

NASKAH PEMBELAJARAN ATLETIK TAHUN 2004 (NARATOR)

NO	VISUAL	AUDIO
1	SCENE 1 Animasi Titteling "Pembelajaran Atletik"	<ul style="list-style-type: none"> - ANIMASI - LOGO UPI
2	SCENE 2 DIALOG PEMBUKAAN (oleh narator)	<p>Pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran atletik di sekolah-sekolah terkesan kurang menarik perhatian siswa. Penyebabnya antara lain mungkin oleh keterbatasan alat dan fasilitas yang dimiliki sekolah tidak memadai, atau penyajian materi yang diberikan oleh guru lebih banyak bersifat teknis.</p> <p>Pemberdayaan alat-alat bantu yang sederhana, serta aktivitas yang disajikan berupa pembelajaran gerak-gerak dasar atletik yang dikemas dalam bentuk permainan kadangkala lebih menarik.</p> <p>Dengan alat-alat bantu yang sederhana tersebut, setiap siswa dapat melakukan gerakan atau tugas yang akan ia lakukan sesuai dengan tingkat keterampilan atau kemampuannya.</p> <p>Pemanfaatan alat-alat bantu tersebut dapat dilihat dalam proses pembelajaran atletik berikut ini.</p>
3	SCENE 3 Pengenalan dan penjelasan alat bantu pembelajaran atletik	<p>Berikut adalah pengenalan macam-macam alat bantu serta penjelasan penggunaannya.</p> <p>Setelah penjelasan, selanjutnya ditayangkan beberapa contoh penggunaannya.</p>
5	SCENE 5 "Bermain menggelindingkan simpai"	<p><u>KEGIATAN PEMANASAN</u></p> <p>Bentuk pemanasan ke satu adalah menggelindingkan simpai atau ban sepeda dengan arah bolak balik</p> <p>Pada level keterampilan yang masih rendah kegiatan ini mungkin agak sulit. Namun tidak demikian bila menggunakan ban sepeda bekas karena kondisinya lebih kaku, jadi lebih mudah digelindingkan.</p>
6	SCENE 6 "Pemanasan permainan kuda dan kusir"	<p>Bentuk pemanasan selanjutnya dapat berupa kegiatan main kuda dan kusir. Ban sepeda dilingkarkan dipinggang pasangannya kemudian dipegang oleh temannya di belakang sebagai kusir, yang dapat mengendalikan dua atau bahkan 6 kuda sekaligus seperti tampak dalam tayangan selanjutnya</p> <p>Dengan kegiatan tersebut seluruh kuda maupun kusirnya akan berlari dengan jumlah, jarak tempuh dan kecepatan yang sama.</p>
7	SCENE 7 "Gerak dasar lalri melewati simpai"	<p><u>KEGIATAN INTI</u></p> <p>Pada tayangan ini, siswa melakukan gerak dasar lari melalui simpai yang ditata lurus berbanjar. Seperti terlihat dalam tayangan tersebut gerak ayunan lengan dan gerakan kaki masih terlihat kaku. Biarkan saja dulu....</p>

