersebut menyenangkan bagi mereka, dimana rasa senang, puas serta berbagai keberhasilan akan mereka rasakan dari kegiatan yang sedang mereka lakukan tersebut akan menumbuhkan kembangkan aspek-aspek psikologis mereka secara positif.

Coba kita perhatikan saat istirahat di antara pelajaran.

Berbagai aktivitas siswa dengan segala keriangannya dapat kita jumpai. Hampir seluruh ruang kosong yang dimiliki sekolah diisi dengan

berbagai aktivitas permainan perorangan maupun kelompok, baik tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat yang sederhana dan bahkan mereka siapkan sendiri. Itu semua dapat dijadikan inspirasi bagi para guru penjas untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran penjas di SD agar lebih terarah dan dapat disesuaikan dengan program kurikulum.

Bagaimana dengan cabang olahraga yang kurang bernuansa bermain seperti cabang atletik dan senam? Akan terabaikankah aktivitas penjas pada ke dua cabang olahraga ini?

Selama ini pilihan utama para guru penjas adalah aktivitas penjas yang lebih condong ke arah cabang-cabang permainan, sedangkan kegiatan penjas berupa atletik dan senam sudah jarang terlihat. Apabila dilakukanpun lebih cenderung terfokus pada aktivitas atletik atau senam yang yang bercirikan pembelajaran teknis sehingga seringkali terkesan membosankan dan pada akhirnya kurang diminati siswa serta mungkin juga akhirnya guru sendiri kurang tertarik pada aktivitas pembelajaran atletik maupun senam pada khususnya. Padahal bila kita tengok ke belakang atau kita kaji sendiri secara cermat, kita akan mengakui bahwa benar atletik adalah sebagai "mother of sport" atau ibu dari segala cabang olahraga. Atletik mendasari segala kegiatan yang ada pada sebagian besar cabang olahraga apapun, demikian pula dengan gerak serta komponen biomotorik dalam aktivitas senam.

Nomor-nomor yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar adalah aktivitas yang selalu berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Berjalan cepat, berjalan jauh, berjalan lama setiap saat akan selalu kita perlukan dalam hidup kita. Berlari dengan cepat, mampu berlari jauh dengan cepat atau mampu berlari lama, juga seringkali kita perlukan. Demikian juga dengan berbagai kemampuan melompat serta melempar seringkali dibutuhkan dalam kehidupan kita, apalagi bila dikaitkan dengan kebutuhan serta keterkaitan dengan aktivitas fisik pada cabang olahraga lain. Artinya bahwa pembelajaran atletik maupun senam tidak boleh

diabaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, utamanya di sekolah dasar.

Pada paparan selanjutnya akan disajikan beberapa pertimbangan dalam memilih dan menentukan alat untuk pembelajaran atletik dan senam dengan menggunakan alat-alat bantu sederhana, disertai dengan beberapa contoh formasi dan aktivitas pembelajarannya.

## **B. KEGIATAN BELAJAR I (MEMILIH ALAT SEDERHANA UNTUK PEMBELAJARAN ATLETIK)**

### **I. Pendahuluan**

Nomor-nomor dalam cabang olahraga atletik, sesuai dengan istilah internasionalnya yaitu "track and field" digolongkan ke dalam dua nomor besar yaitu nomor lintasan (track event) dan nomor-nomor lapangan (field event). Namun secara lebih spesifik lagi dapat dibagi ke dalam 3 (tiga) nomor, yaitu nomor jalan dan lari, nomor lompat dan nomor lempar.

Secara umum ruang lingkup pembelajaran atletik di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor : jalan, lari, lompat dan lempar.

Pembagian kelompok tersebut bila mengacu pada nomor-nomor yang dikeluarkan oleh induk organisasi atletik adalah sebagai berikut:

1. Nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km
2. Nomor lari dibagi lagi kedalam :
  - a. Lari jarak pendek meliputi: 100 m, 200m, 400 m
  - b. Lari jarak menengah meliputi : 800 m dan 1500 m
  - c. Lari jarak jauh meliputi : 5000 m , 10.000 m, marathon
  - d. Lari estafet meliputi : 4 x 100 m, 4 x 400 m
  - e. Lari rintangan meliputi : l. gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang
3. Nomor lompat meliputi:
  - a. Lompat jauh (gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara).
  - b. Lompat tinggi (gaya guling perut, guling sisi dan flop).
  - c. Lompat jangkit
  - d. Lompat tinggi galah

4.. Nomor lempar terdiri dari:

- a. Tolak peluru (gaya menyamping, O'Brien dan memutar).
- b. Lempat cakram
- c. Lempat lembing dan
- d. Lontar martil.

Di kalangan para siswa, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Isinya meliputi gerak lari, lempar dan lompat yang di anggap kurang menuntut keterampilan yang tinggi namun melelahkan. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar. Oleh karena itu tidak heran apabila pelajaran atletik dalam pendidikan jasmani kurang mendapat perhatian dibanding dengan cabang olahraga permainan seperti: sepakbola, basket atau bolavoli.

#### ➤ Atletik 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 atletik, dalam kegiatan mengajar atau membina atletik.

Kenyataan ini merupakan kendala dan sekaligus menjadi tantangan bagi para guru pendidikan jasmani. Bagaimana membangkitkan motivasi siswa, bagaimana mengemas perencanaan tugas ajar dalam atletik agar dapat diterima dan mendapat perhatian serta antusias siswa dalam mengikutinya.

Dengan demikian maka, atletik dalam konteks pendidikan jasmani selain mengandung tantangan, juga berisi unsur permainan menyertai proses belajar keterampilan atletik itu sendiri.

Berlangsungnya aktivitas bermain khususnya pada anak-anak, tidak hanya terjadi pada olahraga permainan saja. Kalau kita simak secara hakiki, di dalam aktivitas bermain tersebut tidak lepas dari gerak-gerak yang ada dalam atletik seperti, jalan, lari lompat dan kadang juga

berisi gerakan melempar. Oleh karena itu pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain bukan suatu hal yang tidak logis. Atletik secara bermain dapat menggugah perhatian anak-anak dan dapat memfasilitasi semua tingkat keterampilan yang ada pada kelas yang kita ajar.

Permainan atletik tidak berarti menghilangkan unsur keseriusan, mengabaikan unsur ketangkasan atau menghilangkan substansi pokok materi atletik. Akan tetapi permainan atletik berisikan seperangkat teknik dasar atletik berupa : jalan, lari, lompat dan lempar 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 gerakannya.**

Untuk bermain dalam atletik sebetulnya tidak dikenal batasan tingkat pendidikan, yang membedakan barangkali adalah jenis permainan, berat ringannya, bobot permainan serta kemampuan pemahaman anak untuk melakukannya.

➤ **Nilai yang terkandung dalam permainan atletik.**

Agar permainan atletik itu berhasil dengan baik, maka nilai-nilai yang terkandung dalam permainan atletik menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan.

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

- 1) Pengembangan dimensi permainan atletik
- 2) Pengembangan dimensi variasi gerakan atletik
- 3) Pengembangan dimensi irama atletik
- 4) Pengembangan dimensi kompetisi atletik, dan
- 5) Pengembangan pengalaman atletik.

Bila kita lihat kandungan nilai-nilai tersebut , maka tidak ada alasan bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk memberikan materi pelajaran atletik melalui pendekatan permainan atletik.

### **1) Pengembangan dimensi permainan atletik**

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

- Menempatkan diri pada situasi, gerakan dan irama.
- Menanamkan kegembiraan berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan
- Unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek.
- Memberikan kesempatan untuk memamerkan kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

Permainan atletik berwujud manakala unsur kegembiraan dalam praktek merasuk ke dalam diri subyek yang dihadapi.

### **2) Pengembangan berbagai variasi gerakan atletik.**

Dominasi stop watch dan pita ukur dalam pelajaran atletik seringkali menyebabkan pelajaran atletik sangat membosankan, melelahkan dan kurang bervariasi. Keterbatasan sarana dan perlengkapan atletik yang dimiliki, juga menjadi penyebab guru penjas tidak dapat memberikan pengembangan gerak-gerak dasar secara optimal.

### **3) Pengembangan irama atletik**

Dalam atletik, keharmonisan gerak tubuh atau koordinasi gerak merupakan hal yang sangat dibutuhkan. Sebagai bagian dari koordinasi gerak, dibutuhkan penguasaan dan pengaturan irama gerak. Oleh karena itu guru pendidikan jasmani perlu memperhatikan pengembangan irama gerak antara lain seperti melalui pola gerak dasar dominan.

Realisasinya seperti bagaimana mengatur irama langkah, frekuensi langkah, atau irama melewati rintangan, atau irama putaran dsb. Dengan demikian maka pengembangan irama dalam pembelajaran atletik tetap harus diperhatikan.

#### **4) Pengembangan kemungkinan kompetisi .**

Atletik sebagai salah satu bagian dari materi pendidikan jasmani tentu saja sarat akan unsur kompetisi, bahkan nilai kompetisi dalam atletik amat terbuka, baik sebelum, selama maupun usai perlombaan.

Karenanya kompetisi dalam arti yang positif sangat dibutuhkan oleh anak-anak. 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 atletik dimana setiap individu akan berhadapan dengan individu lain atau bahkan dengan dirinya sendiri.

#### **5) Pengembangan pengalaman atletik.**

Mengembangkan seluruh macam gerakan dalam atletik bukan berarti menginginkan pendangkalan, kurang sistematis, atau usaha yang tidak bertujuan.

Atletik yang berorientasi pada hasil, akan memungkinkan anak menjadi bosan dan kurang kreatif dalam menerima pengalaman gerak atletik. Padahal dengan berorientasi pada pengalaman gerak yang seluas-luasnya akan memberikan kepuasan tersendiri pada diri si anak. Permainan atletik yang penuh dengan suasana keriang dan kegembiraan bermain yang mempesona dengan berbagai macam variasi gerak, memungkinkan anak untuk menikmati seperti layaknya pada permainan olahraga lain. Namun substansi pokok pengajaran yaitu dimensi jalan, lari, lompat dan lempar tetap terkandung di dalamnya, sehingga unsur variasi, irama, pengalaman atletik sarta pengalaman kompetisi tetap terpelihara.

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 dapat diajarkan kegiatan-kegiatan seperti :melempar, melompat, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik.

Pada dasarnya karakteristik dan struktur pola gerak dalam atletik bermuara pada tiga hal pokok yaitu : **jalan dan lari, lompat dan lempar**.

Jika dirinci lebih jauh, maka karakteristik gerak dan struktur gerak atletik dapat diuraikan seperti dalam buku **Pedoman Lomba Atletik., (PB PASI, 1996)** sebagai berikut:

1. Gerak dasar jalan dan lari dapat dilakukan dengan:
  - a) Maju, mundur dan ke samping
  - b) Pada lintasan lurus atau lintasan berkelok-kelok.
  - c) Cepat dan lambat.
  - d) Suara gaduh atau tanpa suara.
  - e) Mendaki atau menurun.
  - f) Menaiki tangga (tribune) atau menuruni tangga.
  - g) Sendirian, berpasangan atau berkelompok.
  - h) Bersama anak-anak lain atau melawan anak-anak lain
  - i) Menggunakan alat bantu atau tanpa alat bantu
  - j) Melewati rintangan
  - k) Menggunakan lapangan rumput, lintasan atau lapangan
  - l) Di hutan, kebun atau jalan.
  - m) Dll.
  
2. Gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan :
  - a) Satu kaki atau dua kaki.
  - b) Ke depan, ke belakang atau ke samping.
  - c) Dari sikap berdiri atau dengan ancang-ancang.
  - d) Di atas rintangan, melewati rintangan atau masuk rintangan
  - e) Menggunakan seutas tali, tongkat, kardus, bangku dll

- f) Ke arah jauhnya, tingginya, atau jauh-tinggi.
- g) Sekali lompat atau berulang-ulang
- h) Berirama atau tidak berirama
- i) Bentuk lompat jongkok, menggantung atau menggantung
- j) Sendiri, berpasangan atau berkelompok
- k) Bersama yang lain atau melawan yang lain
- l) Dll.

3. Gerak dasar lempar dapat dilakukan dengan :

- a) Tangan kanan atau tangan kiri atau keduanya
- b) Ke depan atau ke belakang lewat atas kepala.
- c) Lemparan atas, bawah atau samping
- d) Gerak lemparan, tolakan atau lontaran
- e) Sikap berdiri, berlutut, telentang.
- f) Jauhnya, tingginya
- g) Lewat sesuatu, menembus, ke dalam sesuatu
- h) Menuju sasaran, ke daerah tertentu
- i) Bola, bola berekor, batu, kayu, ring, lingkaran, bola bandul
- j) Sebuah peluru, lemping, cakram atau martil
- k) Bersama teman lain atau melawan lainnya.

