

PENGEMBANGAN MEDIA PENGAJARAN PENJASKES



Oleh :
Drs. Yoyo Bahagia, M. Pd

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

DIREKTORAT PENDIDIKAN LUAR BIAS
BAB I

MODIFIKASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

A. Latar Belakang Modifikasi

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani (Penjas) hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu “Developmentally Appropriate Practice” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. **Esensi modifikasi** adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran.

1. Apa yang dimodifikasi.



Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: ***tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan***, dan ***evaluasinya***.

Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang *tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi*, keadaan **sarana, prasarana dan media** pengajaran penjas yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya.

Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran yang diberikan.

Halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan dan sebagainya yang ada di lingkungan sekolah dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran penjas. Melainkan sebaliknya siswa lebih aktif, karena siswa akan difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, dengan pendekatan bermain dalam suasana riang gembira.

2. Mengapa dimodifikasi.

Lutan (1988) menyatakan: modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran
- Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
- Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Aussie (1996), mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan:

- 1) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.
- 2) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak,
- 3) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standard untuk orang dewasa, dan
- 4) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SLB, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira..

Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa

yang akan diberikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi

B. Modifikasi Tujuan Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan pula dengan tujuan pembelajaran, dari mulai tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni: ***tujuan perluasan, tujuan penghalusan dan tujuan penerapan.***

- 1) **Tujuan perluasan** maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan ***bentuk*** atau ***wujud*** keterampilan yang dipelajarinya tanpa memperhatikan aspek efisiensi atau efektifitasnya.

Misalnya : siswa dapat mengetahui dan melakukan gerakan melompat dalam lompat jauh. Dalam contoh ini tujuan lebih banyak menekankan agar siswa mengetahui esensi lompat melalui peragaan.

Dalam kasus ini peragaan tidak mempermasalahkan apakah lompat itu sudah dilakukan secara efektif, efisien atau belum. Yang penting adalah siswa dapat melakukan peragaan berbagai bentuk gerakan melompat dengan ataupun tanpa alat Bantu yang pada akhirnya siswa mengetahui esensi wujud lompat dalam cabang olahraga atletik.

- 2) **Tujuan penghalusan** maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan **kemampuan melakukan gerak secara efisien.**

Misalnya: siswa mengetahui dan melakukan gerak melompat dengan mentransfer kecepatan awalan ke dalam tolakannya.

Pada level ini wujud lompatannya sudah menekankan pada esensi efisiensi gerak melompat (misalnya: menggunakan kaki terkuat saat melompat, lutut agak ditekuk saat menolak dan meluruskan lutut pada saat lepas dari papan tolak, dsb) melalui peragaan.

- 3) **Tujuan penerapan** maksudnya tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada **perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan** yang dilakukan melalui criteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. **Misalnya** siswa mengetahui efektifitas gerak melompat yang dipelajarinya **berdasarkan ketepatan menolak pada papan tolak**. Siswa dapat mengetahui dan menemukan pada jarak awalan berapa meter dengan seberapa cepat sehingga ia dapat melakukan tolakan secara tepat dan konsisten pada papan tolak.

Tujuan pembelajaran nomor lompat pada contoh tersebut antara lain:

- Siswa mengetahui dan dapat melakukan berbagai bentuk lompat
- Siswa mengetahui dan dapat melakukan konsep gerak dasar lompat yang efisien
- Siswa mengetahui jarak awalan standar untuk melakukan lompatan
- Siswa mengenal gaya yang digunakan pada saat melayang
- Siswa mengetahui standar kemampuan yang sudah dimilikinya dibandingkan dengan standar yang seharusnya ia miliki.

Aspek lain yang perlu diperhatikan guru adalah, siswa tidak harus terburu-buru mendapatkan aktivitas belajar yang jauh di atas kemampuannya, sehingga menyebabkan siswa jadi jenuh atau

frustasi. Sebaliknya guru juga tidak selalu memberikan aktivitas belajar yang terlalu mudah bagi siswa terampil, akan tetapi selalu memberikan aktivitas sesuai dengan perkembangan siswa.