8	SCENE 8 “Gerak lari menyamping”	Masih dengan formasi yang sama, tapi siswa ditugaskan mencoba melakukan gerak dasar lari menyamping.
9	SCENE 9 “Gerak lari dengan menyentuhkan tumit”	Selanjutnya masih dengan formasi simpai yang sama, namun tugasnya sekarang adalah melakukan gerak dasar lari dengan menyentuhkan tumitnya ke paha belakang.
10	SCENE 10 “Lari berkelok-kelok”	Kegiatan selanjutnya adalah merubah formasi simpai menjadi berkelok dan zig-zag. Tugas siswa adalah melewati simpai tersebut dengan berlari atau lompat.
11	SCENE 11 “Lompat berkelok dan lompat zig-zag”	Pada formasi simpai zig-zag, siswa dapat melewatinya dengan lari kangkang, atau dengan berlari kaki menyilang, atau melompat dengan dua kaki. Pengalaman-pengalaman gerak seperti itu, harus diperbanyak agar siswa diharapkan menjadi kaya gerak, yang pada akhirnya nanti diharapkan agar siswa sendiri dapat memiliki kemampuan untuk mentransfer gerak tertentu ke gerakan lain yang masih berhubungan.
12	SCENE 12 “Lari empat berbanjar”	Pada formasi zig-zag tadi bila kita lihat sepintas, maka akan tampak dua baris simpai berbanjar lurus, artinya kita dapat menggunakan dengan empat baris sekaligus. Siswa berlari sekaligus dalam empat baris.
13	SCENE 13 “Lomba lari melewati simpai yang lebih banyak”	Bila jumlah simpainya diperbanyak seperti yang terlihat dalam tayangan ini, maka untuk melewati seluruh simpai, berarti mereka berlari lebih jauh. Terlihat antusias sekali manakala siswa mencoba berlomba berlari dengan teman disampingnya.
14	SCENE 14 “Lomba memindahkan simpai” Model -1	<u>MEMINDAHKAN SIMPAI.</u> Aktivitas selanjutnya masih berkaitan dengan gerak berlari dengan jalan memindahkan simpai secara bergantian. Bentuk aktivitas ini sangat menarik bagi para siswa. Karena mereka dapat menunjukkan kemampuannya, dan mereka juga dituntut untuk membela regunya agar menang. Nilai-nilai kebersamaan, kejuangan dan kegembiraan tercermin dalam aktivitas tersebut
15	SCENE 15 “Memindahkan simpai” Model -2	Masih berupa kegiatan lomba memindahkan simpai, akan tetapi sekarang adalah mengembalikan simpai ke tempat semula.
16	SCENE 16 “Berlari melewati bilah dan box serbaguna”	BILAH FIBRE DAN BOX SERBA GUNA. Pada tayangan berikut adalah kegiatan pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan bilah-bilah dan box sebagai rintangan untuk dilewati.

17	SCENE 17 "Berlari melewati rintangan bilah di atas box"	Pada tayangan berikut, bilah bambu dan box digabungkan sehingga menjadi suatu rintangan seperti gawang. Jaraknya diatur sesuai dengan kemampuan dan kondisi siswa. Siswa ditugaskan untuk berlari melewati rintangan tersebut secara bergantian.
18	SCENE 18	Selanjutnya adalah berlari melewati rintangan dengan jalan bergandengan tangan, sebagai simbol kebersamaan. Gerak dan irama langkah dituntut harus bersama-sama. Ini dapat dilakuka bertiga, berlima bahkan sepuluh orang sekaliguspun dapat.
10		
11	VIDIO 2 SCENE 17	PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH. Tayangan berikut adalah pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Alat yang digunakan adalah gabungan dari simpai, bilah, box serbaguna dan matras untuk pendaratan. Jarak antara simpai serta ketinggian bilah, disesuaikan dengan kemampuan siswa. Dalam tayangan itu kelompok yang sudah terampil terlihat begitu prtaktis dan mudah. Namun pada tingkat keterampilan yang masih rendah akan terlihat agak kesulitan dengan penataan alat-alat itu. Tapi mereka tetap mengikutinya dan sesekali juga mereka dapat melakukan tugasnya dengan benar. Kita tetap harus dapat membatasi kemauan siswa untuk melakukan yang lebih jauh, karena walaupun tempat pendaratan dari matras, bila kecepatan terlalu tinggi dan kekuatan tolakan terlalu kuat, namapaknya tidak cukup aman untuk siswa. Jadi untuk mengukur kemampuan optimal siswa yang sudah terampil sebaiknya dilakukan di atas bak pasir yang empuk.
12	SCENE 18 Potong pada bagian persiapan	Berikut adalah pengenalan pada gerak dasar lari gawang dengan menggunakan gawang multi ketinggian. Jarak antara gawang sedapat mungkin difasilitasi untuk irama tiga atau lima langkah. Sedangkan ketinggiannya diatur pula sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Pada tayangan itu siswa yang melakukan dengan irama yang tetap terlihat lebih harmonis dibanding dengan siswa yang melakukan dengan irama yang tidak teratur. Komponen kecepatan, irama langkah dan kekuatan tolakan akan terlibat dalam aktivitas lari gawang ini. Untuk gerak dasar lari gawang ini masih banyak bentuk serta variasi yang dapat kita sajikan pada siswa. Bentuk lomba juga ternyata sangat menarik siswa untuk berpacu dengan teman-temannya.
13	SCENE 19 Potong yang tidak perlu	Selanjutnya adalah penayangan kegiatan gerak dasar melempar dengan menggunakan simpai, dengan sasaran tiang. Siswa boleh memasukkan simpai dengan jalan dilemparkan

