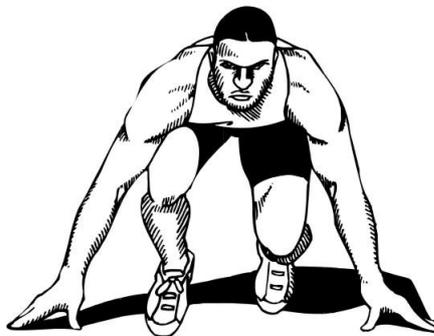
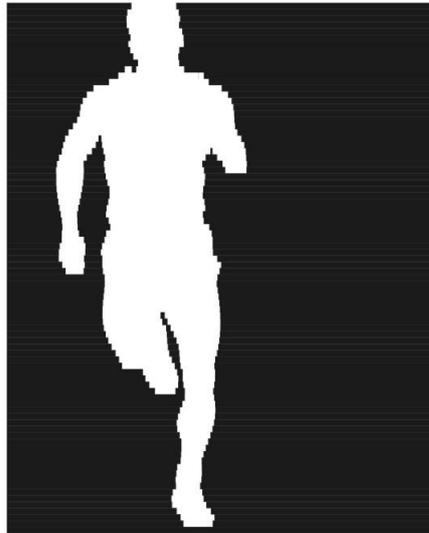


PEMBELAJARAN ATLETIK



Oleh :

Drs. Yoyo Bahagia, M. Pd

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN DASAR DAN
MENENGAH**

DIREKTORAT PENDIDIKAN LUAR BIASA



BAB I

HAKIKAT OLAHRAGA ATLETIK

A. Pendahuluan

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87.

Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik ditawarkan sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum. Sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil. Tak terkecuali, di Sekolah Luar Biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan kepada para siswanya.

Muncul pertanyaan, mengapa atletik merupakan suatu mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah-sekolah?. Mengapa tidak semua cabang olahraga wajib diberikan di sekolah-sekolah?.

Jawaban logis adalah : “atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga”, dimana gerakan – gerakan yang ada dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga”.

Dengan diwajibkannya cabang olahraga atletik diberikan di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sudah selayaknya membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikutinya.



Namun kenyataannya di lapangan, masih banyak siswa yang belum meminati pelajaran atletik bahkan cenderung kurang menyukainya.

Ini merupakan suatu tantangan bagi para guru pendidikan jasmani agar pelajaran atletik merupakan pelajaran yang menyenangkan bagi siswanya. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai, justru tujuan utama dari pembelajaran penjas seperti, meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya.

Banyak kendala dan hambatan agar atletik disukai dan disenangi oleh siswa atau bahkan bisa berprestasi pada salah satu nomor lomba di tingkat pelajar.

Salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang memadai.

Apalagi kalau dikaitkan dengan masalah dana untuk pengadaan dan pemeliharaan peralatan atletik standar yang harganya relatif mahal dan sulit dijangkau oleh anggaran sekolahnya.

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

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



Dengan demikian kita mencoba mengubah atau mengembangkan pola pikir kita sebagai guru penjas dalam PBM atletik : dari berorientasi prestasi berubah kepada orientasi PBM atletik bernuansa bermain, dari ketergantungan pada penggunaan alat-alat standar, menjadi pemanfaatan alat-alat yang dimodifikasi.

Untuk mencapai tujuan tersebut, dalam buku ini dipaparkan beberapa topik :

- Hakikat Olahraga Atletik , membahas tentang;
 - Pengertian dan sejarah atletik
 - Makna dan nilai dalam olahraga atletik
 - Pentingnya atletik bagi siswa SDLB/SLB TINGKAT DASAR
 - Ruang lingkup pembelajaran atletik
- Karakteristik Gerak dalam Atletik
- Pengembangan Pembelajaran Atletik, yang menyajikan pengembangan pembelajaran pola-pola gerak dasar umum dan pola gerak dasar dominan jalan, lari, lompat dan lempar.
- Model Pembelajaran Atletik. Menyajikan contoh model-model pembelajaran atletik bagi jenis-jenis kelainan.

B. Pengertian dan Sejarah Atletik

1. Pengertian atletik

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu “**athlon**” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah **pentathlon** atau **decathlon**.

Istilah lain yang menggunakan atletik adalah **athletics** (bahasa Inggris), **athletiek** (bahasa Belanda), **athletique** (bahasa Perancis) atau **athletik** (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang



berarti **olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar.**

Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah **atletik** di Indonesia adalah “**Leichtatletik**” (Jerman), “**Athletismo**” (Spanyol), “**Olahraga**” (Malaysia), dan “**Track and Field**” (USA)

2. Sejarah ringkas atletik.

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia.

Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks.

Pada jaman purba, ketika peradaban manusia masih sangat primitif, hukum rimba masih berlaku dimana yang kuat memakan yang lemah. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya manusia saat itu harus bertahan dari gangguan binatang buas atau harus berburu binatang untuk dijadikan santapan hidupnya atau mencari makanan berupa umbi-umbian atau buah-buahan. Dalam upaya tersebut mereka melakukan berbagai ketangkasan seperti: memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari.

Mereka harus berjalan bermil-mil jauhnya, kadangkala harus berlari secepat-cepatnya serta terampil dalam melempar atau melompat untuk mendapatkan buruannya atau menghindari dari sergapan binatang buas. Gerakan tersebut merupakan cikal bakal gerakan atletik yang ada sekarang ini.



Menurut seorang pujangga Yunani bernama **Humeros** dalam bukunya berjudul **Illiad**, diperkirakan kegiatan atletik sudah dilakukan tahun 1100 SM, tercatat nama-nama seperti **Eurialus, Epius, Odysseus, Aias dan Argamenon**. Mereka disebut sebagai jago-jago lomba berkuda, lari dan lempar lembing

Odysseus saat itu disebut sebagai jago lempar cakram yang belum terkalahkan lemparannya. Sehingga gambar Odysseus dengan cakrahnya diabadikan sebagai symbol atletik dan di Indonesia dipakai sebagai lambang atau logo PASI.

3. Olympiade Kuno.

Pada tahun 776 SM bangsa Yunani menyelenggarakan pesta olahraga yang dinamakan "**Olympiade Kuno**" (**The Ancient Olympic Games**). Tujuan utama pesta olahraga ini adalah sebagai bentuk upacara pemujaan kepada dewa-dewa mereka saat itu di suatu tempat yang khusus.

Nomor-nomor yang dipertandingkan dalam Olympiade kuno itu adalah lomba lari, pentathlon, pankration, gulat, tinju dan pacuan kuda. Juara pentathlon (nomor lari cepat, lompat jauh, lempar cakram, lempar lembing dan gulat) dinobatkan sebagai juara olympiade.

Untuk lomba lari cepat diselenggarakan pada suatu lintasan lurus di tengah stadion. Pada zaman itu sudah dikenal tiga macam lomba lari yaitu:

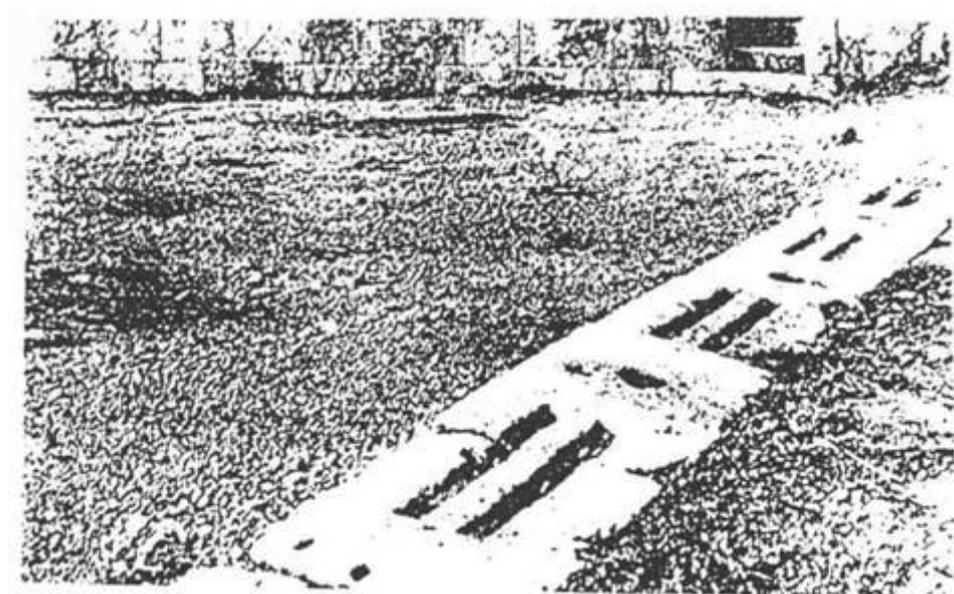
- **Stade** yaitu lari cepat pada jalur lurus sepanjang kurang lebih 185 m dilakukan di dalam stadion.
- **Diaulos** yaitu lomba jarak menengah yang jaraknya kurang lebih dua kali stade.
- **Dolichos** yaitu lomba lari jarak jauh yang jaraknya kurang lebih 7 sampai 24 kali stade, yang dilakukan mengelilingi stadion.

Sampai kini kompleks bekas tempat penyelenggaraan Olympiade kuno tersebut masih terpelihara dengan baik dan orsinil, walaupun hanya berupa puing-puingnya saja. Upaya untuk merehabilitasi peninggalan sejarah itu juga sangat besar, namun lebih besar lagi upaya untuk memelihara keaslian dari peninggalan sejarah tersebut.

Sehingga sampai kini tempat tersebut menjadi kebanggaan masyarakat dunia yang tak pernah sepi dari kunjungan wisata.

Yang menarik dari lomba lari cepat ini adalah telah diperkenalkannya start block yang terbuat dari tembok yang berparit dan dipasang permanen di atas lapangan dan sampai kini masih ada.

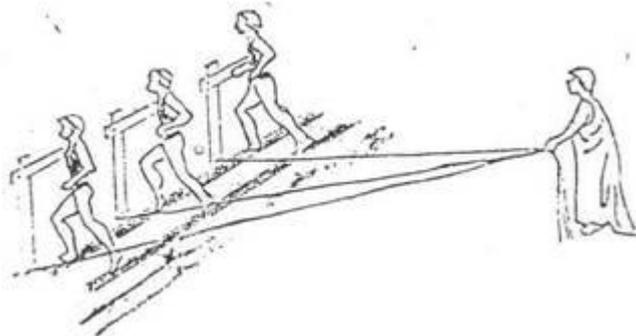
Pada gambar 1.1. di bawah ini diperlihatkan gambar dari photo sebenarnya bentuk start block lari pada lapangan di dalam stadion bekas Olympiade kuno diselenggarakan yang dibuat melebar lintasan lari. Parit dalam tembok gunanya adalah untuk menyimpan kaki penolak agar tidak terpeleset.



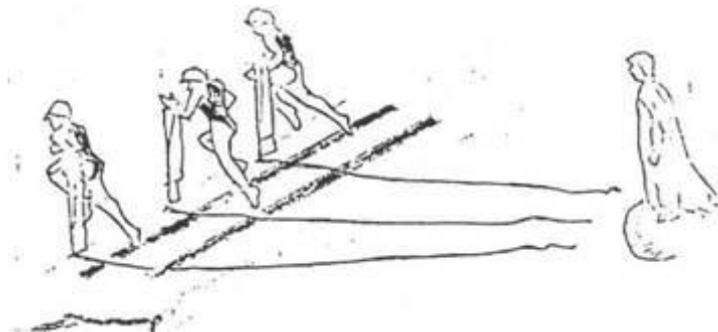
Gambar 1.1.
(Start Block Lomba Lari pada Zaman Olympiade Kuno)

Untuk memberangkatkan para pelari tersebut, tidak menggunakan aba-aba seperti sekarang ini berupa bunyi pistol atau kibaran bendera start, namun di depan start block itu dipasang sebuah “**starting gate**” yang dikenal dengan sebutan “**Husplex**” berfungsi untuk mencegah adanya yang mencuri start.

Para pelari berada di atas start block dalam posisi berdiri di belakang starting gate sebelum dibuka (sikap bersedia). Seorang juri atau wasit berada dibelakang para pelari dengan memegang tali yang dihubungkan dengan starting gate tersebut. Manakala tali dilepas maka secara serempak akan membuka kayu penghalang yang ada di depan pelari. Saat pintu terbuka maka secara serempak pula para pelari berlari secepatnya menuju garis akhir. Bentuk starting gate tersebut adalah seperti terlihat pada gambar 1.2 dan 1.3. bawah ini.



Gambar. 1.2. (Pintu Husplex Belum Dibuka)



Gambar. 1.3. (Pintu Husplex saat dibuka)



Pada tahun **186 SM** bentuk olahraga atletik sempat dilupakan, pada saat itu yang berkuasa adalah kekaisaran Romawi. Bangsa Romawi lebih banyak yang menyenangi “**Gladiator**”, yaitu olahraga yang memperlihatkan adu kejantanan, adu pedang dan pertarungan yang kadang-kadang sampai mati.

Mulai tahun 1154 Masehi kegiatan olahraga atletik mengalami pasang surut.

Kegiatan dan club-club atletik mulai menyebar ke luar Eropa dimulai dari Kerajaan Inggris, terus ke Amerika, New Zealand, Belgia, Afrika Selatan, Norwegia, Hungaria, Finlandia dan ke negara-negara lainnya.

Pada tahun **1912** pada saat penyelenggaraan Olympiade Modern yang ke 5, yang di adakan di Stockholm Swedia, diadakan kongres dalam rangka membentuk Federasi Atletik Dunia yang kemudian lahirlah Federasi itu dengan nama **IAAF** (International Athletic Amateur Federation)

Sedangkan di Indonesia organisasi atletik untuk pertama kalinya didirikan yaitu **pada tanggal 3 September tahun 1950 di kota Semarang** yang sekarang disebut **PASI**.

C. Makna dan Nilai dalam Atletik

Di kalangan para siswa, ada kesan bahwa olahraga atletik hanya merupakan seperangkat gerak monoton dan tak bervariasi. Isinya meliputi gerak lari, lempar dan lompat yang di anggap kurang menuntut keterampilan yang tinggi namun melelahkan. Unsur keriang dan kegembiraan tidak terungkap dalam pelaksanaan proses belajar mengajar.



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

➤ Atletik berorientasi bermain

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

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

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

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

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

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



Akan tetapi permainan atletik berisikan seperangkat teknik dasar atletik berupa : jalan, lari, lompat dan lempar yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi dengan memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak.

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

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

➤ Nilai yang terkandung dalam permainan atletik.

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

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

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

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



1) Pengembangan dimensi permainan atletik

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

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

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

2) Pengembangan berbagai variasi gerakan atletik.

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

Penggunaan alat-alat bantu yang dimodifikasi berupa barang-barang bekas seperti: ban sepeda, kardus, tali, bilah bambu, bola besar atau bola-bola kecil dapat membantu menampilkan berbagai variasi gerak-gerak dasar atletik



3) Pengembangan irama atletik

Dalam atletik, keharmonisan gerak tubuh atau koordinasi gerak merupakan hal yang sangat dibutuhkan. Sebagai bagian dari koordinasi gerak, dibutuhkan penguasaan dan pengaturan irama gerak.

Oleh karena itu guru pendidikan jasmani perlu memperhatikan pengembangan irama gerak antara lain seperti melalui pola gerak dasar dominan.

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

4) Pengembangan kemungkinan kompetisi .

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

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



5) Pengembangan pengalaman atletik.

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

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

D. Pentingnya Atletik Bagi Siswa SDLB/SLB Tingkat Dasar

Seperti telah diungkap pada bagian awal bahwa atletik merupakan ibu dari segala cabang olahraga, dan kaitannya dengan pendidikan jasmani maka pelajaran atletik wajib diberikan disekolah sekolah tak terkecuali di SDLB/SLB Tingkat Dasar.

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

Pembelajaran atletik yang di dalamnya terkandung berbagai unsur gerak dasar yang sangat dibutuhkan oleh manusia, sangat cocok



diprogramkan wajib untuk sekolah-sekolah. Pada siswa-siswa yang keadaan fisik maupun psikisnya normal, pelajaran atletik sebagai materi pendidikan jasmani akan sangat membantu dalam pengembangan fisiknya, baik itu kesegaran jasmaninya, kemampuan gerak atau keterampilannya.

Apalagi bagi siswa SDLB/SLB Tingkat Dasar dengan jenis kekurangan yang dimilikinya, sebahagian besar dari mereka mempunyai latar belakang kurang gerak.

Banyak hal yang menyebabkan mereka menjadi kurang gerak atau bahkan miskin akan gerak. Disamping karena keterbatasan keadaan fisik, kurangnya kesempatan atau secara psikologis mereka merasa lain atau berbeda dengan orang yang normal.

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

Atletik, dimana gerakan-gerakannya tidak terlalu sulit dan bisa dimodifikasi dengan berbagai alat bantu, dan bisa memfasilitasi berbagai macam gerak , arah gerak dengan volume dan intensitas yang mudah diatur kiranya sangat penting untuk diberikan kepada siswa-siswa SDLB/SLB Tingkat Dasar.

Bagaimana siswa tunarungu supaya bisa diajak dalam kegiatan pendidikan jasmani, diajarkan serta dikembangkan kemampuan gerak-gerak dasar berjalan, berlari melompat atau bahkan gerak melempar.



Kenapa tidak mungkin? Mereka mempunyai anggota badan yang utuh, artinya kemampuan motoriknya bisa dibina dan dikembangkan. Mereka harus diberi kesempatan untuk bersosialisasi dan berkompetisi melalui pendidikan jasmani, khususnya lewat pembelajaran atletik.

Demikian juga untuk siswa-siswa yang mempunyai ketunaan lainnya. Semua jenis kelainan nampaknya bisa melakukan gerakan-gerakan yang diberikan melalui pelajaran atletik, namun dengan sendirinya bentuk gerak, volume dan intensitasnya perlu disesuaikan dengan kondisi siswa.

Untuk berprestasi dalam atletikpun mereka tinggal memilih nomor apa yang cocok dengan jenis kelainannya, jadi pada atletik ini sangat terbuka bagi siswa SDLB/SLB Tingkat Dasar untuk mengikutinya.

E. Ruang Lingkup Pembelajaran Atletik.

Pembelajaran atletik di sekolah-sekolah tetap berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah. Namun bukan berarti bahwa semua nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum tersebut bisa dilaksanakan. Hal tersebut terkait erat dengan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah yang bersangkutan.

Banyak guru-guru pendidikan jasmani yang hanya bisa mengajarkan satu dua nomor atletik saja dalam satu tahun atau mungkin ada nomor-nomor yang tidak bisa diberikan sama sekali kepada siswanya.

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



Pembagian kelompok tersebut adalah sebagai berikut:

1. Nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km dan 50 km
2. Nomor lari dibagi lagi kedalam :
 - a. Lari jarak pendek meliputi : 100 m, 200m, 400 m
 - b. Lari jarak menengah meliputi : 800 m dan 1500 m
 - c. Lari jarak jauh meliputi : 5000 m , 10.000 m, marathon
 - d. Lari estafet meliputi : 4 x 100 m, 4 x 400 m
 - e. Lari rintangan meliputi : lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m halang rintang
3. Nomor lompat meliputi:
 - a. Lompat jauh gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara.
 - b. Lompat tinggi gaya guling perut, guling sisi dan flop.
 - c. Lompat jangkit
 - d. Lompat tinggi galah
4. Nomor lempar terdiri dari:
 - a. Tolak peluru gaya menyamping, belakang dan memutar.
 - b. Lempar cakram
 - c. Lempar lembing dan
 - d. Lontar martil.

Hampir sebagian besar dari nomor-nomor atletik tersebut diprogramkan di dalam kurikulum penjas dari SD hingga tingkat SLA, sedangkan bagi SDLB/SLB Tingkat Dasar sendiri nomor-nomor tersebut disesuaikan dengan jenis-jenis kelainan yang terdapat di sekolah tersebut.



Konsep inti

1. Hakikat olahraga atletik meliputi pengertian dan sejarah atletik, makna dan nilai yang terkandung, urgensinya atletik bagi SDLB/SLB Tingkat Dasar serta ruang lingkup pembelajaran atletik.
2. Atletik adalah sebagai “ibu dari segala cabang olahraga”, oleh karena itu olahraga atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia.
3. Dimensi permainan, variasi gerak, irama gerak, kompetisi dan dimensi pengembangan pengalaman gerak terdapat dalam pembelajaran atletik
4. Atletik penting bagi siswa SDLB/SLB Tingkat Dasar, karena dengan pembelajaran berbagai gerak dasar dalam atletik, bisa meningkatkan derajat kesegaran jasmani siswa, serta meningkatkan kemampuan motorik dan keterampilan siswa SDLB/SLB Tingkat Dasar



BAB II

KARAKTERISTIK DAN STRUKTUR GERAK ATLETIK

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

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

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

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

Pada dasarnya karakteristik dan struktur pola gerak dalam atletik bermuara pada tiga hal pokok yaitu : **(1) lari, termasuk jalan, (2) lompat dan (3) lempar**.



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

1. Gerak dasar jalan dan lari dapat dilakukan dengan:
 - a) Maju, mundur dan ke samping
 - b) Pada lintasan lurus atau lintasan berkelok-kelok.
 - c) Cepat dan lambat.
 - d) Suara gaduh atau tanpa suara.
 - e) Mendaki atau menurun.
 - f) Menaiki tangga (tribune) atau menuruni tangga.
 - g) Sendirian, berpasangan atau berkelompok.
 - h) Bersama anak-anak lain atau melawan anak-anak lain
 - i) Menggunakan alat bantu atau tanpa alat bantu
 - j) Melewati rintangan
 - k) Menggunakan lapangan rumput, lintasan atau lapangan
 - l) Di hutan, kebun atau jalan.
 - m) Dll.

2. Gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan :
 - a) Satu kaki atau dua kaki.
 - b) Ke depan, ke belakang atau ke samping.
 - c) Dari sikap berdiri atau dengan ancang-ancang.
 - d) Di atas rintangan, melewati rintangan atau masuk rintangan
 - e) Menggunakan seutas tali, tongkat, kardus, bangku dll
 - f) Ke arah jauhnya, tingginya, atau jauh-tinggi.
 - g) Sekali lompat atau berulang-ulang
 - h) Berirama atau tidak berirama
 - i) Bentuk lompat jongkok, menggantung atau menggunting
 - j) Sendiri, berpasangan atau berkelompok
 - k) Bersama yang lain atau melawan yang lain
 - l) Dll.



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

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

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

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



Konsep Inti

1. Dilihat dari taksonomi gerak yang umum, atletik secara lengkap diwakili oleh pola-pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerak manipulatif.
2. Dari aspek gerak lokomotor dan nonlokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kebugaran jasmani termasuk: kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak otot, fleksibilitas, keseimbangan.
3. Pola gerak manipulatif berupa gerak dasar melompat, melempar, melewati rintangan, dapat meningkatkan aspek koordinasi termasuk rasa gerak kinetik.



BAB III

PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN ATLETIK

Pada bab III ini akan dipaparkan secara ringkas yang menyangkut dengan dua hal :

Bagian pertama mengupas tentang **strategi pembelajaran atletik**, yang membahas prinsip-prinsip pengembangan kebugaran jasmani, prinsip pengembangan keterampilan gerak, prinsip pengembangan konsep gerak, prinsip modifikasi, serta prinsip pengembangan pengalaman belajar.

Bagian kedua akan memaparkan tentang **pengembangan pembelajaran pola gerak dasar dan pola gerak dominan dalam atletik** yang berisi **rangkaiannya gerak nomor atletik berupa gambar dan keterangan singkat**, dan **pengembangan pembelajaran gerak-gerak dasarnya**.

Rangkaian gerak merupakan pola gerak dominan dari nomor-nomor atletik dirasakan perlu, agar guru pendidikan jasmani mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang rangkaian gerak standar nomor-nomor atletik yang akan ia berikan kelak.

Selanjutnya diikuti oleh pengembangan pembelajaran gerak-gerak dasar nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa contoh yang ditampilkan, diharapkan para guru pendidikan jasmani dapat mengadopsi dan mengaplikasikan kepada siswa dengan beberapa modifikasi, disesuaikan dengan kondisi pertumbuhan dan perkembangan siswa.

A. Strategi Pembelajaran Atletik

Strategi pembelajaran atletik pada dasarnya diarahkan agar siswa dapat menampilkan berbagai nomor cabang olahraga atletik secara optimal.

Paling tidak ada lima hal yang harus diperhatikan:

Pertama, kualitas kesegaran jasmani.

Kedua, kualitas keterampilan gerak (skill)

Ketiga, kualitas konsep gerak.

Keempat, pengembangan modifikasi, dan

Kelima, pengembangan pengalaman belajar.

1. Prinsip Pengembangan Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani yang utama antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan fleksibilitas.

Prinsip latihan untuk mengembangkan komponen kekuatan, berbeda dengan prinsip latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan.

a) Kekuatan dan daya tahan otot.

Kekuatan secara sederhana dapat diartikan sebagai “kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal dalam waktu yang relatif singkat”.

Sementara itu daya tahan otot, dapat diartikan sebagai: “kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi atau kerja secara berulang ulang dalam waktu yang relatif lama”.

b) Daya tahan Kardiovaskuler.

Daya tahan kardiovaskuler sering disebut sebagai daya tahan umum dan dianggap sebagai faktor kunci dalam kesegaran jasmani.

Daya tahan umum berkaitan sistem peredaran darah dan jantung. Pada dasarnya merupakan kemampuan tubuh dalam menyediakan oksigen untuk melakukan pekerjaan yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.



c) Fleksibilitas atau kelentukan. Fleksibilitas sangat berkaitan dengan elastisitas otot dan persendian.

Latihan yang diberikan berupa latihan untuk meregang atau memanjangkan otot agar terjaga elastisitasnya. Dalam melatih elastisitas otot ini harus diperhatikan hal-hal antara lain: dilakukan secara bertahap dan hati hati, intensitas dan ruang gerak, lamanya latihan serta otot yang dilatih.

2. Prinsip Pengembangan Keterampilan Gerak.

Tujuan utama pembelajaran keterampilan gerak adalah perkembangan gerak yang terampil. **Rink (1993)**, mengemukakan tiga indikator gerak terampil, sebagai berikut:

- a) **Efektif.** Artinya gerakan itu sesuai dengan produk yang diinginkan (product oriented). Misalnya seorang pelari gawang sudah dapat berlari dengan kecepatan irama dan mampu melewati gawang dengan baik.
- b) **Efisien.** Artinya : gerakan itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan (process oriented). Misalnya seorang pelari gawang sudah dapat melakukan rangkaian gerak dengan baik dan menghemat tenaga.
- c) **Adaptif.** Artinya; gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak itu dilakukan.

3. Prinsip Pengembangan Konsep Gerak.

Konsep pada dasarnya merupakan gagasan kognitif.

Konsep gerak maksudnya adalah gagasan dasar yang mempunyai nilai transfer. Misalnya konsep dasar melempar, dapat juga diterapkan untuk belajar melempar lembing, melempar bola basket, soft ball, atau bowling (**inter task transfer**). Konsep dasar forehand, dapat diterapkan pada belajar backhand (**bilateral transfer**).



Konsep dasar keterampilan dalam situasi dan kondisi yang sederhana dapat juga ditransfer dan diterapkan pada situasi dan kondisi yang kompleks (**intra task transfer**). Kemampuan ini sangat berguna untuk menyokong konsep “**transfer of learning**”. Beberapa prinsip pembelajaran yang perlu diperhatikan para guru pendidikan jasmani agar terjadinya transfer belajar adalah:

- a) Makin mirip situasi latihan dengan situasi permainan yang sebenarnya, makin mungkin terjadinya transfer.
- b) Makin bervariasi suatu keterampilan dipelajari, makin mungkin terjadinya transfer positif terhadap situasi permainan sebenarnya.
- c) Transfer dapat dilakukan melalui pemberian dorongan atau motivasi .

4. Prinsip Pengembangan Modifikasi.

Modifikasi dalam pendidikan jasmani adalah salah satu usaha guru penjas agar pembelajaran dapat mencerminkan DAP (Developmentally Appropriate Practice), artinya bahwa tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak didik, dan dapat mendorong perubahan tersebut.

Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajaran yang diberikan guru dari awal sampai akhir.

Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak lepas dari pengetahuan guru tentang:

- Modifikasi tujuan pembelajaran
- Modifikasi materi pembelajaran
- Modifikasi kondisi lingkungan pembelajaran
- Modifikasi evaluasi pembelajaran.



5. Prinsip Pengembangan Pengalaman Belajar.

Beberapa aspek di bawah ini perlu diperhatikan oleh para guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran keterampilan antara lain:

- a) Pengalaman belajar harus memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan dan penampilan gerak siswa.
- b) Pengalaman belajar harus menyediakan waktu aktif berlatih/ belajar secara maksimal pada semua siswa dan pada tingkat kemampuan masing-masing.
- c) Pengalaman belajar harus sesuai dengan tingkat pengalaman siswa.
- d) Pengalaman belajar sangat potensial untuk mengintegrasikan perkembangan aspek psikomotor, kognitif dan afektif .

Prinsip-prinsip tersebut harus diperhatikan oleh para guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran terutama dalam strategi pembelajarannya.

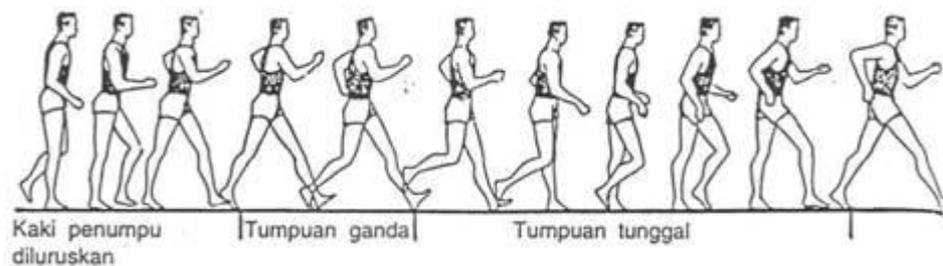
B. Pengembangan Pembelajaran Pola Gerak Dasar dan Pola Gerak Dominan Dalam Atletik

1. Nomor Jalan dan Lari

Jalan dan lari termasuk pada katagori keterampilan gerak siklis. Tujuan dari jalan dan lari adalah menempuh suatu jarak tertentu (tanpa rintangan atau melewati rintangan) secepat mungkin.

a. Jalan Cepat

Berjalan adalah bergerak maju dengan melangkahkan kaki yang dilakukan sedemikian rupa, dimana salah satu kaki selalu berhubungan/kontak dengan tanah. Pada gambar 3.1. di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak teknik dasar jalan cepat.



Gambar 3.1. Rangkaian Gerak Jalan Cepat.

- Gerakan kaki.
 - Gerak dorong dari kaki belakang
 - Kaki mendarat dimulai dengan tumit
 - Gerakan kaki mendarat bukan melompat
- Gerakan lengan.
 - Bahu rileks, sikut di ayun pada sudut 90 derajat
 - Ayunan gerak lengan yang wajar.
- Gerakan pinggang
 - Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul
 - Sendi panggul yang fleksibel

b. Lari

❖ Pola Gerak Dominan

Secara umum gerak dasar dominan lari meliputi : **start, gerak lari dan finish.**

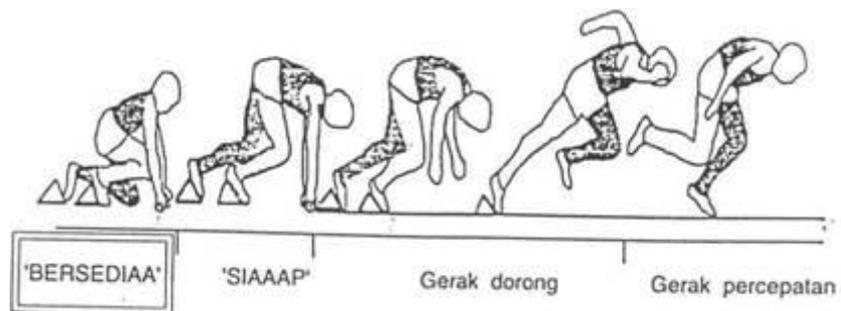
1) Start

Start pada lari sprint harus dilakukan dengan **start jongkok**, sedangkan untuk lari jarak menengah dan jauh menggunakan **start berdiri**.

Aba-aba start pada lari sprint ada tiga yaitu “**Bersedia-Siap-Ya (tembakan pistol)**”. Sedangkan pada lari jarak menengah dan jauh hanya dua yaitu “**Bersedia dan Ya**”.

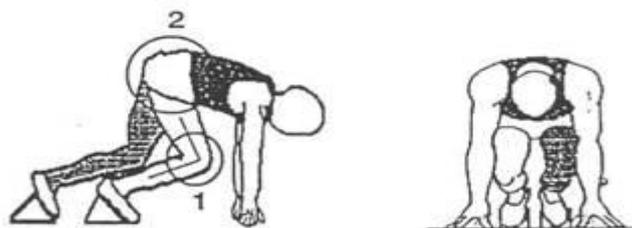
Tujuan start pada lari sprint adalah meninggalkan start blok secepat mungkin. Karena jarak larinya pendek dan sepanjang jarak lari menggunakan kecepatan maksimum, maka teknik start menjadi salah satu kunci keberhasilan seorang pelari. Komponen fisik yang diperlukan pada waktu start adalah kecepatan reaksi dan kecepatan start.

Pada gambar 3.1 di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak start jongkok



Gambar 3.2. Rangkaian Gerak Start Jongkok

Pada gambar 3.3 di bawah ini diperlihatkan sikap “Siap”



Gambar 3.3. Sikap “Siap” Tampak Depan

Untuk membiasakan bereaksi cepat terhadap suatu impuls atau rangsang, banyak juga bentuk permainan reaksi yang bisa diberikan.

Misalnya latihan “hijau – hitam”, bereaksi atas aba-aba dari berbagai posisi untuk segera berlari atau bergerak kemana saja sesuai perintah. Dari posisi duduk, jongkok, tidur telungkup, telentang dsb.

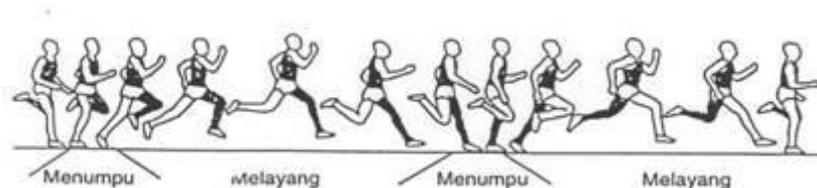
2) Gerakan Lari

Gerak dominan yang utama dari gerak lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah: kecondongan badan (disesuaikan dengan jenis /type lari), pengaturan napas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang paling menentukan kecepatan lari seseorang adalah **panjang langkah x kekerapan langkah**.

Langkah kaki terdiri dari tahap menumpu dan tahap melayang.

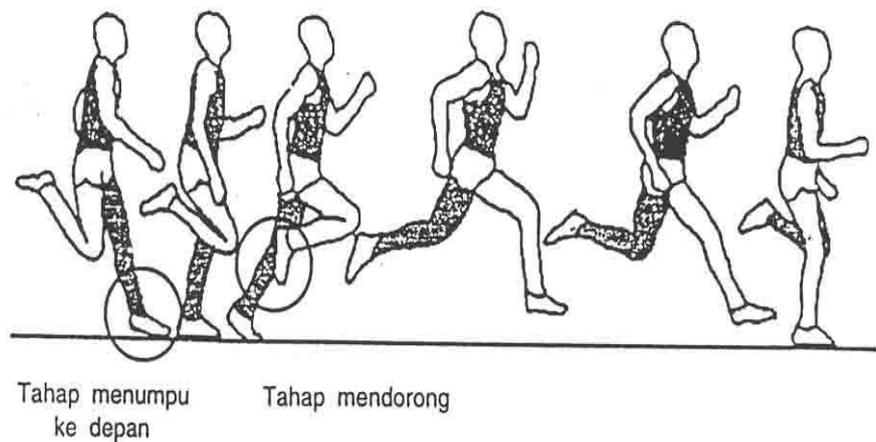
Sedangkan gerakan kaki mulai **tahap menumpu** kemudian **mendorong** (kaki tolak) sedangkan **kaki ayun** melakukan **gerak pemulihan** dan **gerak ayunan**

Pada gambar di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak lari dan gerak langkah pada saat menumpu dan mendorong.



Gambar 3.4. Rangkaian Gerakan Lari Sprint

- Kaki tumpu : Mendaratlah pada telapak kaki bagian depan, lurus ke depan.
Mata kaki, lutut dan pinggul diluruskan penuh selama tahap mendorong
- Kaki ayun : Kaki ditekuk selama masa pemulihan. Lutut angkat ke depan atas pada tahap mengayun
- Gerakan lengan : Ayunkan lengan ke depan dan ke belakang, ke depan setinggi bahu, ke belakang lewat panggul. Sudut siku sekitar 90 derajat



Gambar 3.5. Tahap Menumpu dan Mendorong

3) Finish

Teknik finish yaitu berlari terus, mendorong dada atau mendorong salah satu bahu ke depan.

❖ Pengembangan pembelajaran gerak dasar lari

Seperti telah diketahui bahwa gerak dasar lari dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak lari. Pembelajaran pola gerak dasar lari harus ditata sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang kita berikan kepada siswa, selanjutnya harus diarahkan kepada gerakan lari yang efisien serta efektif.

Pembelajaran lari dengan pendekatan permainan bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, atau bahkan bisa menggunakan alat bantu apa saja.

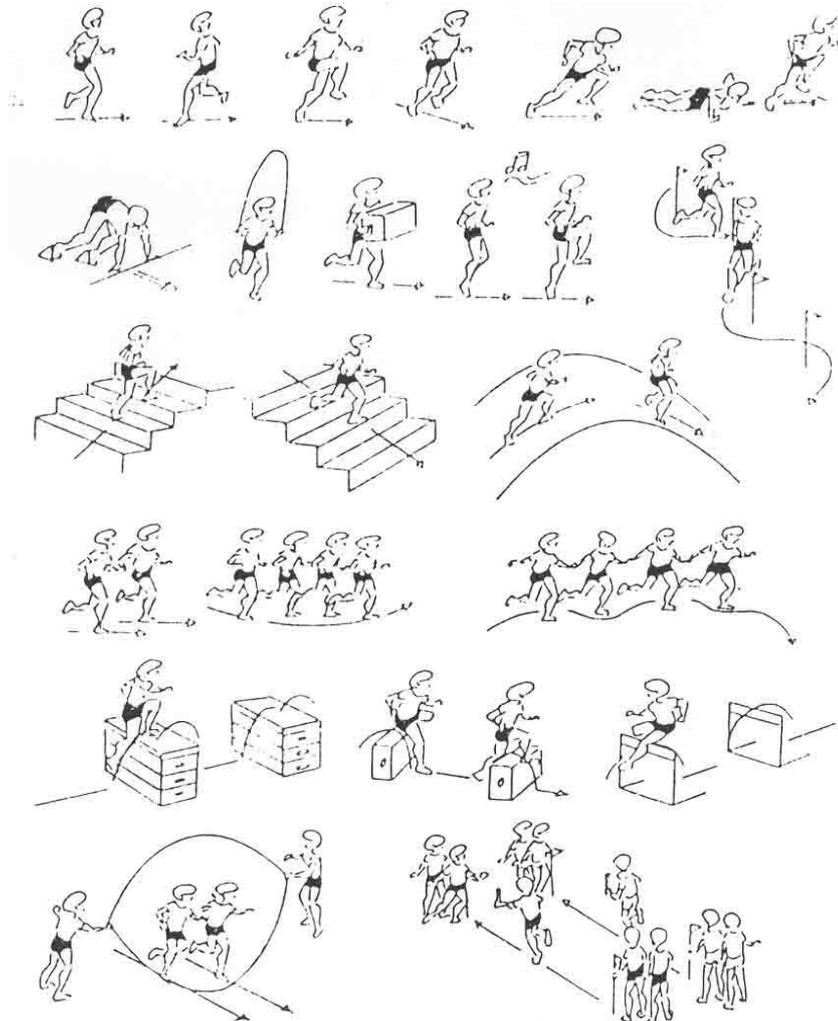
Guru pendidikan jasmani harus berani melakukan pendekatan pembelajaran nomor-nomor atletik dengan pendekatan permainan atletik. Jangan lupa, lari tidak semata-mata musti dilakukan di lintasan lurus, tidak harus selalu dengan teknik yang standar. Lari bisa dilakukan di berbagai area, dengan atau tanpa rintangan, sendiri atau bersama sama dan lain-lain.

Siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan yang kita berikan bila kita dapat memanfaatkan atau menggunakan alat-alat bantu secara berdaya guna. Namun siswa juga harus dilibatkan dalam penyiapan maupun dalam membereskan alat bantu yang mereka gunakan.

Dengan demikian mereka juga akan terbiasa dengan sifat-sifat tanggung jawab, disiplin, kerjasama, membantu yang lain serta pembentukan aspek psikologis positif lainnya.

Pada gambar-gambar selanjutnya diperlihatkan beberapa contoh kegiatan permainan yang berkaitan dengan poses pembelajaran gerak-gerak dasar lari.

Contoh berbagai bentuk variasi gerak dasar lari.



Gambar 3.6. Beberapa Bentuk Variasi Gerak Dasar Lari

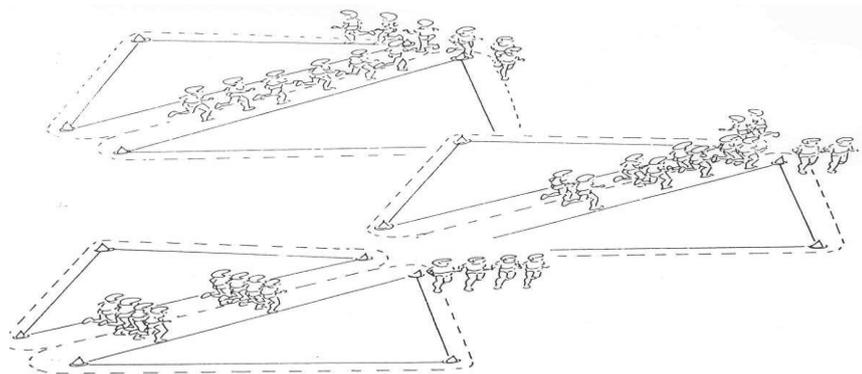
Keterangan gambar :

- Pada Gambar baris pertama bentuk lari tanpa alat
- Baris ke dua, dengan menggunakan tali, membawa kardus, melalui patok dsb.
- Baris ke tiga, naik turun tangga atau di lapangan naik turun
- Baris ke empat, lari bersama-sama.
- Baris ke lima, berlari melewati rintangan.
- Baris ke enam, lari menerobos tali atau bermain estafet.

Guru pendidikan jasmani dituntut kreatif serta terampil dalam mengubah bentuk formasi dan alat yang digunakan, dengan melibatkan siswa untuk berpartisipasi terus.

