



MODUL 3 : PENGEMBANGAN FASILITAS DAN PERLENGKAPAN PENJAS UNTUK AKTIVITAS ATLETIK

Drs. Yoyo Bahagia, M. Pd

PENDAHULUAN

Modul ini secara umum akan membahas kajian tentang fasilitas dan perlengkapan penjas. Mengapa? Karena dalam pembelajaran penjas sudah menjadi semacam anekdot bahwa kurang berhasil guru penjas dalam menyampaikan materi sehingga tidak mencapai tujuan yang diharapkan adalah karena kondisi dan kelengkapan fasilitas dan perlengkapan penjas yang dimiliki. Memang itu adalah alasan klasik yang dapat diterima oleh akal sehat, karena aktivitas pembelajaran penjas selalu berkaitan dengan fasilitas dan perlengkapan penjas.

Namun kurang lancarnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah disamping karena kurang memadainya fasilitas penjas yang dimiliki, juga karena adanya ketergantungan para guru penjas pada fasilitas yang standard, serta penyampaian materi pembelajaran dengan pendekatan teknik sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Hal-hal tersebut menyebabkan aktivitas pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan peserta didik.

Sebenarnya untuk pembelajaran penjas, guru dapat berbuat lebih banyak dan lebih fleksibel dalam menggunakan, memanfaatkan bahkan mengembangkan atau memodifikasi fasilitas penjas yang akan digunakan. Seperti telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa pada tingkatan pendidikan sekolah dasar, pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "Developmentally Appropriate Practice" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Dengan demikian tugas ajar tersebut disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya.



Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis, sosial, maupun keterampilannya. Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

Tugas ajar yang diberikan berisi pembelajaran berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan, yang berdasarkan pada pendidikan gerak. Dengan upaya tersebut diharapkan peserta didik akan memiliki pengalaman gerak yang banyak dan beragam, sehingga akan menjadi anak yang kaya gerak dan serta dapat menumbuhkan kembangkan konsep-konsep gerak yang variatif, serta pemahaman awal tentang pendidikan gerak yang kelak dapat menumbuh kembangkan sikap menghargai, menghormati, keberadaan diri dan lingkungan.

Pengembangan fasilitas dan perlengkapan atletik artinya melengkapi yang sudah ada dengan jalan mengadakan, memperbanyak, menata fasilitas dan perlengkapan yang sederhana atau yang dimodifikasi. Tujuannya adalah untuk memberdayakan anak agar bisa lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan esensi atletik itu sendiri.

Agar fasilitas yang ada dapat digunakan untuk kegiatan atletik secara optimal, tidak ada salahnya bila lapangan, halaman sekolah, taman, kebun atau ruangan yang ada, ditata atau dikembangkan sesuai dengan kebutuhan dan keadaan. Di sekitar halaman sekolah dapat dilengkapi dengan fasilitas bermain seperti arena untuk aktivitas menggantung, mengayun, meniti tangga, dan arena keterampilan lainnya. Jangan lupa pula fasilitas untuk tempat duduk, yang mungkin juga dapat digunakan untuk aktivitas pengembangan kesegaran jasmani seperti naik turun tempat duduk dari tembok tersebut.

Seorang guru penjas harus menyadari betul posisi dan kedudukan. Banyak hal yang dapat diperbuat oleh para pendidik penjas untuk membangun, mendidik, membina, mengajar serta mengembangkan potensi siswa dari berbagai sisi (bio-psiko-sosio cultural). Artinya melalui aktivitas pembelajaran atletik potensi-potensi siswa baik potensi fisik yang berhubungan dengan fisik antropometrik seperti tinggi dan berat badan,



maupun komponen kemampuan fisik seperti : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan keterampilannya dapat dikembangkan. Begitu pula aspek-aspek yang berkaitan dengan psikologis siswa seperti: sportivitas, tanggung jawab, ambisi, kesabaran, menghormati orang lain, gigih, rela berkorban, kesungguhan, pantang menyerah, disiplin, kerjasama, toleransi, dan lain sebagainya dapat dibina, diarahkan, dikembangkan melalui kegiatan penjas.

Aktivitas atletik itu sendiri dapat terlaksana dengan baik apabila fasilitas yang dimiliki sekolahnya memadai untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar penjas, yang berarti pula bahwa setiap lahan yang ada di lingkungan sekolah dapat difungsikan dan dioptimalkan untuk kegiatan atletik.

Setelah mempelajari modul ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam pemahaman tentang pengembangan fasilitas dan perlengkapan penjas. Manfaat yang dapat diperoleh dari modul ini, antara lain mahasiswa memahami bahwa pengembangan fasilitas dan perlengkapan atletik harus dilakukan. Selanjutnya mahasiswa betul-betul paham tentang gagasan dilakukannya pengembangan/modifikasi fasilitas dan perlengkapan penjas khususnya atletik.

Modul ini dapat dikuasai dengan baik, apabila mahasiswa dapat mengikuti alur pemikiran sebagai acuan dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran kelak.

Setelah mempelajari modul ini.

1. Diharapkan mahasiswa memahami urgensi dari pengembangan fasilitas dan perlengkapan penjas.
2. Diharapkan mahasiswa dapat memahami upaya modifikasi yang harus dilakukan guna kelancaran aktivitas pembelajaran atletik.
3. Diharapkan mahasiswa dapat mengimplementasikan pengetahuan dan pemahaman tentang tentang keberadaan fasilitas dan perlengkapan atletik dalam aktivitas pembelajarannya.



4. Dengan pemahaman tersebut diharapkan dapat mengembangkan kreativitas mahasiswa dalam berbagai situasi pembelajaran atletik.
5. Diharapkan pula mahasiswa dapat menggali dan mengembangkan diri dalam merancang, menciptakan, membuat atau bahkan memproduksi alat dan perlengkapan atletik modifikasi.

Materi modul ini disusun menjadi tiga kegiatan belajar yaitu:

Kegiatan Belajar 1 ; Pengembangan Fasilitas dan Perlengkapan Atletik Untuk Pembelajaran Nomor-nomor Jalan dan Lari.

Kegiatan Belajar 2 ; Pengembangan Fasilitas dan Perlengkapan Atletik Untuk Pembelajaran Nomor-Nomor Lompat

Kegiatan Belajar 3 ; Pengembangan Fasilitas dan Perlengkapan Atletik Untuk Pembelajaran Nomor-Nomor Lempar

Agar dapat memahami materi modul ini dengan baik serta mencapai kompetensi yang diharapkan, gunakan strategi belajar sebagai berikut.

1. Bacalah uraian materi setiap kegiatan belajar dengan seksama
2. Lakukan latihan sesuai dengan petunjuk dalam kegiatan ini.
3. Cermati dan kerjakan tugas-tugas, gunakan hasil pemahaman yang telah anda miliki.
4. Kerjakan tes formatif seoptimal mungkin, dan gunakan rambu-rambu jawaban untuk membuat penilaian.
5. Nilailah hasil belajar anda sesuai dengan indikatornya.



KEGIATAN BELAJAR 1

PENGEMBANGAN FASILITAS DAN PERLENGKAPAN ATLETIK UNTUK PEMBELAJARAN NOMOR JALAN DAN LARI.

A. Pengembangan Fasilitas Pembelajaran Atletik

Kegiatan atletik yang meliputi : jalan, lari, lompat, lempar tidak selalu harus menggunakan lapangan atletik yang standar. Fasilitas yang tersedia di lingkungan sekolah seperti lapangan olahraga yang ada, lapang upacara, halaman sekolah, taman, kebun, parit, selokan, tanah kosong, atau ruangan dapat dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran atletik. Para guru penjas harus pandai-pandai memilih dan menggunakan fasilitas tersebut sesuai dengan tingkat usia, kelas, kemampuan fisik, kemampuan gerak, pengalaman gerak siswa atau jenis kelamin.

Bentuk kegiatan jalan atau lari tidak harus selalu dilakukan di lintasan atletik dengan lapangan standard, namun dapat saja diberikan di manapun, bahkan dengan ruang gerak yang tidak terlalu luas pun asalkan guru dapat mengatur giliran melakukan dengan baik. Berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan jalan dan lari ke berbagai arah, oleh seseorang atau berpasangan berdua, bertiga atau beregu, serta berbagai bentuk permainan dapat dilakukan tanpa alat sekalipun atau dengan menggunakan alat bantu, melalui atau melewati alat bantu, tanpa harus kehilangan esensi dari gerak jalan atau lari yang terkandung dan menjadi tujuan pembelajaran.

B. Perlengkapan Atletik Untuk Kegiatan Jalan dan Lari

Gerak dasar jalan dan lari dapat dilakukan tanpa alat bantu atau dengan menggunakan alat bantu. Dalam pembelajaran nomor jalan dan lari hanya sedikit alat bantu standard yang dapat digunakan. Misalnya untuk pembelajaran lari gawang, ya menggunakan gawang. Untuk pembelajaran start jongkok, biasanya menggunakan start blok, serta fasilitas lain berupa



lintasan dan sepatu lari. Hanya itu saja yang sering digunakan dalam pembelajaran, selebihnya adalah tanpa menggunakan alat, itu pula yang mungkin mengakibatkan kejenuhan pada para siswa untuk mengikuti pembelajaran olahraga atletik.

Untuk menggairahkan siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik di nomor jalan dan lari sebenarnya dengan pendekatan bermain atletik sudah terbukti efektif, baik dari sisi waktu aktif belajar siswa, keterlibatan siswa, maupun dari sisi perkembangan komponen biomotoriknya. (Penelitian penulis tentang aktivitas bermain atletik bagi siswa sekolah dasar tahun 2006 dan tahun 2007)

Banyak alat bantu yang sangat sederhana dapat digunakan, banyak pula variasi gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan yang dapat dilakukan dalam pengajaran nomor jalandan lari dengan pendekatan bermain,

Beberapa macam alat bantu pembelajaran nomor jalan dan lari yang dapat dan sering digunakan adalah berupa: ban-ban sepeda bekas, kardus bekas, bilah - bilah bambu, gawang-gawang kecil, tas atau perlengkapan lain, seutas tali/tambang, bangku swedia dll. Di bawah ini dapat diperlihatkan berbagai alat bantu sederhana yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran atletik nomor-nomor lari

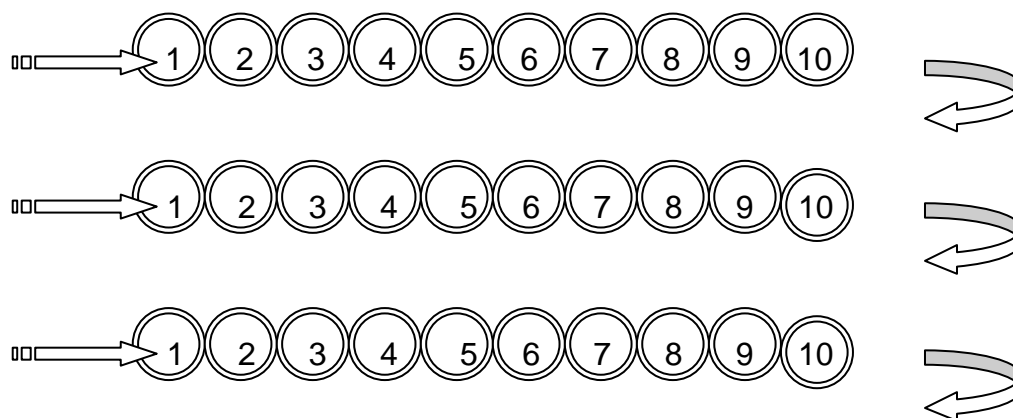
a. Pemanfaatan dan penataan ban sepeda bekas.

Ban sepeda bekas, di daerah tertentu masih sangat mudah di dapat. Banyak keuntungan dari penggunaan ban sepeda bekas untuk pembelajaran atletik khususnya nomor jalan, lari dan lompat antara lain:

- 1) Mudah didapat.
- 2) Murah, sekalipun harus dibeli.
- 3) Tahan Lama.
- 4) Relatif aman atau tidak berbahaya, karena kelenturannya.
- 5) Mudah ditata dalam penyimpanan maupun dalam penggunaan.
- 6) Mudah dipindah-pindah
- 7) Banyak manfaat dan variatif



Seperti telah disinggung sebelumnya bahwa beragam alat bantu yang dapat digunakan untuk menyajikan berbagai materi pelajaran yang akan berikan pada siswa. Guru penjas jangan terpaku kepada peralatan standar yang harus diberikan, yang seringkali akan membosankan kepada kita sendiri sebagai pengajar. Ban sepeda bekas untuk pembelajaran berbagai gerak dasar jalan dan lari dapat ditata sedemikian rupa mulai dari formasi yang paling sederhana dan hingga formasi yang berbeda dan lebih variatif. Seperti terlihat pada gambar-gambar di bawah ini:



Gambar 1. Formasi Lurus Beraturan
(Kreasi Yoyo Bahagia)

Untuk membuat formasi tersebut sangatlah mudah, ban sepeda ditata dalam satu garis lurus saling bersinggungan, sehingga jaraknya relatif sama. Dalam membuat formasi tersebut, seluruh siswa dapat dilibatkan dengan jalan menyusun formasi sesuai dengan gambar yang disiapkan sebagai pesan. Atau masing-masing siswa memegang ban sepeda yang dilingkarkan ke badannya, kemudian berbaris menata diri dengan jarak singgungan ban sepeda. Setelah itu ban sepeda dilepaskan dan diletakkan di lantai atau di tanah. Setelah itu siswa keluar dari lingkaran ban sepeda dengan melangkah mundur atau maju tiga langkah, maka akan terbentuklah formasi tersebut.

Gerak-gerak dasar apa saja saja yang dapat dilakukan dengan formasi tersebut?

Banyak gerak dasar jalan atau gerak dasar umum lari yang dapat dilakukan. Baik dengan petunjuk atau instruksi gurunya atau bahkan **siswa**

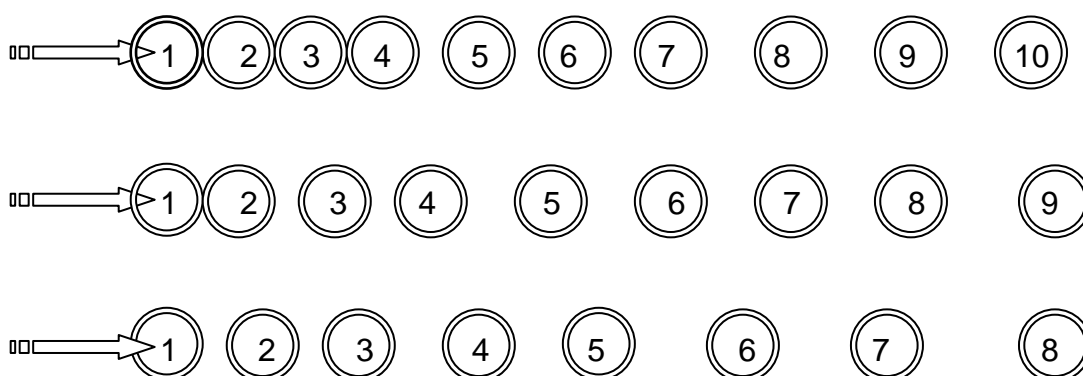


dilibatkan untuk menampilkan beberapa gerak dasar sesuai dengan pengetahuan dan keinginan dan pemahaman mereka.

Manakala satu orang siswa mencontohkan maka siswa lainnya harus menirukan contoh tersebut. Setelah selesai melakukan giliran, selanjutnya siswa yang kedua dan selanjutnya mendemonstrasikan gerak dasar lari yang berbeda dengan gerak dasar lari yang telah diperagakan oleh teman sebelumnya. Dengan demikian giliran siswa selanjutnya akan ditantang untuk berpikir memperagakan contoh gerak dasar lari yang semakin membutuhkan khayalan dan pikiran mereka. Pendekatan seperti ini akan melibatkan siswa untuk berpikir dan berbuat kritis.

Contoh sederhana gerak dasar umum lari yang dapat dilakukan misalnya: lari biasa dengan perlahan, lari angkat lutut, lari angkat tumit, berlari angkat lutut menyamping kanan, idem menyamping kiri, lari melewati satu ban, lari dengan gerak kaki lurus, dan lain sebagainya.

Formasi selanjutnya dapat dibuat seperti gambar 2.



Gambar 2. Formasi Ban Bepeda Jaraknya Semakin Renggang

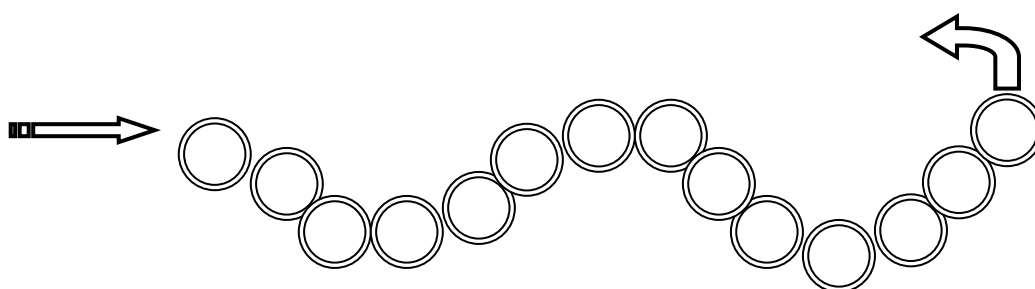
(Kreasi Yoyo Bahagia)

Pada gambar 2 tersebut kita dapat memfasilitasi hampir sebagian besar siswa sesuai dengan kondisi, jenis kelamin atau kemampuannya. Siswa putri atau putra yang diduga mempunyai kondisi fisik yang masih rendah, dapat ditempatkan pada formasi gambar yang lebih rapat, artinya tugas yang diberikan pada siswa tersebut sesuai dengan tingkat kemampuan atau keterampilannya. Selanjutnya siswa yang merasa lebih terampil atau



lebih tinggi atau lebih kuat atau lebih tertantang, dapat memilih formasi dengan jarak yang lebih jarang.

Formasi selanjutnya ban sepeda dapat ditata sedemikian rupa sehingga membentuk alur yang berupa curva seperti terlihat pada gambar selanjutnya.

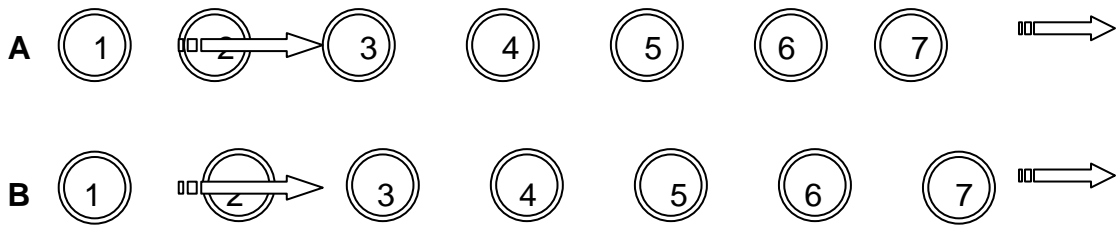


Gambar 3. Ban Sepeda Ditata Membentuk Curva
(Kreasi Yoyo Bahagia)

Gerak dasar umum lari yang dapat dilakukan dapat sama dan serupa seperti gerak yang dilakukan pada gambar 1. Maksud dan tujuan dari perubahan formasi ini sebenarnya adalah sebagai siasat saja agar siswa dapat bergerak dengan lebih banyak tanpa merasa bosan dengan tugas yang dilakukan sebelumnya. Bila siswa dapat lebih banyak aktif atau lebih banyak bergerak dengan intensitas yang bervariasi, minimal kondisi kesegaran jasmaninya akan terbina lebih baik.

Pada gambar 4 di perhatikan penataan jarak antara ban sepeda lebih renggang lagi, tapi pada setiap barisnya diusahakan mempunyai jarak yang sama. Dengan kondisi semacam itu siswa difasilitasi untuk melewati ban-ban sepeda tersebut dengan langkah yang lebih panjang atau dengan gerak lari yang lebih cepat agar tidak terkesan melompat-lompat.

Dengan disediakan jarak yang berbeda untuk tiap baris ban sepeda, itu bermakna bahwa siswa dapat memilih sap ban sepeda mana yang sudah sesuai dengan kemampuan berlarnya.