Berbagai gerak dasar tersebut: lari, lompat dan lempar dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu yang sederhana dan dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapapun tak terkecuali oleh anak-anak sekolah dasar atau anak TK sekalipun.

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

Para guru penjas dapat memilih dan menentukan berbagai alat bantu yang sederhana yang disesuaikan dengan ruang kosong serta kondisi sekolah yang dimiliki. Alat-alat bantu tersebut dapat berupa ban-ban sepeda bekas, bilah-bilah bambu atau bilah kayu, kardus bekas, bola tenis bekas (berekor), bola kertas yang dibungkus plastik, bangku, kursi atau apapun yang dapat digunakan untuk kegiatan gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempat tersebut.

## II. Aktivitas Kegiatan Pembelajaran.

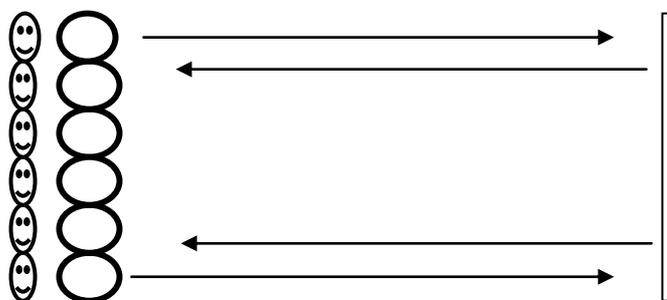
### 1. Pembelajaran gerak dasar jalan dan lari dengan menggunakan alat sederhana

Ban sepeda bekas dapat digunakan untuk berbagai kegiatan pembelajaran gerak dasar jalan atau lari. Banyak keuntungan yang dapat kita temui dari penggunaan ban sepeda bekas ini antara lain: Mudah dan relatif murah untuk di dapat, mudah ditata dan dirubah bentuk untuk berbagai formasi, dapat digunakan untuk berbagai kegiatan lari, lompat-lompat mapun gerak dasar melempar, indah bila diberi cat warna warni, mudah penyimpanannya, serta tahan lama.

Beberapa kegiatan dari sekian puluh formasi serta aktivitas yang dapat dilakukan antara lain:

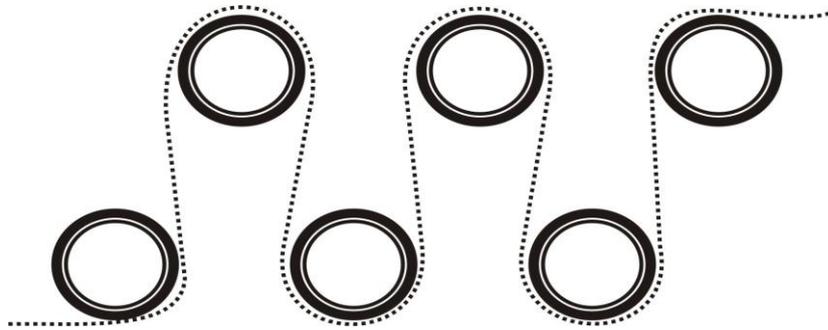
#### 1.1. Mengelindingkan ban sepeda sebagai lari pemanasan.

Formasi bersaf 2, 3, atau empat tergantung jumlah alat dan siswa. Beri tanda batas, dan lakukan bolak-balik bergantian atau menggelindingkan ban mengelilingi lapangan yang ada.



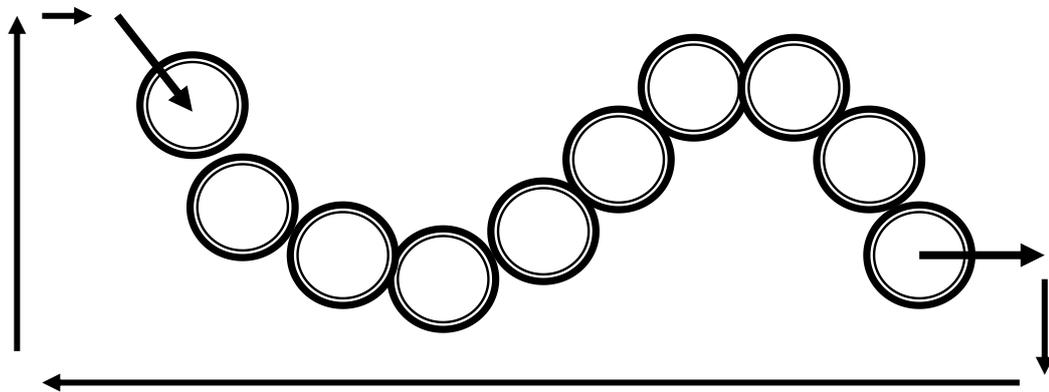
Gambar 1.1. (Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

1.2. Lari mengitari ban-ban sepeda yang ditata zigzag. Gerakan larinya dapat dilakukan dengan saling memegang bahu yang di depannya, atau lari biasa, atau lari menyamping atau berlari dengan berbagai gerak apa saja yang dapat dilakukan siswa. Agar siswa dapat berkembang, beri kebebasan kepada yang paling depan untuk mecontohkan gerak yang harus diikuti oleh pelari selanjutnya. Beri kesempatan kepada yang lain untuk memberikan contoh gerak yang berbeda dari gerak sebelumnya. Dengan jalan tersebut, si anak di ikutkan untuk pengembangan kreativitas.



Gambar 1.2. Ban Sepeda Formasi Zigzag  
(Kreasi Herry Kurniawan : 2004)

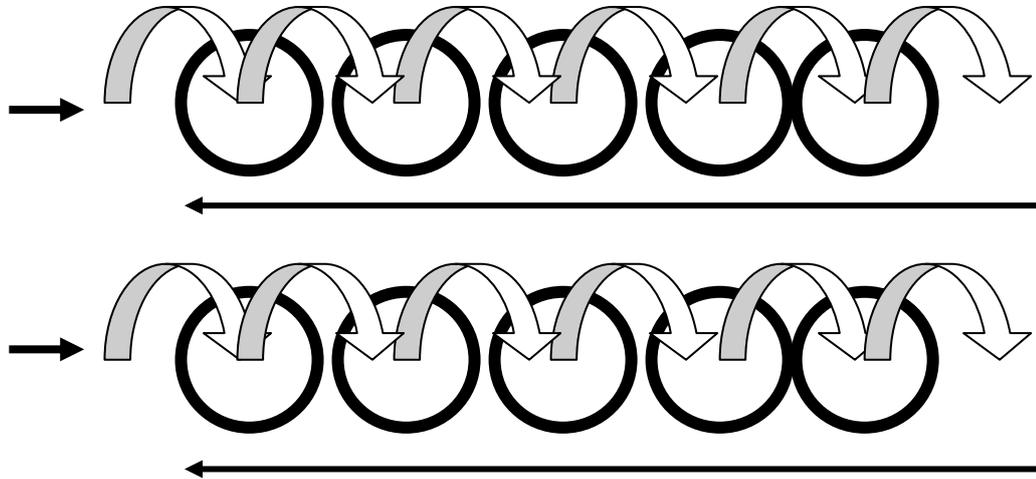
1.3. Berjalan atau berlari melalui ban sepeda yang ditata berkelok. Gerak laripun dapat dilakukan bermacam-macam, misalnya sambil mengangkat lutut, menyentuhkan tumit ke paha belakang, dll.



Gambar 1.3. Ban Sepeda Formasi Berkelok  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

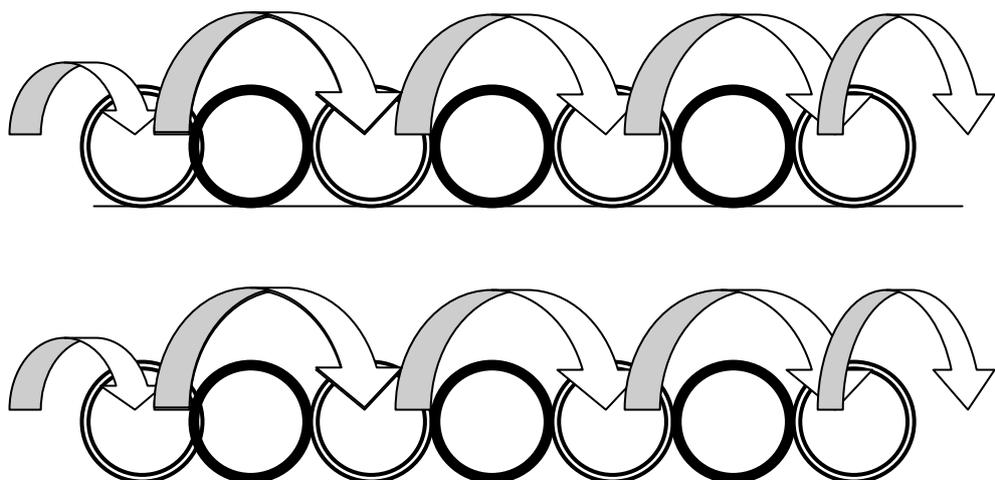
1.4. Berlari melalui ban sepeda yang ditata lurus. Intensitas gerak, dapat diatur, repetisi atau pengulangan juga dapat kita tentukan. Formasi ini dapat diberikan kepada berbagai tingkat/kelas, dengan pengaturan jarak antara. Buat beberapa banjar sesuai dengan jumlah ban yang dimiliki, agar lebih menarik serta bedakan jarak antar ban pada tiap jalur. Dengan intensitas gerakan lari yang cukup tinggi, formasi tersebut dapat digunakan untuk mengembangkan frekuensi langkah dan panjang langkah seseorang. Sedangkan frekuensi langkah dan panjang

langkah adalah dua variabel utama untuk menentukan kecepatan lari seseorang.



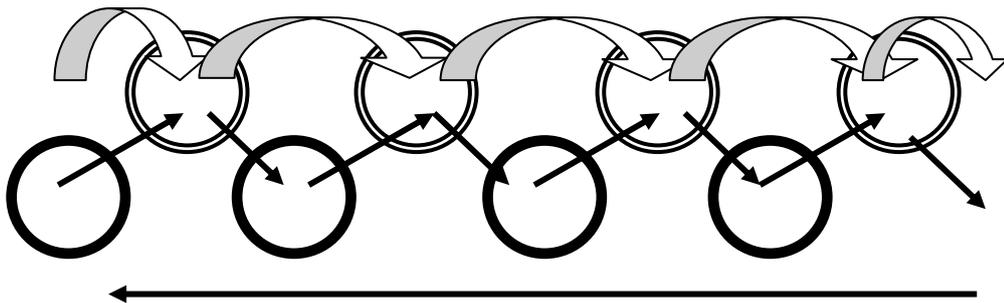
Gambar 1.4. Ban Sepeda Formasi Berbanjar  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

1.5. Ban sepeda untuk kegiatan lari yang dibuat berwarna warni misalnya warna putih dan hitam dapat ditata seperti berikut. Siswa dapat berlari melalui semua ban, atau berlari melalui ban warna putih saja atau warna hitam saja, seperti terlihat pada gambar berikut ini. Jumlah ban sepeda yang harus dilewati dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa.



Gambar 1.5. Ban Sepeda Formasi Berbanjar Lurus Warna Warni  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

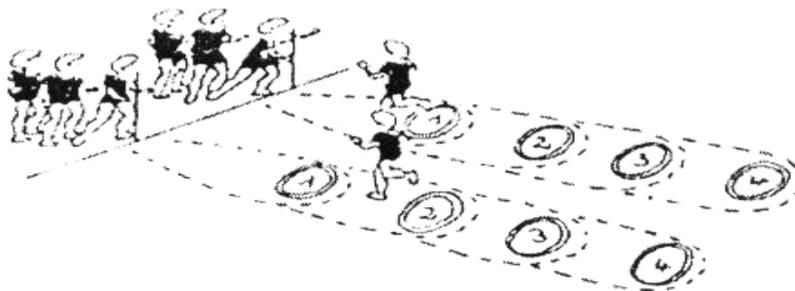
1.6. Formasi ban sepeda juga dapat dibuat zigzag, tinggal menggeser salah satu ban secara selang seling, atau yang satu warna ke sebelah kiri atau kanan, seperti pada gambar di bawah ini. Gerak lari dapat dilakukan zigzag, atau berlari ke arah lurus dengan jarak agak renggang.