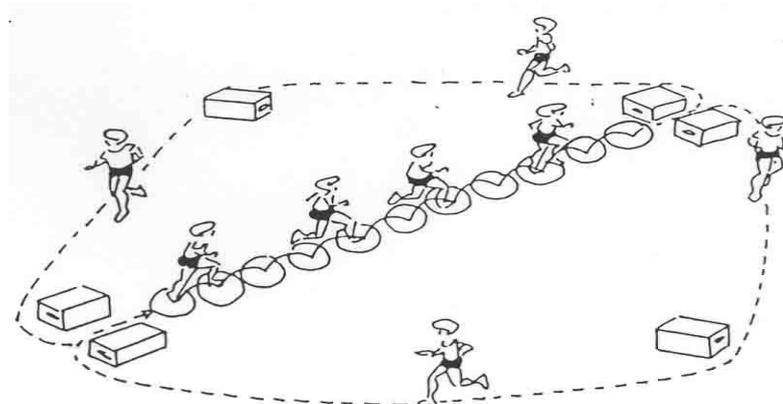
Walaupun materi pelajaran masih tetap sama yaitu gerak dasar lari, akan tetapi dengan formasi dan permainan yang diubah-ubah, maka diharapkan siswa tidak mudah merasa jenuh.

Contoh selanjutnya, aktivitas gerak dasar lari dengan membentuk formasi segi tiga dan dilakukan sendiri-sendiri atau berpasangan berdua atau bertiga.

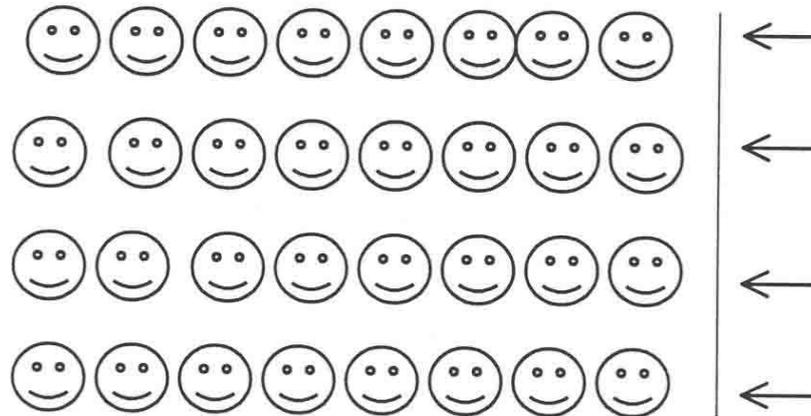


Gambar 3.7. Lari Dengan Formasi Segi Tiga

Contoh pembelajaran gerak dasar lari dengan melewati ban-ban sepeda bekas dan kardus seperti pada gambar 3.8.

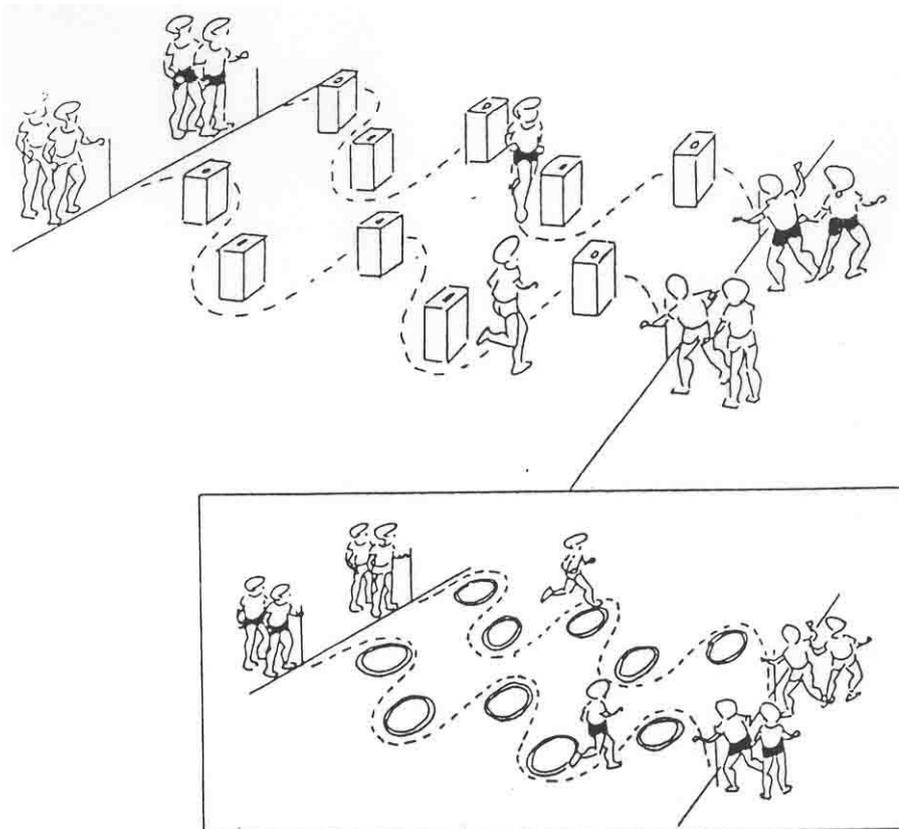


Gambar 3.8. Berlari Dengan Melewati Ban-ban dan Kardus



Gambar 3.9. Ban-ban Sepeda Yang Ditata Empat Bersap

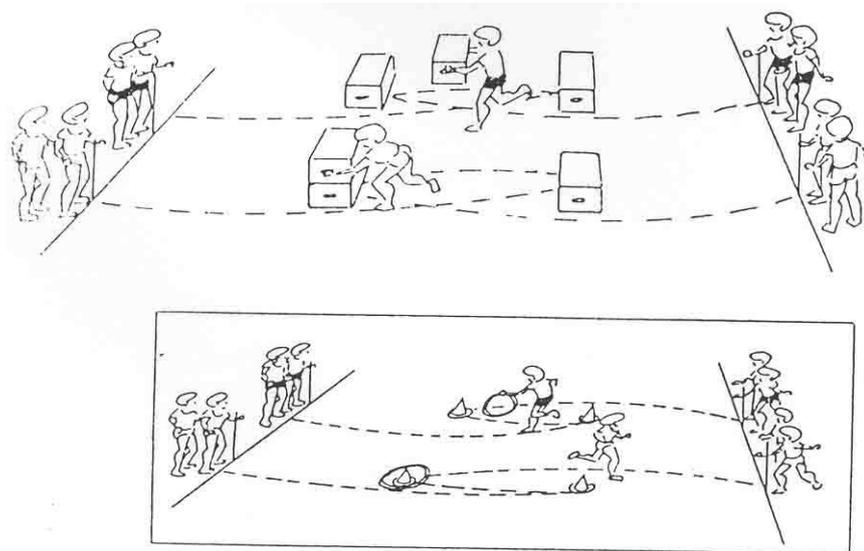
Selanjutnya contoh permainan lari dengan melewati kardus atau ban-ban sepeda yang ditata sedemikian rupa hingga bisa juga dilombakan.



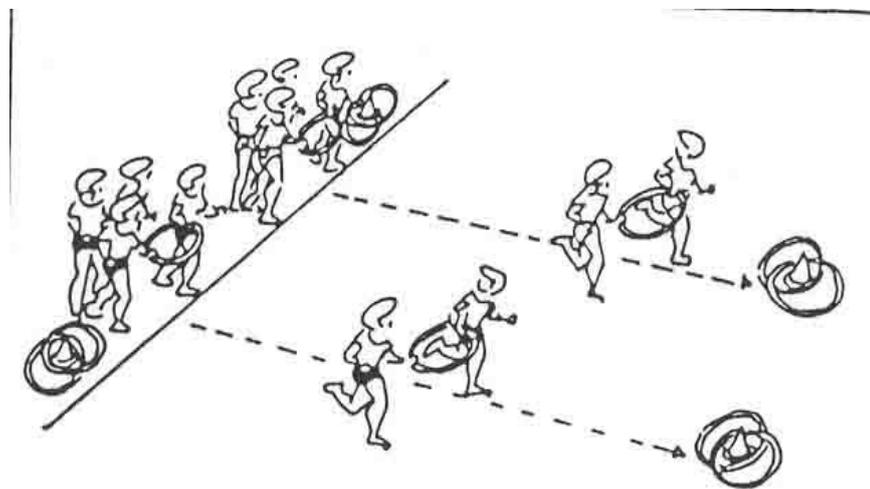
Gambar 3.10.

Kegiatan Berlomba Lari Melewati Kardus atau Ban-ban Sepeda

Contoh lainnya, siswa lari sendiri-sendiri sambil membawa atau memindahkan sesuatu. (gambar 3.11)



Gambar 3.11. Lari Dengan Membawa Sesuatu



Gambar 3.12. Lari Berpasangan Memindahkan Sesuatu

Supaya lebih menarik, ban sepeda itu dibawa oleh berdua atau oleh bertiga dan seterusnya, dengan jalan satu ban sepeda dimasukkan/dilingkarkan ke badan dua orang siswa dan seterusnya.

c. Lari Gawang

❖ Gerak Dasar Dominan Lari Gawang.

Lari gawang merupakan salah satu nomor lari, akan tetapi menggunakan gawang sebagai rintangan yang harus dilalui oleh pelari tanpa harus kehilangan kecepatan lari saat melewati gawang atau rintangan itu.

Rangkaian gerak lari gawang secara keseluruhan meliputi : **start, melewati gawang, lari antara gawang (irama langkah), dan finish.**

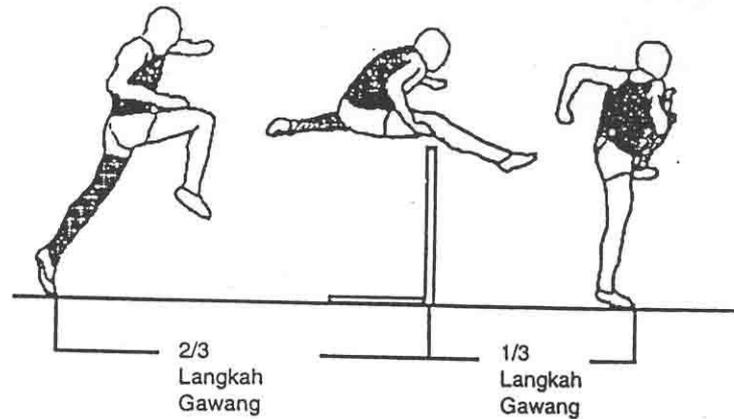
Gerak dasar dominan meliputi ***lari dan melewati*** gawang. Melewati gawang memerlukan latihan teknik tersendiri agar bisa melewati gawang dengan ketinggian yang cukup tinggi dengan tidak kehilangan kecepatan yang terlalu banyak.



Gambar 3.13. Rangkaian Gerak Lari Gawang

- Catatan :
- Teknik lari gawang dapat dibagi dua fase:
Gerak melewati gawang dan lari sprint antar gawang
 - Gerak melewati gawang dapat dirinci menjadi: gerak bertolak di depan gawang-gerak melewati gawang-mendarat sesudah lewat gawang

Gerak melewati gawang terlihat pada gambar 3.14 di bawah ini



Gambar 3.14. Gerak Melewati Gawang

Jarak kaki tolak ke gawang adalah sejauh $\frac{2}{3}$ langkah gawang.

Saat di atas gawang, sikap badan harus dibungkukkan ke depan, untuk memudahkan menarik kaki belakang melewati gawang.

Secara teknis, melewati gawang merupakan hal yang cukup sulit. Pelari dituntut memiliki fleksibilitas sendi panggul yang baik, demikian juga dengan persendian tulang belakang.

- ❖ **Pengembangan pembelajaran pola gerak dasar lari gawang.**

Pemberian pengalaman lari melewati rintangan

Gerak dasar lari gawang adalah gerak berlari dengan melewati beberapa rintangan. Barang-barang bekas seperti kardus indo mie, aqua, bangku-bangku, ban sepeda, bilah-bilah bambu yang diletakkan di atas kardus dan lain sebagainya bisa digunakan sebagai rintangan lari.

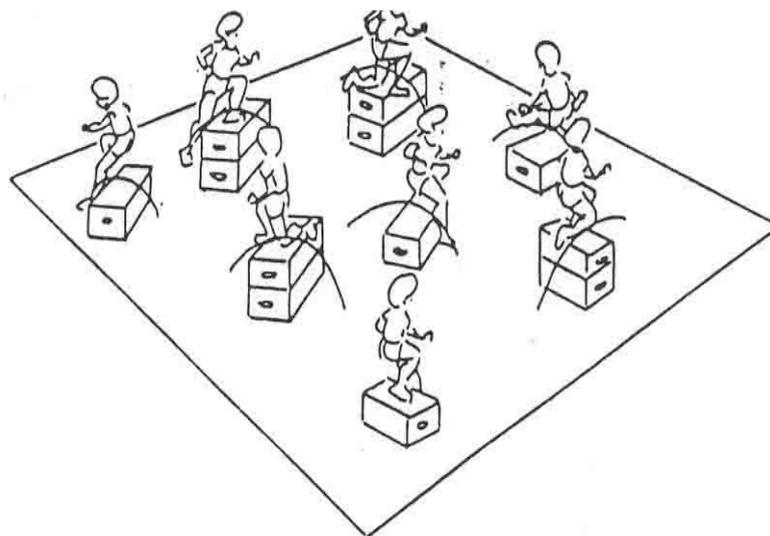
Untuk pengadaan barang-barang bekas tersebut siswa bisa dilibatkan. Misalnya jauh-jauh hari siswa sudah ditugaskan secara suka rela untuk membawa kardus sesuai dengan kemampuannya. Misalnya mau bawa satu, dua atau lebih.

Demikian juga dengan bahan lainnya, mungkin untuk kelas yang lain pula, sehingga pada akhirnya sekolah kita memiliki alat bantu pembelajaran yang memadai.

Untuk pengalaman berlari melewati rintangan, gunakan kardus dan atur formasi serta jarak dan ketinggiannya sedemikian rupa hingga seluruh siswa bisa melewatinya.

Kita bisa mengatur atau menyediakan rintangan dengan ketinggian yang berbeda, Dengan demikian siswa yang merasa belum mampu atau sudah mampu dengan ketinggian tertentu, dia bisa menggunakannya sesuai dengan kemampuannya.

Pada gambar 3.15. di bawah ini contoh menata kardus pada suatu taman bermain dengan ketinggian berbeda.

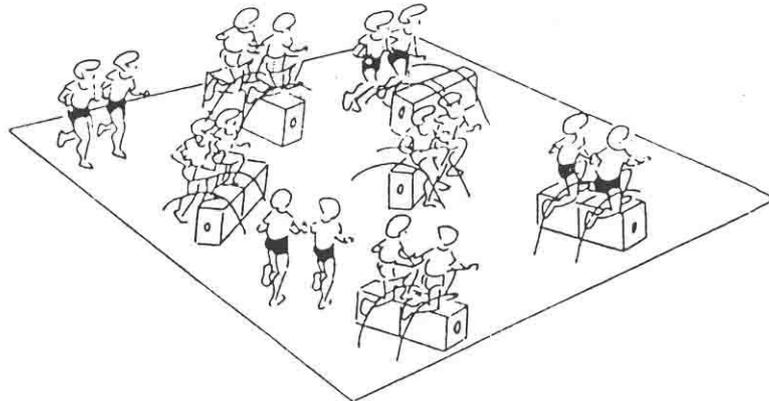


Gambar 3.15. Lari di Taman Kardus dengan Ketinggian yang Bervariasi

Permainan lari gawang berpasangan.

Penekanan pada lari gawang berpasangan adalah kerjasama, baik dalam substansi gerak lari gawang, maupun suasana emosi dan kebersamaan dalam mengatur langkah dengan sesama temannya. Jaraknya bisa diatur untuk satu, dua atau irama tiga langkah. Lebih menarik jika bisa diiringi musik.

Jika irama langkah sudah baik, maka ketinggian rintangan bisa dinaikkan. Perlu diingatkan bahwa walaupun rintangannya sudah ditinggikan, akan tetapi berusaha melewati rintangan serendah mungkin, dasar keterampilan melewati gawang sudah tertanam sejak awal.



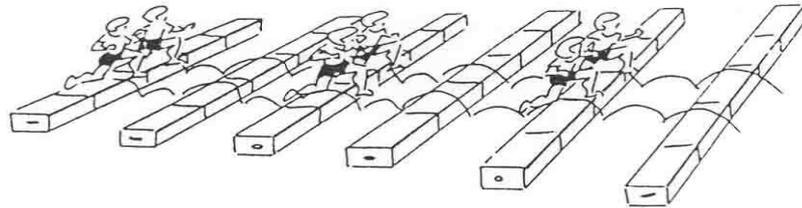
Gambar 3.16. Lari Gawang Berpasangan

Pengalaman gerak lari rintangan berirama.

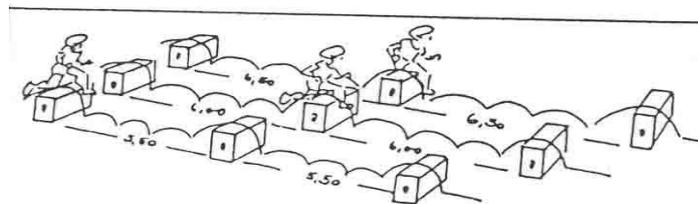
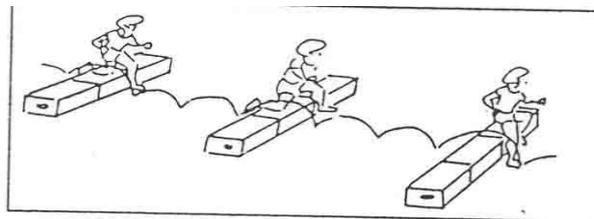
Alat bantu yang digunakan bisa masih tetap berupa kardus, atau bisa menggunakan bangku, atau bilah bambu di atas kardus.

Aturlah jarak dan ketinggian rintangan sedemikian rupa, sehingga bisa membentuk gerak irama langkah di antara rintangan bisa dengan irama satu, dua atau irama tiga langkah.

Misalnya irama satu langkah berpasangan (gambar 3.17)



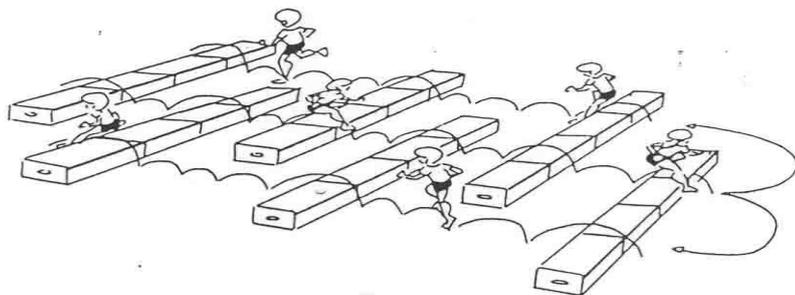
Gambar 3.17. Lari Rintangan Berkawan Irama Satu Langkah.



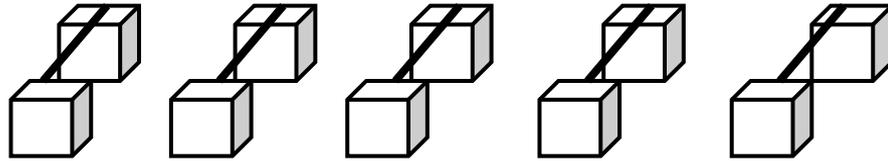
Gambar 3.18. Lari Rintangan dengan Irama Dua dan Tiga Langkah

Irama satu dan tiga langkah dalam satu formasi

Untuk permainan lari rintangan irama satu dan tiga langkah bisa dilakukan dengan tidak mengubah bentuk. Namun formasi kardus atau bangku harus ada yang menonjol, terutama untuk irama yang tiga langkahnya. (gambar 3.19)



Gambar 3.19. Lari rintangan Irama Satu dan Tiga Langkah



Gambar 3.20. Rintang yang ditata dari kardus dan bilah bambu di atasnya

2. Nomor-Nomor Lompat

Nomor lompat termasuk ke dalam jenis keterampilan **asikliss (Acyclic motion)**.

Perbedaan yang mencolok di semua nomor lompat adalah **fase melayang di udara (flight phase)**. Hal tersebut yang membedakan satu gaya (style) dengan gaya lainnya.

Nomor lompat dibagi ke dalam dua jenis lompatan yaitu:

- Jenis Lompatan horizontal.
Tujuan jenis lompatan ini adalah memindahkan jarak horizontal titik berat badan pelompat sejauh mungkin. Termasuk dalam jenis lompatan horizontal adalah **lompat jauh dan lompatjangkit**.
Pada jenis lompatan horizontal, jarak lompatan ditentukan oleh tiga faktor, yaitu:
 - Jarak horizontal antara tumpuan kaki tolak dengan letak titik berat badan atlet.
 - Jarak titik berat badan atlet selama fase melayang.
 - Jarak horizontal titik berat badan atlet dengan tumit ketika kontak pertama saat pendaratan.
- Jenis lompatan vertikal
Tujuan dari jenis lompatan ini adalah memindahkan jarak vertikal titik berat badan setinggi mungkin.

Termasuk ke dalam katagori ini adalah nomor lompat tinggi dan lompat tinggi galah.