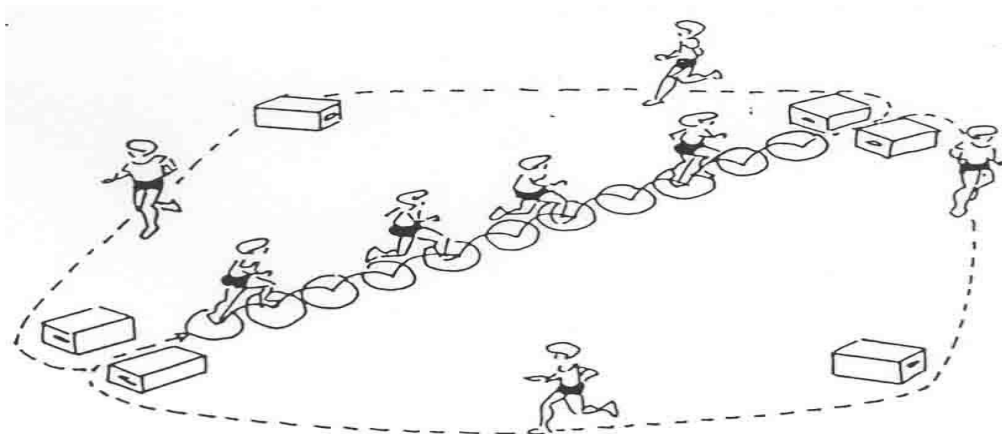


Gambar 4. Ban Sepeda Ditata Dengan Jarak Antara Yang Lebih Renggang
(Kreasi Yoyo Bahagia)

Pada gambar 4 di atas nampak bahwa baris C jarak antara ban sepedanya lebih renggang dari baris B maupun baris A.

Selanjutnya aktivitas berlari juga dapat menggunakan alat ban sepeda dengan kardus yang formasinya dibuat sedemikian rupa hingga dapat menarik minat siswa untuk melakukannya. Kegiatan dan formasi tersebut dapat dibuat seperti pada gambar 5 ini, dimana siswa akan terangsang untuk melakukannya, apalagi kalau ada tugas untuk mencoba mengejar siswa yang ada didepannya, yang berarti akan menantang siswa untuk berlari lebih cepat.

Penataan atau formasi seperti itu dapat juga dikembangkan dengan membuat jalur ban sepedanya menjadi dua, sehingga siswa secara berdua-berdua misalnya siswa yang sebelah kiri selanjutnya memutar ke kiri dan yang sebelah kanan berputar ke kanan. Dengan demikian dua kelompok siswa dapat beraktivitas lari melewati formasi tersebut dengan ujud kompetisi.

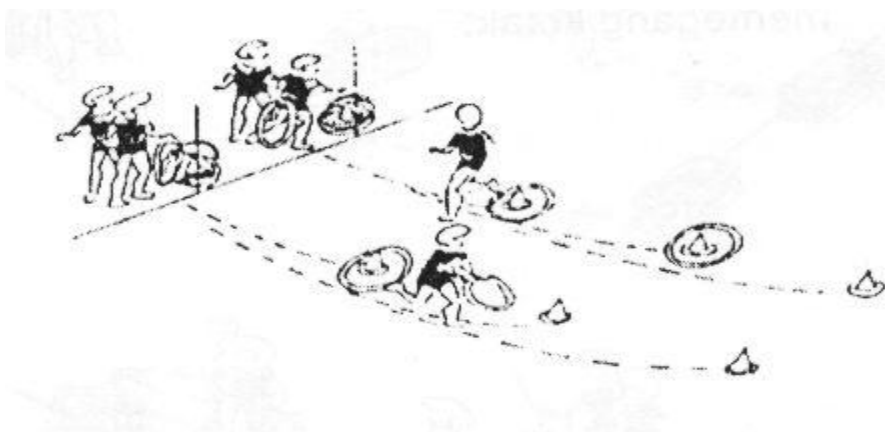


Gambar 5. Taman Berlari Dengan Ban Sepeda Dan Kardus
(Sumber: Kazenbogner 1996)

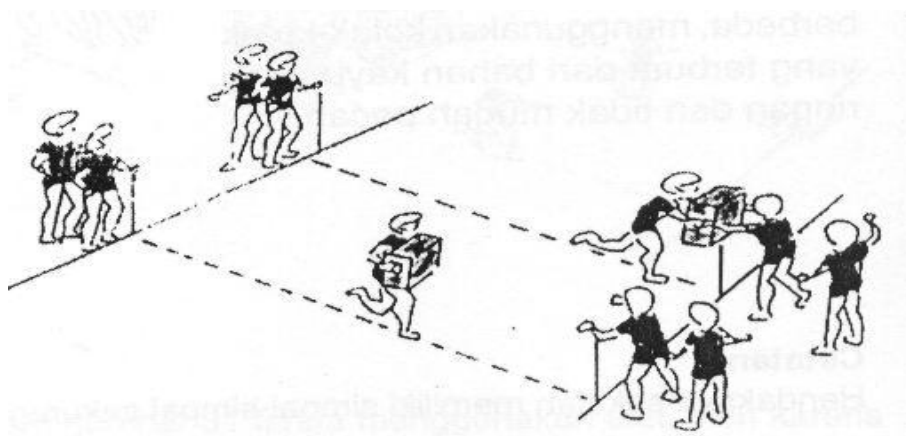


Dalam pembelajaran nomor-nomor lari agar lebih menarik lagi, maka bentuk aktivitasnya harus diarahkan ke bentuk aktivitas berlomba atau berkompetisi, agar mereka dapat menampilkan dan menguji kemampuannya dirinya, kecepatannya, kekompakan regunya, kebersamaan serta kegigihan dengan orang atau regu lain.

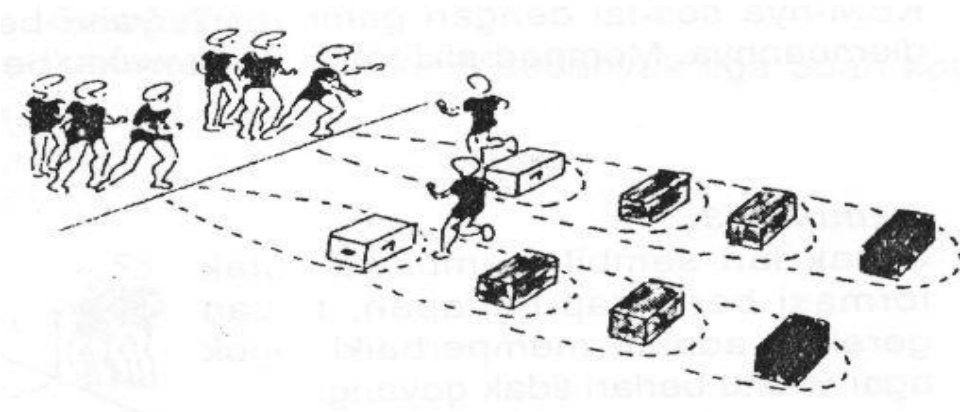
Beberapa alat bantu sederhana dapat digunakan dalam aktivitas lari estafet seperti ban sepeda bekas maupun kardus bekas. Formasi dan jarak serta bentuk aktivitas lomba estafet dapat disajikan dalam berbagai variasi yang menarik seperti pada gambar-gambar di bawah ini.



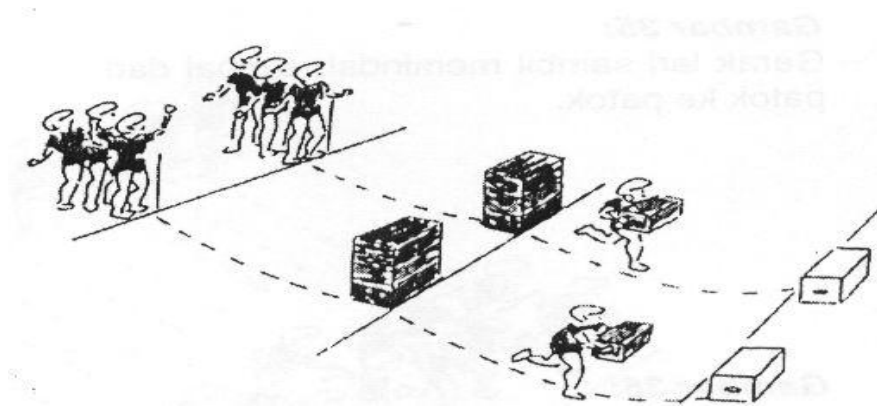
Gambar 6
Aktivitas Lomba Lari Estafet Dengan Memindahkan Ban Sepeda
(Sumber: Kazenbogner 1996)



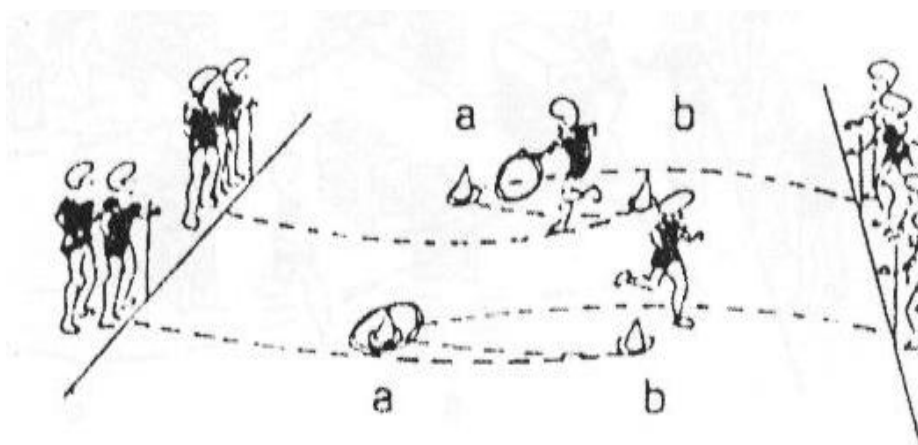
Gambar 7.
Aktivitas Lomba Lari Estafet Dengan Memindahkan Kardus
(Sumber: Kazenbogner 1996)



Gambar 8.
Aktivitas Lomba Lari Estafet Dengan Melewati Kardus
(Sumber: Kazenbogner 1996)



Gambar 9.
Aktivitas Lomba Lari Estafet Dengan Memindahkan Kardus
(Sumber: Kazenbogner 1996)



Gambar 10
Aktivitas Lomba Lari Estafet Dengan Menggunakan Ban Sepeda
(Sumber: Kazenbogner 1996)



Selanjutnya ban sepeda juga dapat dibuat formasi untuk kegiatan gerak dasar lari gawang. Ban sepeda terdiri dari 3 buah, yang satu diletakkan di lantai dan yang dua lainnya disusun tegak saling bersandar, sehingga dari tiga buah sepeda tadi dapat dibuat suatu bentuk segitiga dan dibangun suatu ketinggian. Pengaturan jarak antara segitiga tersebut dapat dibuat untuk irama satu langkah, dua langkah atau bahkan tiga atau lima langkah siswa. Dengan formasi ban sepeda ini kegiatan akan lebih menarik lagi. Jarak antara rintangan tersebut dapat dibuat untuk 3 langkah atau untuk lima langkah lari dan untuk tiap baris formasi, jaraknya dibuat berbeda untuk memfasilitasi perbedaan kemampuan siswa.



Gambar 11. Ban Sepeda Ditata Membentuk Segitiga
(Kreasi Yoyo Bahagia)

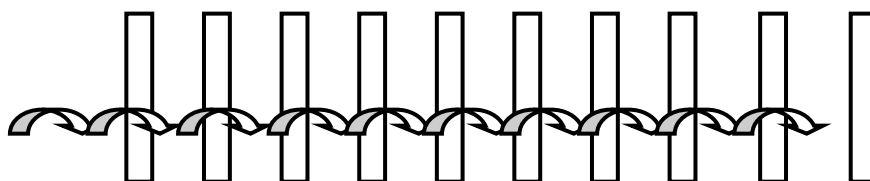
b. Pemanfaatan bilah bambu atau sejenisnya

Bilah bambu atau reng kayu atau penggaris kayu yang panjang dapat pula digunakan sebagai alat bantu pembelajaran jalan dan lari. Seperti halnya ban sepeda, bilah bambu dan semacamnyapun hampir sama dengan ban sepeda, yaitu mudah didapat, murah bila harus dibeli, bahayanya kurang, mudah ditata, mudah dibawa dan dipindah-pindahkan dan mudah penyimpanannya.

Seperti halnya ban sepeda, maka penataan bilah bambu juga relatif mudah, rapih serta jaraknya mudah untuk diatur. Misalnya dapat ditata dengan jarak seragam seperti penataan ban sepeda pada gambar 12.

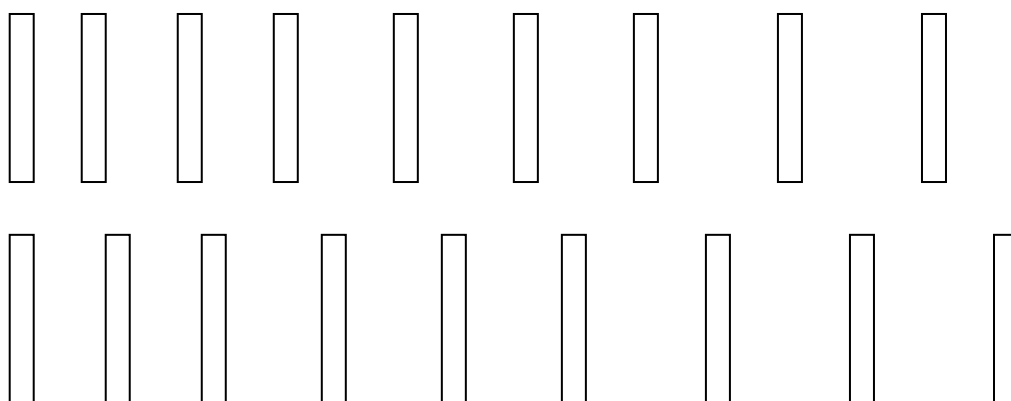


Dengan formasi seperti itu, berbagai gerak dasar umum jalan dan lari dapat dilakukan oleh para siswa. Seperti halnya aktivitas dengan menggunakan ban sepeda pada formasi "gambar 1", maka dengan menggunakan bilah bambu pun siswa dapat dengan leluasa memberikan contoh peragaan satu persatu dan diikuti oleh teman-teman lainnya. Dengan pendekatan semacam ini, kreativitas siswa difilibatkan.



Gambar 12. Bilah Bambu Ditata Dengan Jarak yang Sama
(Kreasi Yoyo Bahagia)

Selanjutnya jarak bilah bambu dapat ditata dengan semakin renggang seperti formasi gambar 2 dengan menggunakan ban sepeda. Dengan formasi seperti itu berarti siswa dapat melewati bilah-bilah bambu dengan jalan berlari harus semakin cepat, agar langkah lari yang mereka lakukan tidak terkesan melompat-lompat. Dengan demikian diharapkan juga dapat terbentuk atau terbina pemahaman bahwa dengan kecepatan yang cukup tinggi berarti panjang langkah juga semakin panjang, artinya pula bahwa bila fasilitas jarak peralatan yang ditata semakin renggang, maka mereka harus berusaha semakin meningkatkan kecepatan larinya.

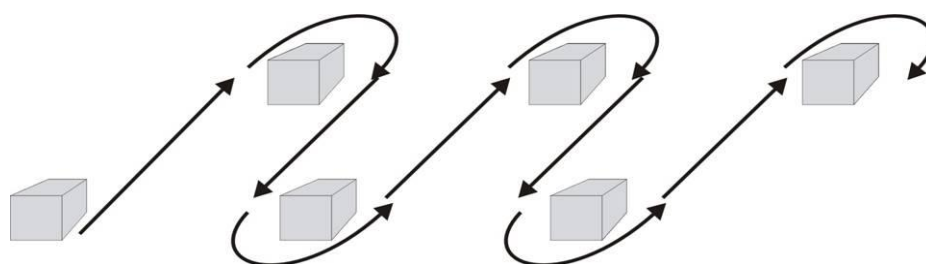


Gambar 13. Bilah Bambu Ditata Dengan Jarak Semakin Renggang
(Kreasi Yoyo Bahagia)



Dengan penataan jarak seperti pada gambar 13 tersebut, maka siswa dapat difasilitasi melakukan gerak dasar lari untuk semakin cepat. Karena bila kecepatannya kurang maka gerakan selanjutnya yang ia peroleh adalah mungkin melompat-lompat karena kurang kecepatan.

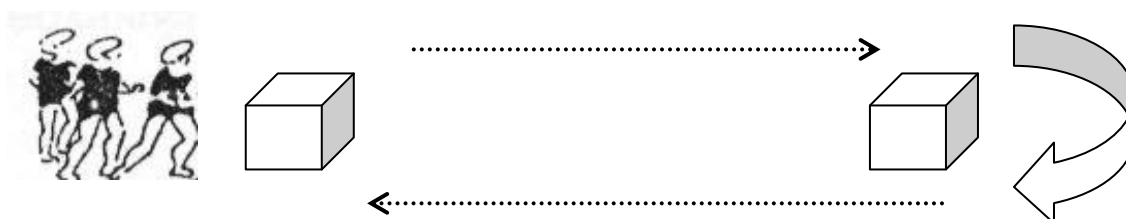
c. *Pemanfaatan kardus bekas atau sejenisnya.*



Gambar 14. Penataan Kardus Dengan Formasi Zig-Zag
(Kreasi Herry Kurniawan)

Pada gambar 14, kardus bekas dapat ditata dengan formasi zig-zag.

Formasi ini dapat digunakan untuk pemanasan dengan berjalan atau berlari perlahan sesuai arah panah. Untuk memperbanyak aktivitas lari tersebut maka gerakan atau cara berlarnya dapat divariasikan, misalnya lari biasa, lari sambil memegang pundak temannya yang di depan, berlari dengan gerak langkah kesamping kiri atau langkah samping kanan, atau sambil melompat-lompat dengan dua kaki, dsb. Kegiatan tersebut akan terlihat harmonis dan dinamis dengan penuh keceriaan bila dilakukan dengan melibatkan banyak siswa, misalnya satu kelas sekaligus atau bahkan dua kelas.



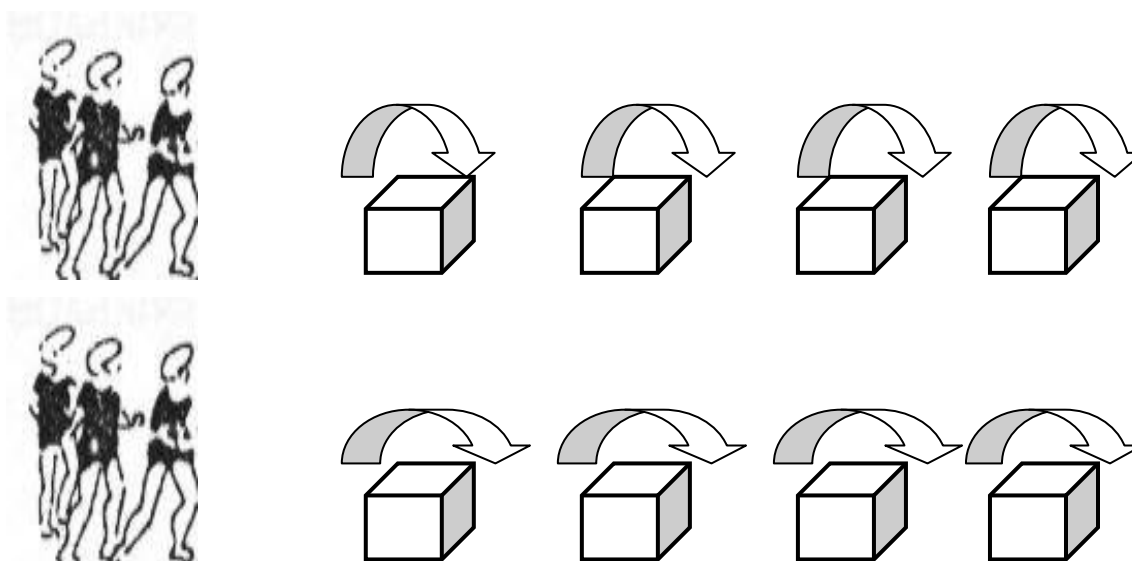
Gambar 15. Penataan Kardus dengan Formasi Berhadapan
(Kreasi Yoyo Bahagia)



Dengan formasi kardus seperti gambar 15, dapat digunakan untuk kegiatan lari biasa, atau berangkat dengan lari sambil angkat lutut, saat kembali dengan lari biasa (dan variasi lainnya).

Formasi tersebut juga dapat digunakan untuk lomba lari sambung bolak balik (shuttle run).