Gambar 1.6. Ban Sepeda Formasi Zigzag  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

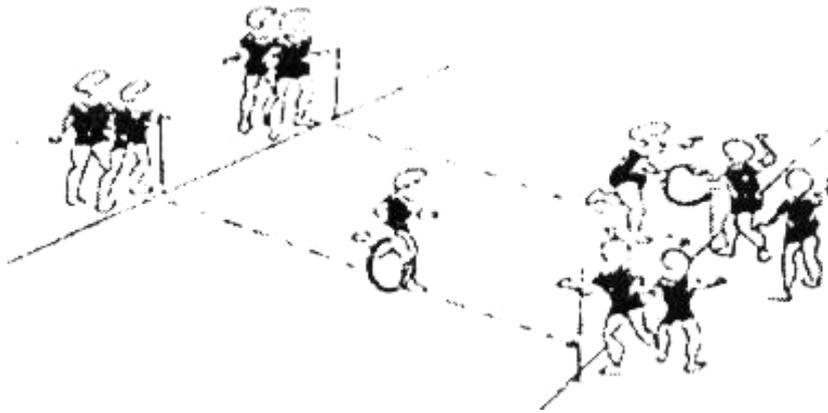
Kegiatan pembelajaran gerak dasar laripun dapat dilakukan dengan jalan memindahkan atau melewati ban-ban sepeda yang di tata sedemikian rupa sehingga tidak membosankan siswa seperti contoh kegiatan pada gambar selanjutnya.

1.7. Pada gambar di bawah ini kegiatan lari sudah ada ujud kompetisinya. Jarak antara ban serta jumlah ban dapat dibuat sama atau berberda, tergantung kondisi siswa atau jenis kelamin yang terlibat. Misalnya untuk barisan putra lebih jauh jaraknya atau lebih satu ban.



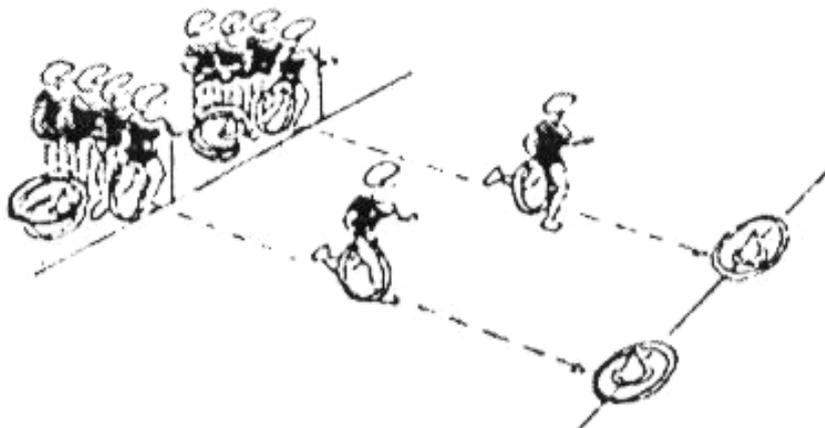
Gambar 1.7. Berlari Melewati Ban-ban Sepeda  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

### 1.8. Berlari estafet mengoperkan ban sepeda.



Gambar 1.8. Berlari Estafet Dengan Ban Sepeda  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

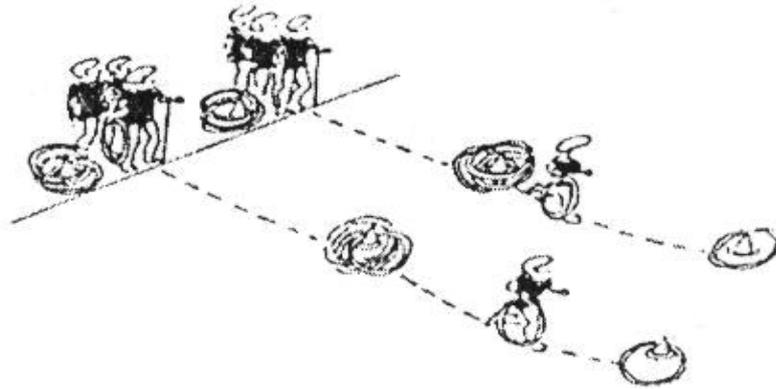
1.9. Berlari secara bergantian memindahkan ban sepeda ke satu titik. Jaraknya disesuaikan dengan kemampuan siswa, sedangkan jumlah ban sepeda yang dipindahkan pun disesuaikan pula. Lakukan beberapa kali sebagai adu kecepatan dan kekompakan regu. Kegiatan tersebut tampak seperti pada gambar 1.9 di bawah ini.



Gambar 1.9. Berlari Estafet Memindahkan Ban-ban Sepeda  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

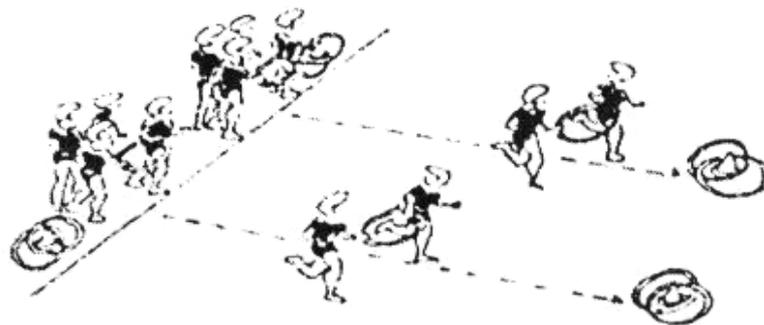
1.10. Berlari memindahkan ban-ban sepeda ke dua titik. Dengan menambah titik penyimpanan/target, berarti menambah jauh jarak lari siswa, dan ini mungkin akan lebih menarik, sehingga unsur kelelahan

tidak terlalu cepat datang. Secara bergantian sesuai dengan aturan yang disepakati, siswa akan memindahkan ban-ban sepeda ketitik yang telah ditentukan. Tetap tanamkan sportivitas dan kerjasama.



Gambar 1.10. Berlari Memindahkan Ban-ban Sepeda Ke Dua Titik  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

1.11. selanjutnya kegiatan lari memindahkan ban sepeda dapat dilakukan oleh dua orang atau bahkan dapat dipalkukan oleh 3 atau 4 orang sekaligus dengan jumlah ban sepeda yang lebih banyak. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1.11.

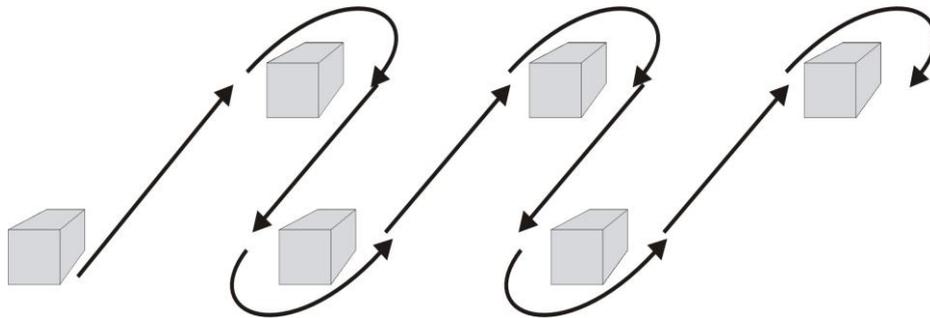


Gambar 1.11. Berlari Memindahkan Ban-ban Sepeda Oleh Dua Orang  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

Pembelajaran gerak dasar lari itupun dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu lain seperti **bilah-bilah bambu** atau **kardus-**

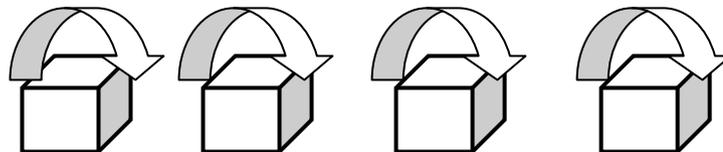
**kardus bekas**, bahkan kardus dan bilah bambu digabung sekalipun seperti disajikan dalam beberapa contoh di bawah ini.

1.12. Berlari pemanasan dengan melewati kardus yang ditata berkelok atau zigzag seperti gambar 1.12 di bawah ini. Sama seperti kegiatan berlari menggunakan ban sepeda, formasi lari dapat memegang pundak yang di depannya, atau berpasangan, atau lari menyamping.



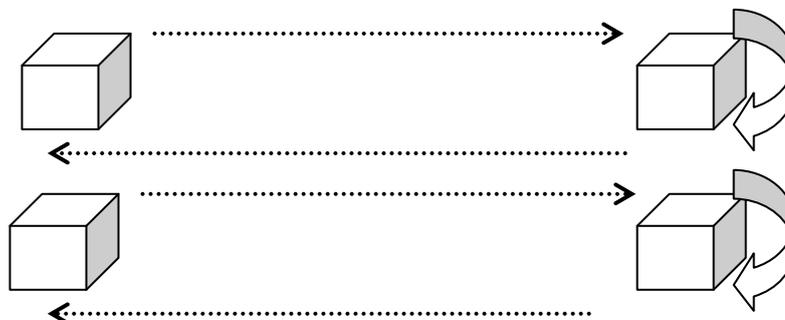
Gambar 1.12. Penataan Kardus Bekas Formasi Zigzag  
(Kreasi Herry Kurniawan : 2004)

1.13. Aktivitas berlari dengan melewati kardus yang ditata lurus berbanjar, atau berlari berkelok-kelok melewati antara kardus.



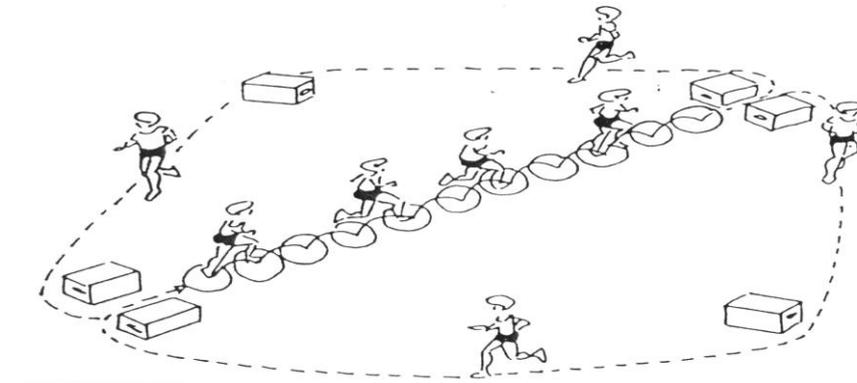
Gambar 1.13. Penataan Kardus Bekas Formasi Lurus Berbanjar  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

1.14. Berlari bolak balik melewati dua kardus yang ditata dengan jarak tertentu seperti pada gambar di bawah ini.



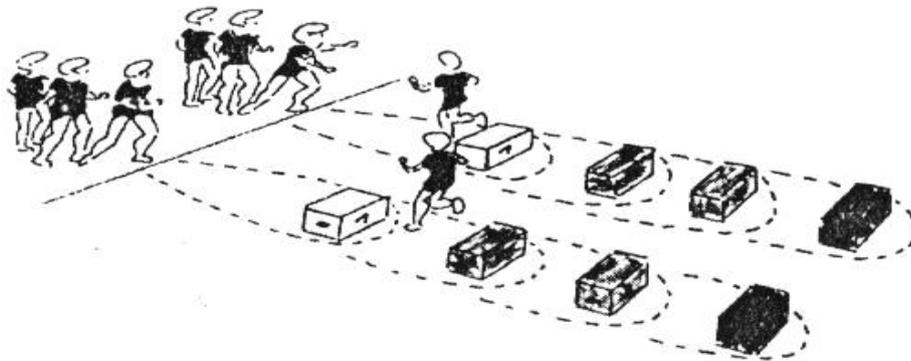
Gambar 1.14. Penataan Kardus Bekas Untuk Lari Bolak Balik  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

1.15. Kegiatan lari dapat dilakukan juga dengan menggabungkan ban sepeda dan kardus seperti terlihat pada contoh di bawah ini.