Sedangkan pada lompatan jenis vertikal, jarak ketinggian lompatan ditentukan oleh tiga faktor pula, yaitu:

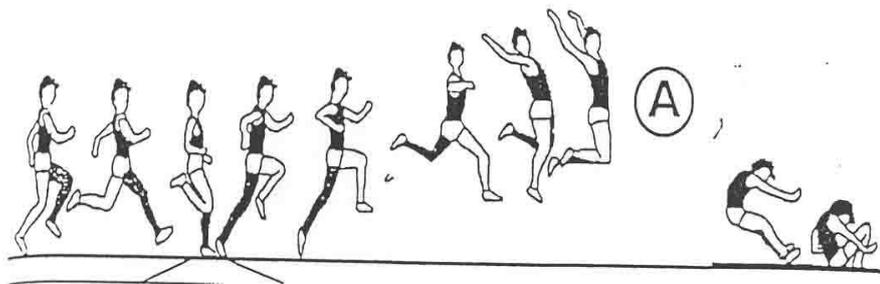
- Ketinggian letak titik berat badan atlet saat tolakan.
- Ketinggian perpindahan titik berat badan setelah menolak
- Perbedaan ketinggian maksimum titik berat badan saat melewati mistar

a. Lompat Jauh

❖ Gerak Dasar Dominan

Secara umum rangkaian gerak lompat jauh dibagi dalam empat tahap yaitu: **ancang-ancang atau awalan, tolakan, melayang dan mendarat.** Awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol “**maximum controllable speed**”, dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang dan mendarat yang sempurna. Ketika menolak, posisi tubuh sedikit condong ke depan yaitu untuk mendapatkan lintasan parabola pada saat melayang yang jauh ke depan.

Di bawah ini adalah gambar dari rangkaian gerak keseluruhan teknik lompat jauh gaya menggantung atau “**Hang style**”



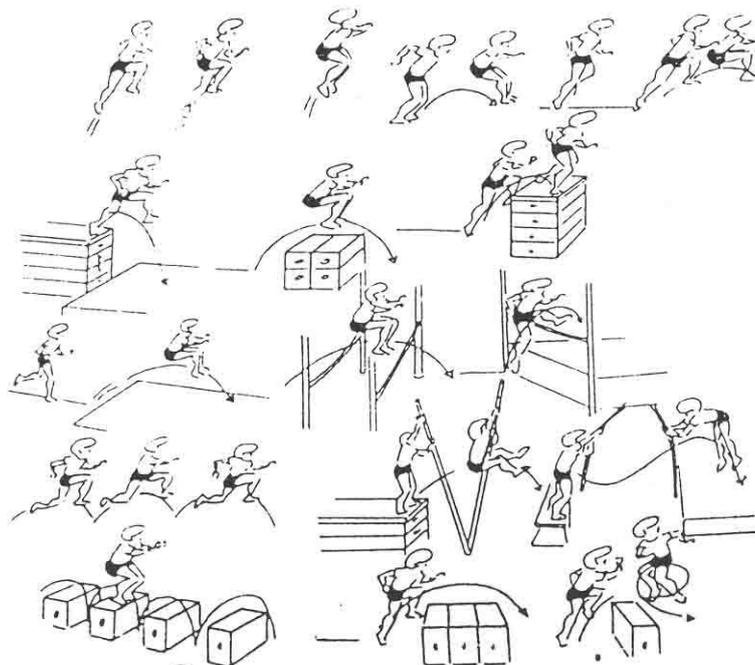
Gambar 3 . 21. Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Menggantung

Yang menyebabkan adanya berbagai gaya (style) dalam lompat jauh, adalah sikap tubuh pada saat melayang di udara. Berbagai sikap ini adalah upaya seseorang dalam mempersiapkan dirinya untuk melakukan pendaratan yang sempurna.

Gaya (style) tersebut antara lain : gaya jongkok, gaya mengambang (membentuk huruf “L”), gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Untuk menguasai salah satu gaya tersebut, diperlukan latihan atau pembelajaran yang intensif.

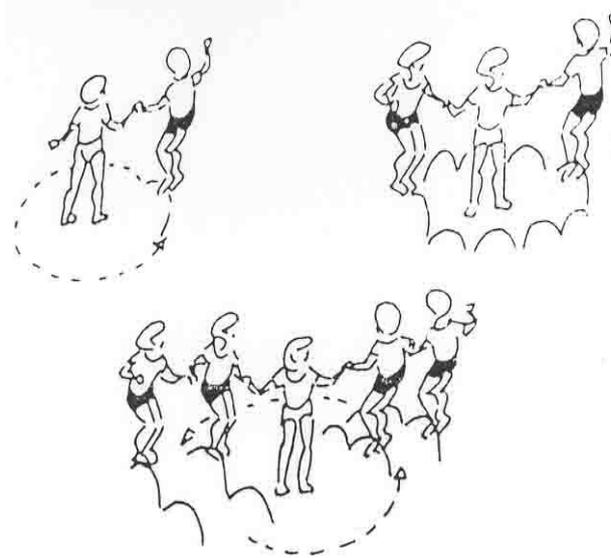
❖ **Pengembangan pembelajaran gerak dasar lompat.**

Gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan berbagai cara, dengan satu kaki, dua kaki, ke berbagai arah, dilakukan sendiri atau berpasangan, tanpa atau dengan menggunakan alat bantu dsb. Gambar di bawah ini contoh berbagai bentuk gerak dasar melompat.



Gambar 3.22. Berbagai Bentuk Gerakan Melompat.

Di bawah ini diperlihatkan beberapa contoh aktivitas gerak melompat yang dilakukan dengan bantuan teman.



Gambar

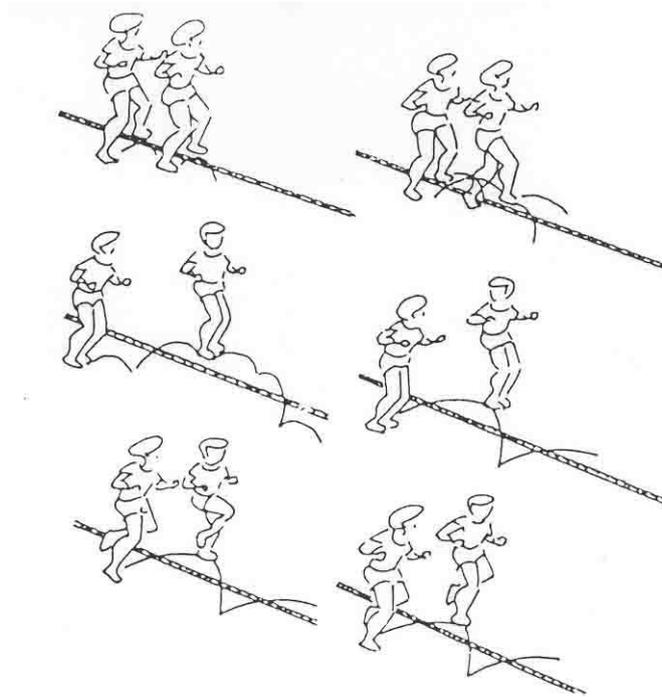
Gerakan Melompat Dengan Bantuan Teman

3.23.

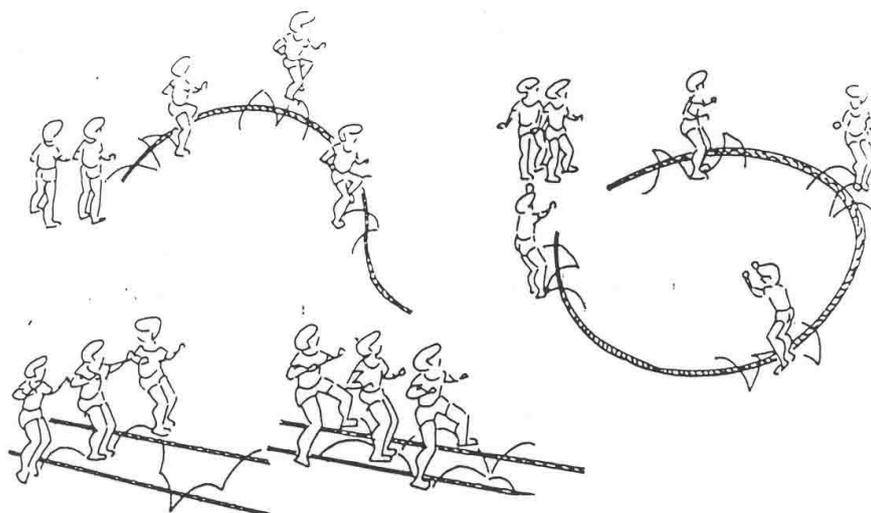


Gambar 3.24. *Melompat Dengan Gerak Harmonis Bersama-sama*

Selanjutnya diperlihatkan beberapa contoh aktivitas gerakan melompat dengan menggunakan tali yang disimpan di tanah atau tali dengan ketinggian.

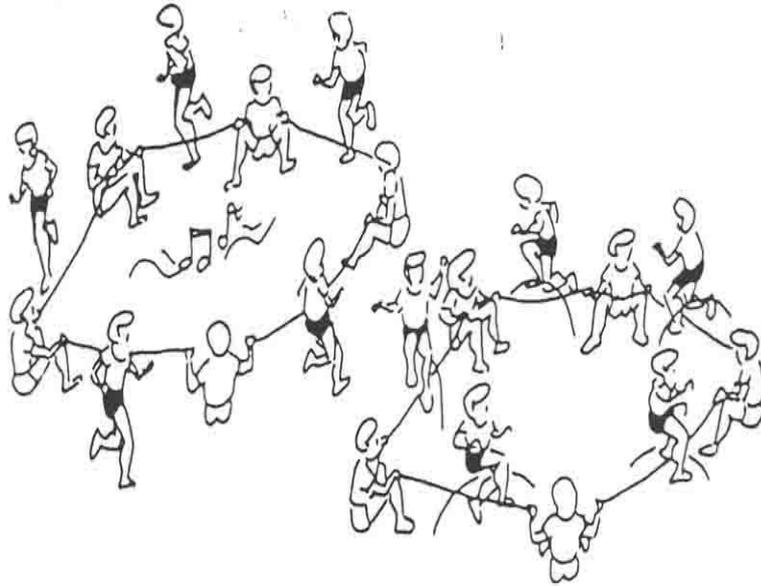


Gambar 3.25. Permainan Melompati Tali

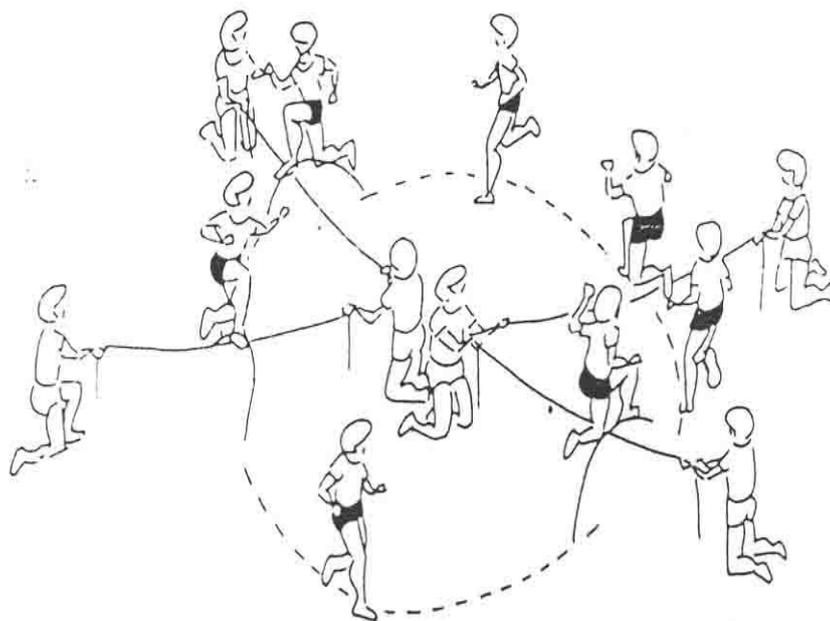


Gambar 3.26. Lompat Tali Formasi Berbeda

Gambar selanjutnya adalah contoh aktivitas lompat tali yang ditinggikan oleh temannya.

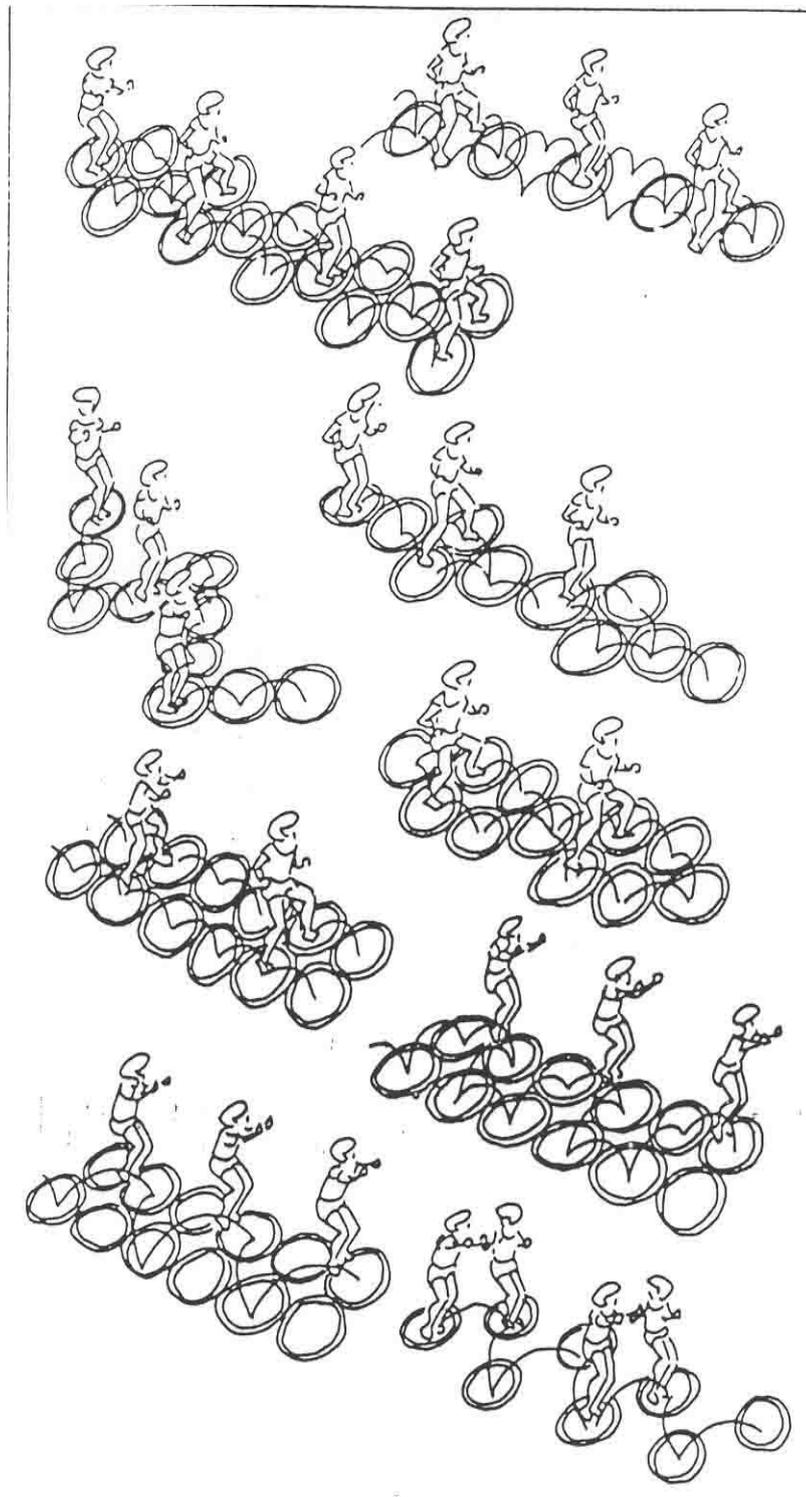


Gambar 3.27. Lompat Tali Formasi Lingkaran



Gambar 3.28 Lompat Tali Formasi Bintang

contoh bentuk-bentuk dasar lompat dengan menggunakan ban-ban sepeda.



Gambar 3.29. Lompat di atas ban-ban sepeda

b. Lompat jangkit

❖ Gerak Dasar Dominan

Gerak dasar dominan pada lompat jangkit atau **triple jump** atau “Hop – Step – Jump” terdiri dari tiga lompatan yaitu: “Jingkat – langkah dan lompat”. Sedangkan fase teknik berupa “**awalan-tolakan hop-step-jump dan mendarat**”. Awalan tidak berbeda dengan awalan lompat jauh.

Sedangkan tolakan dilakukan hampir dengan seluruh tapak kaki, dilakukan dengan pendaratan aktif untuk melakukan tolakan selanjutnya.

Kaki tumpu harus menolak kuat-kuat dan siap untuk melakukan pendaratan aktif. Ayunkan paha kaki bebas secara horizontal.

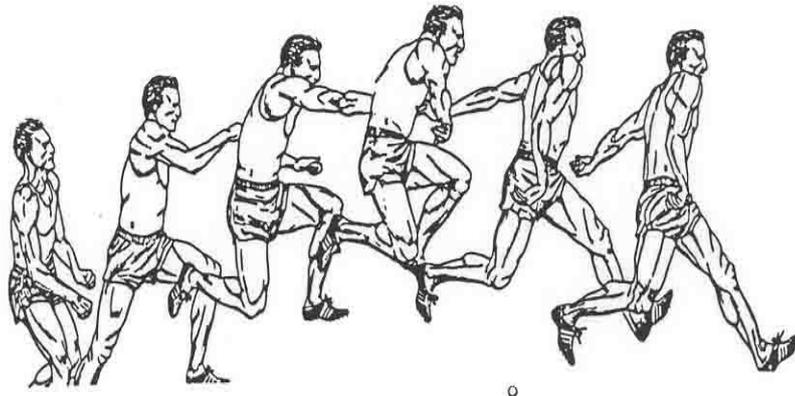
Lakukan lompatan jingkat yang panjang dan datar, pertahankan tubuh tetap tegak.

Pada waktu gerak langkah usahakan menolak sejauh-jauhnya dengan mempertahankan posisi bertolak, dan mempersiapkan diri untuk melakukan gerak akhir berupa lompatan sejauh-jauhnya ke atas depan. Teknik pendaratan secara umum persis sama dengan teknik pendaratan lompat jauh.

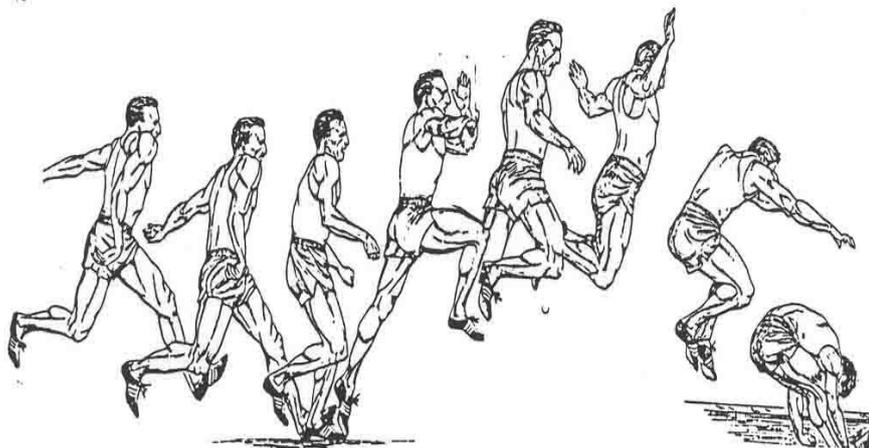
Pada gambar berikut diperlihatkan rangkaian gerak lompat jangkit (hop – step – jump).



Gambar 3.30. Gerakan Lompatan “HOP”



Gambar 3.31 Gerakan Lompatan "STEP"



Gambar 3.32 Gerakan Lompatan "JUMP"

Kaki tumpu harus menolak kuat-kuat dan siap untuk pendaratan aktif, ayunkan paha kaki bebas secara horisontal.

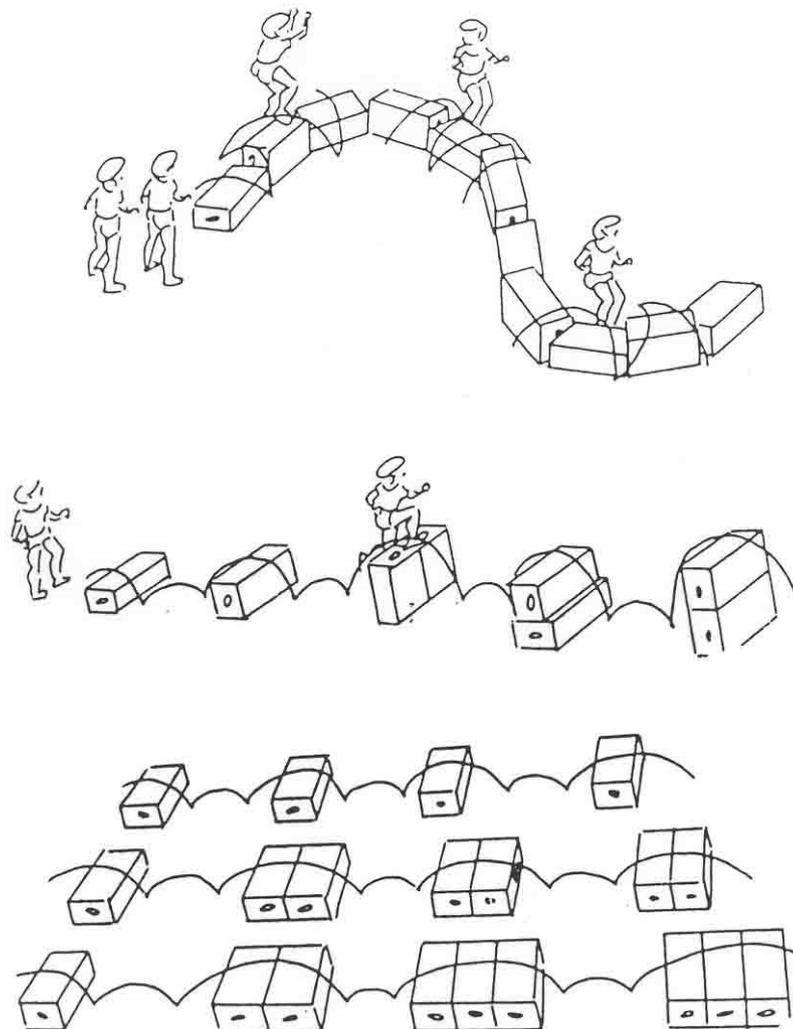
Lakukan lompatan jingkat yang panjang dan datar, pertahankan tubuh tetap tegak.