Selanjutnya karduspun dapat ditata dengan formasi seperti gambar 19

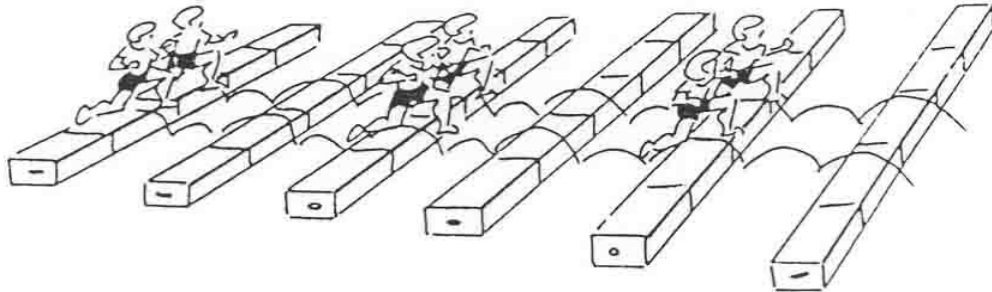


Gambar 16. Penataan Kardus Dengan Formasi Lurus Beraturan
(Kreasi Yoyo Bahagia)

Dengan formasi menggunakan kardus tersebut, siswa dipaksa untuk mengangkat lututnya saat berusaha berlari melewati kardus-kardus itu agar tidak menginjaknya atau menendangnya. Manakala jaraknya dibuat lebih jauh dan dengan menambah ketinggian dengan menyimpan satu kardus lagi di atasnya atau disampingnya, maka gerak dasar lari gawang dapat diberikan.



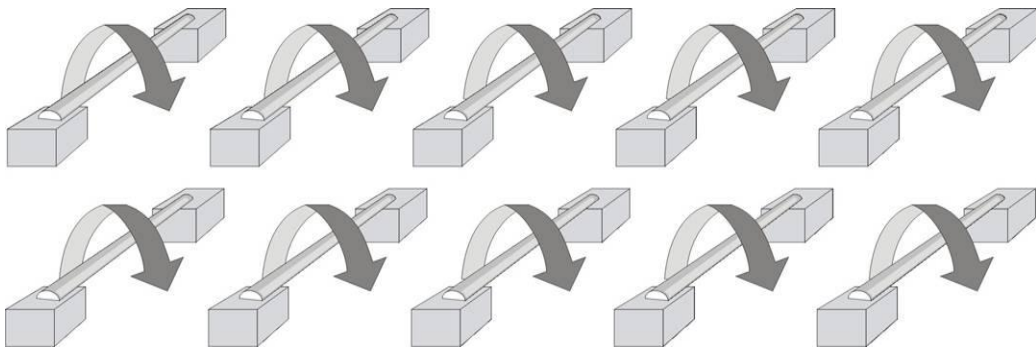
Formasi dan kegiatan tersebut dapat dilakukan seperti terlihat pada gambar 27



Gambar 17. Penataan Kardus Untuk Lari Rintangan

(Sumber: Kazenbogner 1996)

Pada gambar 18, bilah bambu diletakkan di atas kardus, kegiatan lari, lompat-lompat atau gerak dasar lari gawang dapat dilakukan melewatinya.



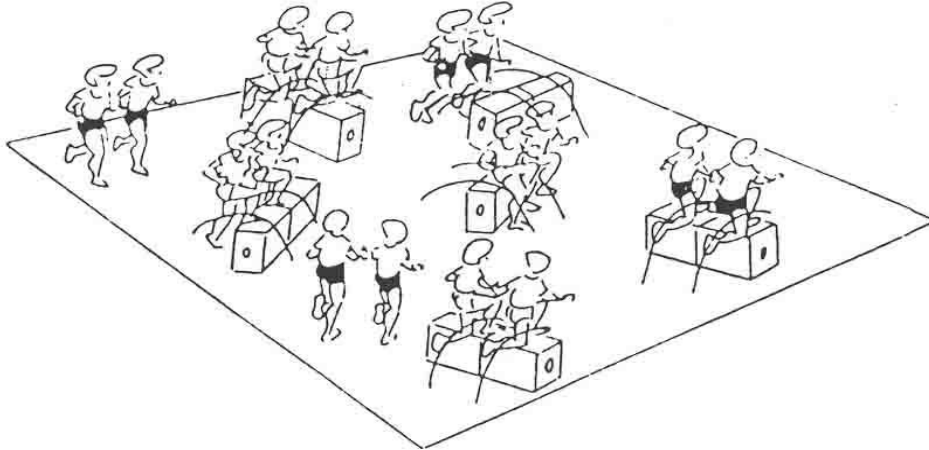
Gambar 18. Penataan Kardus Dengan Bilah Bambu

(Kreasi Herry Kurniawan)

Dengan pengaturan jarak antara, serta dengan menambah jumlah rintangan disamping gawang-gawang itu sehingga rintangannya menjadi lebih lebar, maka kegiatan lari, lari gawang dapat dilakukan secara bersama sama sambil bergandengan tangan, sehingga aktivitas yang dilakukan akan lebih menarik. Aktivitas tersebut dengan tidak disadari akan menambah jumlah waktu keterlibatan siswa dalam beraktivitas tanpa kehilangan keceriaan. Aktivitas gerak dasar lari gawang dapat juga dilakukan dengan pendekatan



bermain melewati rintangan box atau kardus yang ditata seperti pada gambar 19 dibawah ini yang menyerupai taman bermain.



Gambar 19. Penataan Kardus Untuk Taman Bermain
(Sumber: Kazenbogner 1996)

Alat yang lebih mendekati pada wujud sebenarnya untuk pembelajaran lari gawang adalah dengan menggunakan gawang lipat yang sederhana yang dibuat dari bahan almunium seperti pada gambar 20, 21 dan 22 di bawah ini.



Gambar 20. Gawang Lipat Dilihat Dari Samping



Gambar 21. Gawang Lipat Dilihat Dari Samping Setelah Diturunkan Ketinggiannya



Gambar 22. Gawang Lipat Dilihat Dari Depan

Dengan gawang lipat multi ketinggian ini kita dapat mengatur ketinggian gawang sesuai dengan apa yang kita inginkan, atau dapat disesuaikan dengan keadaan siswa. Alat ini dapat pula dibuat dari bahan pralon yang dapat disambung-sambungkan dengan soket, sehingga ketinggiannya dapat di atur. Namun dengan pralon ini kurang praktis karena dalam mengatur ketinggian gawang harus bongkar pasang, sedangkan dengan gawang lipat dari alumunim ini mengatur ketinggian gawang adalah dengan jalan menaik turunkan lipatannya saja. Masih banyak alat bantu sederhana yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran jalan dan lari, terutama dalam menata berbagai formasi pengajaran.

Dari beberapa contoh alat bantu dan formasi untuk aktivitas gerak jalan dan lari tersebut diharapkan bahwa para guru penjas jangan sampai patah semangat dan jangan terpaku hanya kepada peralatan standar saja. Karena ternyata dengan alat-alat bantu yang sangat sederhana pun dapat digunakan



sebagai media untuk pembelajaran gerak dasar jalan dan lari secara padat dan variatif.

C. LATIHAN_____

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas kerjakanlah latihan berikut !

1. Alat dan perlengkapan modifikasi apa saja yang dapat digunakan untuk memfasilitasi aktivitas pembelajaran gerak dasar jalan dan lari?
2. Apa keuntungan yang diperoleh dari penggunaan alat-alat bantu yang sederhana tersebut?
3. Apa kelemahannya bila seorang guru penjas selalu mengandalkan alat dan perlengkapan standar untuk aktivitas pembelajaran jalan dan lari?
4. Apakah dengan alat-alat bantu yang sederhana tersebut harus ditata dan dilakukan pada fasilitas atau lapangan atletik saja? Kalau tidak, dimana saja aktivitas tersebut dapat dilakukan? Apa alasan atau argumentasi anda?
5. Bagaimana menata ban sepeda untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lari agar tidak membosankan siswa? Berikan contoh minimal 5 formasi penataan.
6. Dengan menggunakan alat-alat bantu yang sangat sederhana tersebut, kita dapat memfasilitasi seluruh siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran, baik ditilik dari jenis kelamin, kemampuan fisik maupun struktur fisik antropometrik (ukuran tubuh). Berikan contoh sederhana penggunaan alat-alat tersebut.



Petunjuk jawaban latihan.

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas gunakan rambu-rambu di bawah ini.

1. Banyak alat bantu sederhana yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas pembelajaran jalan dan lari. Karena pada hakekatnya jalan dan lari adalah gerakan sederhana yaitu melangkahkan kedua tungkai secara perlahan ataupun cepat.
2. Alat-alat bantu sederhana mempunyai banyak keunggulan bila dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran atletik terutama aktivitas jalan dan lari, baik ditinjau dari sisi kemudahan, keamanan, kemanfaatan maupun dari sisi pengadaan dan pemeliharaan.
3. Alat-alat yang standar sangat sedikit serta walaupun diadakan harganya juga cukup mahal. Dengan jumlahnya yang relatif sedikit itu seringkali menyebabkan aktivitas siswa relatif rendah.
4. Fasilitas yang dimiliki sekolah sangat minim untuk kegiatan atletik, kecuali sekolah yang dekat ke lapangan atletik. Namun demikian bukan berarti aktivitas pembelajaran tergantung pada fasilitas lapangan atletik yang standar saja.
5. Banyak variasi dan formasi yang dapat dibentuk, dan kelebihan lainnya dari penatan tersebut adalah dapat melibatkan siswa untuk menata alat-alat tersebut, apalagi bila dipandu dengan media gambar formasi alat yang diberikan pada siswa.
6. Dengan alat bantu sederhana keragaman potensi atau kemampuan siswa baik secara fisik maupun secara psikologis dapat difasilitasi dengan penataan alat-alat bantu yang sederhana itu yaitu dengan penataan jarak antara, ketinggian, jumlahnya serta repetisinya yang disesuaikan dengan keadaan siswa.



D. RANGKUMAN

Kegiatan atletik yang meliputi : jalan dan lari tidak selalu harus menggunakan lapangan atletik yang standar. Bentuk kegiatan jalan atau lari tidak harus selalu dilakukan di lintasan atletik dengan lapangan standard, Fasilitas yang tersedia di lingkungan sekolah seperti lapangan olahraga yang ada, lapang upacara, halaman sekolah, taman, kebun, parit, selokan, tanah kosong, atau ruangan dapat dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran atletik.

Berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan jalan dan lari ke berbagai arah, oleh seseorang atau berpasangan berdua, bertiga atau beregu, serta berbagai bentuk permainan dapat dilakukan tanpa alat sekalipun atau dengan menggunakan alat bantu, melalui atau melewati alat bantu, tanpa harus kehilangan esensi dari gerak jalan atau lari yang terkandung dan menjadi tujuan pembelajaran.

Beberapa macam alat bantu pembelajaran nomor jalan dan lari lari yang dapat dan sering digunakan adalah berupa: ban-ban sepeda bekas, kardus bekas, bilah - bilah bambu, gawang-gawang kecil, tas atau perlengkapan lain, seutas tali/tambang, bangku swedia dapat ditata sedemikian rupa hingga dapat menyajikan berbagai aktivitas yang variatif dan menarik.



E. TES FORMATIF

Pilih salah satu jawaban yang benar.

1. Aktivitas pembelajaran atletik nomor jalan dan lari dapat dilakukan dimana saja antara lain:
 - a. Di lapangan upacara
 - b. Halaman sekolah
 - c. Taman atau kebun sekolah
 - d. Semuanya betul.
2. Alat bantu yang dapat digunakan dalam aktivitas pembelajaran lari adalah:
 - a. Ban sepeda bekas
 - b. Bangku Swedia
 - c. Bola tenis berekor.
 - d. Bola medicine
3. Keuntungan yang diperoleh dari penggunaan alat-alat bantu sederhana adalah:
 - a. Siswa lebih bergairah dengan keterlibatan yang optimal baik dalam volume maupun intensitasnya
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan penguasaan teknik yang baik
 - c. Dapat mengembangkan berbagai aspek kemampuan fisik.
 - d. Alat-alat bantu sederhana dapat menggantikan peran alat bantu standard.
4. Alat bantu sederhana mana yang lebih banyak digunakan untuk berbagai pembelajaran gerak dasar atletik.
 - a. Ban sepeda luar
 - b. Bilah bambu
 - c. Kardus bekas
 - d. Gawang lipat



5. Alat bantu sederhana sangat praktis dalam penataan dan penggunaannya. Bagaimana menata atau menggunakan alat-alat bantu tersebut memfasilitasi keragaman kemampuan dan kondisi serta jenis kelamin siswa.
- Dengan penataan jarak antara, ketinggian, jumlahnya serta repetisinya yang disesuaikan dengan keadaan siswa.
 - Ditata saja secara seragam asal dengan jarak dan ketinggian dan repetisi yang disesuaikan.
 - Jaraknya diatur sama namun jumlah melakukan berbeda
 - Ditata sama saja untuk semua peserta didik.

Setelah menjawab tes formatif pada kegiatan belajar ini, kemudian cocokkan jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdapat pada bagian akhir modul ini, hitung jawaban anda yang benar. Untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam mempelajari materi dalam kegiatan ini, gunakan rumus penghitungan yang ada di bawah ini.

Rumus penghitungan.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Banyaknya soal}} \times 100 \%$$

Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	=	Baik Sekali
80 % - 90 %	=	Baik
70 % - 80 %	=	Sedang
>70 %	=	Kurang



KEGIATAN BELAJAR 2

PENGEMBANGAN FASILITAS DAN PERLENGKAPAN ATLETIK UNTUK AKTIVITAS PEMBELAJARAN NOMOR LOMPAT

A. Pengembangan Fasilitas dan Perlengkapan Pembelajaran

Fasilitas dan perlengkapan untuk nomor lompat yang standar sangat terbatas serta seringkali sekolah-sekolah hampir tidak mempunyai. Bila adapun hanya sebatas kelengkapan saja, karena pada kenyataannya jarang guru penjas yang menggunakan fasilitas tersebut. Katakan saja ada tersedia bak lompat jauh lengkap dengan pasirnya. Namun dalam kenyataannya bak lompat tersebut keadanya terbengkalai dan kadang ditumbuhi rumput, kenapa.

Salah satu alasannya adalah pasirnya keras atau cepat padat pada saat digunakan sehingga harus dicangkul berkali-kali dan itu yang biasanya membuat repot guru penjas. Bila kurang baik dalam mencangkul dan meratakan pasir maka dapat menipu siswa seolah pendaratannya empuk, padahal keras hingga dapat mencederai siswa.

Demikian pula fasilitas dan perlengkapan untuk lompat tinggi, katakan saja mempunyai tiang dari kayu. Itupun jarang terlihat ada aktivitas pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan tiang tersebut. Belum lagi harus menyiapkan tempat pendaratan yang aman yaitu matras yang cukup tebal. Hal-hal seperti itu yang seringkali menyebabkan tidak atau jarang dilaksanakan pembelajaran nomor-nomor lompat.

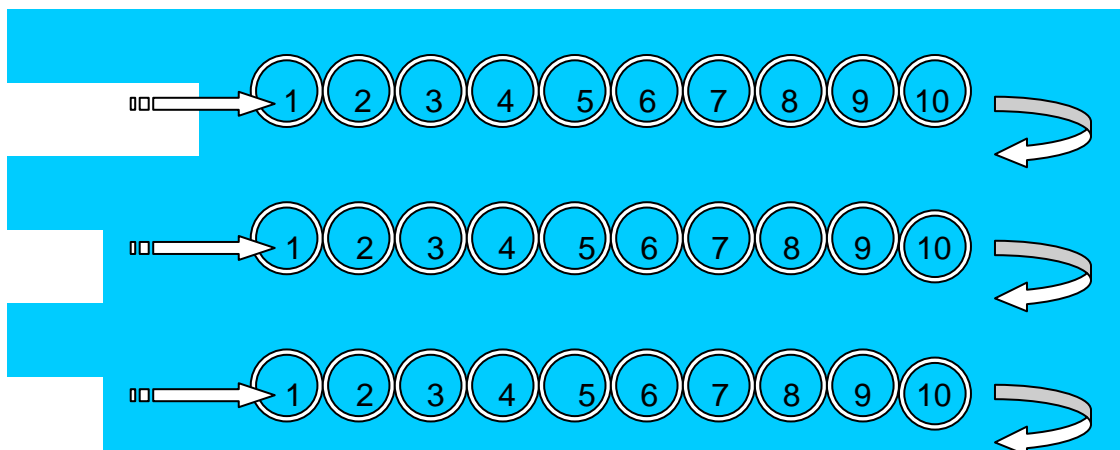
Pengetahuan serta pemahaman tentang jenis dan macam alat bantu modifikasi serta cara menggunakan alat bantu adalah sebagai solusi sekaligus sebagai terobosan dalam pemberian materi pembelajaran nomor-nomor lompat dalam atletik. Berbagai alat bantu sangat sederhana dapat memfasilitasi keterbatasan dalam hal pembelajaran nomor-nomor lompat dalam atletik seperti yang akan disajikan dalam pembahasan selanjutnya



B. Penataan Alat Untuk Aktivitas Pemelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh atau Lompat Jangkit

Aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan menggunakan alat-alat yang sederhana seperti halnya pula alat yang digunakan untuk pembelajaran jalan dan lari. Formasi dan aktivitasnya pun dapat ditata dan dilakukan dengan berbagai cara.

Misalnya melompat-lompat dengan dua kaki menghadap ke depan dengan berbagai sikap, lengan ditekuk disamping badan, posisi kedua lengan lurus ke depan, lurus ke atas, lurus ke samping, bertolak pinggang tanpa menggerakkan badan atau dengan meliuk-liukkan badan ke kiri dan ke kanan atau ke depan ke belakang. Dapat juga dilakukan dengan lompat-lompat dengan dua kaki menyamping kiri atau menyamping kanan, atau dengan melompat-lompat dengan satu kaki kiri saja atau kaki kanan saja (hopping), atau dengan langkah kijang (bounding), atau dengan variasi hop-hop-hop-step-step-step-hop-hop dst, seperti pada formasi gambar 23 di bawah ini.

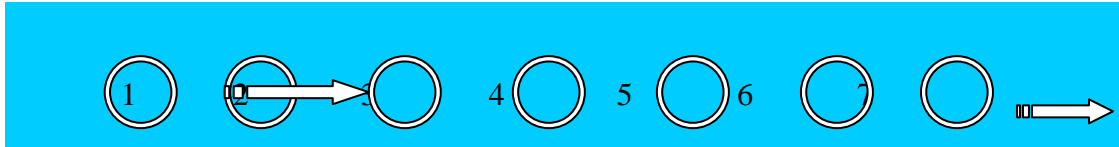


Gambar 23. Penataan Ban Sepeda Dirapatkan

Dengan formasi seperti pada gambar 23 tersebut, aktivitas yang telah disebutkan di atas dapat divariasikan lagi intensitasnya dengan melompat-lompat melewati satu ban atau selang satu ban, sehingga lompatannya agak jauh, atau dengan melompati selang dua ban.

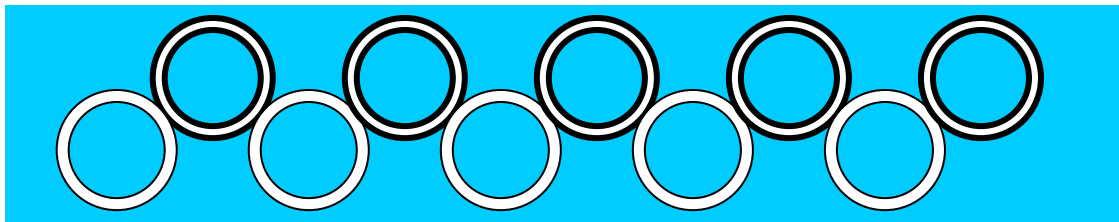


Dapat pula ban sepeda ditata dengan jarak yang direganggangkan tapi jarak antara bannya di usahakan seimbang. Untuk memfasilitasi adanya perbedaan kemampuan individu tersebut, maka setiap sap ban sepeda dibuat berbeda pula jarak antara bannya, agar siswa dapat memilih baris yang mana yang ia inginkan sesuai dengan kemampuannya.



Gambar 24. Ban Sepeda Ditata Lebih Renggang.

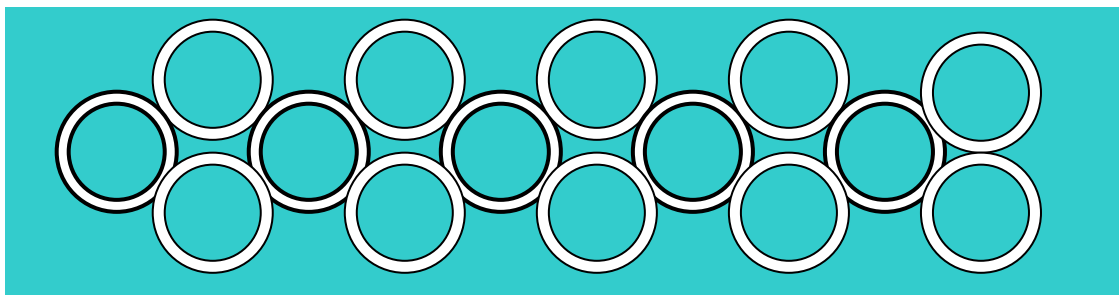
Formasi ban sepeda selanjutnya dapat pula mengubah formasi gambar 23 menjadi formasi seperti pada gambar 25 di bawah ini. Dengan formasi seperti itu siswa dapat lebih kreatif untuk menampilkan berbagai jenis gerak melompat dengan satu kaki atau dengan dua kaki, dengan arah gerak yang seragam atau bahkan arah gerak yang tidak menentu, yaitu dengan melompat sambil berputar ke kanan atau ke kiri, ke arah depan atau balik lagi ke belakang.