C. Modifikasi Materi Pembelajaran

Modifikasi materi pembelajaran ini dapat di klasifikasikan ke dalam:

1. Komponen keterampilan (skill).

Materi pembelajaran penjas dalam kurikulum pada dasarnya merupakan keterampilan-keterampilan yang akan dipelajari siswa. Guru dapat memodifikasi keterampilan tersebut dengan cara mengurangi atau menambah tingkat kesulitan dengan cara menganalisa dan membagi keterampilan keseluruhan ke dalam komponen-komponen, lalu melatihnya perkomponen.

Berlatih perbagian ini akan kurang bermakna apabila siswa belum tahu ujud gerak secara keseluruhan. Oleh karena itu berikan gambaran secara keseluruhan terlebih dahulu dengan demonstrasi guru atau bimbinglah siswa melakukan gerak keseluruhan.

2. Klasifikasi Keterampilan (skill).

Materi pembelajaran dalam bentuk keterampilan yang akan dipelajari siswa dapat disederhanakan berdasarkan klasifikasi keterampilannya dan memodifikasinya dengan jalan menambah atau mengurangi tingkat kesulitannya.

Klasifikasi keterampilan tersebut yaitu:

- Close skill (keterampilan tertutup)
- Close skill pada lingkungan yang berbeda
- Open skill (keterampilan terbuka), dan
- Keterampilan permainan



Close skill merupakan tingkat keterampilan yang paling sederhana, sementara keterampilan permainan merupakan tingkatan yang paling tinggi, termasuk di dalamnya permainan berbagai cabang olahraga. Dalam tingkatan ini pemain selain dituntut menguasai berbagai skill yang diperlukan untuk melakukan permainan, mengkombinasikan skill yang berbeda, juga harus menguasai berbagai strategi, baik ofensif maupun defensif.

4. Kondisi penampilan.

Guru dapat memodifikasi kondisi penampilan (skill) dengan cara mengurangi atau menambah tingkan kompleksitas dan kesulitannya.

Misalnya tinggi rendahnya kecepatan penampilan, tinggi rendahnya kekuatan penampilan, melakukan di tempat atau bergerak, maju ke depan atau ke segala arah, dikurangi atau ditambah peraturannya.

Contoh tersebut seringkali didapat dalam gerak manipulatif misalnya : melempar, menangkap, atau memukul dan permainan.

5. Jumlah Keterampilan.

Guru dapat memodifikasi pembelajaran dengan jalan menambah atau mengurangi jumlah keterampilan yang dilakukan siswa dengan cara mengkombinasikan gerakan atau keterampilan.

Misal: dalam permainan basket siswa hanya diperbolehkan : lari, lempar, tangkap, dan menembak (shooting) berupa:

- Lari ke tempat kosong tanpa bertabrakan
- Melempar bola pada sasaran tanpa direbut lawan
- Menangkap bola pada daerah yang aman
- Menembak bola ke ring basket.

6. Perluasan jumlah perbedaan respon.

Guru dapat menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menambah **jumlah perbedaan respon terhadap konsep yang sama**. Cara seperti ini dimaksudkan untuk mendorong terjadinya “**transfer of learning**”. Perluasan aktivitas belajarnya berkisar antara aktivitas yang bertujuan untuk membantu siswa mendefinisikan konsep sampai pada macam-macam aktivitas yang memiliki konsep dasar sama. Misal konsep panjang awalan dan kekuatan. Pada awalnya bentuk aktivitas berupa pembelajaran lompat jauh tanpa awalan, awalan satu langkah, awalan tiga langkah, dst.

Setelah siswa memiliki konsep bahwa panjang awalan mempengaruhi kekuatan, maka konsep ini bias ia terapkan misal pada : lompat jangkit, lompat tinggi, melempar, menendang bola dan lain sebagainya.

D. Modifikasi Lingkungan Pembelajaran.

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti yang diuraikan di bawah ini.