Pada waktu gerak langkah usahakan menolak sejauh-jauhnya dengan mempertahankan posisi bertolak. Dan mempersiapkan untuk melakukan gerak akhir berupa lompatan sejauh-jauhnya ke atas depan.

❖ **Pengembangan pembelajaran pola gerak dasar lompat jangkit.**

Pembelajaran pola gerak dasar lompat jangkit hampir sama dengan pola gerak dasar lompat jauh, karena lompatannya mendatar. Namun pada gerak dasar lompat jangkit ini gerak dasar lompatnya berisi gerak-gerak “jingkat – langkah - dan melompat”.

Di bawah ini bentuk lompat – lompat dengan alat bantu kardus. (gb 3.33)



Gambar 3.33 Gerak Dasar Lompat Jangkit Dengan Rintangan

c. Lompat Tinggi

❖ Gerak Dasar Dominan

Lompat tinggi adalah termasuk ke dalam lompatan vertikal, karena si pelompat berusaha memindahkan titik berat badan setinggi-tingginya dalam upaya melampaui suatu ketinggian (mistar lompatan).

Gerak dasar dominan dalam lompat tinggi adalah awalan, melompat atau tolakan ke arah vertikal, serta pendaratan.

Seperti halnya lompat jauh, saat melewati mistar “bar clearance” adalah satu hal yang menyebabkan adanya istilah gaya (style) dalam lompat tinggi.

Dilihat dari posisi kaki tolak terhadap mistar pada saat menolak, hanya dua jenis lompatan yang ada dalam lompat tinggi. Yaitu **“lompatan gaya guling dan lompatan gaya gunting”**.

Jenis lompatan gaya guling adalah semua gaya yang dilakukan dengan menggunakan kaki yang terdekat dengan mistar sebagai kaki tumpu, dan mendarat dengan kaki lainnya (kecuali tempat pendaratannya empuk).

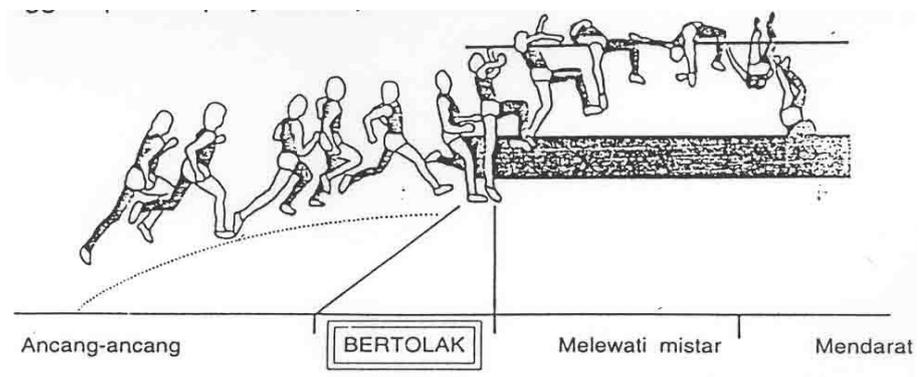
Sedangkan jenis lompatan gunting adalah semua lompatan yang menggunakan kaki tumpu yang terjauh dengan mistar lompatan, dan mendarat dengan kaki yang sama (kecuali tempat pendaratannya empuk).

Yang termasuk jenis lompatan guling antara lain : gaya guling sisi (western roll), dan gaya guling perut (straddle). Sedangkan yang termasuk jenis lompatan gunting antara lain : gaya

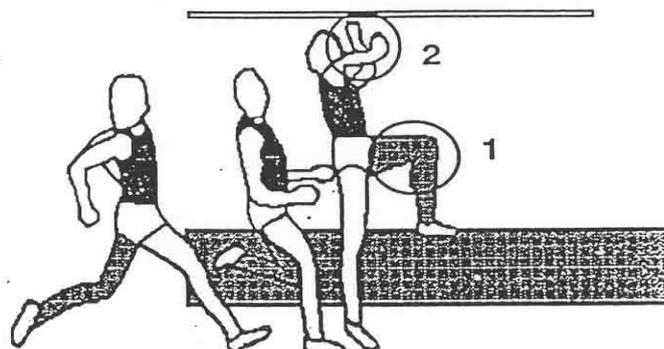
scissor (gaya maling/lompat pagar), gaya eastern cut off, sweney, dan gaya flop.

Pada gambar 3.34 diperlihatkan rangkaian gerak lompat tinggi gaya flop.

pada gambar ini terlihat bagaimana urutan gerak keseluruhan lompat tinggi flop serta penjelasan pada saat menolak dan saat melewati mistar.



Gambar 3.34. Urutan Gerak Lompat Tinggi Gaya Flop

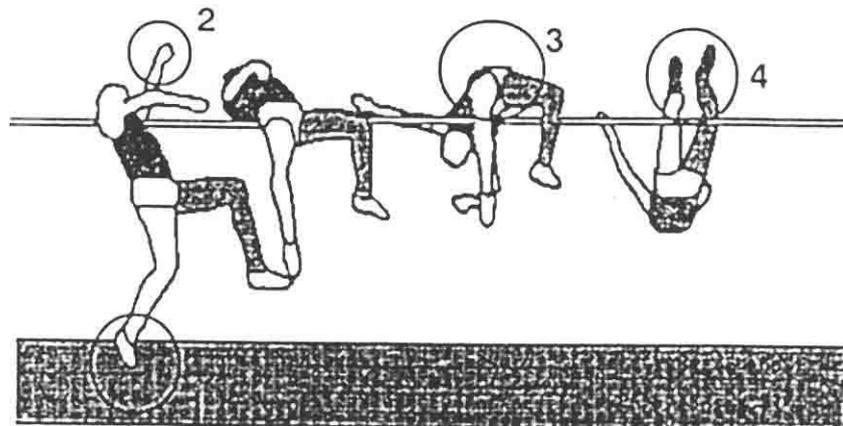


Gambar 3.35. Saat Bertumpu

- Langkah akhir dari awalan lebih pendek. Kaki yang bertolak harus mendarat dengan cepat dan dengan gerak percepatan. Jari-jari kaki tolak menunjuk ke arah pendaratan.

- Naikkan paha kaki bebas dengan cepat ke posisi horisontal (1), pertahankan posisi. Ayun lengan ke atas setinggi kepala dan tetap begitu (2), Luruskan sendi mata kaki lutut dan sendi panggul.

Gambar 3.36 di bawah ini adalah saat melewati mistar



Gambar 3.36. Gerakan Flop Saat Melewati Mistar

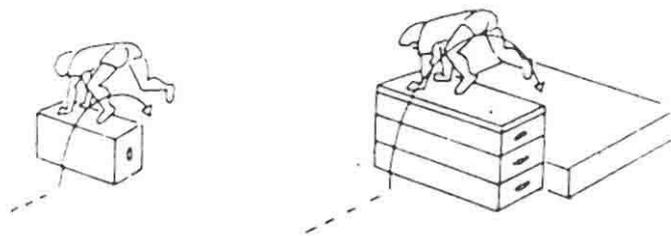
- Setelah melakukan tolakan, teruskan memelihara sikap kaki bebas dalam posisi horisontal. kaki yang bertolak agar tetap diluruskan (1).
 - Gerakkan lengan kiri, sebagai lengan yang mendahului melewati mistar lompat (2).
 - Angkat pinggang lebih tinggi sambil melewati mistar (3).
 - Bila pinggang telah melawati mistar, tarik kepala ke dada dan luruskan kedua kaki (4).
- ❖ **Pengembangan pola gerak dasar lompat tinggi.**

Pada bagian selanjutnya diperlihatkan beberapa contoh pembelajaran pola gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan alat-alat yang sederhana.

Gambar 3.37 memperlihatkan contoh pembelajaran gerak dasar lompat dan berputar sebagai dasar untuk lompat gaya guling. Kemudian pada gambar 3.38 adalah gerak dasar lompat gaya straddle.

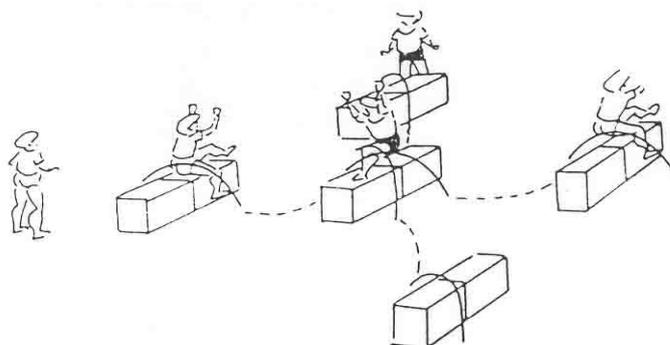


Gambar 3.37. Gerak Lompat Berputar di Atas Kubus



Gambar 3.38 Melompati Kotak Dengan Gerak Kangkang

Gambar selanjutnya adalah aktivitas pembelajaran gerak dasar lompatan gaya guling.



Gambar 3.39. Melompati Kardus Dengan Gaya Gunting



Gambar 3.40 Melompati Kardus Yang Ditinggikan

d. Lompat Tinggi Galah

❖ Gerak Dasar Dominan Lompat Tinggi Galah.

Lompat tinggi galah adalah salah satu jenis lompatan vertikal, yaitu jenis lompatan untuk mencapai atau melewati ketinggian tertentu dengan menggunakan galah sebagai alat bantu untuk mengangkat tubuh pelompat.

Alat pengungkit yang digunakan (galah) bisa dibuat dari bahan logam, fiber, bambu atau tongkat kayu. Alat tersebut harus kuat, tidak terlalu berat serta tidak mudah patah untuk menahan beban tertentu.

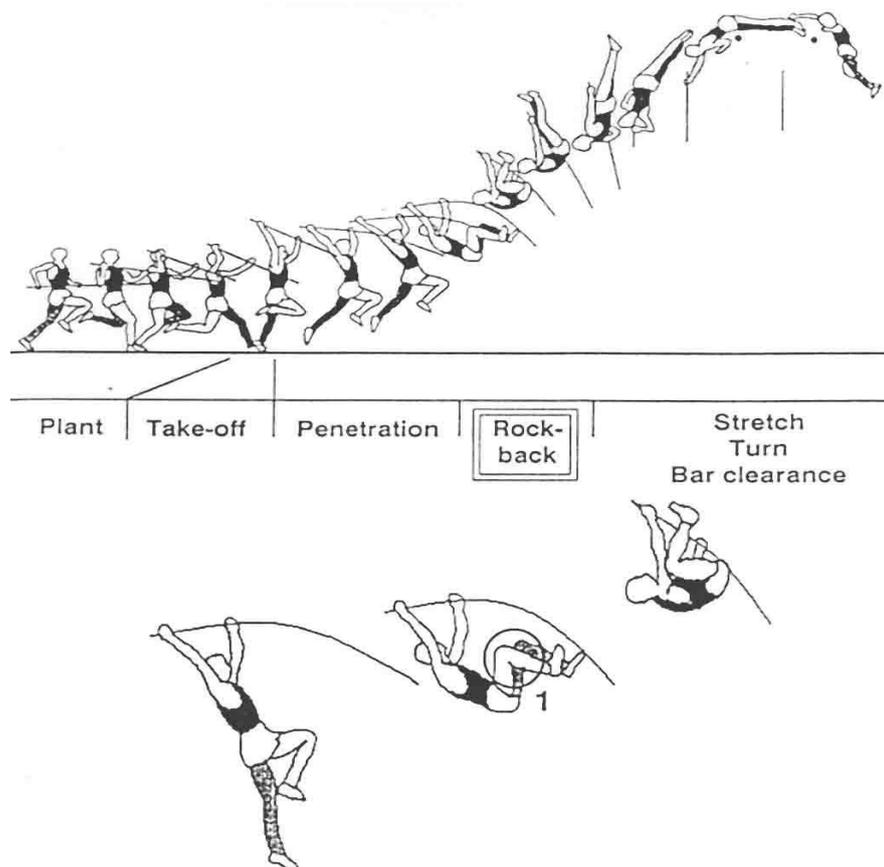
Nomor lompat tinggi galah adalah nomor tersulit di antara nomor-nomor lompat lainnya. Karena pelompat harus berlari sambil membawa galah yang akan digunakan untuk melontarkan tubuh pelompat melewati mistar .

Seorang pelompat galah adalah seorang sprinter dan juga seorang pesenam atau akrobatik.

Fase teknik lompat tinggi galah meliputi : Awalan, Menanamkan galah, menolak, mengayun dan melayang, melewati mistar dan mendarat.

Fase mengayun adan melayang terdiri dari gerak: melipat kaki (rock back), stut, hand stand pada galah, berbalik , melewati mistar dan persiapan mendarat.

Gambar 3.41 memperlihatkan rangkaian gerak lompat tinggi galah secara keseluruhan.



Gambar 3.41. Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Galah

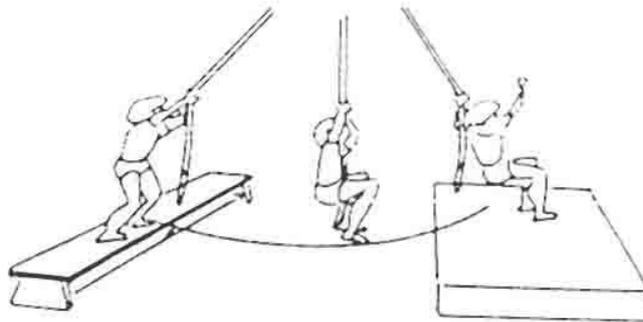
Pada yang dibawahnya diperlihatkan teknik menggantung dan melakukan rock back (mengguling balik), yaitu suatu posisi agar kedua keki lebih tinggi dan berada di atas badannya.

Tarik kedua kaki ke dada sewaktu mengguling balik (1), bengkokkan lengan kiri perlahan untuk membawa badan dan galah saking mendekat. Pada akhir mengguling balik, punggung atlet sejajar dengan tanah.

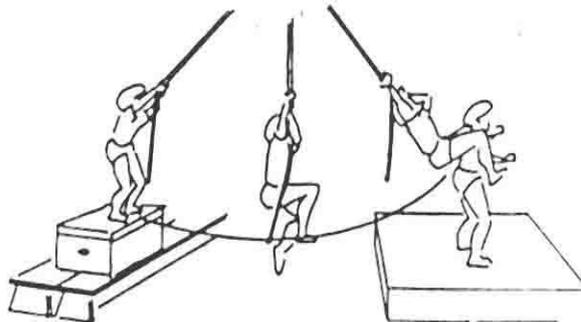
❖ **Pengembangan pola gerak dasar lompat galah.**

Pembelajaran gerak dasar lompat galah, sebetulnya tidak terlalu sulit, namun siswa harus punya kekuatan minimal untuk menggantung dan mengayun, juga unsur keberanian. Pada tingkatan pemula gerak mengayun pada tali atau menggantung merupakan pengenalan gerak dasar mengayun/menggantung pada galah.

Gambar 3.42 dan 3.43 adalah gerak dasar lompat galah yang menggunakan tali.



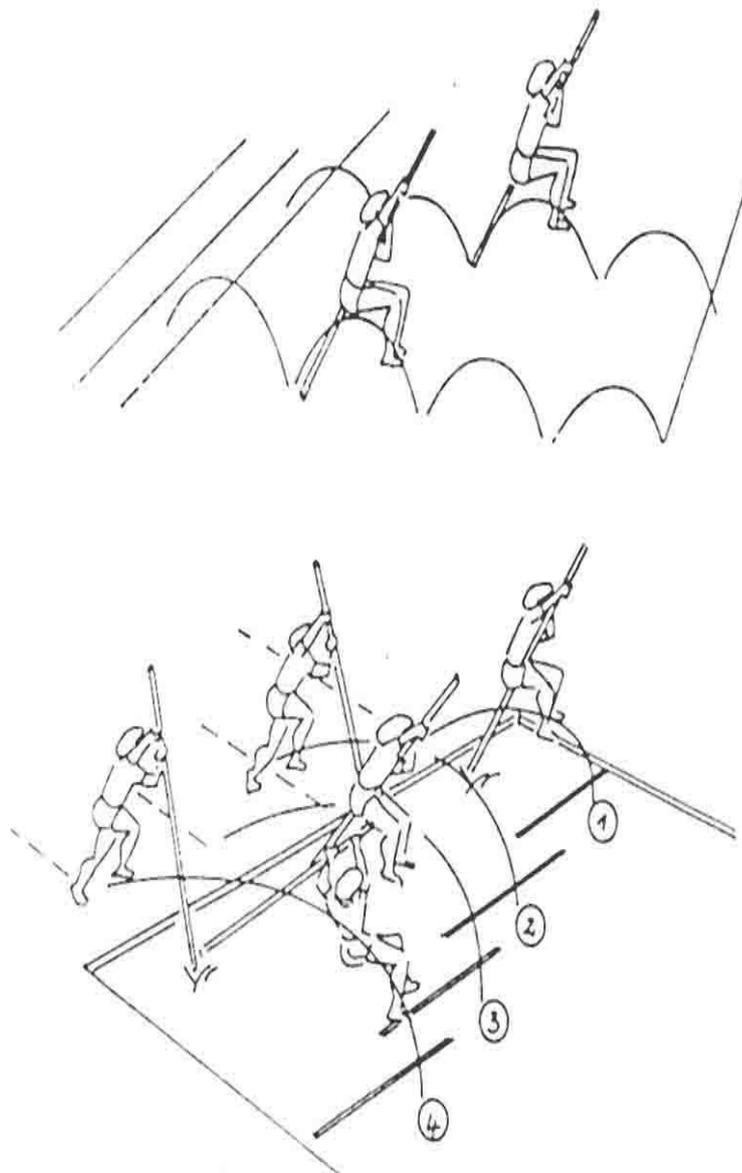
Gambar 3.42. Gerak Mengayun dan Mendarat di Atas Matras



Gambar 3.43. Mengayun Dari Tempat Tinggi ke Tempat Rendah

Gambar selanjutnya memperlihatkan kegiatan melompati sesuatu dengan menggunakan galah atau tongkat pramuka. Rintangan yang dilompati bisa berupa kardus yang ditumpuk atau parit dan tanggul.

Untuk menghindari kecelakaan, berilah petunjuk yang jelas misalnya : pegangan jangan terlalu tinggi dahulu cukup setinggi jangkauan, menanam galah harus tegak lurus, saat mengayun dan menggantung tangan harus bekerja untuk mengatur keseimbangan.



Gambar 3.44.

Kegiatan Melompat Dengan Menggunakan Galah atau Tongkat Pramuka

3. Nomor-nomor Lempar

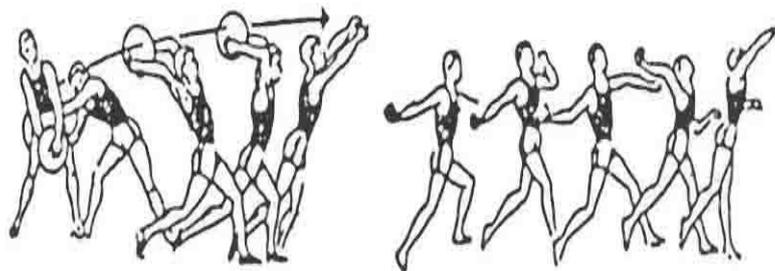
❖ Karakteristik Gerak

Dilihat dari karakteristik gerakan dan lintas gerak alat sebelum dilemparkan, maka gerak melempar dibagi ke dalam dua katagori.

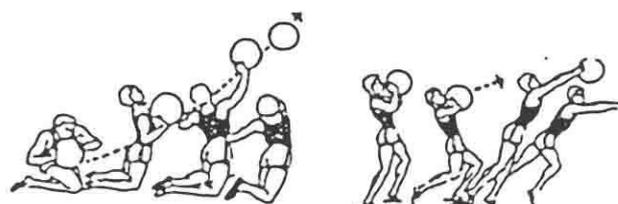
Katagori Pertama adalah **gerak lemparan linier**.

Jalannya alat sebelum dilempar menempuh lintasan garis lurus. Termasuk dalam katagori ini yaitu lempar lembing dan tolak peluru gaya O'Brien atau gaya ortodok.