Gambar 25 Ban Sepeda Ditata Zig-Zag Teratur.

(Kreasi Yoyo Bahagia)

Ban sepeda juga dapat di tata seperti pada gambar 26 di bawah ini.



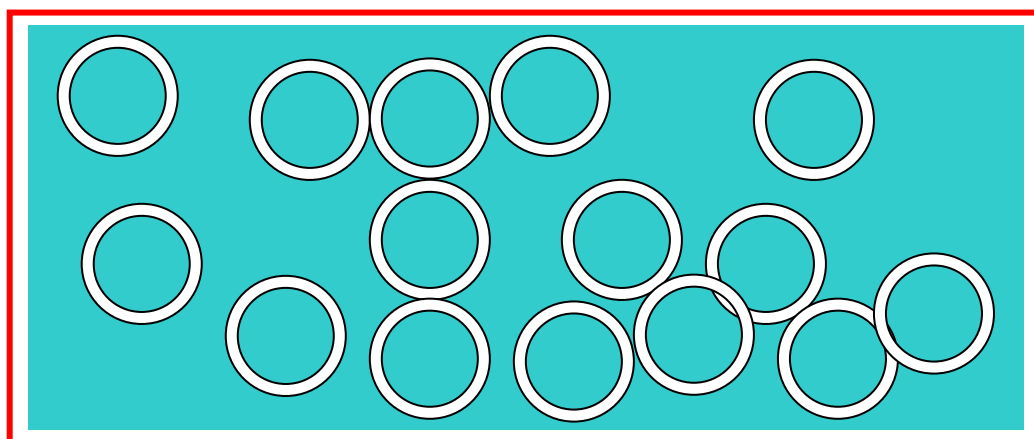
Gambar 26. Ban Sepeda Ditata Satu Dua.

(Kreasi Yoyo Bahagia)



Dengan formasi gambar 26 tersebut, berbagai gerak dasar lompat dengan satu kaki atau dengan dua kaki dapat dilakukan oleh para siswa, atau melompat-lompat dengan bentuk permainan.

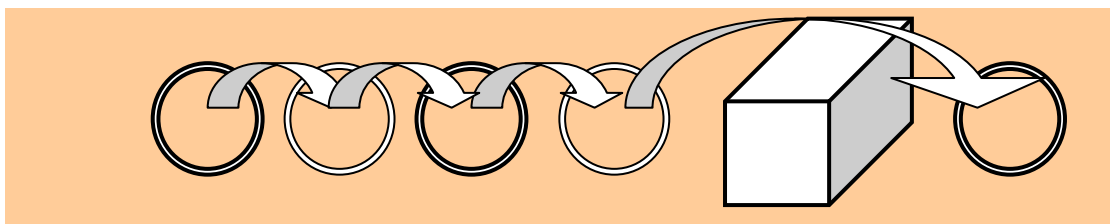
Formasi penataan ban sepeda dengan jarak dan letak yang tidak teratur dapat juga anda perbuat seperti pada gambar 27 di bawah ini.



Gambar 27. Ban Sepeda Ditata Secara Acak Tidak Teratur
(Kreasi Yoyo Bahagia)

Dengan formasi itu dapat dilakukan berbagai gerak dasar lompat, dapat dilakukan permainan lompat "tidak boleh berdua" atau "tidak boleh bertiga" dalam satu ban sepeda, sehingga siswa akan berusaha berpindah ke ban yang lain manakala ada siswa lain yang melompat ke bannya, atau bahkan sengaja menempati ban orang lain agar orang lain tersebut melompat berpindah tempat.

Selanjutnya ban sepeda dengan kardus dapat digunakan untuk melakukan aktivitas pengajaran gerak dasar dominan lompat jauh dan lompat jangkit seperti pada gambar formasi 28 di bawah ini



Gambar 28. Penataan Ban Sepeda dan Kardus
(Kreasi Yoyo Bahagia)

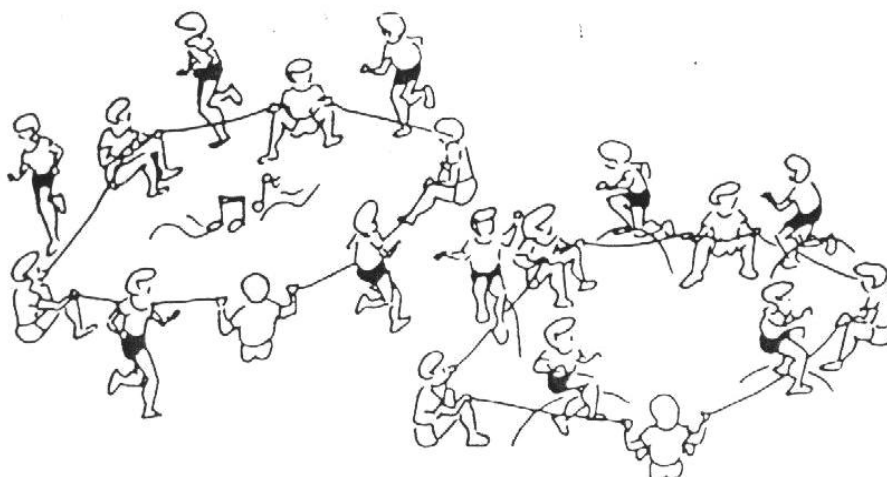


C. Penataan Alat Untuk Aktivitas Gerak Dasar Lompat Tinggi

Aktivitas gerak dasar lompat tinggi dapat dilakukan tanpa menggunakan alat atau dengan menggunakan alat yang sederhana sekalipun. Garis yang ditorekkan di atas lantai atau tanah dapat digunakan untuk melakukan aktivitas gerak dasar lompat tinggi, tapi pada tataran yang sangat mendasar. Sedangkan untuk tataran lebih lanjut keberadaan alat bantu yang menampilkan ketinggian, akan lebih menarik atau merangsang siswa untuk melewatinya.

Alat bantu yang sederhana dan praktis adalah berupa tali yang dapat dipegang siswa untuk direntangkan dengan berbagai ketinggian. Untuk yang lebih aman lagi adalah karet gelang yang diruntun/dianyam, atau dengan menggunakan karet elastis yang dapat direntang dipegang atau dikaitkan ke suatu tiang.

Pada gambar 29 di bawah ini diperlihatkan aktivitas gerak dasar lompat tinggi dengan jalan melompati karet elastis yang dipegang oleh siswa dengan berbagai ketinggian. Agar lebih menarik dan variatif boleh juga dilakukan sambil bermain dan bernyanyi.



Gambar 29. Tali atau Karet Elastis Yang Direntangkan.

(Sumber: Kazenbogner 1996)

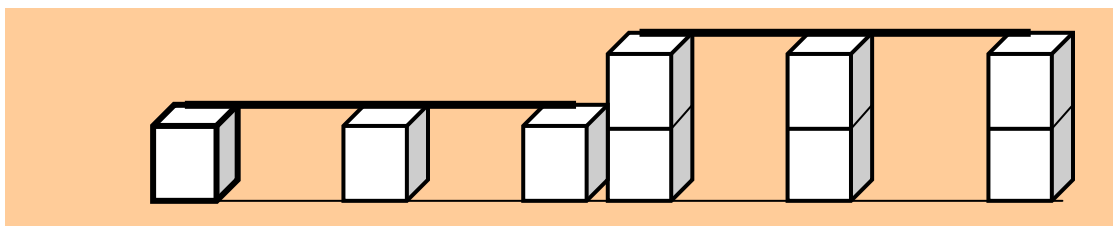
Untuk pembelajaran gerak dasar lompat tinggi yang dapat melibatkan siswa lebih banyak atau agar siswa lebih sering terlibat dalam aktivitasnya



adalah dengan menggunakan kardus-kardus bekas dengan bilah bambu di atasnya. Dengan menggunakan alat-alat bantu tersebut, ketinggian mistar dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa yaitu dengan menambah kardus ke kardus lainnya. Hal lain yang menguntungkan adalah siswa tidak merasa takut pada rintangan yang harus dilompatinya. Dengan menggunakan bilah bambu dan kardus tersebut, ketinggian dapat diatur setinggi satu kardus, dua kardus, tiga kardus bahkan dapat lebih.

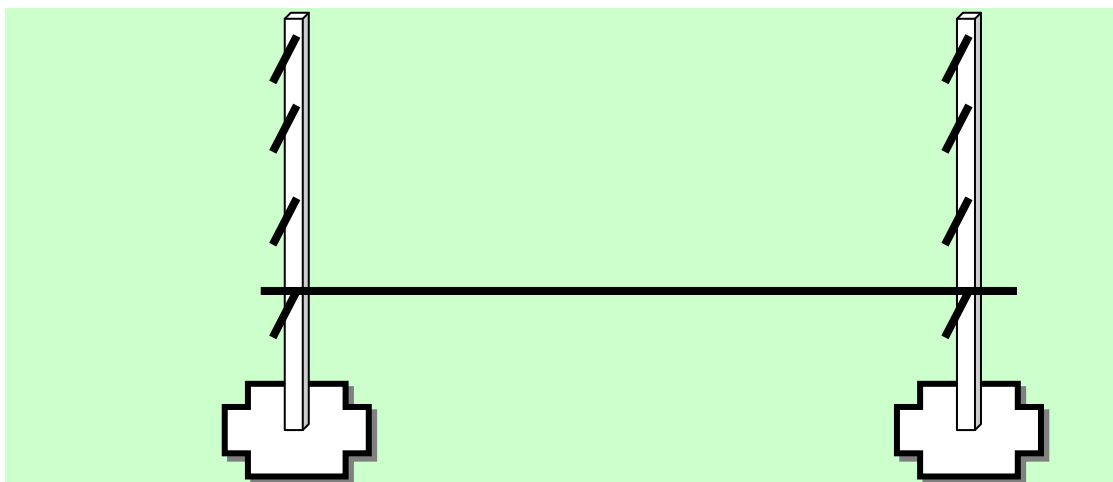
Ragam ketinggian yang disediakan tersebut adalah guna memberikan kesempatan pada seluruh siswa sesuai dengan kemampuannya masing-masing dipersilahkan untuk memilih ketinggian yang diinginkan dan disesuaikan dengan kemampuannya.

Sementara alasnya dengan ketinggian tersebut masih cukup aman namun harus terkendali, sehingga belum perlu menggunakan matras.



Gambar 30. Sarana Lompat Tinggi Dengan Kardus dan Bilah Bambu
(Kreasi Yoyo Bahagia)

Sarana lompat tinggi dapat juga menggunakan tiang lompat tinggi mirip yang standar yang dibuat dari kayu atau bambu.



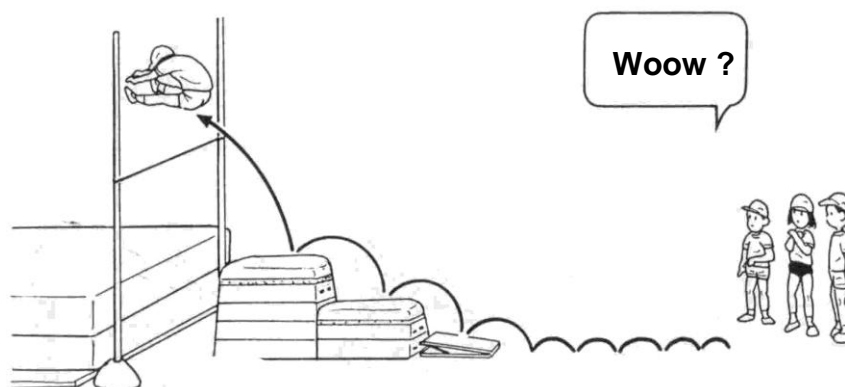
Gambar 31. Standar Lompat Tinggi Modifikasi
(Kreasi Yoyo Bahagia)



Namun dengan menggunakan sarana seperti itu (gambar 31), ada kelemahannya antara lain bahwa siswa yang sudah tidak dapat melewati suatu ketinggian, dia harus berhenti atau menunggu, karena gilirannya hanya seorang-seorang. Artinya banyak waktu terbuang karena menunggu giliran.

Jadi pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan tiang standar, ditinjau dari aktivitas waktu belajar siswa adalah kurang efisien.

Kalau memiliki fasilitas yang cukup lengkap misalnya punya tiang standar, ada matras yang cukup, serta ada box maka aktivitas lompat tinggi pun dapat divariasikan seperti pada gambar 32.



Gambar 32. Fasilitas Lompat Tinggi Modifikasi

Dengan fasilitas tersebut peserta didik akan terangsang untuk mencoba melompati ke atas matras melalui tiga box yang di pasang. Sudah dapat dibayangkan, mereka akan merasakan lompatannya yang jauh lebih tinggi.

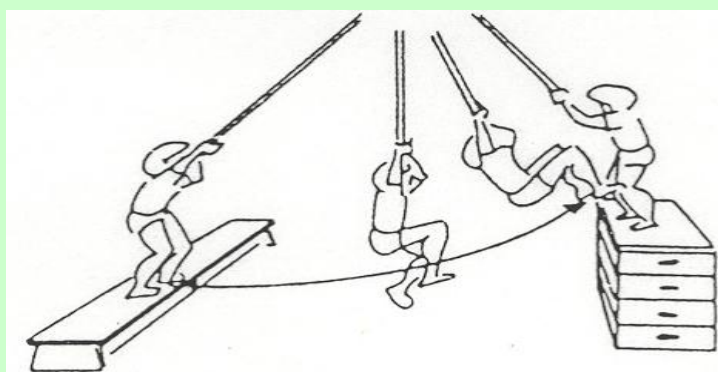
D. Penggunaan Alat Bantu Untuk Aktivitas Pembelajaran Lompat Galah Sederhana

Gerak dasar lompat galah seperti menggantung, mengayun dan menarik, membalik dan mendarat, dapat dilakukan di ruangan senam atau di



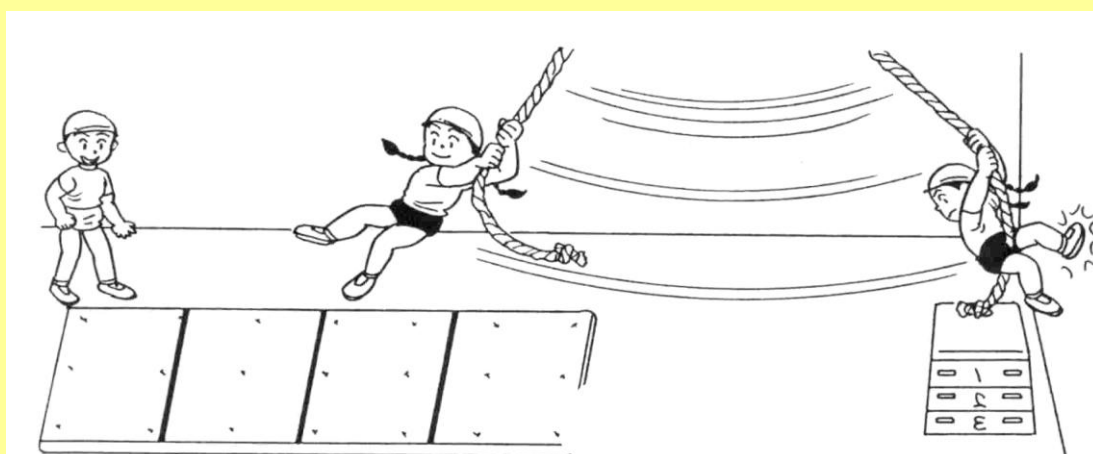
taman sekalipun yaitu dengan menggunakan seutas tali yang di ikatkan pada balok di atas bangunan atau pada dahan pohon.

Tambang dapat dimanfaatkan untuk aktivitas menggantung dan mengayun yang sangat menarik bagi anak-anak. Dengan dipasang begitu saja, pasti akan selalu ada yang menggunakan untuk mengayun dengan berbagai atraktif yang mereka perlihatkan.



Gambar 33. Sarana Lompat Tinggi Galah
(Sumber: Kazenbogner 1966)

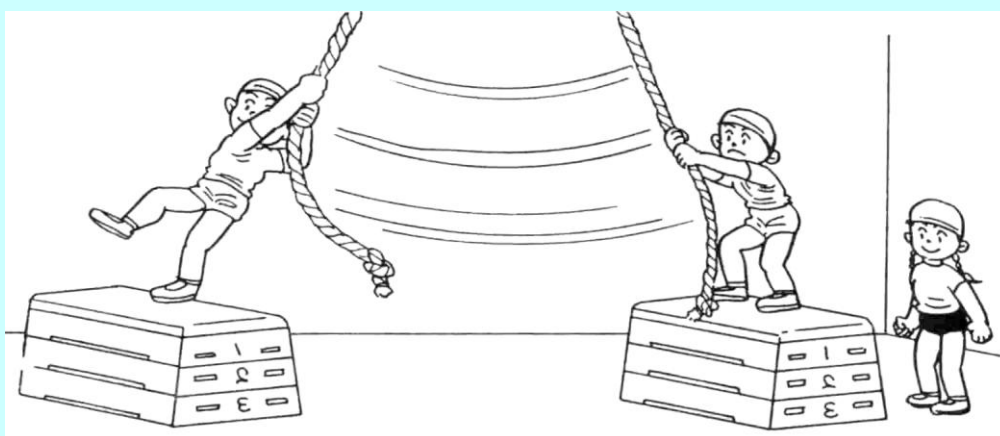
Pada gambar 33, terlihat seorang siswa sedang melakukan gerakan mengayun atau bergelantung dari atas sebuah bangku mencoba pindah ke atas tempat yang lebih tinggi.



Gambar 34. Menggelantung Pada Seutas Tali



Sedangkan pada gambar 34, seorang siswa bergelantung pada tali kemudian mendorong tembok dengan kakinya sehingga dapat mengayun kearah yang berlawanan dan mendarat di atas matras dan mereka dapat berkompetisi, seberapa jauh mereka dapat mendarat di matras tersebut.



Gambar 35. Mengayun Berpindah Tempat



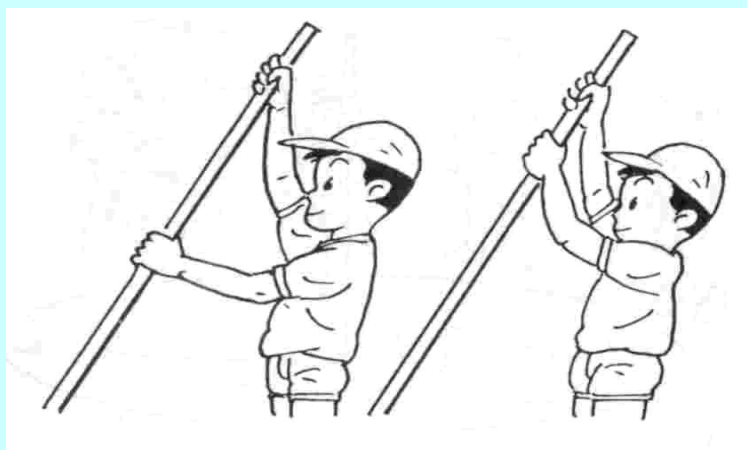
Gambar 36. Mengayun, Membalik dan Mendarat di Atas Matras

Kegiatan pada gambar 36 terlihat sudah lebih sulit, karena sebelum mendarat harus melewati tali yang direntang dulu sambil berusaha membalik, sehingga mendaratnya membelakangi arah ayunan.



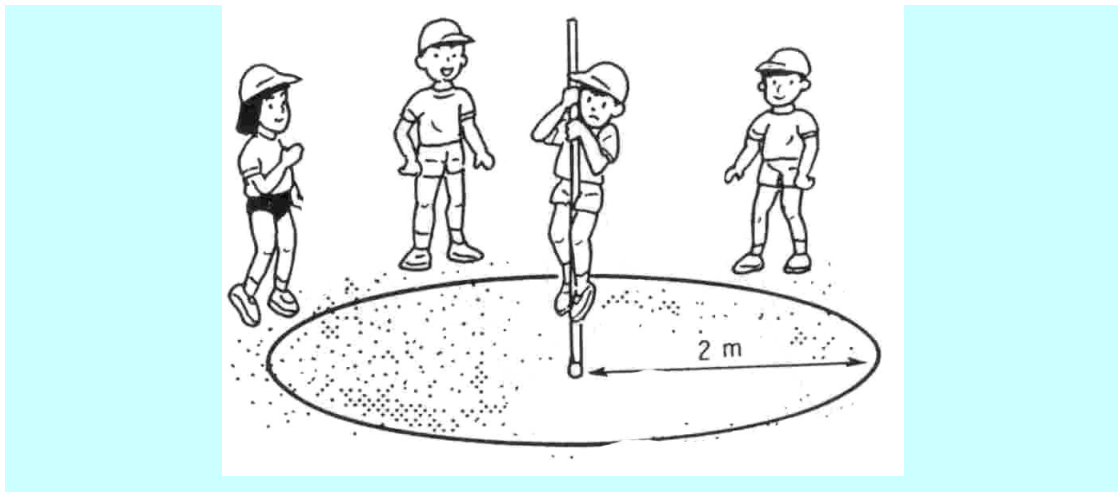
Kegiatan bergelantung atau mengayun seperti pada contoh-contoh di atas sangat menarik bagi siswa, yang pada hakekatnya aktivitas tersebut merupakan langkah ke arah pembelajaran lompat tinggi galah.