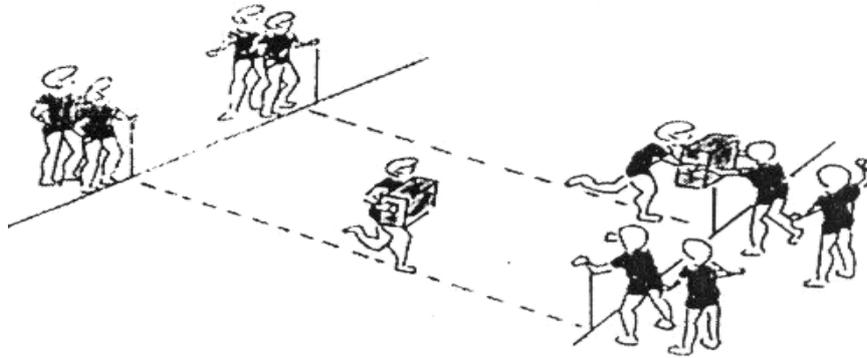
Gambar 1.15. Berlari Melalui Ban-ban Sepeda Dan Kardus Bekas  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

1.16. Selanjutnya penataan karduspun dapat dibuat sedemikian rupa seperti halnya kegiatan berlari dengan menggunakan ban-ban sepeda seperti tampak pada gambar 1.16 di bawah ini.



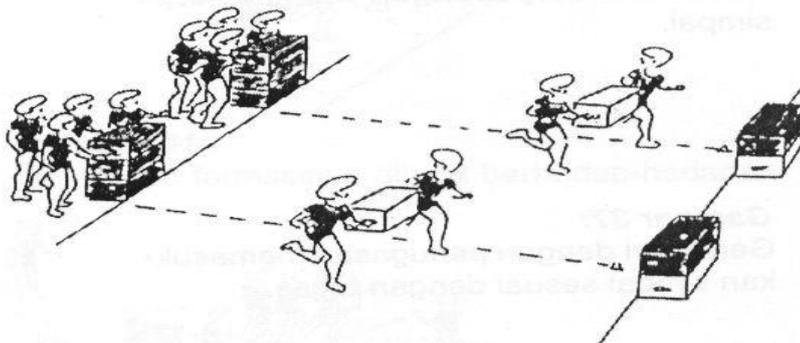
Gambar 1.16. Kegiatan Berlari Melewati Kardus  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

1.17. Kegiatan selanjutnya hampir sama dengan kegiatan menggunakan ban sepeda, namun kita ganti alat bantuannya. Jadi pada dasarnya aktivitas berlari dan berlari, dapat diberikan kepada para siswa dengan menggunakan alat bantu apapun, dimana anak tidak merasa bosan dengan aktivitas yang kita berikan. Contoh kegiatan berlari dengan jalan mengoperkan kardus ke temannya terlihat pada gambar 1.17.



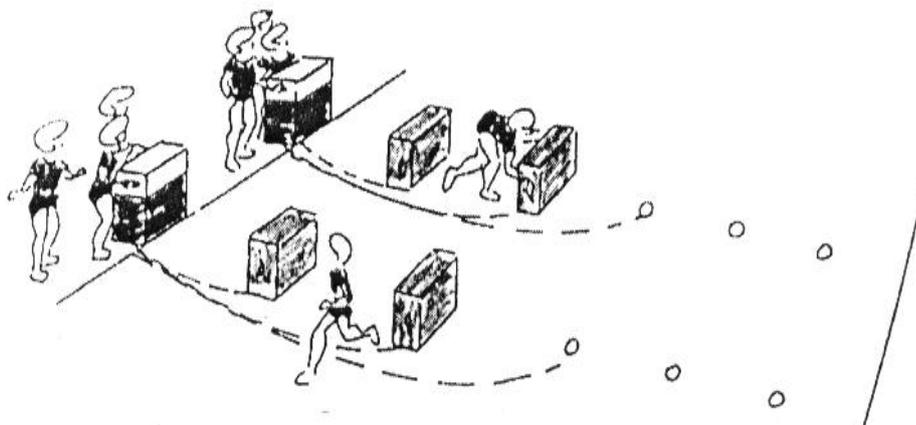
Gambar 1.17. Kegiatan Berlari Mengoperkan Kardus  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

1.18. Masih bentuk kegiatan yang sama, akan tetapi sekarang kardus dibawa dan dipindahkan oleh dua orang. Siapa yang lebih cepat memindahkan dan menatanya dengan rapih, regunya menjadi pemenang. Variasi ini dapat anda kembangkan misalnya menambah jumlah titik penyimpanan, atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam satu kali pemindahan kardus.



Gambar 1.18. Kegiatan Berlari Memindahkan Kardus  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

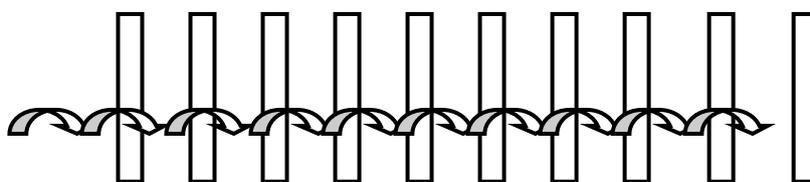
1.19 Kegiatan serupa dapat juga berupa memindahkan kardus ke beberapa titik, selanjutnya diakhiri dengan menumpukkan kardus tersebut pada satu titik akhir seperti terlihat pada gambar 1.18.



Gambar 1.18. Kegiatan Berlari Memindahkan Kardus  
(Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

1.20. Aktivitas pembelajaran gerak dasar lari dapat dilakukan juga dengan menggunakan bilah bambu yang ditata dengan jarak dan jumlah bilah yang sangat mudah untuk diatur. Siswa dapat dilibatkan untuk menata serta membereskan kembali alat-alat tersebut.

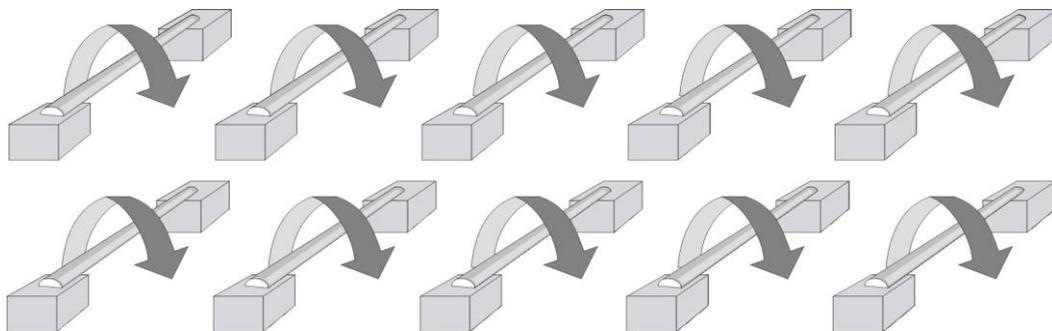
Seperti halnya dengan alat bantu ban sepeda, kegiatan dengan menggunakan bilah bambu ini dapat memfasilitasi bentuk latihan yang menjurus ke kekerapan langkan atau panjang langkah, tergantung jarak serta intensitas gerak yang dilakukan siswa. Penataan bilah tersebut terlihat pada contoh gambar 1.20.



Gambar 1.20. Penataan Bilah-bilah Bambu Formasi Berbanjar  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

## 2. Pembelajaran Gerak Dasar Lari Gawang

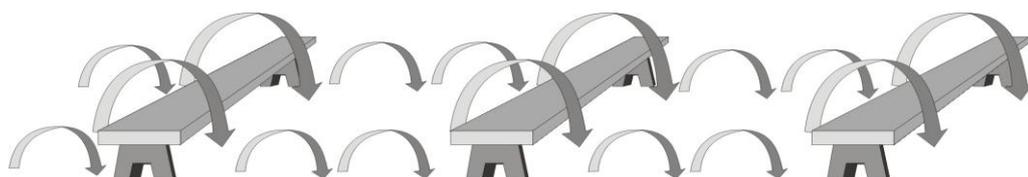
Gerak dasar lari gawang, dapat dipelajari dengan menggunakan gawang sebenarnya atau gawang modifikasi, yaitu dengan jalan menggabungkan kardus dan bilah bambu seperti gambar 2.1



Gambar 2.1. Penataan Bilah-bilah Bambu dan Kardus  
(Kreasi Herry Kurniawan : 2004)

Dari gambar tersebut dapat terlihat bahwa bilah bambu dan kardus dapat menyusun suatu rangkaian gawang. Jaraknya dapat diatur sesuai dengan kemampuan siswa dan pada tiap banjar tidak selalu harus sama (boleh/kalau mungkin berbeda), demikian pula dengan ketinggiannya. Untuk meningkatkan bilah, dapat disusun dengan dua atau tiga kardus. Dengan alat yang sederhana tersebut kita sekaligus dapat memperkenalkan siswa pada gerak dasar lari gawang dengan irama langkahnya.

2.2. Pembelajaran gerak dasar lari gawang juga dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa bangku seperti terlihat pada gambar 2.2, namun unsur keselamatannya lebih rendah bila dibandingkan dengan menggunakan bilah dan kardus

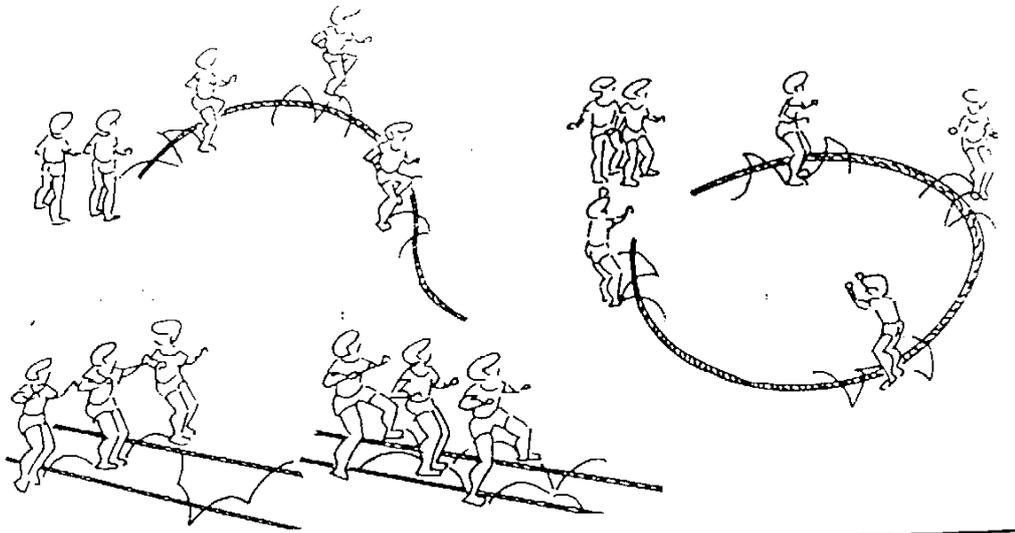


Gambar 2.1. Penataan Bangku Untuk Pembelajaran Lari Gawang  
(Kreasi Herry Kurniawan : 2004)

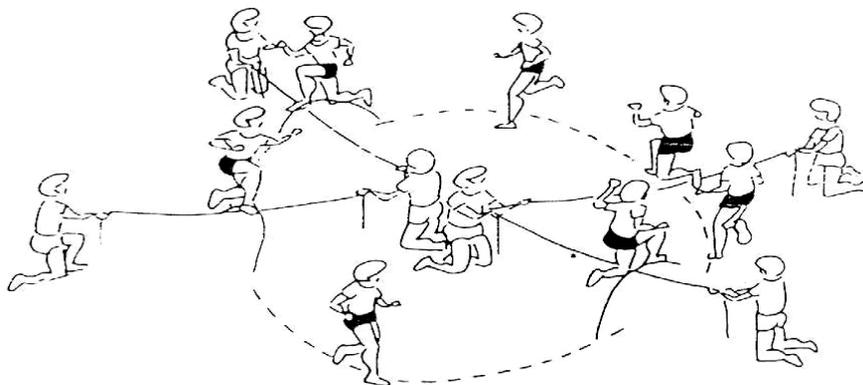
### 3. Penggunaan Alat Bantu Sederhana Untuk Pembelajaran Gerak Dasar Melompat

#### 3.1 Pembelajaran berbagai gerak dasar lompat

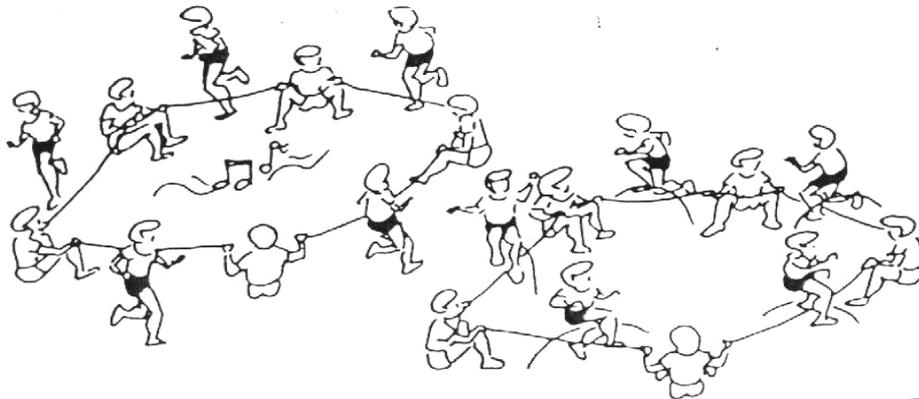
Gerak dasar lompat dengan berbagai karakteristik gerakannya yaitu berbagai gerak melompat dengan satu kaki, dua kaki, perorangan maupun bersama-sama dapat dilakukan dengan berbagai alat bantu sederhana pula seperti beberapa contoh di bawah ini.