Gerak lempar lebing adalah **gerakan memecut seperti cambuk**, seperti (gambar 3.45), sedangkan tolak peluru merupakan gerakan mendorong (gambar 3.46)



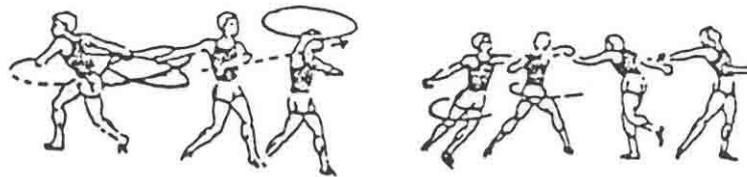
Gambar 3.45 Gerakan Memecut (gerak linier)



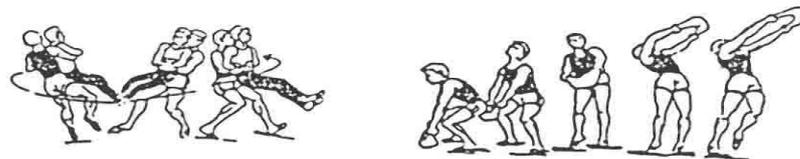
Gambar 3.46 Gerakan Mendorong

Kategori kedua adalah nomor lempar yang dikategorikan dalam gerak **circuler** atau gerak **rotasi/berputar**. Dimana jalannya alat sebelum dilempar menempuh lintasan melingkar yang mengakibatkan timbulnya gaya sentrifugal pada alat tersebut.

Nomor lempar cakram seperti pada gambar 3.47 di bawah ini termasuk dalam gerak memutar, sedangkan lontar martil adalah gerak memutar di atas bahu. (gambar 3.48)



Gambar 3.47 Gerak Memutar

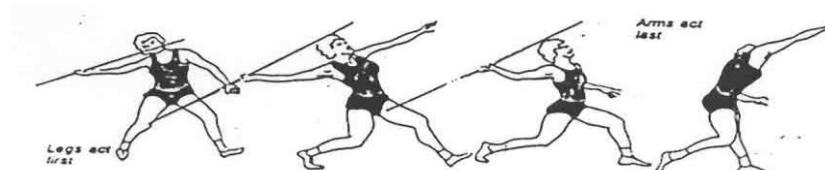


Gambar 3.48 Gerak Memutar di Atas Bahu

❖ **Karakteristik Teknik (Analisa kinesiologi dan biomekanik)**

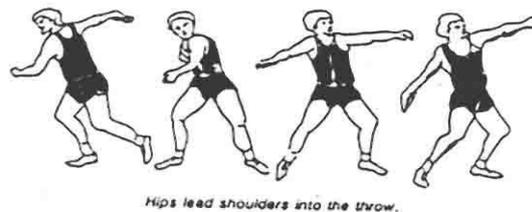
Dilihat dari analisa gerakan, pada nomor-nomor lempar ada empat tahapan gerak

Pertama. *Otot-otot yang kuat namun lebih lambat (kaki), harus bergerak lebih dulu sebelum otot yang lebih cepat (tangan), lihat gambar 3.49*



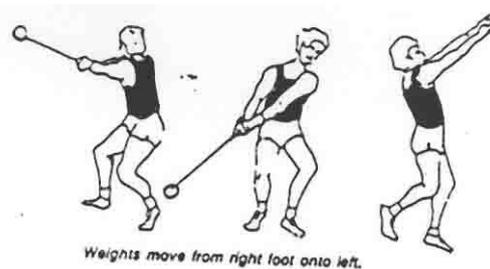
Gambar 3.49. Tahap Pertama

Ke dua : Badan bagian bawah berputar lebih dulu dari badan bagian atas. Ini akan menghasilkan gerak horizontal (pinggang lebih duluan bergerak dari bahu). Lihat gambar 3.50



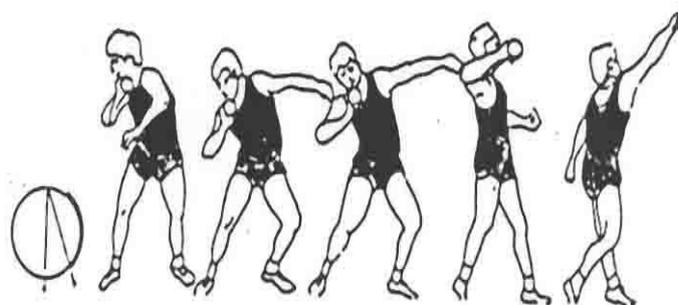
Gambar 3.50. Tahap Kedua

Ke tiga: Pemindahan titik berat dari kaki belakang ke kaki depan. Lihat gambar 3.51



Gambar 3.51 Tahap Ketiga

Ke empat : Pelurusan tungkai depan ketika berat badan berpindah ke depan, ini menghasilkan gaya vertikal dan terjadi saat alat akan dilempar. Lihat gambar 3.52



Gambar 3.52 Tahap Keempat



Dalam nomor lempar ini juga diperlukan pengetahuan tentang hukum-hukum biomekanik dan aerodinamik. Pengetahuan itu antara lain bahwa:

1. **Kecepatan alat saat dilepaskan (speed of release).**

Kecepatan gerak berbanding lurus dengan gaya atau momentum yang dihasilkan. Artinya semakin cepat gerak itu dilakukan, semakin besar gaya yang dihasilkan atau semakin jauh hasil lemparannya.

2. **Sudut lemparan (angle of release).** Untuk mencapai lemparan yang optimal diperlukan pencapaian sudut yang produktif .

Sudut produktif untuk tolak peluru sekitar 41 derajat, Lontar martil sekitar 44 derajat, lempar lembing sekitar 36–41 derajat, lempar cakram sekitar 32 – 38 derajat.

3. **High of release atau ketinggian alat saat lepas.** Sampai tahap tertentu, semakin tinggi saat lepas alat semakin baik hasilnya.

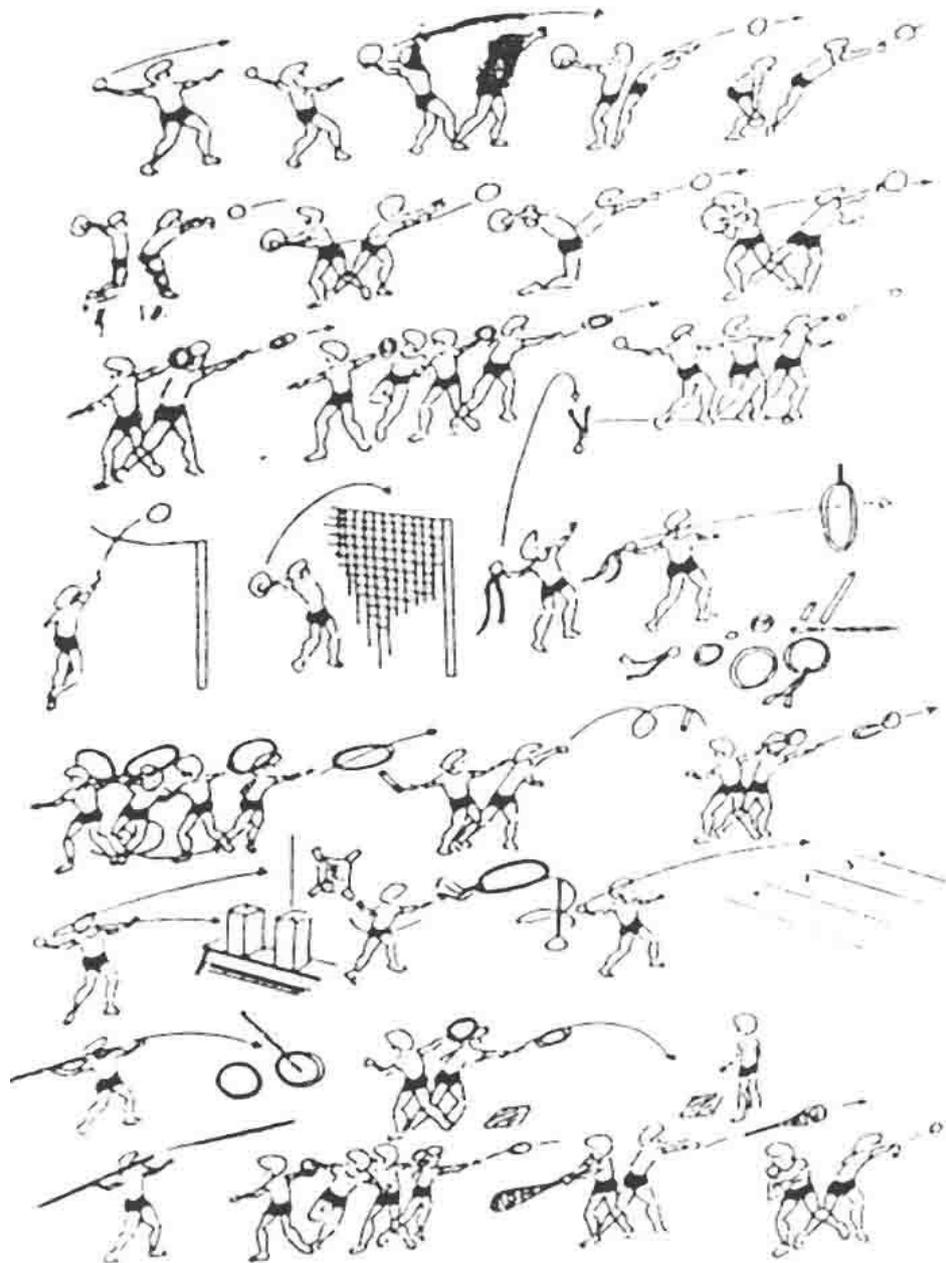
4. **Air resistance, tahanan udara** , Semakin kecil sudut posisi alat dengan sudut arah lemparan, semakin kecil hambatan udara yang diterima alat tersebut.

Untuk lempar lembing dan lempar cakram, agar mendapatkan hasil lemparan yang optimal, ke empat unsur di atas sangat penting untuk diperhatikan, Sedangkan untuk nomor tolak peluru dan lontar martil, nomor nomor 1, 2 dan 3 mutlak, akan tetapi nomor 4 kurang diperhatikan, karena hambatan udara pada benda bulat dan berat, nyaris tidak berpengaruh.

Selanjutnya akan dipaparkan secara ringkas beberapa rangkaian gerak (gerak dasar dominan) dan pengembangan pembelajaran pola- pola gerak dasar dari nomor-nomor lempar.

Pada gambar 3.53 di bawah ini diperlihatkan beberapa contoh variasi gerak dasar melempar dengan berbagai gerakan dan bermacam alat bantu.

Namun untuk lebih jelasnya akan dipaparkan pada paparan tiap-tiap nomor lempar.

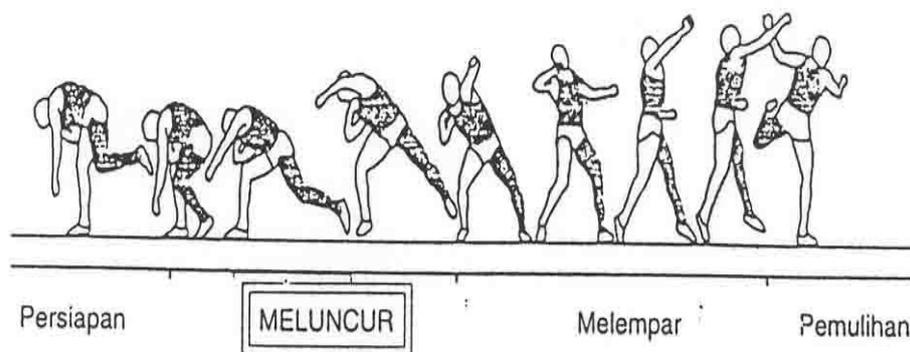


Gambar 3.53. Berbagai bentuk Variasi Gerakan Melempar

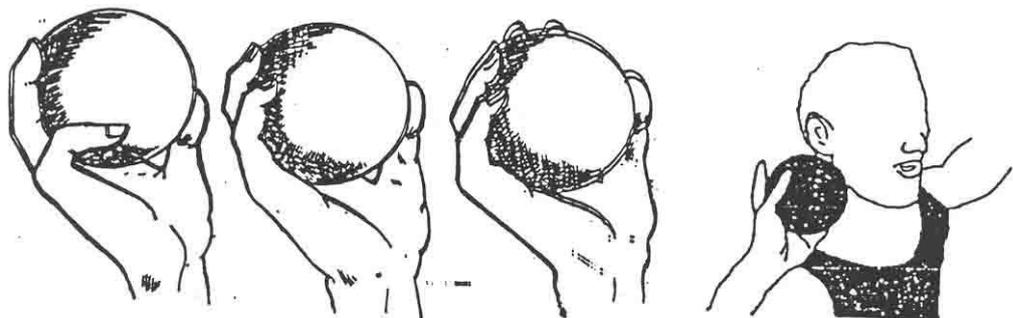
a. Tolak Peluru

Rangkaian Gerak Tolak Peluru

Rangkaian gerak tolak peluru meliputi: tahap persiapan, meluncur, menolak, dan pemulihan atau recovery seperti pada gambar 3.20



Gambar 3.54



Gambar 3.55 Cara Memegang dan Menempatkan Peluru

Keterangan Gambar :

Peluru diletakkan pada pangkal jari-jari tangan dan dijaga keseimbangannya oleh jari-jari. Tempatkan peluru pada bagian depan leher dengan menekan tangan, sikut agak dibuka.



Teknik dasar awalan atau luncuran tolak peluru yaitu :

Melangkah atau bergeser (side step) dan **melompat atau meluncur** (glide shift)

Melangkah atau bergeser bisa dilakukan ke samping dan melangkah/ bergeser ke belakang.

Melompat atau meluncur, juga bisa dilakukan kesamping atau meluncur mundur ke belakang.

Teknik awalan peluru juga dapat dilakukan dengan gerak berputar seperti teknik lempar cakram, namun pada saat gerak berputar peluru tetap ditekan di leher.

❖ **Pengembangan pembelajaran pola gerak dasar**

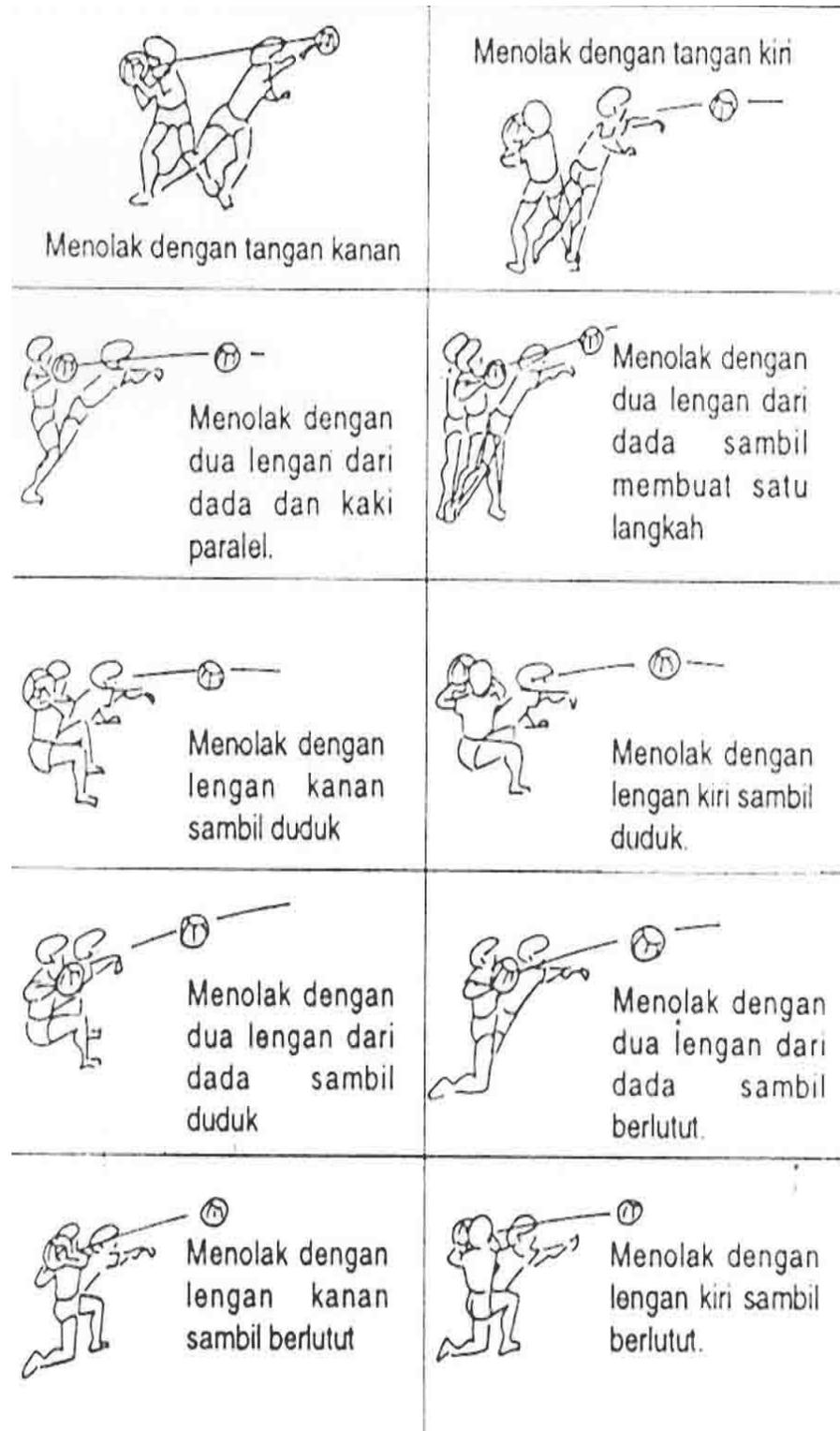
Untuk mengembangkan pola-pola gerak dasar peluru kita dapat menyediakan alat bantu dari bahan-bahan apapun, yang penting alat yang akan kita gunakan sebaiknya berbentuk bulat.

Bola-bola bisa digunakan, misalnya bola medicine, atau bola sepak dari plastik yang diisi adukan semen atau gulungan kertas.

Aktivitas bermain dalam pembelajaran gerak dasar tolak peluru bisa dilakukan dengan berbagai formasi. Bisa menggunakan formasi satu arah, atau berhadapan asal jaraknya cukup aman dan pengeturan giliran melempar harus diawasi agar tidak terjadi kecelakaan.

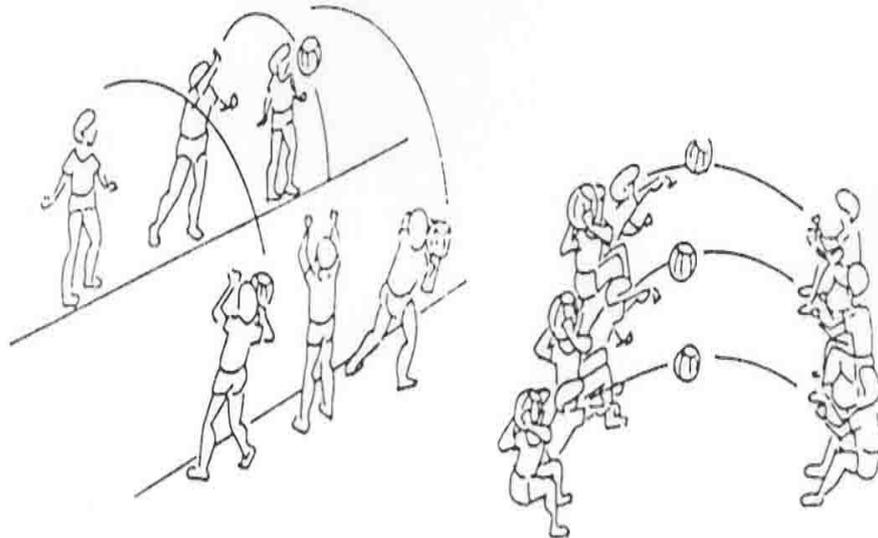
Pada gambar selanjutnya diperlihatkan berbagai gerakan menolak atau mendorong menggunakan bola medicine.

Contoh gambar 3.56 Berbagai cara mendorong atau menolak.

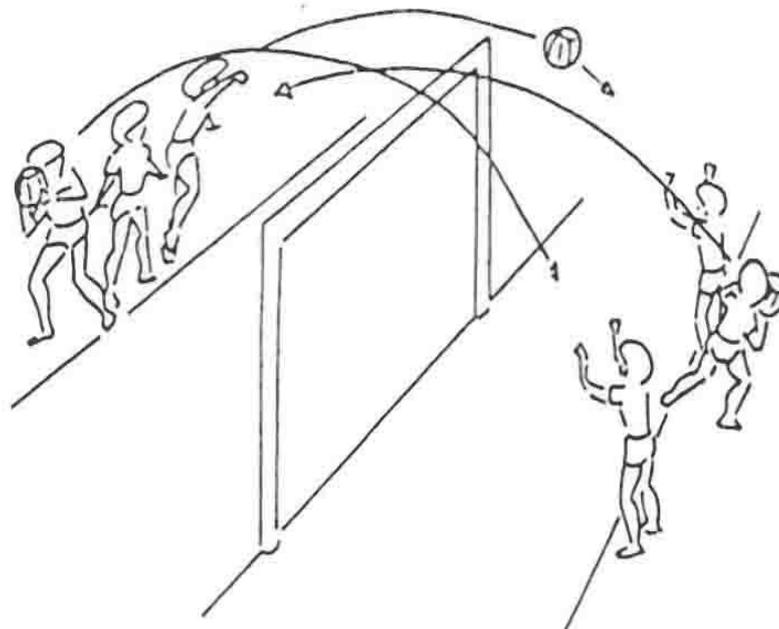


Gambar 3.56 Berbagai Cara Mendorong atau Menolak

Contoh gambar 3.57 dan 3.58 adalah mendorong atau menolak bola medicine berpasangan



Gambar 3.57
Mendorong Bola Berpasangan



Gambar 3.58.
Mendorong Bola Lewat Rintangan Ketinggian (gawang)

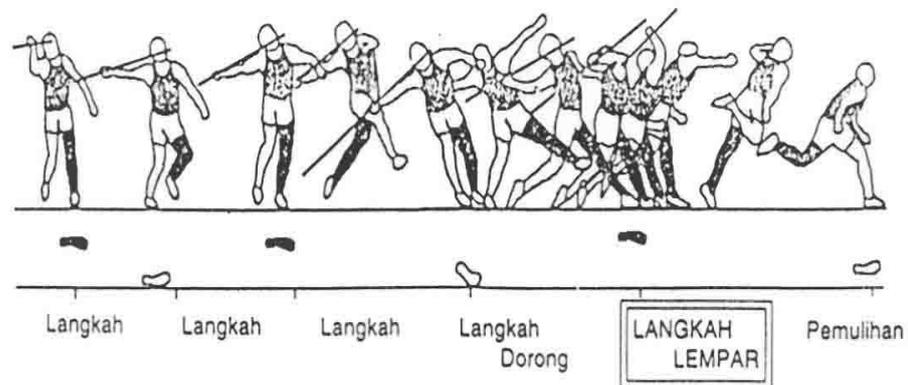
b. Lempar Lembing

❖ Gerak dasar dominan lempar lembing

Lempar lembing termasuk ke dalam jenis lemparan linier, karena lembing pada saat dibawa sampai melakukan gerak melempar menempuh garis lurus ke arah lemparan. Gerak lemparnya sendiri adalah gerak menarik dan mendorong.