Kegiatan lain yang sudah lebih mengarah kepada lompat galah adalah aktivitas menelompat dengan menggunakan tongkat seperti diplihatkan pada gambar-gambar di bawah ini. Untuk aktivitas menggunakan tongkat tersebut, siswa terlebih dahulu harus diberi penjelasan tentang cara memegang, ketinggian pegangan, jarak pegangan antara kedua tangan seperti pada gambar 37 di bawah ini.



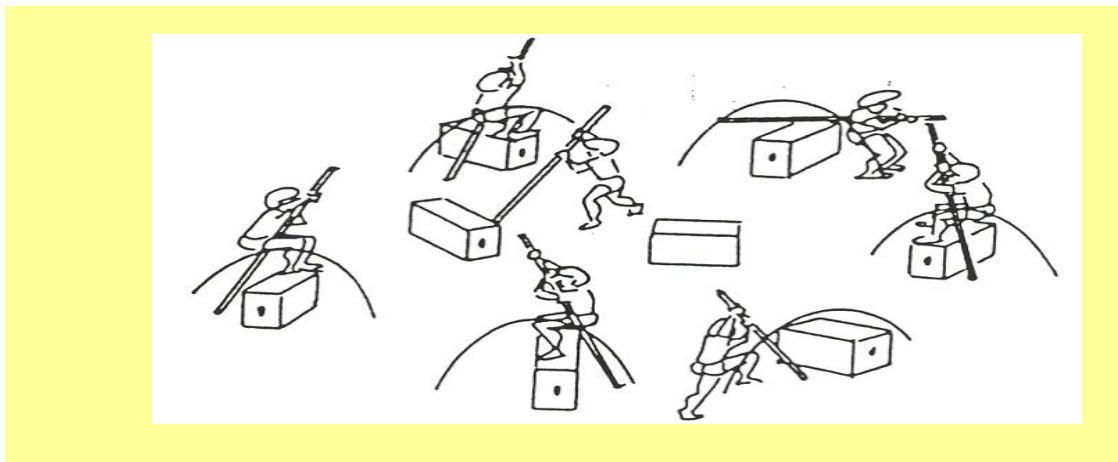
Gambar 37. Cara Memegang Tongkat

Selanjutnya setelah mengetahui dan mengerti tentang cara memegang tongkat, siswa difasilitasi untuk merasakan menggantung pada tongkat dan merasakan adanya keseimbangan serta gaya-gaya kemana tongkat itu akan jatuh, dan ia harus dapat mengantisipasi agar dapat mendarat dengan ke dua kakinya. Kegiatan tersebut terlihat seperti pada gambar 38



Gambar 38. Menggantung Pada Tongkat

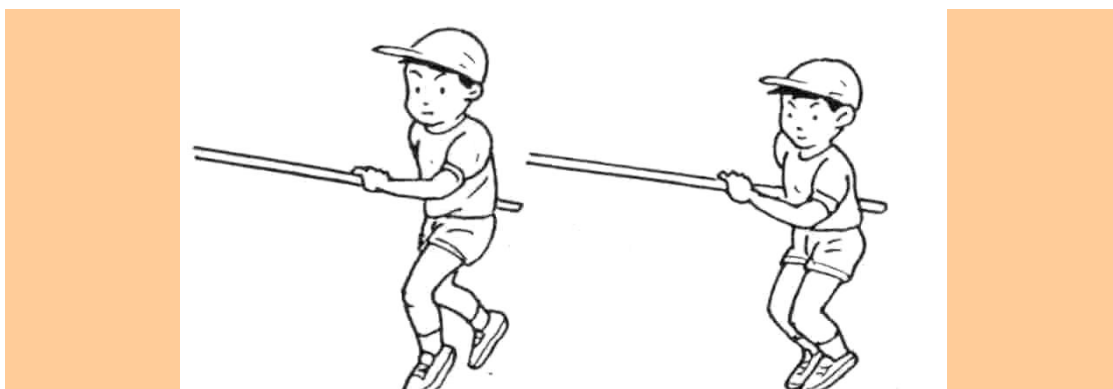
Dengan menggunakan tongkat pramuka dan kardus bekas di lapangan, gerak dasar lompat galahpun dapat dilakukan, seperti terlihat pada gambar 36 di bawah ini.



Gambar 39. Sarana Lompat Tinggi Galah

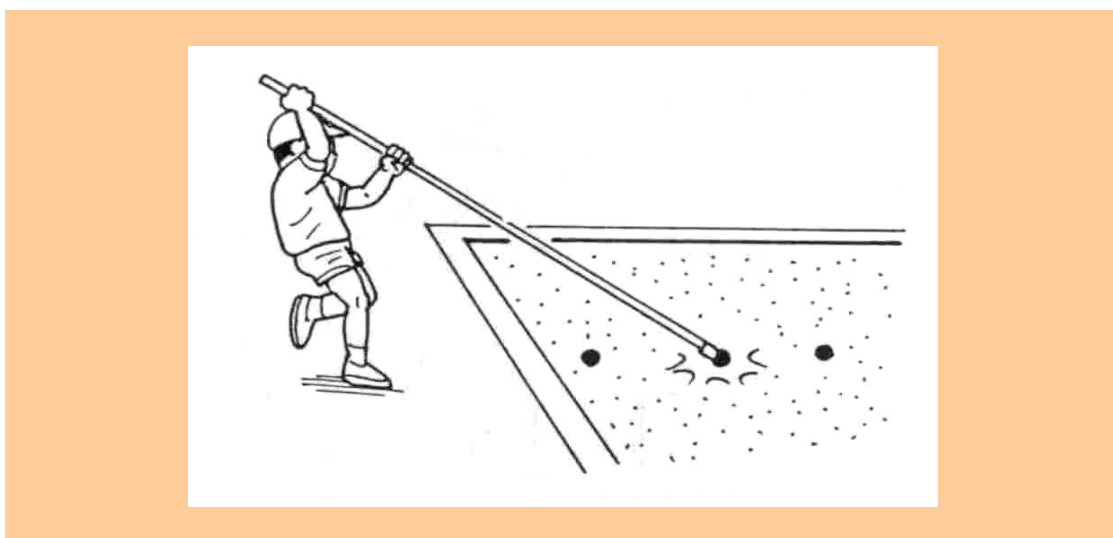
(Sumber: Kazenbogner 1966)

Dengan bimbingan dan pengawasan yang lebih cermat dan telaten, anak-anak yang lebih terampil dan punya keinginan lebih, dapat diarahkan dan diberi kesempatan untuk melakukan gerak-gerak dasar lompat galah yang mendekati pada rangkaian gerak yang sebenarnya yaitu dengan menggunakan awalan terlebih dulu seperti terlihat pada gambar 40 di bawah ini.



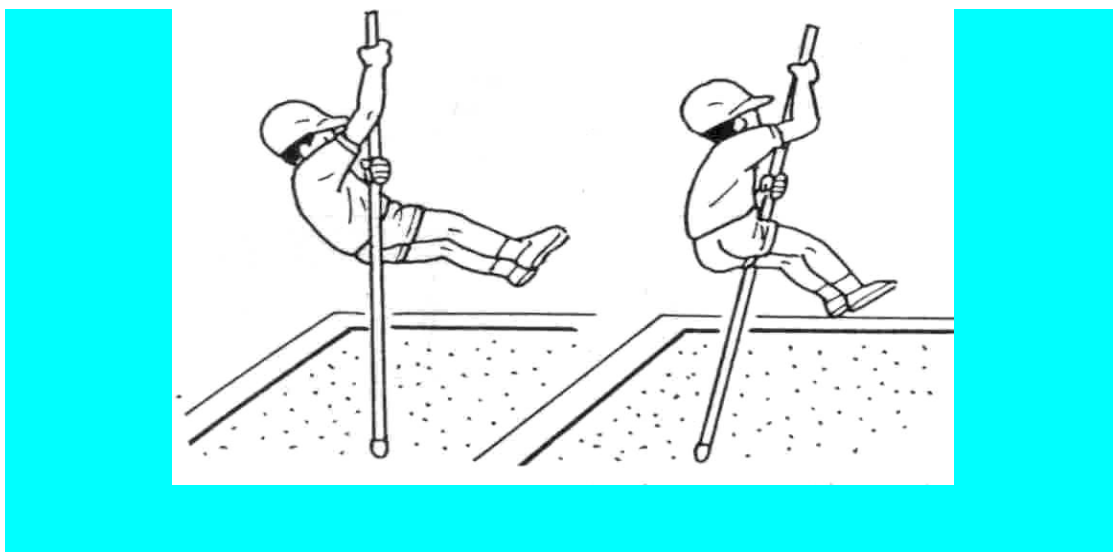
Gambar 40. Cara memegang dan Membawa Tongkat (galah)

Selanjutnya siswa diberi kesempatan untuk mencoba menanamkan (plant) tongkat ke bak pasir dengan diawali awalan lari pelan seperti pada gambar 38 di bawah ini.



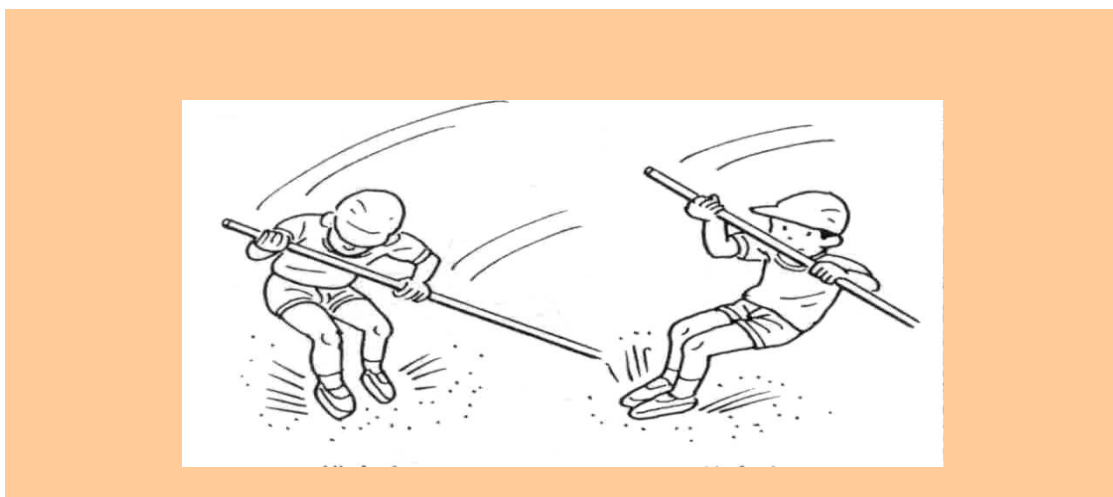
Gambar 41. Mananamkam Tongkat ke Bak Pasir

Selanjutnya setelah tongkat tertanam, siswa mencoba mengayun dan menggantung pada tongkat tersebut. Pada ketinggian pegangan yang tidak terlalu tinggi, gerakan tersebut dapat dilakukan dengan aman dan mereka biasanya mulai merasakan keindahan serta kesenangan yang semakin tinggi.



Gambar 42. Mengayun dan Menggantung Pada Tongkat

Setelah gerak mengayun dan mennggantung, rangkaian selanjutnya adalah gerak mendarat. Usahakan mendarat dengan ke dua kaki tanpa melepaskan tongkat karena dapat digunakan sebagai keseimbangan saat mendarat, seperti gambar 43.

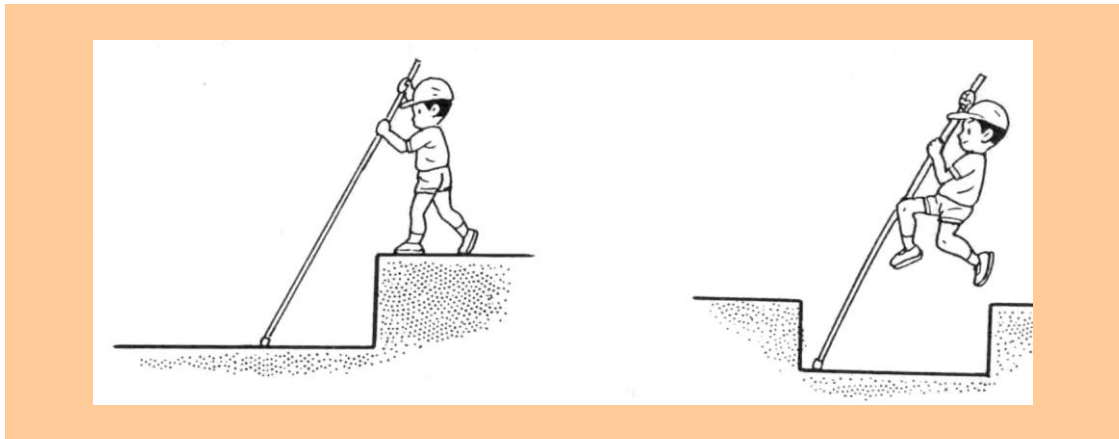


Gambar 43. Mendarat Di Pasir Dengan Dua Kaki

Bila mereka telah berani melakukan gerakan seperti pada gambar 42 dan 43, hal tersebut dapat digambarkan atau sebagai indikasi bahwa mereka sudah masuk dalam katagori siswa-siswa yang terampil dan bukan tidak mungkin ingin melakukan hal tersebut dimanapun pada situasi lapangan yang

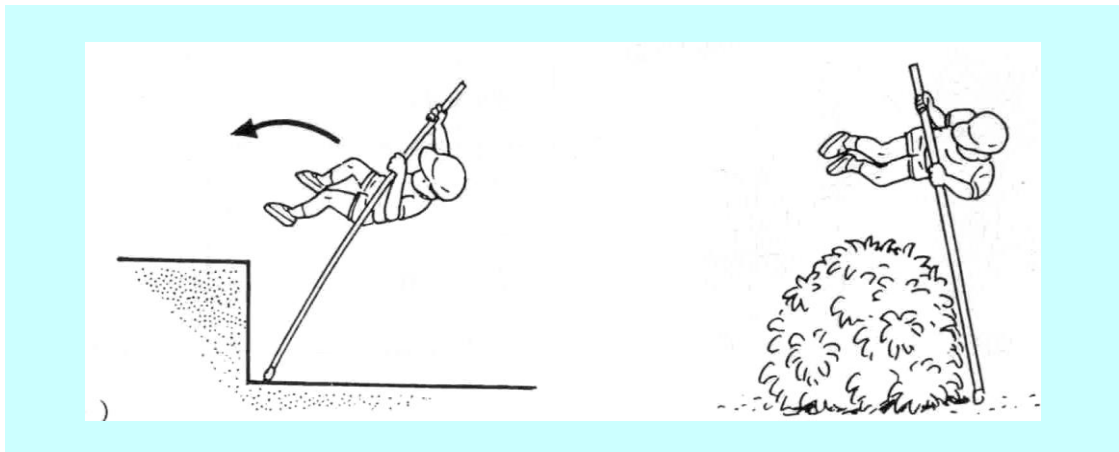


berbeda sekalipun, misalnya ingin melompat parit atau berpindah tempat seperti pada gambar 44 dibawah ini.

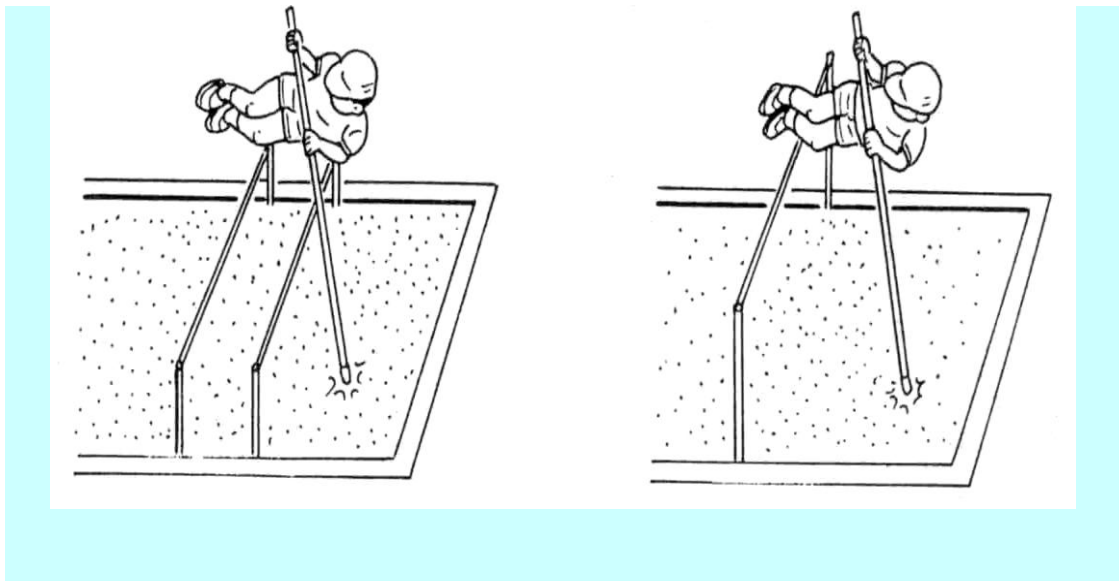


Gambar 44. Melompati Parit Dengan Menggunakan Tongkat

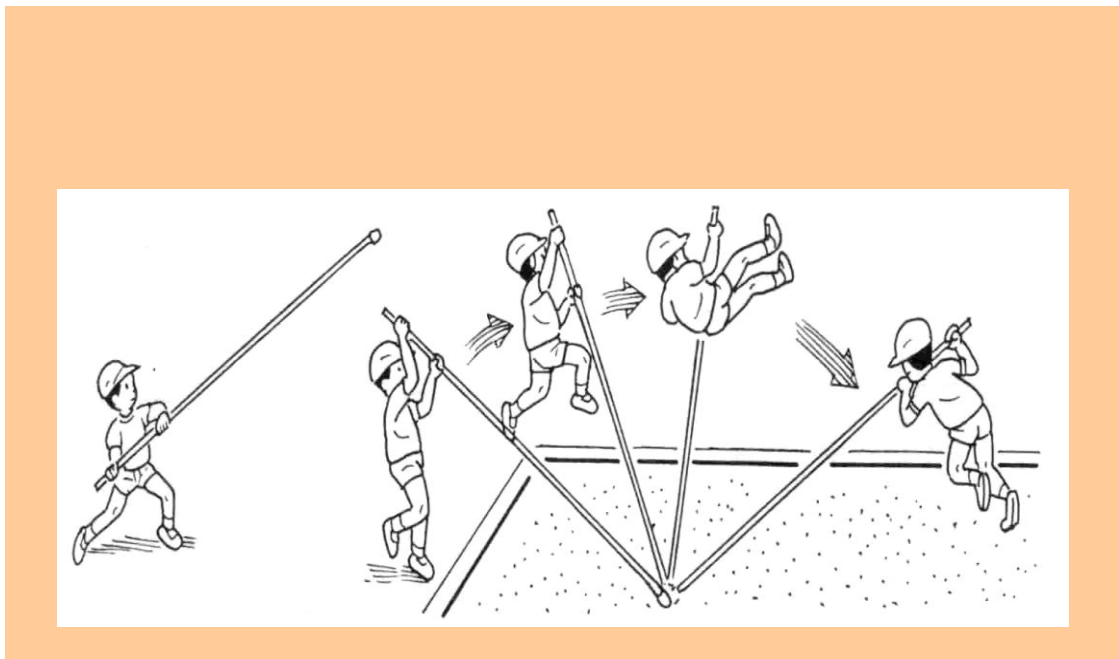
Bahkan juga dapat melompati tanaman atau pagar. Tapi dalam hal tersebut perlu diingatkan kehati-hatian yang tinggi terutama dalam hal-hal seperti: keamanan lahan disekitar aktivitas (rata, tidak licin, tidak terlalu keras), ketinggian pegangan masih dalam kontrol, alas tongkat yang dapat tertanam pada landasan (tidak akan terpeleset), seperti pada gambar 45.