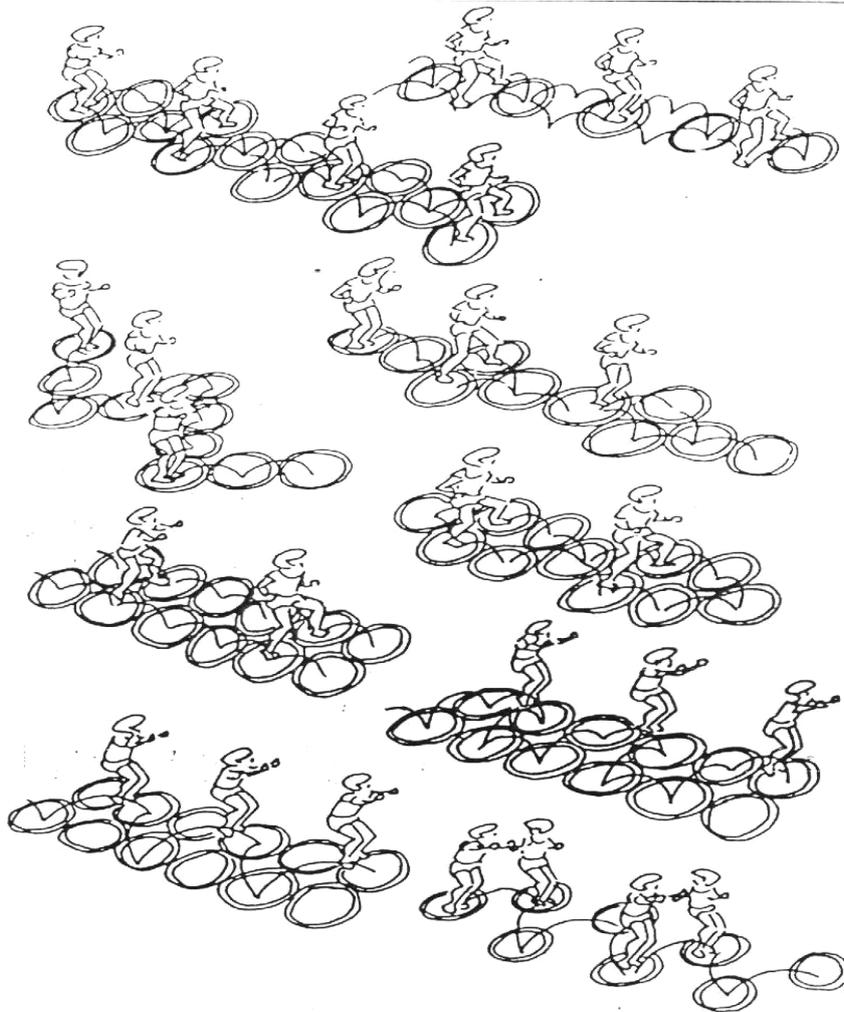
Gambar 3.1.1. Kegiatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Tali  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).



Gambar 3.1.2. Kegiatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Tali  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).



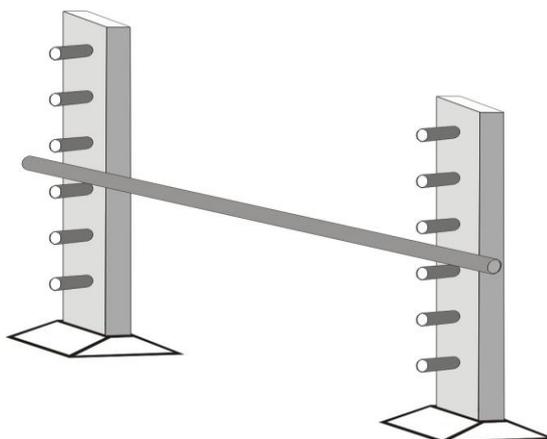
Gambar 3.1.3. Kegiatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Tali  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).



Gambar 3.1.4. Kegiatan Pembelajaran Berbagai Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Ban Sepeda  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

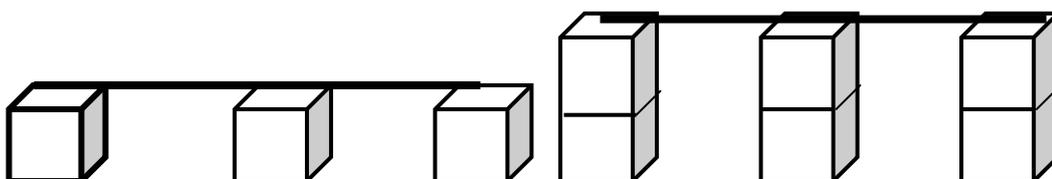
### 3.2 Modifikasi sarana untuk lompat tinggi.

Guru/sekolah dapat membuat tiang lompat yang dimodifikasi dari kayu dan mistar bambu seperti pada gambar bawah ini.



Gambar 3.2.1. Tiang Lompat Tinggi Sederhana  
(Kreasi Herry Kurniawan : 2004)

Tiang dan mistar lompat tinggi dapat menggunakan bilah bambu dan kardus. Kelebihan dari penggunaan kardus bekas dan bilah bambu sebagai alat bantu pembelajaran gerak dasar lompat tinggi ini antara lain adalah : ketinggiannya dapat diubah-ubah sesuai kemampuan siswa, dapat dibuat beberapa ketinggian sekaligus, dapat ditempatkan dimana saja. Gambarnya seperti tampak pada gambar 3.2



Gambar 3.2.2 Sarana Lompat Tinggi Sederhana  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

Gerak dasar lompat tinggi juga dapat dilakukan dari sisi mana saja dengan pilihan gaya (style) yang disukai siswa atau di arahkan gurunya. Siswa dapat memilih ketinggian mistar sesuai dengan kemampuannya.

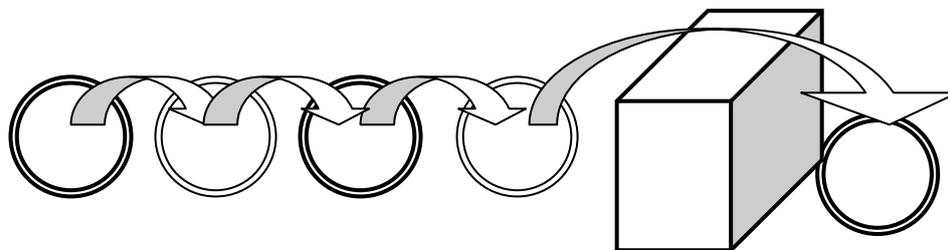
Kardus yang disusun dapat dijadikan sarana untuk pembelajaran gerak dasar lompat tinggi seperti terlihat pada gambar 3.3 di bawah ini.



Gambar 3.2.3. Susunan Kardus Sebagai Sarana Lompat Tinggi Sederhana  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

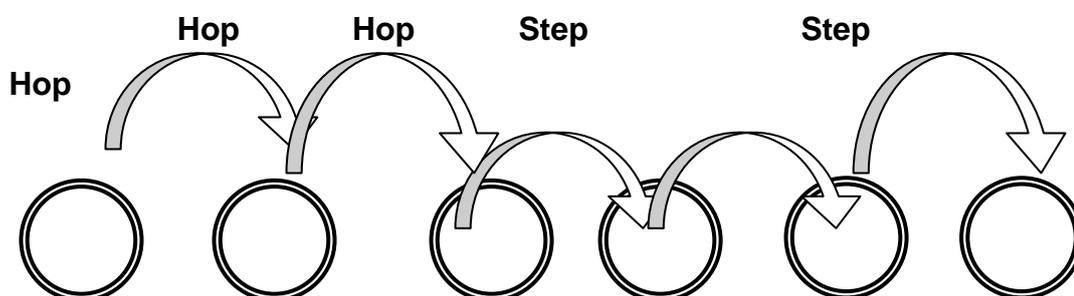
### 3.3. Modifikasi sarana pembelajaran lompat jauh dan lompat jangkit.

Pembelajaran gerak dasar umum dan gerak dasar dominan lompat jauh maupun lompat jangkit dapat menggunakan ban-ban sepeda atau kardus sebagai alat bantu seperti terlihat pada gambar 3.3.1 Dengan intensitas yang rendah, hampir sebagian besar siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh (gaya jongkok misalnya), di tempat mana saja. Guru harus hati-hati agar dapat mengontrol kecepatan awalan siswa untuk keselamatan mereka saat mendarat.

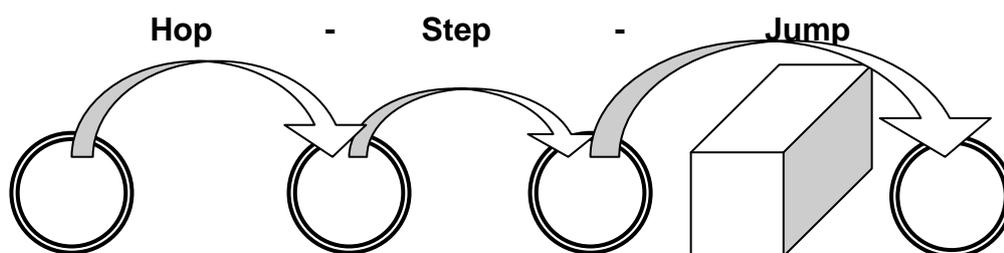


Gambar 3.3.1 Penataan Ban Sepeda dengan Kardus Untuk Lompat Jauh  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

Untuk pembelajaran gerak dasar lompat jangkit dapat dilakukan dengan menata ban-ban sepeda dengan jarak yang telah ditentukan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa. Siswa dapat diajak untuk melakukan hop/jingkat/eklek berkali-kali, atau dua hop-dua langkah dan satu lompat seca berturut-turut. Selanjutnya kita perkenalkan dengan rangkaian teknik sebenarnya yaitu melakukan hop-step dan jump, secara berturut-turut pula. Formasinya sangat sederhana seperti terlihat pada gambar 3.3.2. dan gambar 3.3.3



Gambar 3.3.2. Penataan Ban Sepeda Untuk Gerak dasar Lompat Jangkit  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)



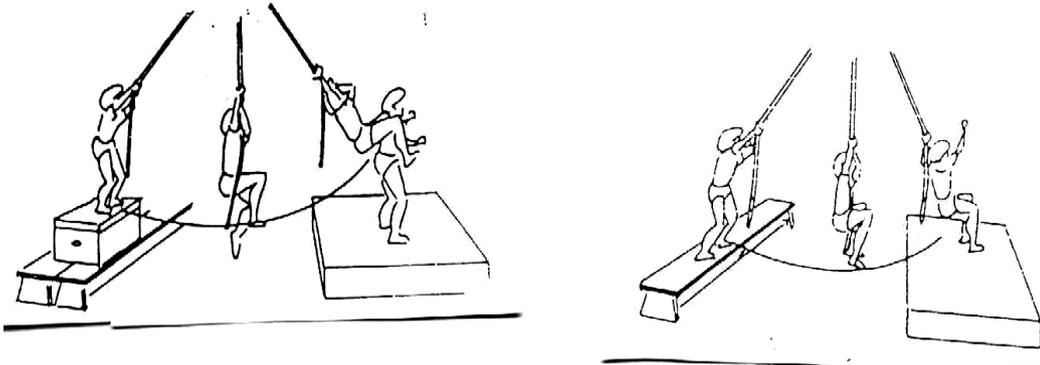
Gambar 3.3.3 Penataan Ban Sepeda dengan Kardus Untuk Lompat Jangkit  
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