Rangkaian gerak teknik lempar lembing secara keseluruhan meliputi :

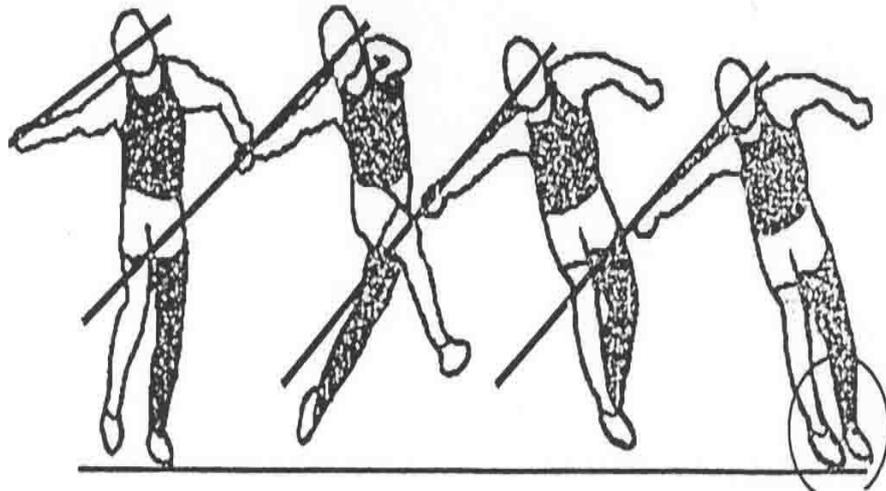
Ancang-ancang atau awalan, langkah silang atau langkah dorong (cross step atau hop step), langkah lempar (power position), gerak lempar dan pemulihan (recovery).



Gambar 3.59 Rangkaian Gerak Lempar Lembing

Lembing bisa dibawa di atas bahu, kemudian sebelum melakukan langkah silang, lembing diturunkan ke belakang secara perlahan jangan sampai mengganggu kecepatan awalan. Lakukan gerakan langkah silang (lebih panjang dari langkah lainnya), selanjutnya melakukan langkah lempar, serta gerak lempar diikuti oleh gerak pemulihan.

Pada waktu melakukan gerakan langkah silang usahakan agar lembing berada tetap jauh di belakang dengan mendorong lengan sejauh mungkin ke belakang, seperti terlihat dalam gambar 3.60 di bawah ini.



Gambar 3.60

Gerakan langkah dorong/langkang silang

Catatan :

Langkah dorong lebih panjang dan datar, terjadi dengan dorong kaki kiri. Kaki kanan memotong kaki kiri. Sebelum mendarat, kaki kiri berada di depan kaki kanan lagi.

Sedangkan teknik lain yang perlu diperhatikan antara lain :

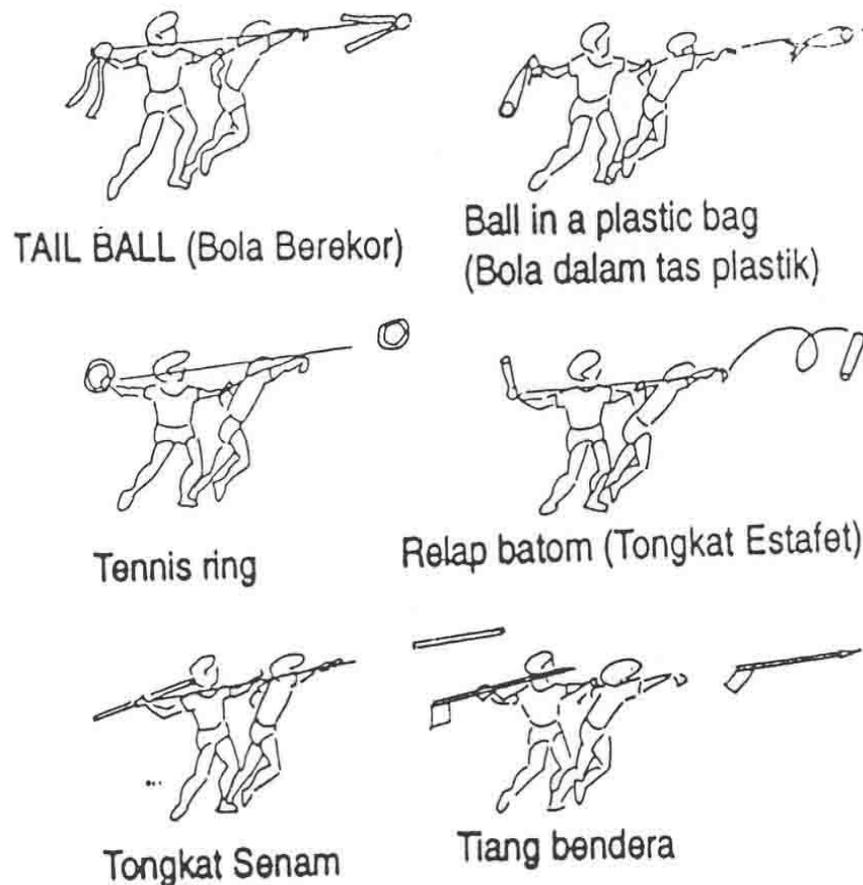
Cara memegang lembing (cara Amerika atau Finlandia). Tempat memegang lembing, pada lilitan lembing atau sedikit di belakang titik keseimbangan lembing. Cara membawa lembing (di atas bahu atau di bawah bahu), dengan mata lembing menghadap ke depan atau serong atas.

❖ Pengembangan pembelajaran pola gerak dasar lempar lembing

Gerakan lemparan lempar lembing adalah gerak lemparan atas kepala (over head throw). Gerak ini cukup mudah dilakukan dan alat yang digunakan pun sangat bervariasi.

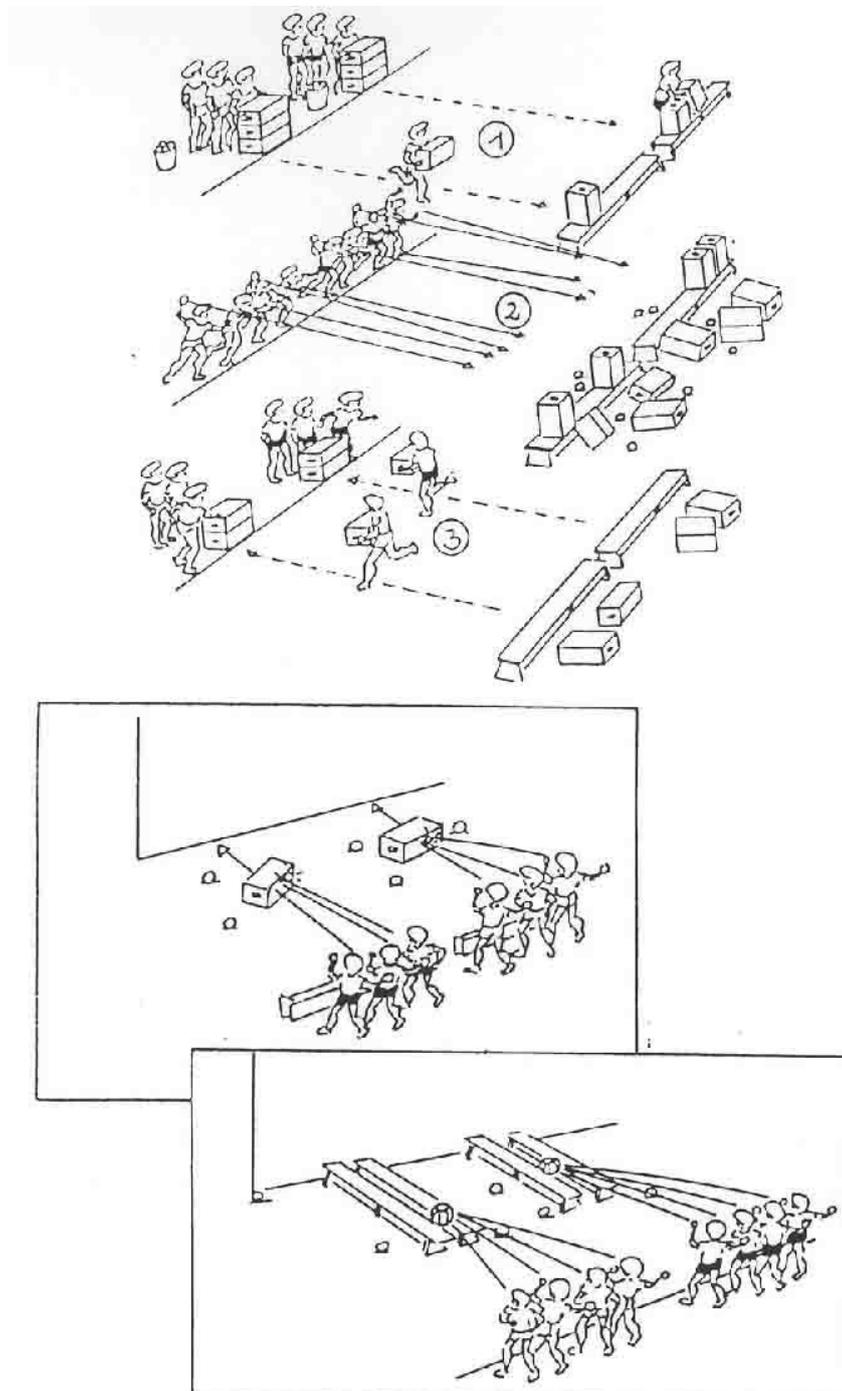
Bisa berupa bermacam-macam bola kecil dan sedang, batu dan sejenisnya, potongan kayu/logam, tongkat, ring atau ban sepeda kecil dan lain-lain.

Di bawah ini adalah contoh beberapa alat bantu yang bisa digunakan untuk pembelajaran gerak melempar lembing.



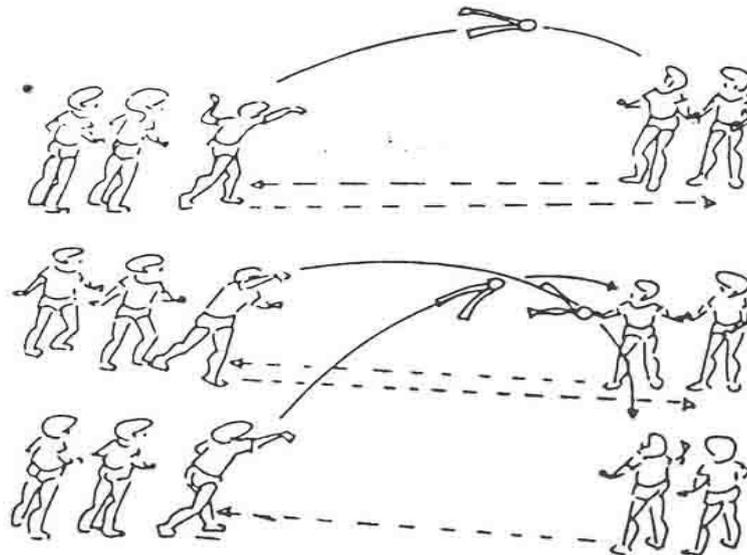
Gambar 3.61
Melempar Dengan Alat yang Berbeda

Contoh gambar 3.62 adalah permainan melempar menjatuhkan sasaran atau memindahkan sasaran.



Gambar 3.62
Melempar Sasaran agar Jatuh atau Bergeser

Contoh gambar 3.63 adalah bentuk melempar dengan menggunakan bola tenis berekor.



Gambar 3.63 Variasi Gerak Melempar dengan Bola Berekor

Banyak sekali bentuk gerak dasar untuk lempar lembing yang bisa dilakukan, dengan menggunakan berbagai alat bantu seadanya.

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

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

Banyak juga kesempatan anak untuk mengembangkan gerak dasar lempar lembing ini di luar waktu sekolahnya. Apakah itu di sawah, di kebun, di lapangan terbuka apalagi di sungai yang banyak batunya. Prestasi olahraga seringkali muncul dari budaya setempat (terutama budaya gerak).

c. Lempaar Cakram

❖ Gerak dasar dominan lempaar cakram

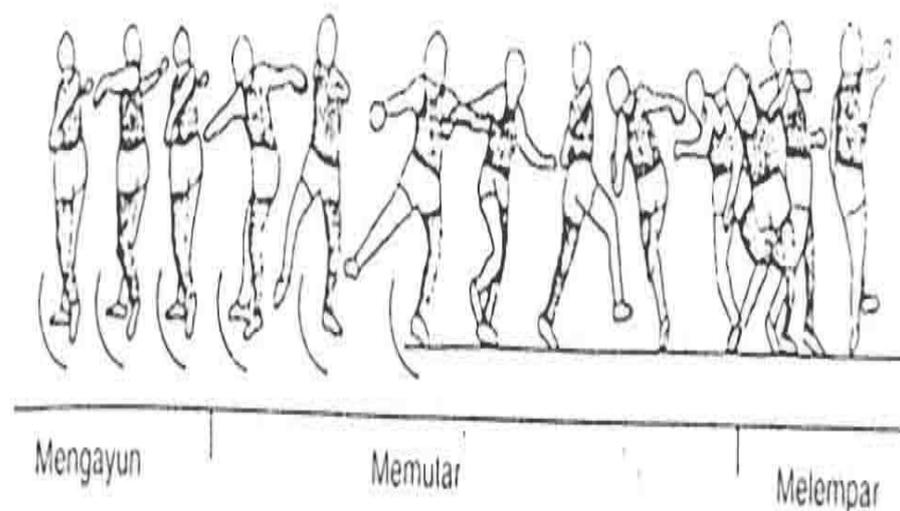
Gerak lempaar cakram merupakan gerak memngayun dan memutar.

Ini sangat erat kaitannya dengan bentuk alat itu sendiri, yang bulat pipih sehingga sangat dipengaruhi oleh tahanan udara.

Karena kalau menggunakan gerak dorong atau gerak lempaar lembing maka hasil lempaarnya tidak akan maksimal.

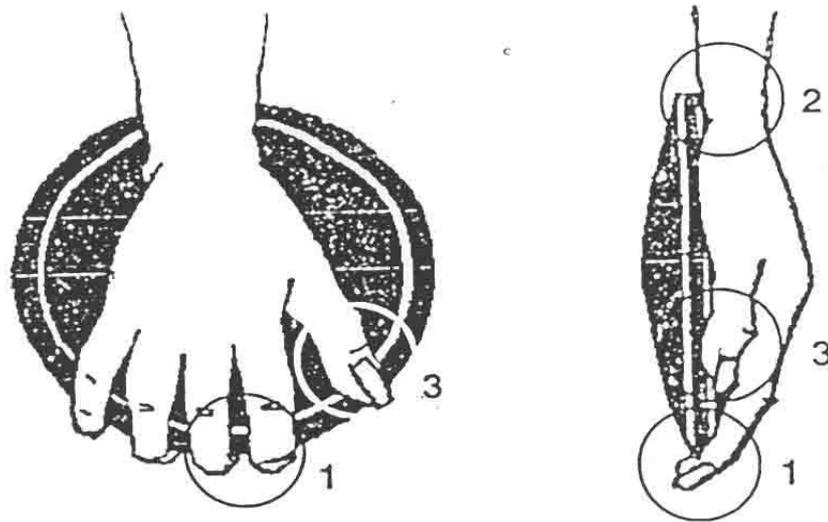
Secara teknis gerak dominan lempaar cakram meliputi gerak mengayun, berputar dan gerak melempaar yang diakhiri gerak recovery.

Pada gambar 3.64 di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak lempaar secara keseluruhan dengan awalan satu seperempat putaran.



Gambar 3.64
(Rangkaian Gerak Lempaar Cakram)

Pada gambar di bawah ini adalah cara memegang cakram



Gambar 3. 65 (Cara Memegang Cakram)

Catatan :

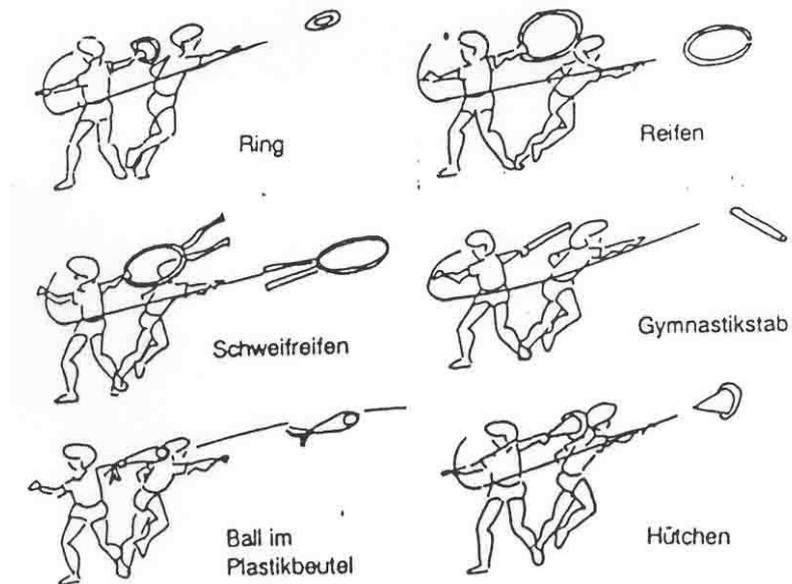
- Memegang cakram hanya pada sendi ujung jari (1)
- Cakram melekat/menempel pada pangkal tangan si pelempar, pergelangan tangan rilek tapi kokoh.
- Ibu jari menempel pada cakram

❖ **Pengembangan pembelajaran pola gerak dasar lempar cakram.**

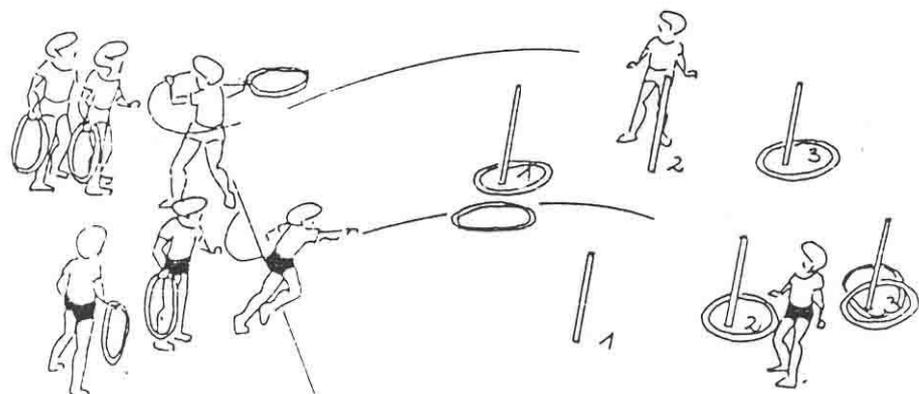
Gerak lempar cakram termasuk gerak yang cukup sulit, karena bentuk alatnya yang bulat dan pipih, bentuk gerak yang memutar dan mengayun, serta tingkat ketepatan saat melepas alat yang cukup sulit karena adanya gaya sentrifugal.

Namun dengan menggunakan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi, maka pembelajaran gerak dasar lempar cakram ini sangat menarik.

Pada contoh gambar 3.66 di bawah ini diperlihatkan berbagai variasi melempar dengan menggunakan alat bantu.



Gambar 3.66 Variasi Melempar Dengan Alat Bantu Berbeda

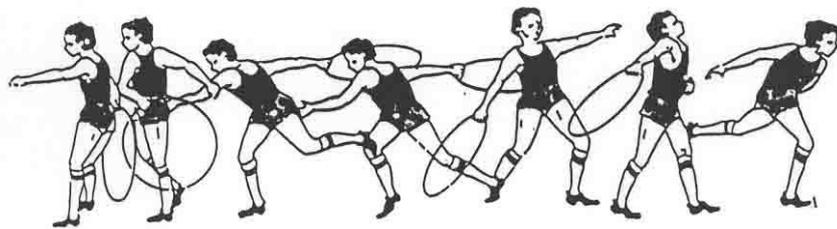


Gambar 3.67 Melemparkan Ban ke Sasaran tiang

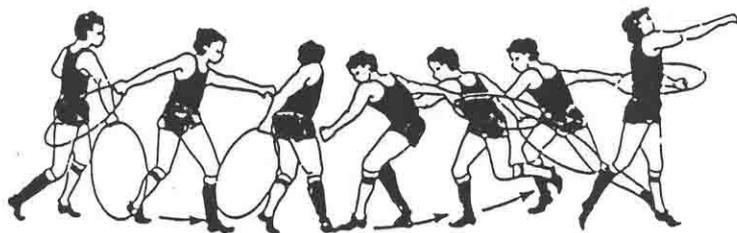
Ban-ban sepeda bekas merupakan alternatif yang sangat tepat untuk pengembangan pembelajaran gerak dasar lempar cakram.