Gambar 45. Percobaan Melewati Rintang Semak Atau Ketinggian Tanah
Selanjutnya fasilitas dan lapangan lompat jauh dapat digunakan untuk aktivitas belajar lompat galah dengan rangkaian gerak yang lebih kompleks lagi yaitu melewati rintangan tali atau bilah bambu, seperti pada gambar 46 dan 47.



Gambar 46.



Gambar 47.

Rangkaian Gerak Dasar Lompat Galah Dengan Menggunakan Tongkat



E. LATIHAN

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas kerjakanlah latihan berikut !

1. Alat dan perlengkapan modifikasi apa saja yang dapat digunakan untuk memfasilitasi aktivitas pembelajaran gerak lompat?
2. Apa keuntungan yang diperoleh dari penggunaan alat-alat bantu yang sederhana tersebut?.
3. Gerak dasar lompat apa saja yang dapat dilakukan bila kita menggunakan fasilitas ban sepeda bekas?
4. Bagaimana menata ban sepeda untuk aktivitas pembelajaran gerak jauh atau lompat jangkit?
Berikan contoh minimal 5 formasi penataan.
5. Alat bantu apa saja yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran lompat tinggi?
Berikan contoh sederhana penggunaan alat-alat tersebut dengan formasi penataannya.
6. Apa keuntungan penggunaan alat-alat bantu sederhana itu dalam pembelajaran lompat tinggi?
7. Apakah aktivitas gerak dasar lompat galah dapat diberikan pada siswa?
Kalau dapat apa yang harus dijadikan pertimbangan untuk memberikan aktivitas tersebut?
8. Alat-alat apa yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat galah?
9. Dimana saja dapat dilakukan aktivitas yang menyerupai lompat galah dapat dilakukan?



Petunjuk jawaban latihan.

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas gunakan rambu-rambu di bawah ini.

1. Banyak alat bantu sederhana yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas pembelajaran lompat. Karena pada hakekatnya gerak melompat adalah gerakan menonak dengan satu kaki atau dua kaki dan mendar dengan kaki yang sama atau berbeda atau mendarat dengan bagian badan lainnya.
2. Alat-alat bantu sederhana mempunyai banyak keunggulan bila dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran atletik terutama aktivitas lompat, baik ditinjau dari sisi kemudahan, keamanan, kemanfaatan maupun dari sisi pengadaan dan pemeliharaan.
3. Aktivitas melompat dapat dilakukan untuk ketinggian atau untuk jauhnya lompatan. Lompat didominasi oleh kegiatan tungkai atau kaki, jadi dengan ban sepedapun banyak aktivitas melompat dapat dilakukan.
4. Lompatan horizontal dapat lebih banyak memanfaatkan alat-alat bantu yang rendah, jenis lompat-lompatpun banyak ragamnya sehingga penataan alatpun sangat variatif.
5. Lompat tinggi artinya melompat untuk ketinggian. Artinya harus ada rintangan untuk dilompati agar terkesan terjadi lompat ke arah ketinggian atau melompati/melewati ketinggian tertentu dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama atau mendarat dengan kaki yang berbeda.
6. Dengan alat bantu sederhana keragaman potensi atau kemampuan siswa baik secara fisik maupun secara psikologis dapat difasilitasi dengan penataan ketinggiannya, atau rentangan mistar atau tali yang dibuat panjang atau jauh.



7. Gerak mengayun atau menggantung bagi anak-anak adalah sesuatu yang menarik dan mengasyikkan. Melompati sesuatu ketinggian dengan menggunakan alat sebagai pengungkit atau pengayun adalah sesuatu yang menantang. Segi keamanan dan keselamatan sudah barang tentu adalah hal utama yang harus dipertimbangkan.
8. Alat sebagai pengungkit atau yang dapat digunakan untuk mengayun atau bergelantung dapat digunakan.
9. Lompat galah sebaiknya dilakukan ditempat lompat galah yang beralaskan matras busa empuk. Tapi pada tataran yang relatif rendah dan aman, fasilitas lainpun dapat dimanfaatkan untuk aktivitas dasar lompat galah, dengan pertimbangan lahan untuk menanamkan galah (plant) aman dalam arti kata tidak menyebabkan tumpuan bergeser atau terpeleset.

F. RANGKUMAN

Nomor lompat dalam atletik ditinjau dari aktivitas gerak dan tujuan geraknya dapat digolongkan ke dalam lompat horizontal dan lompat vertikal. Lompat horizontal didominasi oleh pembentukan kecepatan horizontal yang maksimal sehingga dapat menghasilkan lompatan yang jauh. Sedangkan lompat vertikal kecepatan horizontal akan dialihkan ke arah vertikal dengan menggunakan tungkai atau galah sebagai pengungkit sehingga badan akan dilontarkan ke arah vertikal dan menghasilkan lintasan parabola ke arah vertikal untuk mencapai suatu ketinggian.

Dari karakteristik gerak tersebut, banyak formasi serta variasi gerak dasar lompat horizontal maupun lompatan vertikal dengan menggunakan dan menata alat-alat bantu yang sangat sederhana. Ban sepeda, bilah bambu, kardus bekas, tongkat pramuka, tambang, dll dapat digunakan untuk pemelajaran gerak dasar lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, maupun lompat tinggi galah. Dengan mengatur jarak serta ketinggian yang bervariasi, peserta didik dapat memilih sendiri penataan formasi yang mana yang



sekiranya sesuai dengan kemampuannya. Dengan pemahaman yang sudah lebih dalam, maka dapat diambil suatu kesimpulan sendiri bahwa benar alat bantu yang sederhana tersebut dapat memfasilitasi terjadinya aktivitas pembelajaran gerak dasar lompat horizontal dan lompat vertikal dengan volume dan intensitas yang tinggi.

G. TES FORMATIF

Pilih salah satu jawaban yang benar.

1. Perlengkapan yang sederhana dibawah ini dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran lompat horizontal.
 - a. Tongkat pramuka.
 - b. Tali yang digantung
 - c. Ban sepeda bekas
 - d. Tali elastis.

2. Sedangkan perlengkapan yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran lompat vertikal adalah:
 - a. Tongkat pramuka.
 - b. Bilah bambu
 - c. Kardus bekas
 - d. Ban sepeda bekas.

3. Keuntungan yang diperoleh dengan menggunakan ban-ban sepeda bekas dalam aktivitas pembelajaran lompat horizontal adalah:
 - a. Mudah ditata.
 - b. Jaraknya dapat diatur dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa.
 - c. Tidak membahayakan siswa.
 - d. Semuanya benar



4. Fasilitas lompat tinggi dengan menggunakan bilah-bilah bambu yang diletakkan di atas kardus meliki berbagai kelebihan dibanding dengan menggunakan tiang tompat tinggi dengan mistarnya, antara lain:
 - a. Ketinggian mistar atau rintangan untuk dilompati dapat dipasang sekaligus untuk beberapa ketinggian.
 - b. Dapat mengurangi rasa takut siswa.
 - c. Dapat memfasilitasi hampir seluruh kemampuan siswa
 - d. Semua benar.

5. Untuk menghasilkan lompatan horizontal yang optimal sebaiknya dilakukan hal-hal seperti berikut:
 - a. Berlari saat melakukan awalan seoptimal mungkin
 - b. Jarak awalan lari sejauh mungkin
 - c. Jarak awalan jangan terlalu jauh
 - d. Menolak di papan tolak sekuat-kuatnya.

Setelah menjawab tes formatif pada kegiatan belajar ini, kemudian cocokkan jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdapat pada bagian akhir modul ini, hitung jawaban anda yang benar. Untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam mempelajari materi dalam kegiatan ini, gunakan rumus penghitungan yang ada di bawah ini.

Rumus penghitungan.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Banyaknya soal}} \times 100 \%$$

Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	=	Baik Sekali
80 % - 90 %	=	Baik
70 % - 80 %	=	Sedang
>70 %	=	Kurang

**KEGIATAN BELAJAR 3****PENGEMBANGAN FASILITAS DAN PERLENGKAPAN ATLETIK UNTUK PEMBELAJARAN NOMOR LEMPAR.****A. Fasilitas dan Perlengkapan Pembelajaran Nomor Lempar**

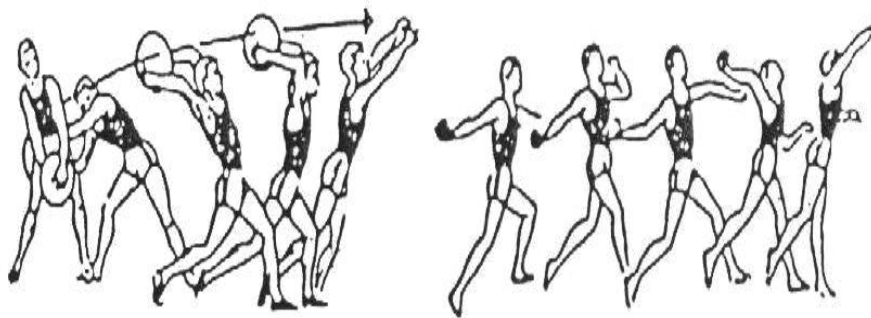
Fasilitas dan perlengkapan untuk pembelajaran nomor lempar lebih spesifik dibanding dengan fasilitas dan perlengkapan pembelajaran nomor lari dan lompat. Seperti halnya nomor lompat, nomor lemparpun dapat di bedakan menurut karakteristik gerak yang dimiliki pada nomor lempar tersebut.

Ada nomor lempar dengan gerak linier dan ada nomor lempar yang masuk ke dalam katagori gerak rotasi atau sirkuler. Yang termasuk dalam katagori gerak linier adalah lempar lembing dan tolak peluru, dimana alat yang dilempar diakibatkan oleh gerak dan kecepatan linier yaitu gerak atau kecepatan yang berada dalam satu garis lurus. Agar hasil lemparannya jauh maka kecepatan awalan harus dibentuk seoptimal mungkin agar dapat membangun suatu momentum/gaya yang besar.

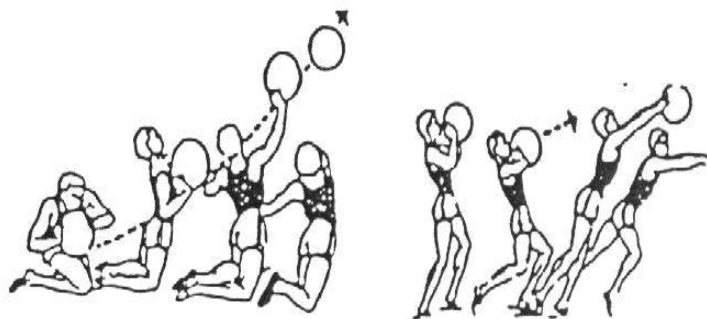
Katagori nomor lempar berikutnya adalah nomor lempar sirkuler, dimana awalan untuk membangun kecepatan atau untuk membangun momentum dilakukan dengan jalan memutar atau membentuk putaran. Semakin cepat putaran yang dilakukan, akan semakin besar gaya/momentum yang dibentuk (gaya centrifugal).

Bila ditinjau dari berat ringannya alat yang digunakan dalam lemparan tersebut, maka dapat juga dikatagorikan sebagai nomor lempar berat dan lempar ringan.

Secara umum gerak melempar dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Bisa dilakukan lewat atas kepala, dengan jalan dilempar, didorong, dilontarkan, dari samping, dari bawah, dan sebagainya seperti diperagakan pada beberapa gambar di bawah ini.



Gambar 48. Gerak Melempar Lewat Atas Kepala



Gambar 49. Gerak Mendorong atau Menolak



Gambar 50.

Gerak Melempar Dari Samping Dengan Gerak Mengayun
atau Memutar (Gerak Rotasi)

Alat bantu yang dipergunakanpun dalam aktivitas pembelajaran tidak perlu menggunakan alat standar, akan tetapi dapat menggunakan alat-alat bantu yang sangat sederhana, namun dalam aktivitas pembelajarannya tidak



menghilangkan sedikitpun unsur-unsur gerak lempar yang diperlukan kelak sesuai dengan tuntutan gerakanya.

Berikut ini akan dipaparkan sedikit ilustrasi dari aktivitas bermain pada anak-anak di pedesaan yang sebenarnya dapat dikategorikan sebagai aktivitas belajar dari alam.

Misalnya saja batu-batu kecil untuk melempar sesuatu, untuk melempar sasaran yang agak jauh atau bahkan untuk melempar buah-buahan. Potongan kayu atau dahan kayu atau pohon ketela juga sering dilakukan untuk melempar sesuatu. Demikian juga manakala mereka bermain di pinggir sungai, secara sadar atau tidak mereka juga kadang berkompetisi dengan temannya untuk melempar jauh, atau untuk dirinya sendiri saja tanpa ditemani orang lain. Dapat juga mereka melakukan gerak melempar di atas air dengan menggunakan pecahan genting atau batu yang pipih, sehingga pecahan genting itu seolah dapat menapak dan melompat-lompat di atas air. Semakin kuat melempar dengan sudut yang tipis, akan semakin laju lompatan di atas air dengan beberapa kali lompatan yang sangat mengasikan bagi mereka. Mereka dengan sadar atau tidak membawa dirinya untuk berpikir dan mengadakan analisis logis yang sederhana, apa yang harus dilakukan agar lemparannya dapat menghasilkan lompatan-lompatan yang lebih banyak.

Mereka juga kadangkala melakukan lemparan dengan tanah liat, dan dengan kepenasarannya kadang-kadang ikut mengasah kreativitas mereka, misalnya saja tanah liat tersebut dipasang diujung sebuah dahan kayu yang lentur. Kemudian melecutkan dahan kayu tersebut dan apa yang terjadi? Hasil lemparannya sangat menakjubkan dan akan berlipat ganda jauhnya dibanding kalau mereka melempar menggunakan kepalan tangan saja. Mengapa bisa seperti itu? Secara tidak sadar mereka sudah terlibat dengan mekanika gerak.

Gambaran seperti itu adalah fakta dilapangan, apa yang mereka lakukan sebenarnya adalah fakta sebuah pembelajaran alami yang lama kelamaan ditemukan sendiri oleh mereka. Bagaimana agar lemparannya bisa



jauh, bagai mana lemparan bisa tepat, bagaimana melemparkan benda bulat atau pipih agar jauh, itu semua secara alamiah akan mereka dapatkan.

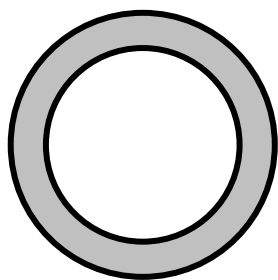
Contoh nyata adalah bagaimana mereka menggunakan alat bandul atau benda bertali untuk melontar dan mengait tali layangan yang terentang di atas, mereka sangat paham benda apa yang harus dilontarkan, sebesar dan seberat apa benda yang akan dipakai, sepanjang apa tali yang mereka gunakan untuk memutar benda tersebut. Dalam aktivitas pembelajar atletik, biasanya keterampilan dasar melempar seperti contoh-contoh konkrit seperti diuraikan di atas seringkali dilupakan oleh para guru penjas.

Dari beberapa contoh ilustrasi diatas maka tidak ada alasan bagi guru penjas untuk dapat membelajarkan nomor-nomor lempar dalam kegiatan atletik.

B. Alat Bantu Pemelajaran Nomor Lempar Linier.

Alat bantu untuk pembelajaran gerak dasar melempar sangat beragam dan banyak sekali. Dapat dikatakan hampir semua bentuk benda asal tidak terlalu berat dan tidak terlalu besar dan dapat dimanipulasi oleh tangan manusia dapat digunakan untuk aktivitas melempar. Benda-benda berbentuk bulat, pipih, panjang seperti : bola kasti, bola tennis, bola soft ball, bola medicine, bola sepak, batu bulat atau pipih, bata atau pecahan genting, tanah liat, potongan kayu, ban sepeda bekas, gulungan kertas dan sebagainya.

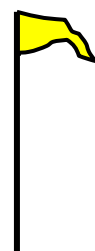
Gambar di bawah ini adalah beberapa contoh alat bantu untuk pembelajaran gerak dasar lempar linier. (Kreasi Yoyo Bahagia)



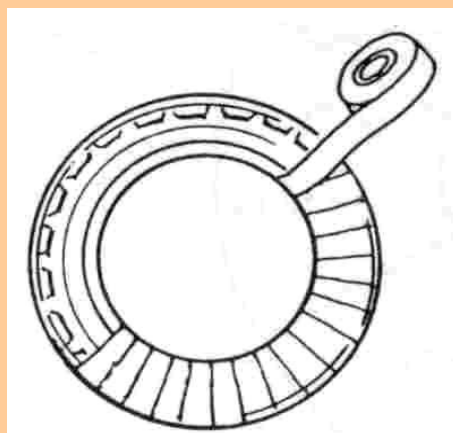
Gambar 51.
Ban Sepeda Bekas



Gambar 52
Potongan Kayu



Gambar 53
Tiang bendera



Gambar 54. Ban Sepeda Mini Yang Dibalut Lakban

Sumber Buku :



Gambar 55.
Bola Modifikasi Anyaman



Gambar 56.
Bola Tennis Berekor

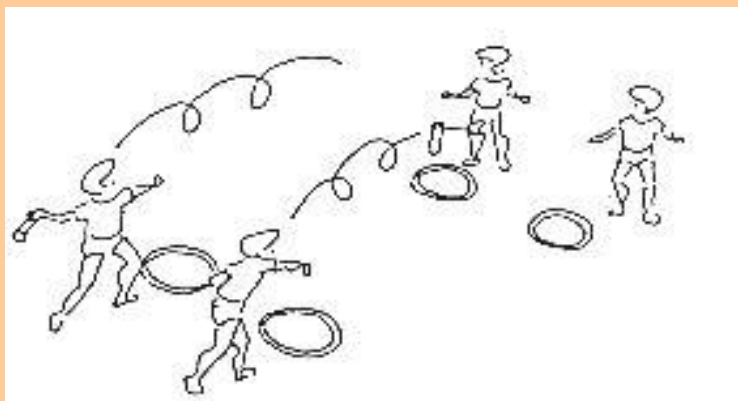


Gambar 58. Bola-Bola Plastik Ukuran Kecil



Dengan alat-alat bantu yang sangat sederhana tersebut bahkan dengan benda-benda yang ada di sekitar kitapun gerak melempar dapat dilakukan. Anak-anak di pedesaan lebih sering memanfaatkan benda-benda tersebut untuk digunakan sebagai alat lempar sehari-hari sambil bermain.

Pada gambar 59 di bawah ini, potongan kayu atau potongan kayu berekor tali rapia atau berekor kain perca dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar linier lewat atas kepala.



Gambar 59. Aktivitas Melempar Dengan Potongan Kayu

Bola tenis atau bola tenis berekor dapat digunakan untuk melakukan aktivitas gerak dasar melempar lewat atas kepala (gerak lempar linier) atau bahkan dapat dilontarkan (gerak sirkuler atau memutar/mengayun) dengan dipegang talinya atau ekornya.