#### 3.4. Modifikasi Sarana Untuk Pembelajaran Lompat Tinggi Galah

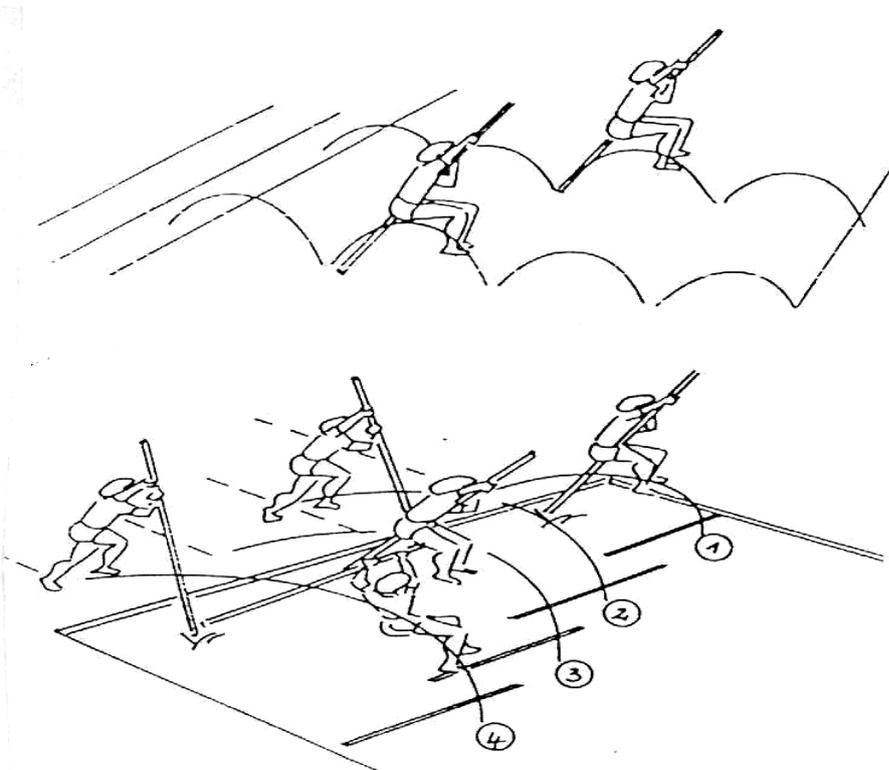
Gerak dasar lompat tinggi galah juga dapat diperkenalkan kepada siswa-siswa sekolah dasar, dan bahkan mungkin mereka sudah pernah

melakukannya secara bermain-main. Gerak mengayun pada tali atau bertolak dengan tongkat pramuka mungkin mereka pernah.

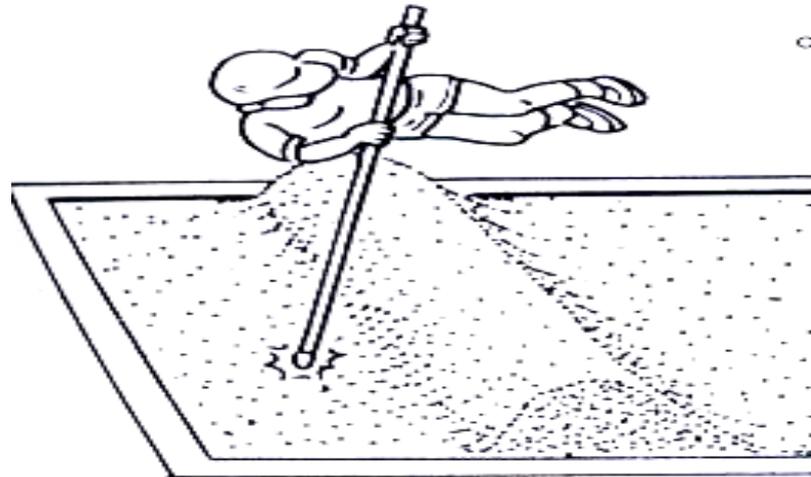
Contoh gambar kegiatan tersebut adalah seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3.4.1. Aktivitas Berayun-ayun Pada Seutas Tali  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).



Gambar 3.4.2. Aktivitas Menolak Dengan Tongkat (pramuka)  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

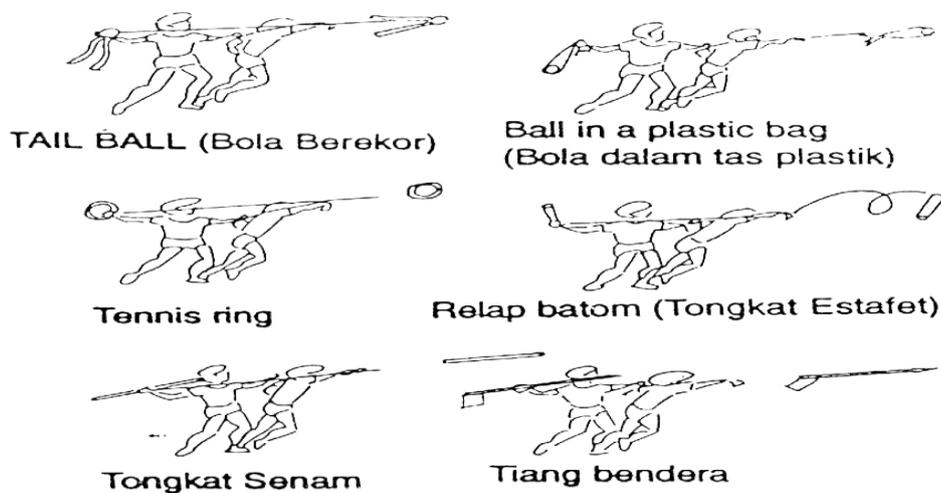


Gambar 3.4.2. Aktivitas Menolak Dengan Tongkat (pramuka) Di Bak Pasir

#### 4. Penggunaan Alat Bantu Sederhana Untuk Pembelajaran Gerak Dasar Melempar

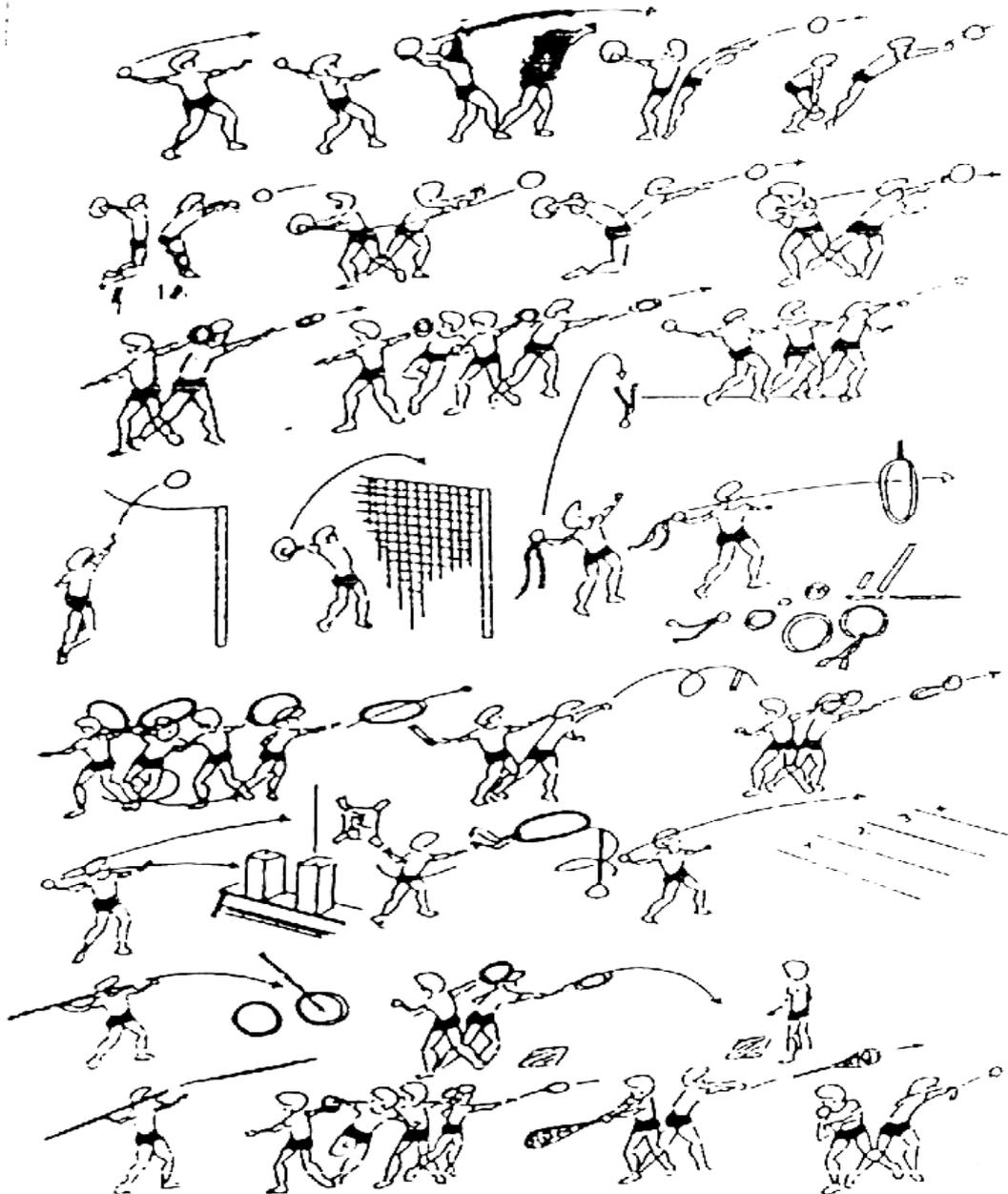
##### 4.1 Pembelajaran berbagai gerak dasar melempar

Alat yang digunakanpun untuk pembelajaran gerak dasar melempar sangat bervariasi, akan tetapi tetap memperhatikan unsur-unsur keselamatan siswa serta dapat memenuhi tuntutan unsur gerak melempar. Beberapa contoh kegiatan serta alat yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran adalah seperti tertera di bawah ini.



Gambar 4.1.1. Beberapa Alat Bantu Sederhana Untuk Kegiatan Melempar  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

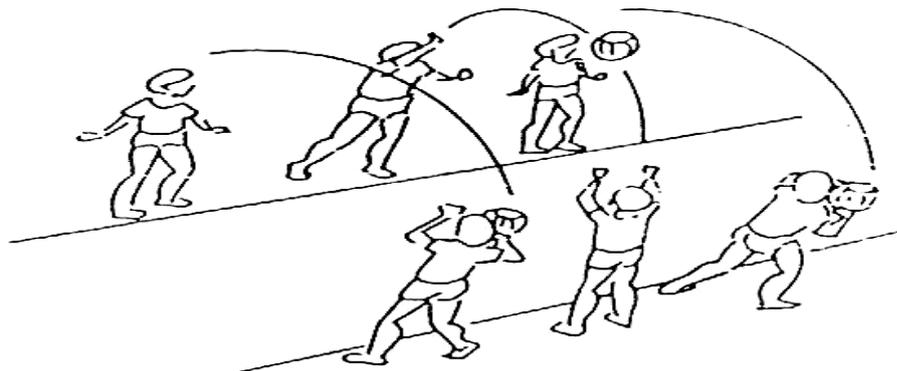
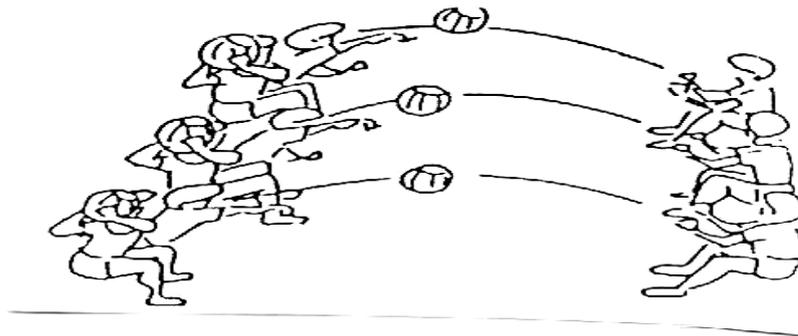
Sedangkan aktivitas gerak dasar melempar dapat dilakukan dengan berbagai gerak misalnya melempar dengan satu tangan, dua tangan, ke depan, dari atas, dari bawah, didorong, diayun, dilontar, dan lain sebagainya seperti tampak pada gambar di bawah ini



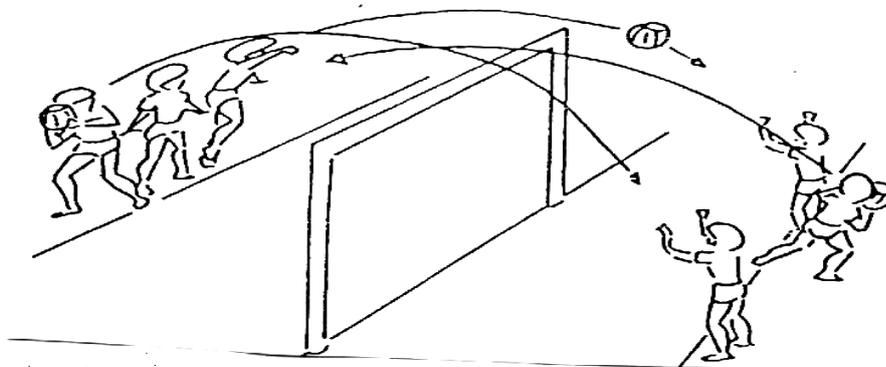
Gambar 4.1.2. Berbagai Aktivitas Melempar Dengan Berbagai Alat Bantu Sederhana  
(Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

## 4.2 Pembelajaran gerak dasar tolak peluru.

Gerak menolak untuk pembelajaran tolak peluru, dapat menggunakan berbagai alat, misalnya dengan menggunakan bola, atau bola dari gulungan kertas dalam kantong kresk yang bagian luarnya dilakban atau dianyam dengan tali rapia. Aktivitas kegiatannya dapat berupa kegiatan di bawah ini.