	SCENE 20	<p>dengan satu atau dua tangan. Dari pengalaman dan koreksi yang kita berikan lama kelamaan siswa akan merasakan dan menemukan gerak melemparkan simpai yang efisien.</p> <p>Nilai kepuasan dan penasaran tampak terlihat dalam kegiatan sederhana tersebut.</p> <p>Pada tayangan selanjutnya adalah gerak dasar melempar lewat atas kepala (<i>over head throw</i>), dengan menggunakan simpai atau ban sepeda.</p> <p>Mereka harus berupaya agar simpai yang dilemparkan dapat menggelinding dengan mulus di atas lantai.</p> <p>Formasinya dapat dibuat berhadapan dengan jarak yang cukup aman.</p>
14	SCENE 21	<p>Masih kegiatan pembelajaran gerak dasar lempar.</p> <p>Alat yang digunakan adalah bola tenis berekor</p> <p>Alat ini mudah dikendalikan untuk setiap level, lajunya bola tidak terlalu cepat, jangkauan agak terhambat serta akan nampak indah manakala melambung menuju sasaran.</p> <p>Gerak lemparan dapat dilakukan dari bawah dengan dua tangan atau satu tangan secara bergantian, seperti terlihat dalam tayangan berikut.</p> <p>Dapat juga dilemparkan lewat atas kepala dengan dua atau satu tangan.</p> <p>Atau bahkan dapat dilemparkan dengan gerak melontar atau dipegang talinya, diayun dan dilontarkan.</p> <p>Dengan tidak kita lihat sebenarnya pada tahap atau waktu tertentu, mereka sudah dapat mengatur: tenaga lemparan, arah lemparan kekuatan lemparan serta menerka jarak berapa yang harus mereka capai.</p> <p>Kegiatan melemparkan bola ini supaya lebih menarik, dapat kita tentukan sasaran lemparnya. Misalnya dalam kegiatan ini adalah memasukkan bola pada ring basket.</p> <p>Mereka masih terlihat antusias melaksanakan tugasnya walaupun kegiatan yang mereka lakukan sudah lebih dari satu jam.</p>
15	SCENE 22	<p>Kegiatan pembelajaran atletik pada tayangan ini diakhiri dengan kegiatan berjalan, berlari atau melompat di taman bermain.</p> <p>Taman ini dibuat dari alat-alat bantu yang sebelumnya telah digunakan dan ditata sedemikian rupa sehingga merupakan suatu taman untuk bermain.</p> <p>Pada tayangan berikut terlihat aktivitas siswa yang berbeda-beda.</p> <p>Ada yang melakukan gerakan berlari melewati simpai atau bilah, ada yang lari gawang, ada yang melakukan rangkaian gerak dasar lompat jauh atau lompat melewati rintangan matras dan ada juga yang bermain melempar box dengan bola berekor.</p> <p>Semua kegiatan tersebut masih tetap menarik bagi siswa</p>
16	SCENE 23	<p>Diakhir kegiatan ini disampaikan ulasan akan kegiatan yang telah</p>

		dilakukan, kemudian ditutup dengan berdoa seraya memanjatkan puji dan syukur kepada Tuhan yang telah memberikan kesehatan lahir dan bathin serta kenikmatan yang telah kita semua terima .
17		<p>HARAPAN.</p> <p>Dari beberapa contoh kegiatan tersebut kami sangat berharap kepada sesama pendidik dan pengajar penjas, agar tetap tergugah untuk memberikan yang terbaik pada anak-anak didik kita. Bekalilah mereka dengan berbagai keterampilan gerak dasar, bekalilah mereka dengan kebugaran fisik dan bekalilah mereka dengan nilai-nilai kehidupan yang positif untuk kehidupannya kelak.</p> <p>Keberhasilan yang sebenarnya atas upaya kita dalam mengajar penjas pada siswa kita, tidak dapat dirasakan sesaat, namun baru dapat dilihat beberapa tahun yang akan datang.</p>