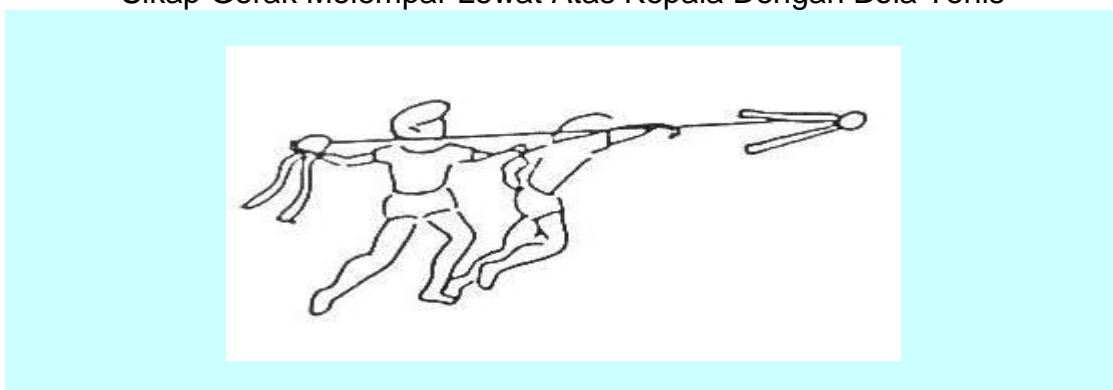


Gambar 60. Bola Tenis Berekor



Gambar 61

Sikap Gerak Melempar Lewat Atas Kepala Dengan Bola Tennis



Gambar 62

Gerak Melempar Bola Berekor Lewat Atas Kepala

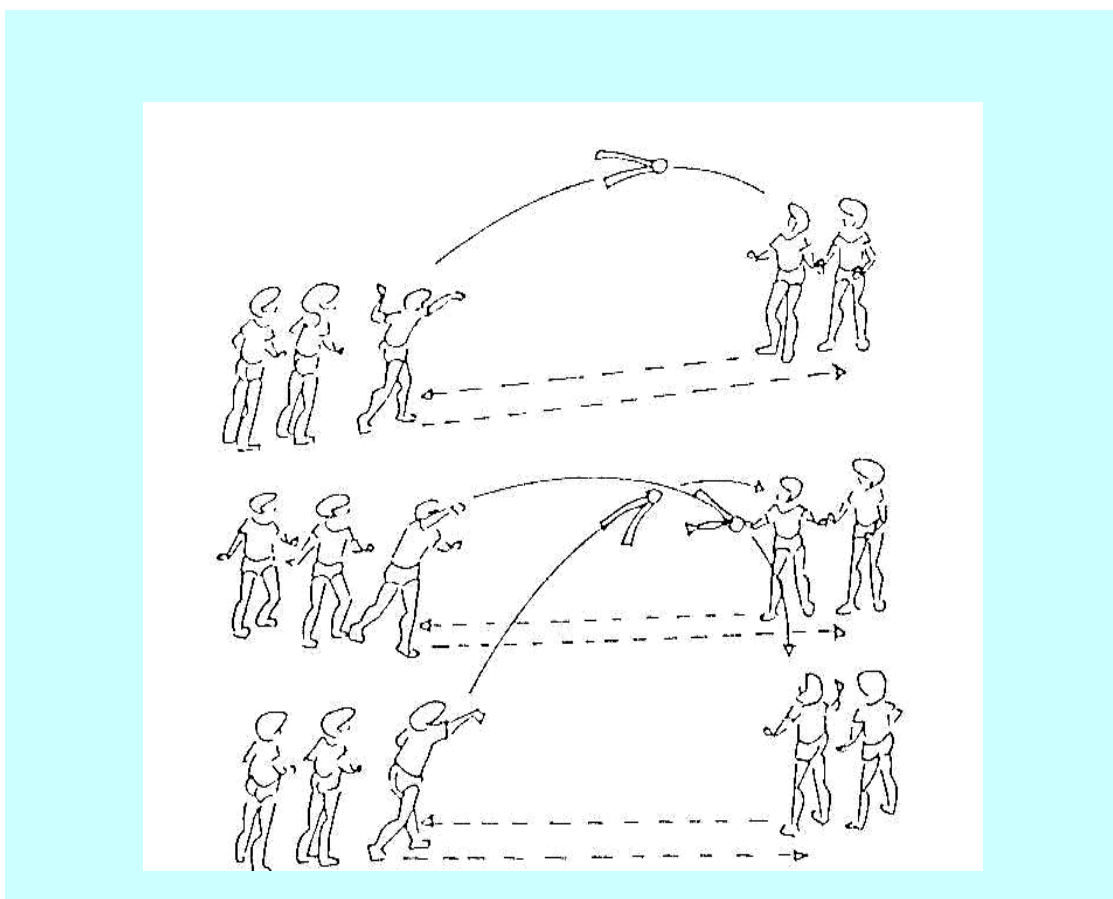
Mengapa bola tenis harus dibuat berekor?

Ada beberapa keuntungan dari penggunaan bola berekor tersebut, antara lain; menambah keindahan saat meluncur di udara (apalagi kalau ekornya warna warni, menahan laju gelundungan saat menggelinding di tanah, tidak terlalu jauh hasil lontarannya artinya di lahan yang tidak terlalu luas pun aktivitas melempar dapat dilakukan. Kalau ingin jauh hasil lemparannya, maka lemparan dapat diubah dengan lontaran yaitu ekornya dipegang kemudian diayun dan dilontarkan, maka hasil lemparannya akan



lebih tinggi dan lebih jauh, apalagi kalau sebelumnya dilakukan beberapa ayunan dengan putaran lengan.

Aktivitas gerak melempar dengan bola berekor dapat dilakukan dengan berbagai formasi, misalnya seperti formasi gambar 65.



Gambar 63

Aktivitas Gerak Melempar Dengan Bola Berekor

Bola medesine atau bola anyaman modifikasi yang terbuat dari kain perca atau gulungan kertas yang dimasukkan ke dalam plastik atau kantong kresak atau dimasukkan ke dalam bola sepak plastik.

Agar aman dan tidak cepat rusak dan tidak kemasukkan air serta rapih, selanjutnya diberi lakban dan pada bagian luar sekali di anyan dengan tali rapia yang rapih. Berat bola tersebut dapat di atur dengan bahan isi bola



yang dipakai. Agar berat tapi aman, gunakan kain perca, agar ringan gunakan steriofoam.

Bola tersebut ujudnya seperti tampak pada gambar 66.

Bola tersebut dapat digunakan untuk segala jenis gerak dasar melempar atau dengan tolakan.

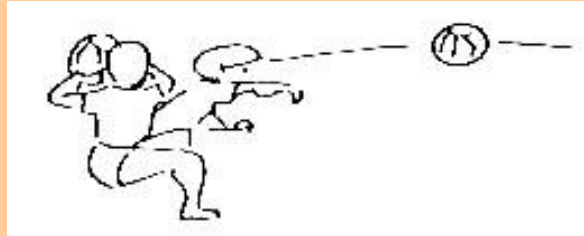


Gambar 64. Bola Medicine Modifikasi Dengan Anyaman

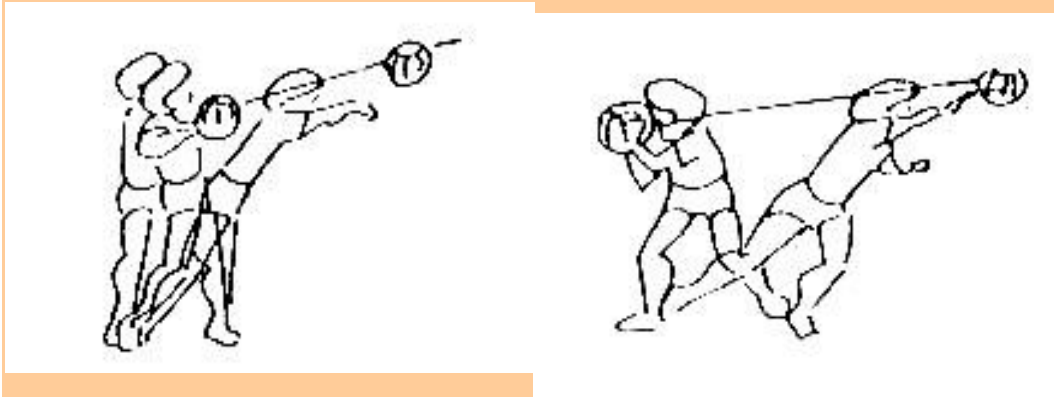


Gambar 65. Berbagai Bola Medicine Modifikasi Dengan Anyaman

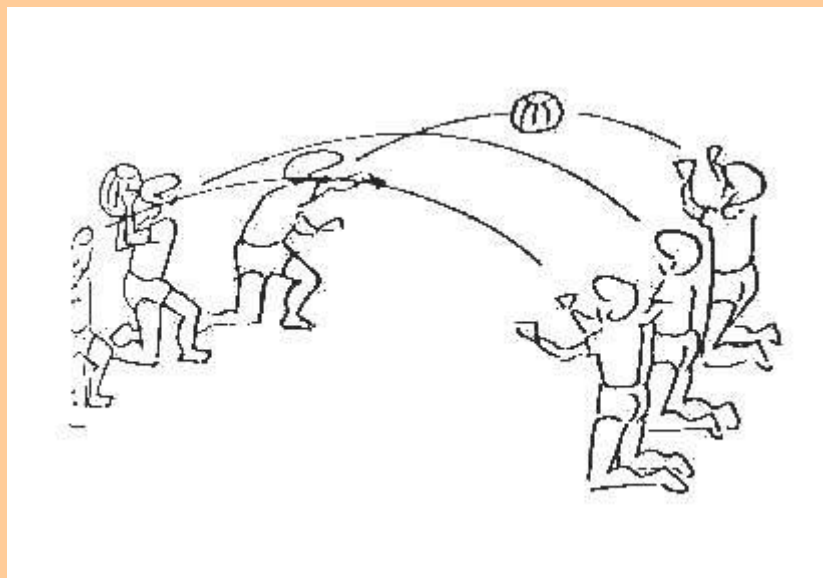
Penggunaan bola tersebut dalam kegiatan melempar atau menolak dapat dilihat seperti pada gambar-gambar dibawah ini.



Gambar 66. Gerak Menolak Sambil Duduk



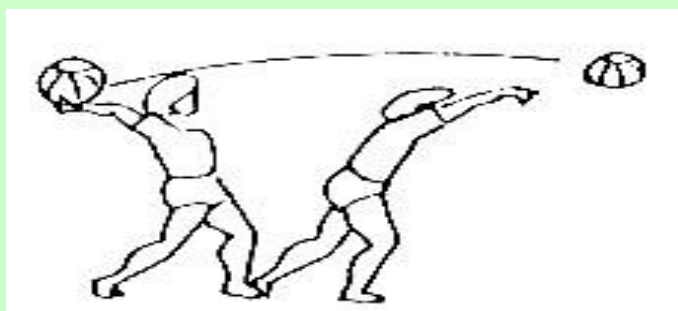
Gambar 67. Gerak Menolak Sambil Berdiri

Gambar 68
Bola Medicine Modifikasi Untuk Aktivitas Gerak Menolak



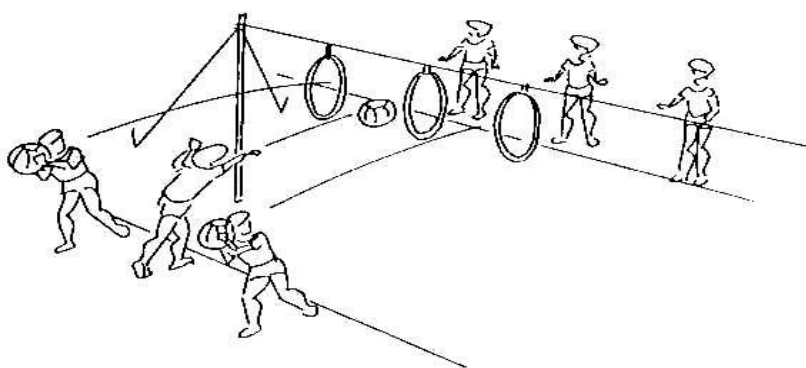
Gambar 69.

Bola Medicine Modifikasi Untuk Aktivitas Gerak Melempar Dua Tangan



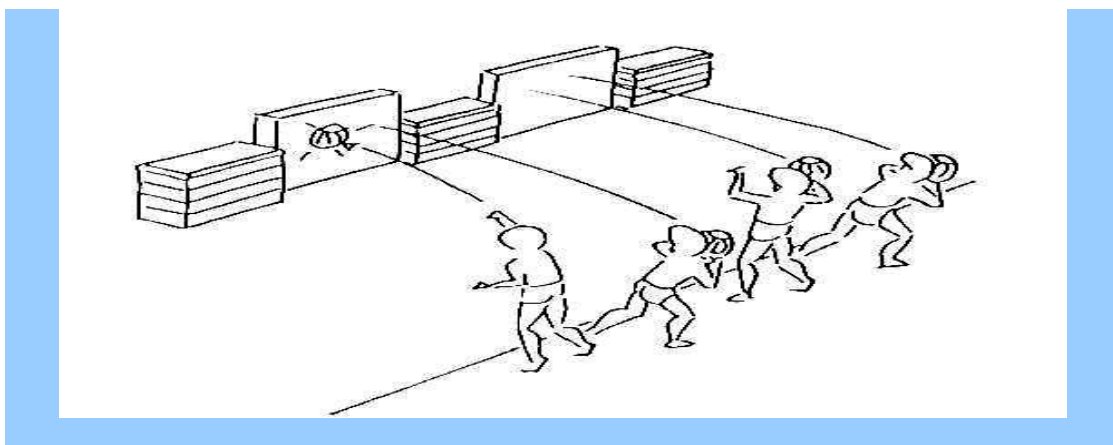
Gambar 70.

Melempar Dua Tangan Sambil Berdiri



Gambar 71

Aktivitas Gerak Memasukan Bola Medicine Modifikasi Ke Ban Sepeda

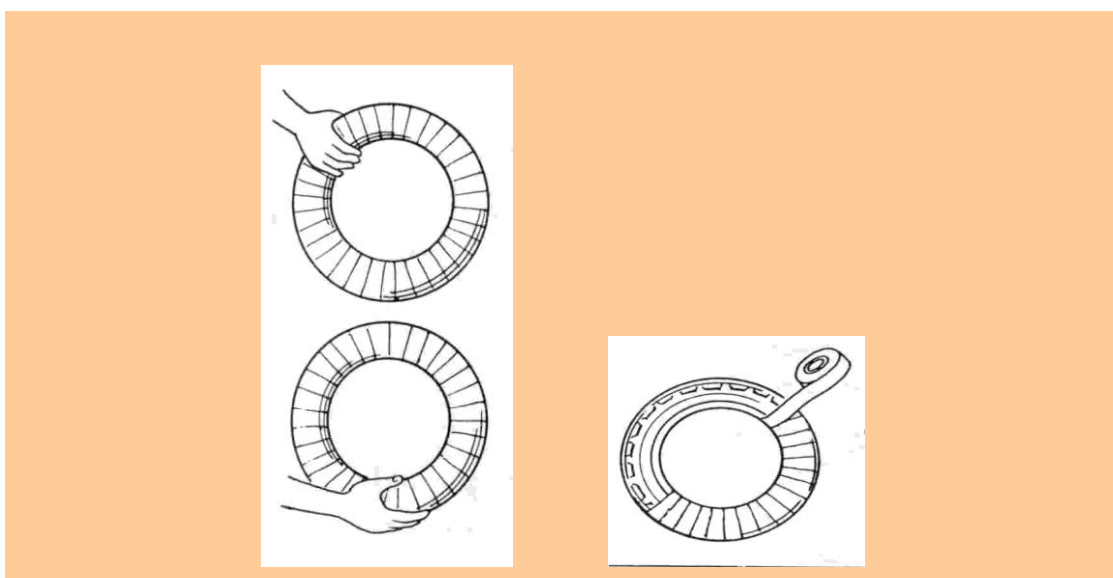


Gambar 72

Bola Medisine Modifikasi Digunakan Untuk Aktivitas Menjatuhkan Benda

C. Alat Bantu Pemelajaran Nomor Lempas Sirkuler

Dibawah ini dipaparkan secara sepintas beberapa alat bantu yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran gerak lempas sirkuler. Yang termasuk dalam katagori lempas dengan gerak sirkuler adalah lempas cakram dan lontar martil. Contoh alat bantu dan aktivitas geraknya adalah seperti berikut.

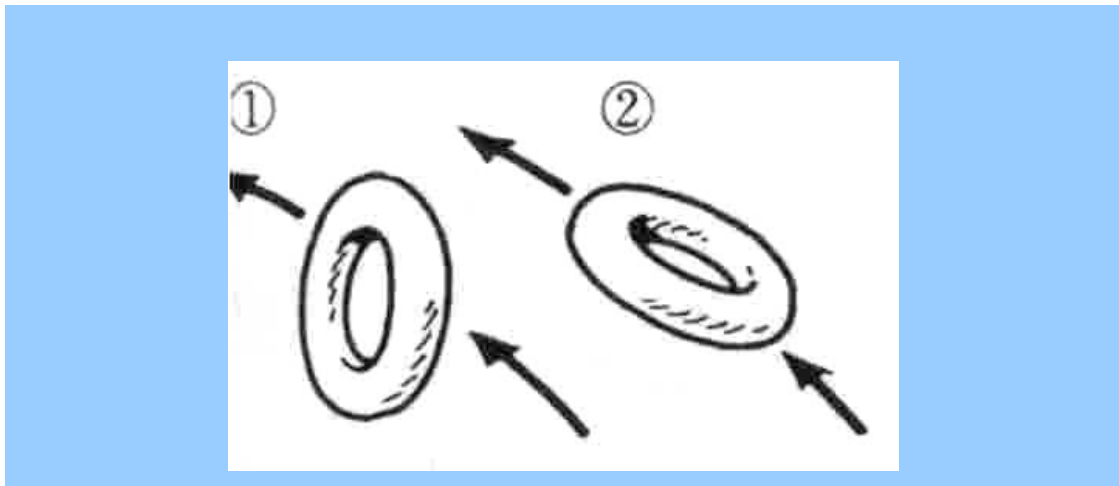


Gambar 75. Ban Motor Atau Sepeda Mini Yang Dililit Lakban

Ban motor atau ban sepeda yang dililit dengan lakban atau dengan kalin ini akan lebih aman digunakan dalam aktivitas pembelajaran, karena

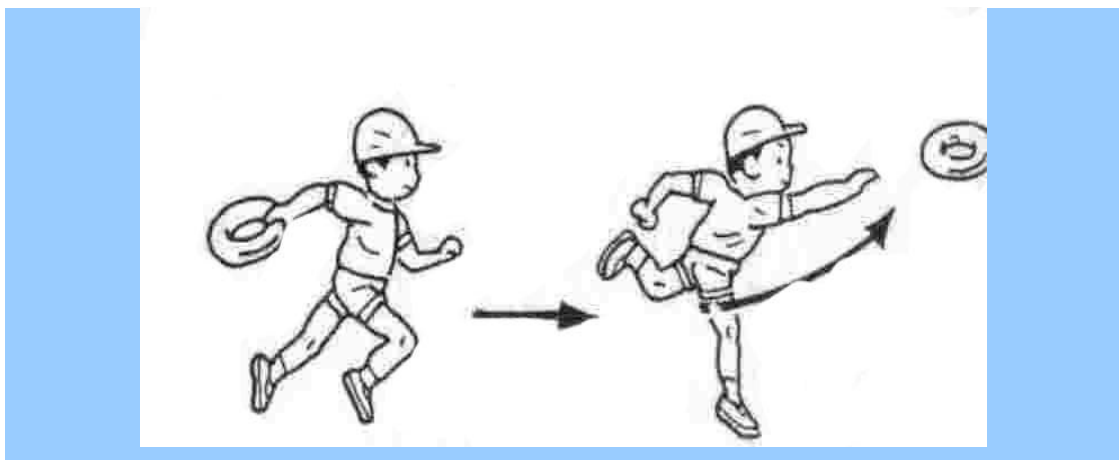


minimal akan menutupi kawat yang muncul keluar dari ban bila ban tersebut telah aus. Oleh karena itu sebaiknya ban yang akan digunakan dalam aktivitas pembelajaran harus diperiksa dulu dan tidak boleh ada kawat yang keluar dari karetnya.

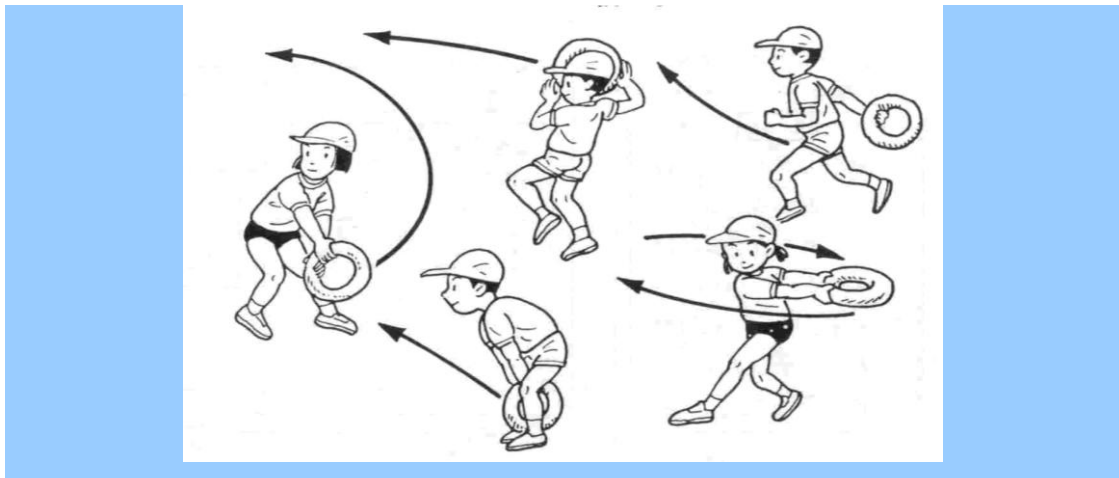


Gambar 76 Ban Dalam Motor Vespa

Untuk alat lain dapat juga digunakan balm dalamnya, yang dapat digunakan adalah bekas ban dalam motor vespa seperti pada gambar 76. Ban tersebut dapat dilempar dengan jalan dilambungkan atau menggunakan ayunan lengan terlebih dahulu. Aktivitasnya dapat dilakukan seperti tampak pada gambar 76 dan 77 di bawah ini.