Alat ini mudah didapat, murah untuk dibeli dan mudah untuk ditata dan dibawa serta bisa digunakan untuk mengatur formasi atau jarak antara siswa saat kegiatan.

Pada contoh gambar selanjutnya adalah pembelajaran gerak dasar dominan lempar cakram dengan menggunakan bansepeda.

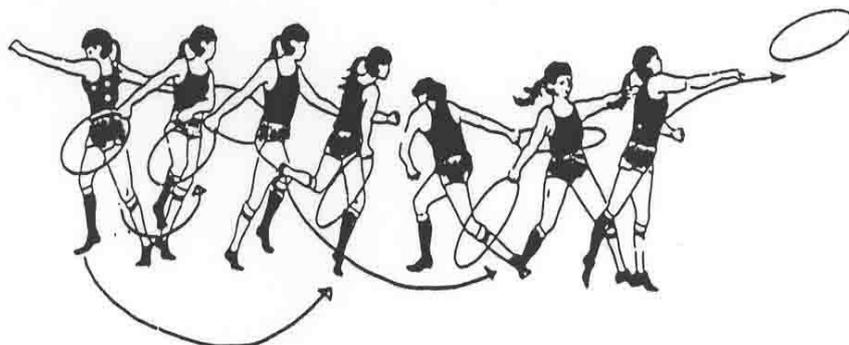


Gambar 3.68. Gerak Melempar Tanpa Awalan

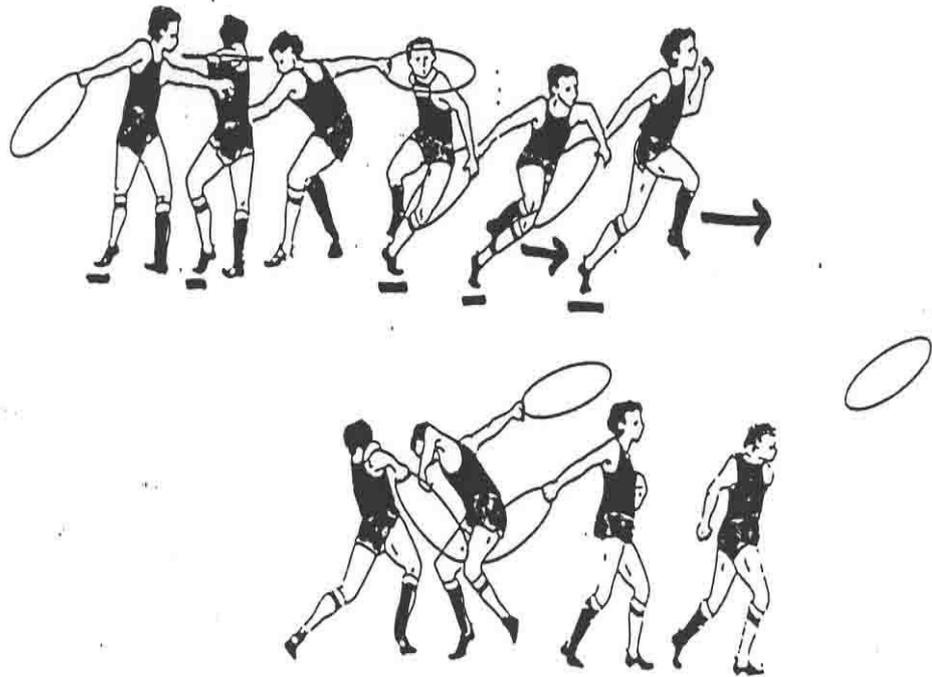


Gambar 3.69. Gerak melempar Dengan ¼ Putaran

Contoh gambar selanjutnya adalah gerak melempar satu putaran (awalan menyamping) dan awalan 1 ¼ putaran (awalan membelakang)



Gambar 3.70. Gerak lempar Awalan Menyamping



Gambar 3.71. Gerak Lempar Awalan $1 \frac{1}{4}$ Putaran

Selanjutnya diperlihatkan tahapan sederhana pembelajaran gerak lempar cakram dengan menggunakan cakram sesungguhnya.

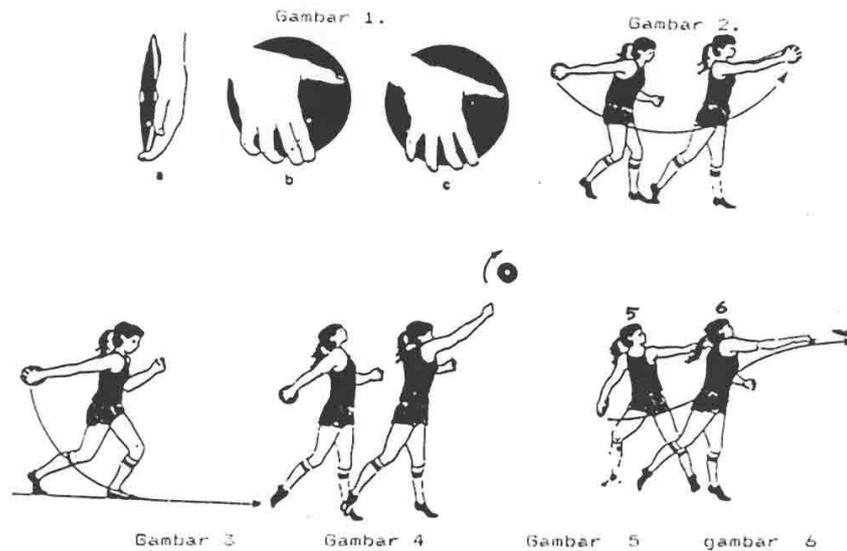
Yaitu : Cakram dipegang dengan benar.

Lengan yang memegang cakram menggantung rilek di samping badan.

Mengayun-ayunkan lengan kemudian cakram digelindingkan ke depan

Seperti tadi, namun cakram dilambungkan ke depan atas.

Selanjutnya lengan melakukan gerakan mengayun dari samping badan dan melepaskan cakram dengan tangan posisi menghadap tanah.



Gambar 3.72

Tahapan Sederhana Pembelajaran Gerak melempar Cakram

KONSEP INTI

1. Rangkaian gerak seluruh nomor lempar meliputi: Tahap persiapan, Awalan, Lemparan dan Recovery.
2. Gerak lemparan terdiri dari jenis lemparan gerak linier dan gerak rotasi (circular) atau memutar.
3. Lepasnya alat saat dilempar bisa dengan didorong /ditolak, dilempar/memecut atau diayun atau gerak memutar.
4. Runtunan gerak melempar secara anatomis kinesiologi, diawali dengan: pergerakan otot-otot besar dan lambat (kaki) dan diakhiri oleh otot-otot cepat (tangan). Badan bagian bawah berputar lebih awal dari badan bagian bawah. Titik berat badan berpindah dari kaki belakang ke kaki depan. Dan pelurusan kaki depan saat melakukan gerak melempar untuk terjadinya gerak vertikal.
5. Pengembangan pembelajaran gerak-gerak dasar lempar dapat menggunakan berbagai alat bantu yang sederhana yang dapat diperoleh dengan mudah dan murah.
6. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa diajak berpartisipasi aktif saat penyiapan, pelaksanaan maupun setelah kegiatan PBM.



BAB IV

MODEL PEMBELAJARAN ATLETIK

Pada bab III telah dikemukakan contoh-contoh pembelajaran gerak dasar umum maupun pola gerak dasar dominan nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Masih banyak lagi contoh-contoh pembelajaran gerak dasar dengan alat bantu dserta bentuk dan formasi yang lain. Namun diharapkan dengan contoh yang ditampilkan dalam bab III tersebut para guru pendidikan jasmani SDLB/SLB Tingkat Dasar mampu mengembangkan bentuk-bentuk pembelajaran lainnya dengan variasi dan alat bantu yang lebih aplikatif.

Untuk membekali para guru pendidikan jasmani di SDLB/SLB Tingkat Dasar dalam melaksanakan tugasnya, kiranya perlu dibekali tentang pengetahuan dan kemampuan membuat model pembelajaran.

Contoh-contoh model pembelajaran atletik yang dilampirkan ini adalah model-model pembelajaran nomor-nomor atletik bagi jenis kelainan tertentu.



MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

POKOK BAHASAN	:	ATLETIK
SUB POKOK BAHASAN	:	Jalan
JENIS KELAINAN	:	Tunanetra (A)
KELAS	:	3 dan 4

1. Tujuan

Sub Pokok bahasan ini bermaksud mengembangkan berbagai pola gerak dasar, terutama yang berciri gerak lokomotor, sekaligus akan mengembangkan aspek-aspek :

- Kebugaran fisik : daya tahan, power dan kecepatan.
- Keterampilan gerak : melangkah, jalan, gerak merubah arah dengan cepat.
- Pemahaman siswa : mengubah posisi titik berat tubuh.

2. Alat dan Sumber Pelajaran

- Lapangan yang bersih dan aman.
- Tali
- Kapur
- Pluit
- Stop watch

3. Organisasi Kelas : menyebarkan tidak saling bersentuhan, berbaris.

4. Penekanan Kegiatan : eksplorasi dalam bentuk permainan.

5. Kegiatan Membuka Kelas

- Kegiatan Awal (Pemanasan)
 - Permainan spontan menirukan cara berjalan binatang.
 - Siswa melakukan jalan menelusuri dinding, sambil bernyanyi.
 - Jalan sambil bergandengan tangan.



b. Kegiatan Inti

- 1) Apersepsi dan penyampaian tujuan melalui ilustrasi.
- 2) Jalan ke depan lurus.
- 3) Jalan ke depan lurus.
- 4) Jalan ke depan dengan langkah kecil.
- 5) Jalan ke depan dengan langkah lebar.
- 6) Jalan ke depan mengikuti suara peluit di depannya.
- 7) Jalan ke kanan dan ke kiri dengan aba-aba guru.
- 8) Jalan ke berbagai arah sesuai dengan aba-aba guru menuju sumber bunyi.

c. Kegiatan Penutup (Penenangan)

- 1) Berikan kata-kata pemberi semangat bagi siswa.
- 2) Evaluasi :
 - Lakukan jalan empat langkah ke depan !
 - Lakukan jalan ke depan dengan langkah kecil mengikuti suara peluit !

6. Penilaian Bagi Guru

Kemampuan dalam mengajar apa yang perlu dipertahankan, dikembangkan dan diperbaiki bila ada kelemahannya.



MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

POKOK BAHASAN	: ATLETIK
SUB POKOK BAHASAN	: Melompat
JENIS KELAINAN	: Tunanetra (A)
KELAS	: 3 dan 4

1. Tujuan

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

- a. Kebugaran fisik : daya tahan, kecepatan, power, dan kelincahan.
- b. Keterampilan gerak : melompat depan, belakang dan samping, melompat split.
- c. Pemahaman siswa : membangun daya, mengubah-ubah titik berat tubuh, merasakan pengaruh besarnya daya dan momentum pada berbagai jenis gerak yang berbeda.
- d. Tanggung jawab : turut serta mempersiapkan alat, tidak mengganggu teman, memberi semangat pada teman lain, dsb.
- e. Bekerja sama : mampu melakukan tugas dengan berpasangan dan berkelompok secara harmonis dan saling mendukung.

2. Kegiatan Membuka Kelas

- a. Berdoa
- b. Kegiatan spontan dan permainan sebagai pemanasan.
Melompati teman yang tiarap, menirukan gerak hewan yang berjalan merangkak, melompat.



3. Pengembangan Tugas Ajar

- a. Berbagai macam lompat dengan kecepatan yang berbeda
 - 1) Lambat ke arah depan satu langkah.
 - 2) Sedang ke arah depan dua langkah.(selingi kegiatan dengan mengundang inisiatif anak untuk menentukan macam-macam lompat misalnya lompat kodok kemudian setiap anak mencoba).
- b. Berbagai macam gerak melompat berdasarkan pola langkah
 - 1) Melompat ke depan dengan satu kaki bergantian.
 - 2) Melompat ke depan dengan dua kaki sekaligus.(Setiap kali, melakukan pemodelan, periksa pengertian siswa tentang tugas gerak yang akan dilakukan, kurangi atau tingkatkan tingkat kesulitan sesuai kemampuan siswa dilapangan).
- c. Berbagai macam melompat berdasarkan arah
 - 1) Melompat ke samping kiri dan kanan
 - 2) Melompat ke belakang(Jadikan setiap tahap pengajaran untuk mengembangkan isi pelajaran, melalui perluasan, penyempurnaan, dan penerapan tugas).

4. Pengelolaan Kelas

- Menyebarkan tidak saling bersentuhan.

5. Alat yang Digunakan

- a. Tali
- b. Sumber bunyi.
- c. Pluit
- d. Kentongan, dll.

6. Gaya Mengajar

- a. Gaya komando



- b. Gaya pemecahan masalah dan lain-lain, sesuai kebutuhan dan kemampuan siswa.

7. Evaluasi

- a. Siapa yang dapat melompat ke depan seperti katak !
- b. Ayo coba bersama-sama lompat ke kiri 2 kali !
- c. Berikan motivasi dan pujian kepada anak-anak yang telah melakukan dengan baik.
- d. Koreksi terhadap adanya kesalahan gerak.



MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

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

1. Tujuan

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

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

2. Kegiatan Membuka Kelas

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



3. Pengembangan Tugas Ajar

- a. Gerakan dasar lempar
 - 1) Melambungkan bola dengan satu tangan.
 - 2) Memantulkan bola ke tanah.
 - 3) Mendorong bola dari depan dada dengan satu tangan atau dua tangan. Posisi berdiri.
 - 4) Menolak dengan dua lengan dari dada sikap berlutut.
 - 5) Menolak dengan dua lengan dari dada sikap duduk.
 - 6) Melempar ke depan dari atas kepala dengan dua lengan. Posisi atau sikap duduk.
- b. Berbagai macam lempar
 - 1) Lempar tangkap.
 - 2) Memantulkan bola.
 - 3) Melempar bola ke arah sasaran.
 - 4) lempar tangkap bola yang dipantulkan.
- c. Melempar dalam permainan
 - 1) Lempar bola ke dalam keranjang/kardus.
 - 2) Mengumpulkan angka dari bola yang masuk dalam kardus/keranjang.
 - 3) Variasi melempar bola ke atas, bawah dan mendatar

4. Pengelolaan Kelas

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

5. Alat yang Digunakan

Alat yan digunakan pada kegiatan pembelajaran ini adalah :

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



6. Gaya Mengajar

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

7. Evaluasi

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



MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

POKOK BAHASAN	: ATLETIK
SUB POKOK BAHASAN	: Jalan
JENIS KELAINAN	: Tunagrahita (C)
KELAS	: 3 dan 4

1. Tujuan

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

- a. Kebugaran fisik : daya tahan, dan kelincahan.
- b. Keterampilan gerak : melangkah, berjalan, menyerap daya, gerak merubah arah dengan cepat, dsb.
- c. Pemahaman siswa : memantapkan pemahaman konsep arah dan gerak kaki.
- d. Tanggung jawab : turut serta mempersiapkan alat, tidak mengganggu teman, memberi semangat pada teman, dsb.
- e. Kerja sama : mampu melakukan tugas dengan berpasangan dan berkelompok secara harmonis dan saling mendukung.

2. Alat dan Sumber Pelajaran

- a. Lapangan/ruangan yang bersih dan aman.
- b. Pluit



- c. Tali atau benda-benda lain yang dapat digunakan untuk membantu pembelajaran

3. Organisasi Kelas

Siswa diorganisir dalam berbagai formasi, misalnya menyebar tidak saling bersentuhan, bergandengan tangan, atau kelompok.

4. Penekanan Kegiatan

Eksplorasi cara jalan dalam bentuk permainan.

5. Pelaksanaan

a. Kegiatan Awal (Pemanasan)

- 1) Apersepsi
- 2) Posisi tidak bersentuhan, berbaris.
- 3) Stretching dengan bentuk permainan fantasi, seperti berjalan menirukan cara berjalan macam-macam binatang).

b. Kegiatan Inti (Utama)

- 1) Permainan jalan bebas dengan berusaha agar tidak bersentuhan.
- 2) Permainan berjalan menirukan binatang seperti : ayam, bebek, atau angsa, sambil bernyanyi potong bebek angsa.
- 3) Permainan fantasi : berjalan sambil bertepuk tangan menuju ke berbagai arah (ke depan, ke belakang, ke samping), dll.
- 4) Permainan fantasi : berjalan berdasarkan karakteristik psikologis (gembira, bingung, semangat, frustrasi, dll)
- 5) Permainan fantasi : jalan ke depan, ke samping, dll menirukan sikap jalan : ABRI, Pak Tani memanggul cangkul, penjual bakso mendorong gerobak, dll.

c. Kegiatan Penutup



Di akhir pelajaran, guru mengumpulkan siswa, dan mencoba menjelaskan kembali inti pelajaran serta mencoba mengukur tahap pemahaman siswa :

1) Berikan kata-kata pemberi semangat bagi siswa.

2) Evaluasi :

(a) Lakukan gerakan berjalan seperti : ✓ ayam !

✓ bebek !

✓ monyet !

✓ dll

(b) Lakukan gerakan melangkah : ✓ ke depan !

✓ ke belakang !

✓ ke samping kiri dan kanan !

(c) Lakukan gerakan berjalan : ✓ ABRI !

✓ Petani !

✓ dll !

6. Penilaian Bagi Guru

- a. Kemampuan apa dari penampilan dirinya dalam mengajar ini perlu dipertahankan dan dikembangkan.
- b. Perbaiki hal-hal yang kurang mendukung, seperti : perlakuan yang menekan perasaan siswa.

Keterangan :

- a. Memberikan kata-kata penguat “bagus, hebat”, dsb kepada siswa yang sudah melakukan kegiatan.
- b. Tambahkan tingkat kesulitan tugas gerak bagi siswa yang memungkinkan.
- c. Berikan bantuan kepada siswa yang memerlukan.





MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF

POKOK BAHASAN	: ATLETIK
SUB POKOK BAHASAN	: Melempar
JENIS KELAINAN	: Tunagrahita (C)
KELAS	: 3 dan 4

1. Tujuan

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

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

2. Kegiatan Membuka Kelas

- a. Kegiatan spontan dengan permainan
Siswa melakukan kegiatan permainan, diantaranya permainan “meraih bintang”, dll.
- b. Kegiatan permainan “titik sempurna”



3. Pengembangan Tugas Ajar

- a. Berbagai macam gerakan fantasi
 - 1) Melakukan gerakan berenang gaya punggung
 - 2) Melakukan gerakan memukul
 - 3) Menirukan gerakan burung terbang sambil berjalan
- b. Berbagai gerakan melempar
 - 1) Melempar bola karet ukuran sedang dengan variasi jarak
 - 2) Melempar bola karet dengan ayunan ke atas
 - 3) Menggelindingkan bola seperti orang bermain bowling
 - 4) Melambungkan bola setinggi-tingginya
 - 5) Lempar tangkap bola berpasangan
 - 6) Lempar bola pada sasaran yang ditentukan

4. Pengelolaan Kelas

Lakukan kegiatan dengan memanfaatkan berbagai macam lemparan dengan alat peraga (bola karet ukuran sedang, kaleng susu bekas).
Formasi siswa jangan berhadapan dan menghadap matahari.

5. Gaya Mengajar

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

6. Evaluasi

- a. Berikan pertanyaan tentang berapa kemungkinan gerak yang sudah dilakukan pada kegiatan inti.
- b. Siapa yang dapat melempar bola lurus ke depan ? coba peragakan!
- c. Siapa yang dapat melemparkan bola ke arah kaleng yang disusun ? coba lakukan



DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin (1996), Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah dasar kelas I sampai kelas IV, Jakarta, Penerbit PT. Gramedia.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Pandun Guru, Jakarta, Penerbit PT. Gramedia Widiasarana.

Aussie, Modified Sport, A Quality Yunion Sport Approach, Belconen, ACT, Australian Sport Commision.

Belka, David E., (1994), Teaching Children Games : Becoming a Master Teacher, Human Kinetics, Champaign, Illinois.

Cars, Gerry A., (1991), Fundamental of Track & Field, PT. Raja Grafindo Persada.

Donald Chu, (1993), Jumping into Pyometries, Illinois, Leisure Press, Champaign.

Doherty, K., (1985), Track & field Omni Book, Fourth Edition, Publishe by Tafnews Press, Los Altos, California.

Hans Katzenbagner/Michael Medles, (1996), Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 1 Nomor Lari dan Gawang, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta.



Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 2 Nomor Lompat, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996.

Buku Pedoman Lomba Atletik, Seri 3 Nomor Lempar, Alih Bahasa oleh PB PASI, Jakarta, 1996.

Hay, James G., (1993), *the Biomechanic of Sport Techniques*, Fourth Ed, New Jersey, Prentice Hall, Eydewood Cliffs.

I.A.A.F, (1997), *New Studies in Athletics*, IAAF Development Department, Monaco, Cedex.

PB PASI, (1994), *Tehnik-Tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan, Pendidikan, Pelatihan dan Sistem Sertifikasi*, PB PASI, Jakarta.

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

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

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

Depdiknas, (2002), *Panduan dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif bagi SDLB/SLB Tingkat Dasar*, Dirjrn Dikdasmen, Direktorat Pendidikan Luar Biasa.