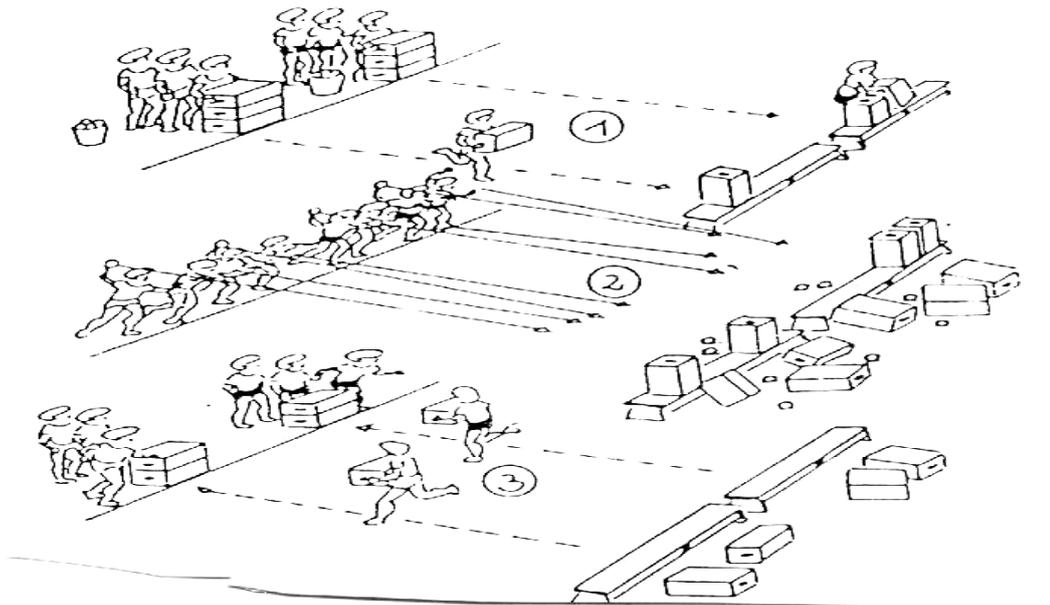
Gambar 4.2.1. Aktivitas Menolak Dengan Menggunakan Bola  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).



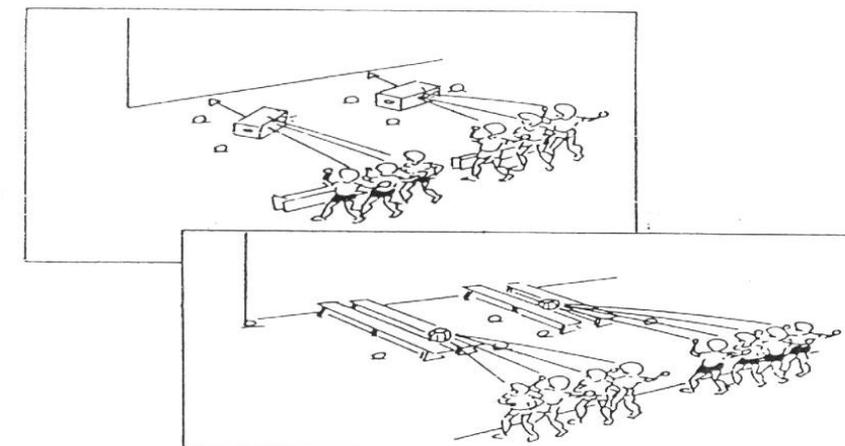
Gambar 4.2.2. Aktivitas Menolak Dengan Menggunakan Bola Melewati Rintangan  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

### 4.3 Pembelajaran gerak dasar lempar lembing.

Aktivitas pembelajaran gerak dasar melempar dari atas kepala mengarah pada gerak dasar lempar lembing. Salah satu bentuk kegiatannya adalah seperti tampak dalam gambar di bawah ini, yaitu menyusun kotak kardus, kemudian melemparnya dengan bola tenis atau bola kertas dan terakhir disusun kembali.



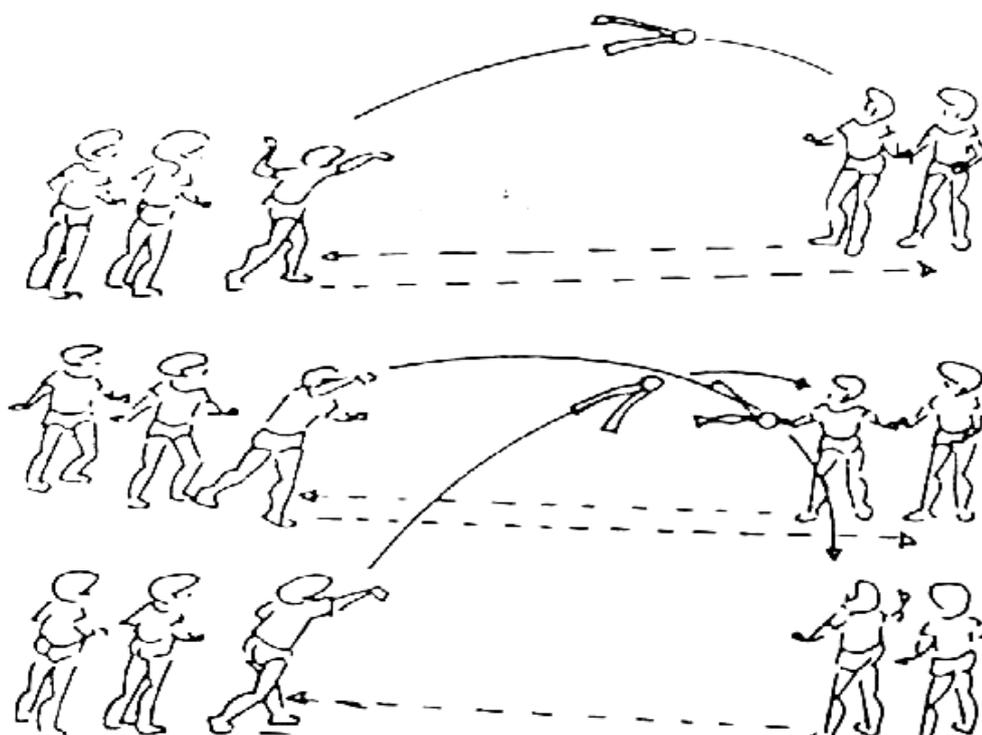
Gambar 4.3.1. Aktivitas Melempar Dengan Menggunakan Bola Tenis atau Bola Kertas  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).



Gambar 4.3.2. Aktivitas Melempar Dengan Menggunakan Bola Tenis atau Bola Kertas  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

Pembelajaran gerak dasar lempar lembingpun dapat menggunakan bola tenis berekor. Penggunaan bola tenis berekor ini banyak keuntungannya antara lain: akan mengurangi lajunya bola, terlihat menarik bila dilempar-lempar, dapat dilakukan dengan pendekatan gaya pemberian tugas, bahayanya relatif kurang, dan dapat pula melakukan lontaran dengan jalan di pegang talinya.

Salah satu kegiatan tersebut adalah seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



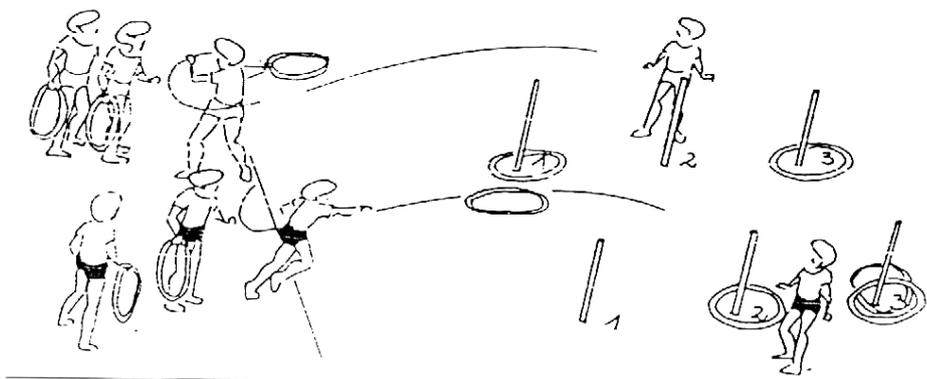
Gambar 4.3.3. Aktivitas Gerak dasar Lempar Lembing Dengan Menggunakan Bola Tenis Berekor  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

Jarak antara barisan siswa dapat bervariasi disesuaikan dengan kemampuan siswa kita, serta formasinya juga dapat kita ubah-ubah. Kegiatan tersebut tidak saja bagi kelas atas, namun kelas rendahpun dapat pula diperkenalkan dengan kegiatan seperti tersebut.

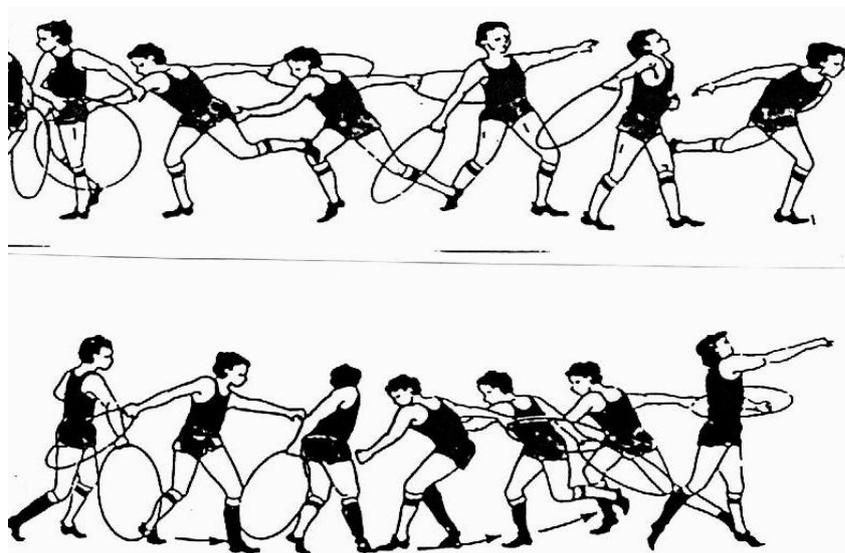
#### 4.4 Pembelajaran gerak dasar lempar cakram.

Gerak dasar lempar cakram dapat diperkenalkan pada siswa di sekolah dasar. Alat yang digunakan yang paling sederhana namun langsung mengarah kepada unsur gerak mengayun dan melempar adalah ban sepeda bekas.

Salah satu kegiatannya adalah seperti tampak pada gambar di bawah ini.



Gambar 4.4.1. Aktivitas Gerak Dasar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Ban Sepeda.  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).



Gambar 4.4.1. Rangkaian Gerak Dasar Lempar Cakram Dengan Menggunakan Ban Sepeda.  
( Sumber : Katzenbogner/ Medler. (1996).

### III. RANGKUMAN

#### 1. Atletik berorientasi bermain

Atletik dalam konteks pendidikan jasmani selain mengandung tantangan, juga berisi unsur permainan menyertai proses belajar keterampilan atletik itu sendiri.

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

Dalam kegiatan permainan atletik banyak nilai yang terkandung di dalamnya seperti : Pengembangan dimensi permainan atletik, pengembangan dimensi variasi gerakan atletik, pengembangan dimensi irama atletik, pengembangan dimensi kompetisi atletik, dan pengembangan pengalaman atletik.