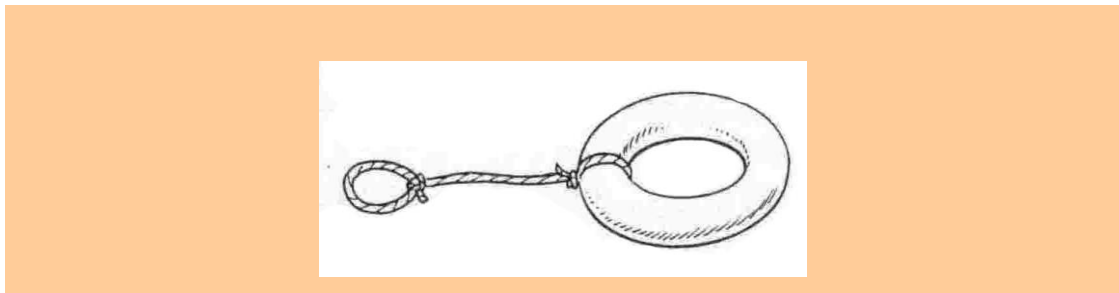


Gambar 78. Melemparkan Ban Dalam

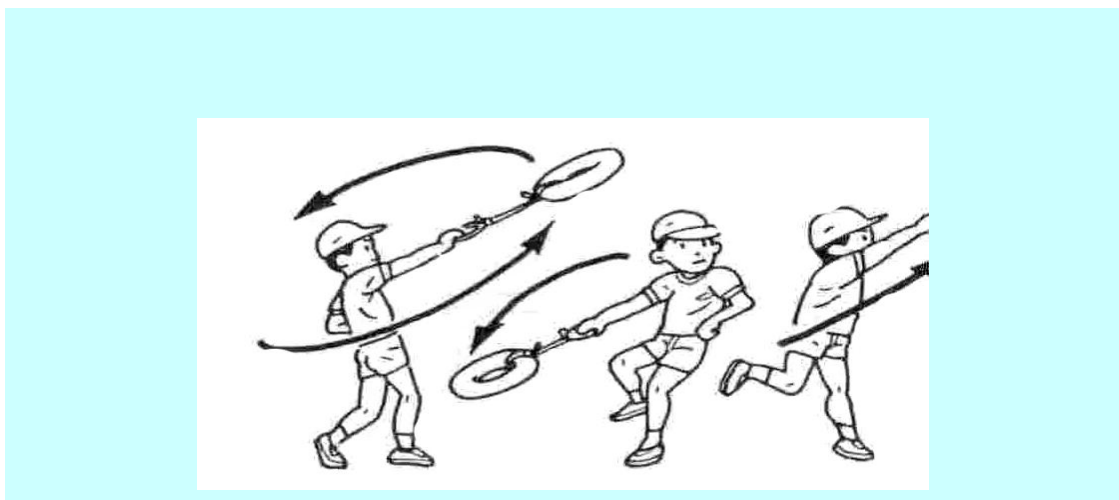


Gambar 80. Berbagai Gerak Melemparkan Ban Dalam

Ban dalam tersebut dapat juga diikat dengan seutas tali seperti terlihat pada gambar 78, dan gerak melemparnya pun akan menjadi gerak lontaran dan akan merupakan gerak dasar melontar martil seperti tampak pada gambar 79.



Gambar 78. Ban Dalam Motor Vespa Yang Diberi Tali



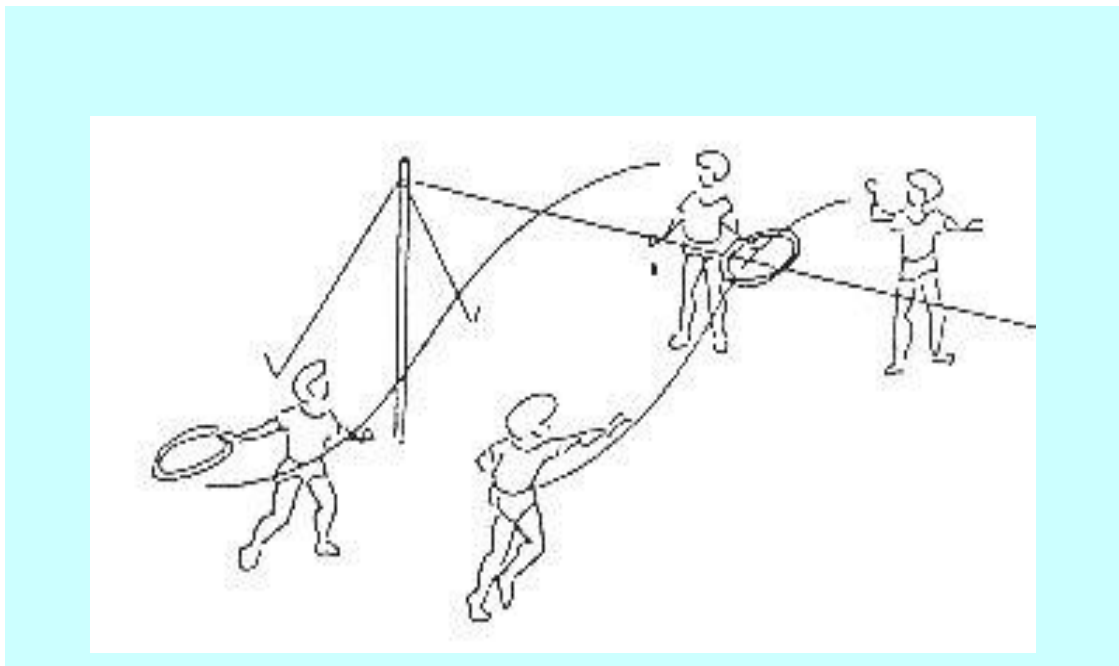
Gambar 79. Melontarkan Ban Dalam Motor Vespa Yang Diberi Tali



Untuk aktiivitas pemelajaran gerak dasar lempar cakram, ban sepeda bekas dapat digunakan. Variasi serta formasi dan target lemparan dengan mudah dapat kita buat dan tentukan. Ini adalah salah satu upaya guru untuk menyiasati siswa agar dapat lebih banyak melakukan aktivitas gerak dasar lempar cakram.

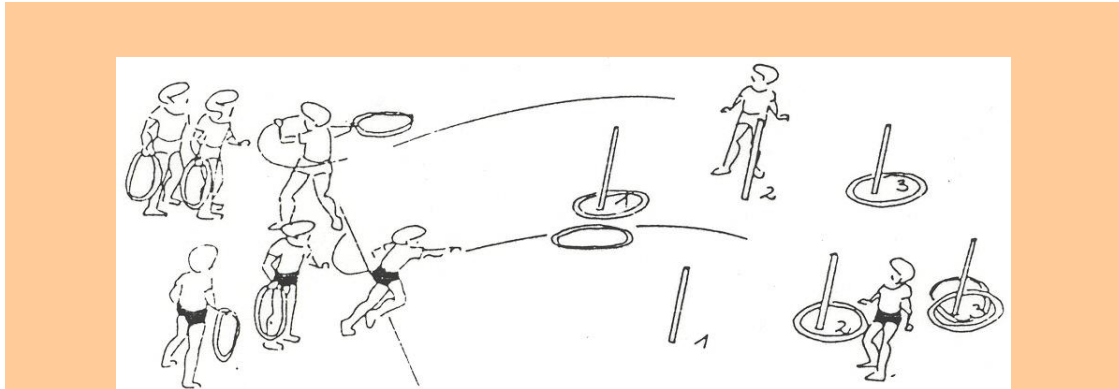
Dengan menempatkan berbagai sasaran atau target yang diatur jauh dekatnya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, maka hal tersebut akan memotivasi peserta didik untuk beraktivitas. Dengan sasaran tersebut juga akan membawa mereka kedalam kesungguhan gerak, dan secara tidak sadar mereka sudah difasilitasi untuk berkompetisi dengan temannya atau bahkan untuk melakukan gerakan yang lebih terarah lagi agar dapat mengenai atau memasukkan ban sepeda tersebut pada target dengan lebih banyak lagi.

Pada gambar 80 di bawah ini adalah salah satu contoh aktivitas pemelajaran gerak lempar sirkuler (gerak dasar lempar cakram) dengan target melewati rentangan tali. Dengan rentangan tersebut maka minimal kita sudah memulai mengarahkan lemparan ke suatu ketinggian dengan begitu maka akan terbentuk pula sudut gerakan yang dilakukan (*angle of release*).



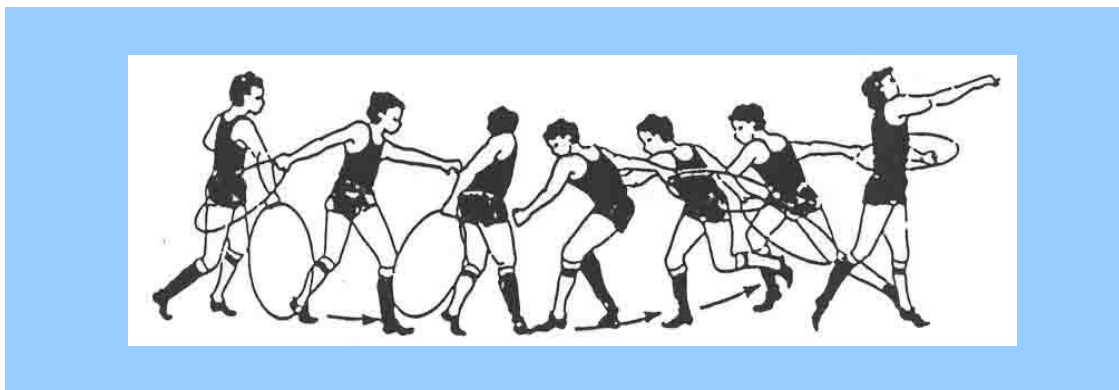
Gambar 80

Melemparkan Ban Sepeda Bekas Melewati Rentangan Tali



Gambar 81.

Melemparkan Ban Sepeda Bekas Ke Suatu Target



Gambar 82. Gerak Dasar lempar Cakram Dengan Awalan Berputar

Pada tingkatan yang masih dini sekalipun, aktivitas gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan putaran dapat diberikan pada peserta didik, dan mereka pun dengan senang hati akan berusaha melakukannya dan gerakan yang lebih sulit (seperti gb 82) di atas seringkali anak-anak sudah dapat melakukannya.

Masih banyak lagi alat-alat bantu lain yang tidak sempat dimasukkan dalam modul ini yang dapat memanfaatkan yang ada di sekitar kita atau yang dapat kita buat sendiri. Variasi gerak melempar dengan berbagai formasi dan posisi, dengan beragam gerak melemparnya, juga dengan mengatur volume gerakan, intensitas gerakan, dan lain sebagainya sudah lebih dari cukup untuk bekal para guru penjas memberikan materi aktivitas belajar melempar dalam konteks pendidikan jasmani kelak.



D. LATIHAN_____

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas kerjakanlah latihan berikut !

1. Alat dan perlengkapan modifikasi apa saja yang dapat digunakan untuk memfasilitasi aktivitas pembelajaran gerak dasar lempar?
2. Apa keuntungan yang diperoleh dari penggunaan alat-alat bantu yang sederhana tersebut?.
3. Alat bantu apa saja yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran gerak lempar linier?
4. Alat bantu apa saja yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran gerak lempar sirkuler aratu gerak lempar rotasi?
5. Apa keuntungan dari alat bantu bola tenis berekor dikaitkan dengan proses pembelajaran gerak melempar?
Dapatkah bola tenis berekor digunakan untuk penerapan konsep gerak lempar sirkuler.?
6. Alat bantu apa saja yang dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran gerak dasar tolak peluru?
Dibuat dari bahan apa saja alat tersebut akan dibuat, Bagaimana cara membuat alat tersebut dan bagaimana supaya aman dan tahan lama?
7. Hit to the target adalah salah satu aktivitas melempar yang menarik. Alat bantu apa saja yang dapat digunakan untuk aktivitas tersebut?.
Bagaimana upaya anda untuk meningkatkan atau menurunkan tingkat kesulitan belajar dalam aktivitas "hit to the target".
8. Bagaimana upaya anda untuk mengarahkan agar ujud lemparan yang dilakukan siswa mencapai sudut produktif yang diharapkan?.



Petunjuk jawaban latihan.

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas gunakan rambu-rambu di bawah ini.

1. Pada hakekatnya gerak melempar adalah sangat sederhana yaitu melempar dengan satu atau dua tangan, lewat atas atau bawah kepala, dengan gerak lemparan linier atau sirkuler. Bentuknya bisa bulat, pipih, panjang, pendek, bert, ringan, besar, kecil, dll. Oleh karena itu banyak sekali benda-benda yang dapat digunakan untuk aktivitas gerak melempar.
2. Alat-alat bantu sederhana yang dapat digunakan bermacam-macam dengan pertimbangan tidak terlalu berat, tidak terlalu besar, mudah dipegang, tidak membahaya, dll.
3. Alat yang digunakan untuk gerak lempar linier ada yang berat dan ada yang tergolong ringan. Yang tergolong berat, gerak lemparnya adalah dengan menggunakan teknik mendorong sehingga alatnyapun bervariasi antara dua sampai 7 kg. Sedang yang tergolong ringan dapat dilakukan dengan gerak melempar lewat atas kepala dengan mengenakan satu tangan sehingga alatnyapun dapat bervariasi juga karena beratnya paling berat hanya sampai 800 gram.
4. Alat bantu yang digunakan untuk aktivitas gerak lempar sirkuler bervariasi antara 1 kg sampai dengan 7 kg, dan bentuknyapun bisa bermacam-macam juga asal dapat dikendalikan dan terkontrol secara baik manakala dilemparkan.
5. Bola tenis berekor lebih banyak variasinya saat dilempar dibanding dengan bola tenis biasa, misalnya saja ekor yang agak panjang dan tebal dapat digunakan sebagai wahana untuk menghambat lajunya gerak bola, juga akan terlihat indah saat melayang di udara.



Bila dilempar dengan jalan dipegang ekornya dengan terlebih dahulu diawali dengan ayunan akan membangun kecepatan bola itu sendiri saat sebelum dilempar.

6. Untuk gerak lempar yang di tolak, alatnya harus relatif agak besar dan agak berat. Bentuknya kalau bisa bulat, untuk pembelajaran dengan menggunakan alat modifikasi yang dapat dibuat dari gulungan kertas atau kain perca yang dibungkus plastik dan diperkuat dengan anyaman tali, atau dapat juga dibuat dari adukan semen yang dimasukkan kedalam bola plastik.
7. Untuk melempar sasaran, alat bantu yang digunakan relatif banyak. Yang harus dipertimbangkan adalah alat itu aman untuk si pelaku atau teman2nnya, bisa kecil atau besar, bisa ringan atau berat tergantung jenis lemparannya dilemparkan atau ditolak.

Untuk menurunkan atau meningkatkan tingkat kesulaitan, dapat saja dengan jalan mengatur jarak lemparan atau bentuk sasaran yang diperbesar atau diperkecil, dsb.

8. Agar hasil lemparan dapat mencapai sudut yang diharapkan, maka jalan yang paling praktis adalah dengan jalan menugaskan agar lemparannya melewati suatu ketinggian yang ditentukan dengan rentangan tali atau dengan sasaran yang ada di ketinggian tertentu.



E. RANGKUMAN

Nomor lempar dalam atletik bila ditinjau dari berat ringannya alat dapat dikelompokkan dalam lemparan berat (tolak peluru dan lontar martil) dan kelompok lempar ringan (lempar lembing dan lempar cakram).

Bila dikaji dari karakteristik gerak, dikelompokkan ke dalam dua jenis juga yaitu; Pertama, nomor lempar dengan gerak linier dimana lintas gerak alat sejak awal hingga lepas dari tangan menempuh lintasan garis lurus (lempar lembing dan tolak peluru gaya O'Bryan). Kedua, nomor gerak sirkuler dimana lintas gerak alat sejak awal hingga lepas dari tangan menempuh lintasan berupa lingkaran (lempar cakram dan lontar martil serta peluru dengan awalan berputar).

Bila ditinjau dari rangkaian geraknya, secara umum dilakukan lewat atas badan, lewat samping badan dan dari bawah ke atas, dengan jalan dilempar, didorong atau ditolak, diayun dan dilontarkan dengan satu tangan (lembing, cakram peluru), atau menggunakan dua lengan (lontar martil).

Dalam pembelajaran penjas, banyak aktivitas gerak melempar yang dapat dilakukan dengan menggunakan alat-alat bantu yang sederhana dan mudah untuk dibuat, misalnya: bola tenis, bola tenis berekor, bola anyaman, bola-bola plastik kecil dan sedang, bola-bola empuk dari kain atau sponge, ban sepeda luar, ban dalam motor, potongan kayu, dll.

Aktivitas lemparan dapat dilakukan berpasangan, lempar tepat ke sasaran, (menjatuhkan sesuatu /to hit the target, memasukan ban sepeda ke tiang0, lemparan jauh, lemparan tinggi (bola tenis atau bola tenis berekor), menggelundungkan ban sepeda dengan dilempar dai atas kepala dengan satu atau dua tangan, dsb.

Dengan demikian maka banyak hal yang dapat dilakukan oleh guru penjas untuk menlankan aktivitas pembelajaran gerak-gerak dasar lemparan.



F. TES FORMATIF

Pilih salah satu jawaban yang benar.

1. Alat dan perlengkapan modifikasi yang dapat digunakan dalam aktivitas pembelajaran gerak lempar linier adalah:
 - a. Bola tenis, bola tenis berekor, potongan kayu.
 - b. Ban sepeda bekas, ban sepeda bertali, bola berekor.
 - c. Batu kerikil, potongan besi, peluru 4 kg.
 - d. Pecahan genting, tongkat pramuka, tali yang digantungkan.

2. Keuntungan yang diperoleh dari penggunaan alat-alat bantu sederhana dalam proses pembelajaran nomor-nomor lempar adalah:
 - a. Intensitas gerak cukup tinggi
 - b. Volume atau jumlah gerak melempar cukup tinggi
 - c. Dapat memanfaatkan lapangan atau ruangan yang tidak terlalu luas
 - d. Semua benar

3. Untuk memotivasi siswa dalam aktivitas pembelajaran gerak melempar adalah:
 - a. Aktivitas melempar sasaran.
 - b. Melempar menjatuhkan sesuatu
 - c. Melempar menjatuhkan koran yang dipasang diatas rentangan tali
 - d. Semua benar

4. Tugas gerak melempar agar diperoleh sudut lemparan yang diharapkan ialah;
 - a. Menempatkan sasaran lempar dengan ketinggian rentangan tali
 - b. Menempatkan sasaran dengan rentangan tali di tanah
 - c. Menempatkan sasaran cukup jauh
 - d. Menjatuhkan suatu benda sebagai sasaran lempar.



5. Kelebihan bola berekor dari bola tenis biasa untuk aktivitas pemelajaran lempar adalah:
- Mudah dibuat.
 - Ada keindahan saat dilemparkan
 - Tidak memerlukan lapangan luas
 - Semua bena

Setelah menjawab tes formatif pada kegiatan belajar ini, kemudian cocokkan jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdapat pada bagian akhir modul ini, hitung jawaban anda yang benar. Untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam mempelajari materi dalam kegiatan ini, gunakan rumus penghitungan yang ada di bawah ini.

Rumus penghitungan.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Banyaknya soal}} \times 100 \%$$

Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	=	Baik Sekali
80 % - 90 %	=	Baik
70 % - 80 %	=	Sedang
>70 %	=	Kurang



KUNCI JAWABAN

Untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam mempelajari materi dalam kegiatan ini, cocokan jawaban anda dengan kunci jawaban di bawah ini, hitung jawaban anda yang benar, gunakan rumus penghitungan yang ada di bawah ini.

Rumus penghitungan.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Banyaknya soal}} \times 100 \%$$

Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	=	Baik Sekali
80 % - 90 %	=	Baik
70 % - 80 %	=	Sedang
>70 %	=	Kurang

KEGIATAN 1

1. d
2. a
3. a
4. a
5. a

KEGIATAN 2

1. c
2. a
3. d
4. d
5. a

KEGIATAN 3

1. a
2. d
3. a
4. a
5. d

Tingkat penguasaan kegiatan 1 adalah _____ %, katagori

Tingkat penguasaan kegiatan 2 adalah _____ %, katagori

Tingkat penguasaan kegiatan 3 adalah _____ %, katagori

_____ %

Tingkat penguasaan modul 3 adalah _____ = _____ % (_____)



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), Panduan Guru Jakarta, Penerbit PT. Gramedia Widiasarana.
- 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.
- Hans Katzenbagner/Michael Medles, (1996), Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 2 Nomor Lompat, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996.
- Hans Katzenbagner/Michael Medles, (1996), Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 3 Nomor Lempar, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996.
- 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.