Bila kita lihat kandungan nilai-nilai tersebut , maka tidak ada alasan bagi seorang guru pendidikan jasmani untuk memberikan materi pelajaran atletik melalui pendekatan permainan atletik.

#### 2. Memilih alat bantu sederhana dan aktivitas pembelajaran atletik.

Berbagai alat bantu sederhana dapat digunakan dalam kegiatan atletik dengan pendekatan bermain. Dengan menggunakan alat-alat bantu sederhana berbagai aktivitas pembelajaran atletik yang berisikan seperangkat gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan: jalan, lari, lompat dan lempar dapat dikembangkan dan diperkaya.

Pembelajaran gerak dasar lari dapat dikembangkan dengan menggunakan alat bantu yang sederhana seperti penataan ban-ban sepeda bekas dengan berbagai variasi bentuk dan jarak, bilah-bilah bambu juga dapat digunakan secara terpisah, atau digabungkan dengan kardus-kardus bekas untuk kegiatan lari gawang secara sendiri-sendiri atau secara kelompok.

Demikian juga dengan pembelajaran lompat maupun lempar dapat memanfaatkan alat-alat bantu ban sepeda bekas, bilah bambu, kardus

beka, bola berekor, bola kertas dan lain sebagainya untuk aktivitas bermain atletik.

Guru penjas jangan berkecil hati dan ragu-ragu dengan pola pembelajaran atletik berorientasi bermain, karena pengayaan gerak dasar lari, lompat dan lempar serta unsur gerak per nomor atletik tidak berkurang sama sekali.

### 3. Makna dan nilai bermain atletik dengan alat bantu sederhana

Kegiatan pembelajaran atletik berorientasi bermain yang dapat anda simak dari sebagian kecil contoh yang disajikan, secara sepintas saja akan tampak sarat dengan berbagai nilai maupun pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan biomotorik siswa. Unsur psikologis dan sosial yang tampak antara lain: Keceriaan, serta keriangannya saat beraktivitas, nilai kerjasama, pengalaman keberhasilan dan kepuasan, nilai kompetisi dengan kemampuan dirinya sendiri atau dengan teman atau regu lain, semangat, perasaan irama gerak, motivasi, ambisi, sportivitas, dan banyak lagi. Sedangkan aspek fisik dan kemampuan biomotorik yang tersentuh antara lain: unsur kecepatan, daya tahan, kekuatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dll.

## IV. SOAL-SOAL

1. Coba sebutkan nilai-nilai yang terkandung dalam kegiatan bermain atletik atau dalam kegiatan pembelajaran atletik berorientasi permainan?
2. Dengan pendekatan pembelajaran atletik berorientasi bermain, seorang guru penjas dapat lebih leluasa mengembangkan bahan ajar tanpa usah takut kehilangan makna atletiknya.  
Coba kemukakan beberapa gerak dasar jalan dan lari dapat dilakukan (8 buah contoh).
3. Kemukakan pula 8 (delapan) buah contoh kegiatan gerak dasar lompat.

4. Alat-alat bantu apa saja (tiga macam), yang dapat digunakan untuk pembelajaran gerak dasar lari? Berikan masing-masing alat satu contoh kegiatan dengan formasi dan alur kegiatannya.
5. Alat bantu apa yang dapat digunakan untuk pembelajaran gerak dasar lempar lembing yang paling menguntungkan. Sebutkan beberapa pertimbangan keuntungannya.
6. Keuntungan apa yang anda dapatkan dengan penggunaan alat bantu ban sepeda bekas dalam kegiatan pembelajaran atletik?
7. Apakah untuk kegiatan atletik berorientasi bermain harus dilakukan di lapangan yang luas? Kalau “ya” mengapa, dan kalau “tidak”, berarti dapat dilakukan dimana saja?
8. Apakah gerak dasar lompat galah dapat diberikan pada anak SD?. Berikan contoh sederhana.
9. Kegiatan pembelajaran nomor atletik apa yang dapat dilakukan dengan menggunakan bilah bambu dan kardus?
10. Apa pertimbangan anda dalam memilih dan menentukan alat bantu pembelajaran atletik yang sederhana di sekolah anda?

## **V. KUNCI JAWABAN**

1.
  - a. Pengembangan dimensi permainan atletik.
  - b. Pengembangan dimensi variasi gerakan atletik
  - c. Pengembangan dimensi irama atletik
  - d. Pengembangan dimensi kompetisi atletik, dan
  - e. Pengembangan pengalaman atletik.
2.
  - a. Maju, mundur dan ke samping
  - b. Pada lintasan lurus atau lintasan berkelok-kelok.
  - c. Cepat dan lambat.
  - d. Menggunakan alat bantu atau tanpa alat bantu

- e. Suara gaduh atau tanpa suara.
  - f. Mendaki atau menurun.
  - g. Menaiki tangga (tribune) atau menuruni tangga.
  - h. Sendirian, berpasangan atau berkelompok.
3.
    - a. Lompat satu kaki atau dua kaki.
    - b. Lompat ke depan, ke belakang atau ke samping.
    - c. Lompat dari sikap berdiri atau dengan ancang-ancang.
    - d. Lompat di atas rintangan, melewati rintangan atau masuk rintangan
    - e. Menggunakan seutas tali, tongkat, kardus, bangku dll
    - f. Ke arah jauhnya, tingginya, atau jauh-tinggi.
    - g. Sekali lompat atau berulang-ulang
    - h. Sendiri, berpasangan atau berkelompok
  4.
    - a. Ban sepeda dengan formasi berkelok-kelok
    - b. Bilah bambu dengan formasi lurus beraturan
    - c. Kardus dengan formasi zigzag.
  5. Bola tenis berekor.  
Keuntungannya antara lain: Cukup aman, sangat menarik/indah ketika dilempar, tidak terlalu kencang lajunya, tahan lama, mudah didapat dan mudah dibuat, dapat dilakukan berbagai formasi kegiatan
  6. Mudah dan murah untuk didapat, awet, multi guna, mudah ditata dan dipindahkan, rapih saat disimpan.
  7. Tidak selalu. Dilahan apapun, seluas apapun, di luar atau di dalam ruangan.
  8. Dapat. Mengantung dan berayun pada tali. Melompat dengan tongkat pramuka.
  9. Lari gawang, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit.
  10. Alatnya mudah di dapat, murah bila harus dibeli, dapat dibuat oleh siswa, ringan, mudah ditata, dan disimpan, awet, sesuai dengan kondisi sekolah.

## C. KEGIATAN BELAJAR II (MEMILIH ALAT SEDERHANA UNTUK PEMBELAJARAN SENAM)

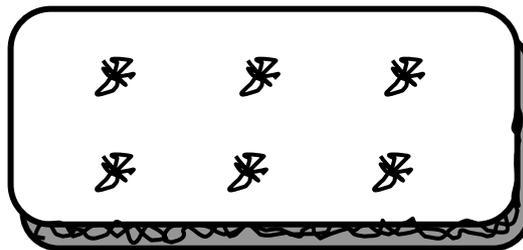
### I. Pendahuluan

#### Modifikasi Sarana Pembelajaran Senam

##### Senam lantai

Untuk senam lantai, apabila tidak dipunyai matras standar yang terbuat dari karpet maupun matras dari karet, maka bisa dibuat matras dari kain terpal atau karung goni diisi sabut kelapa, jerami atau kain-kain perca.

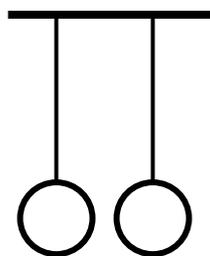
Disamping untuk senam, bisa juga digunakan untuk pendaratan lompat tinggi. Ukurannya disesuaikan dengan standard minimal saja misalnya 1 x 2 m tebal 10 cm – 15 cm.



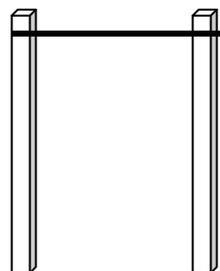
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

##### Senam alat

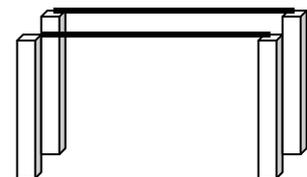
Pembelajaran gerak dasar untuk senam alat seperti restok, palang sejajar, ring dan bangku swedia bisa dibuat secara sederhana seperti gambar di bawah ini.



Ring



Restok



Palang sejajar

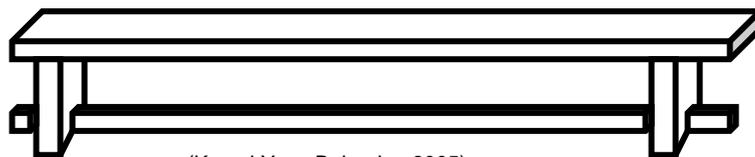
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

Untuk meningkatkan keseimbangan siswa dapat pula dibuatkan beberapa balok titian/keseimbangan atau juga bangku Swedia seperti gambar di bawah ini.



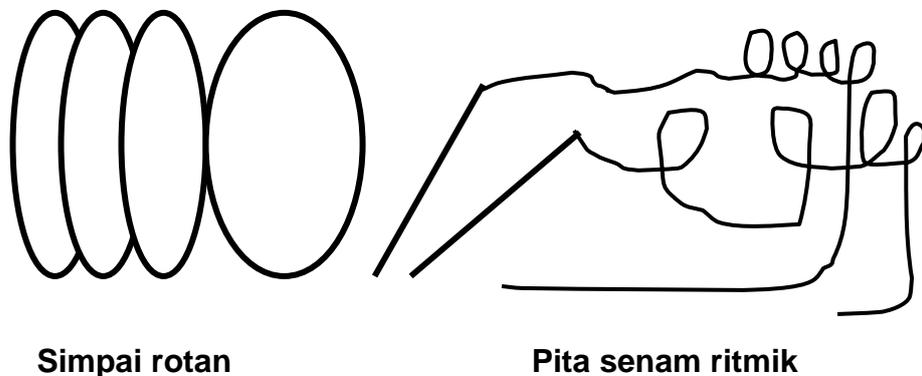
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

Balok titian dimasukkan kedalam parit penyangga balok titian sehingga tidak goyang dan stabil serta kokoh.



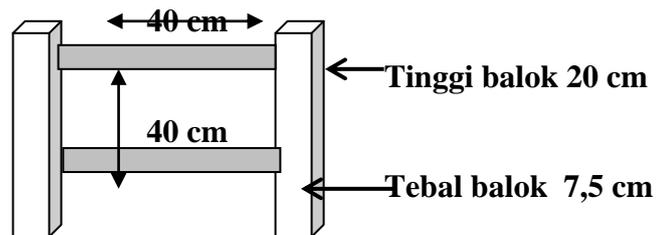
(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

Selanjutnya alat lain seperti simpai atau holahoop dan pita juga bisa dibuat sederhana dari bahan rotan dan pita seperti gambar



(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

Untuk belajar hand stand pada palang sejajar, alat bantu semacam palang sejajar dapat dimodifikasi dan ditaruh di atas lantai dapat dipindah-pindah seperti gambar di bawah ini.

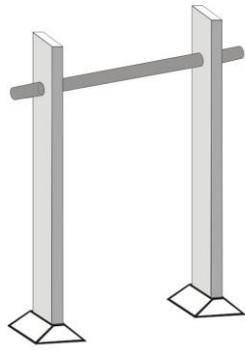


(Kreasi Yoyo Bahagia : 2005)

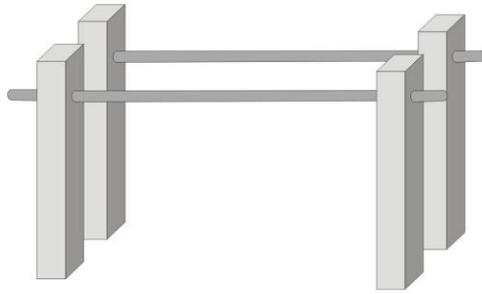
Sarana senam seperti yang tampak pada gambar di bawah ini bisa dibuat dari alat dan bahan yang sederhana.



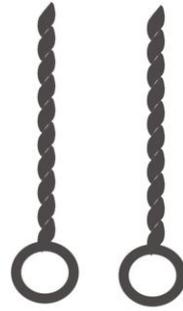
**Gambar Sarana Senam Alat**



**Restok**



**Palang Sejajar**



**Ring**

(Kreasi Herry Kurniawan : 2005)