1. Peralatan

Peralatan (apparatus), ialah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktivitas di atasnya, di bawahnya, di dalam/di antaranya, misalnya : bangku Swedia, gawang, start block, mistar, peralatan lompat tinggi, bola, alat pemukul dsb.

Peralatan yang dimiliki sekolah-sekolah, biasanya kurang memadai dalam arti kata kuantitas maupun kualitasnya.

Peralatan yang adapun dan sangat sedikit jumlahnya itu biasanya peralatan standar untuk orang dewasa.

Guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas pendidikan jasmani. Misalnya memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, panjang pendeknya. maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan penjas.

2. Penataan ruang gerak.

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata ruang gerak siswa dalam kegiatannya.

Misalnya : melakukan dribbling, pas bawah atau lempar tangkap di tempat, atau bermain di ruang kecil atau besar.

3. Jumlah siswa yang terlibat.

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar tersebut.

Misal: belajar pas bawah sendiri, berpasangan, bertiga, berempat dst.

Berkaitan dengan modifikasi lingkungan pembelajaran tersebut komponen-komponen penting yang dapat dimodifikasi menurut

Aussie (1996), meliputi:

- 1) Ukuran, berat atau bentuk peralatan yang digunakan
- 2) Lapangan permainan
- 3) Waktu bermain atau lamanya permainan
- 4) Peraturan permainan, dan
- 5) Jumlah pemain

Sedangkan secara operasional **Ateng (1992)**, mengemukakan modifikasi permainan sebagai berikut :

- 1) Kurangi jumlah pemain dalam setiap regu
- 2) Ukuran lapangan diperkecil
- 3) Waktu bermain diperpendek
- 4) Sesuaikan tingkat kesulitan dengan karakteristik anak
- 5) Sederhanakan alat yang digunakan, dan
- 6) Ubahlah peraturan menjadi sederhana, sesuai dengan kebutuhan agar permainan dapat berjalan dengan lancar.

Kondisi lingkungan pembelajaran yang memenuhi syarat untuk cabang olahraga tertentu, belum tentu memenuhi syarat untuk digunakan oleh siswa SDLB. Artinya memodifikasi lingkungan yang ada dan menciptakan baru, merupakan salah satu alternatif yang dapat dikembangkan oleh guru sebagai upaya untuk menyesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan siswa.

E. Modifikasi Evaluasi Pembelajaran

Evaluasi materi maksudnya adalah penyusunan aktivitas belajar yang terfokus pada evaluasi skill yang sudah dipelajari siswa pada berbagai situasi.

Aktivitas evaluasi dapat merubah focus perhatian siswa dari *bagaimana seharusnya suatu skill dilakukan* menjadi *bagaimana skill itu digunakan atau apa tujuan skill itu*. Oleh karena itu guru harus pandai-pandai menentukan modifikasi evaluasi yang sesuai dengan keperluannya.

Evaluasi yang lebih berorientasi pada hasil dapat meningkatkan penampilan siswa yang sudah memiliki skill dan percaya diri yang

memadai. Namun sebaliknya dapat merusak skill siswa yang belum meraih kemampuan atau percaya diri yang memadai.

Untuk itu, bentuk modifikasi evaluasi harus betul-betul sejalan dengan tujuan dan aktivitas belajarnya.

Konsep Inti

- Prinsip utama yang perlu diperhatikan para guru dalam memodifikasi pembelajaran adalah prinsip “Developmentally Appropriate Practice” (DAP) termasuk didalamnya “keadaan tubuh”.
- Modifikasi yang berprinsip pada DAP di arahkan agar aktivitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan dan karakteristik anak sehingga mendorong ke arah perubahan kemampuan ke arah yang lebih baik.
- Beberapa modifikasi dapat dilakukan terhadap: tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan dan evaluasinya.

BAB II

PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI

Prasarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat mempermudah dan memperlancar kegiatan pendidikan jasmani yang bersifat relatif permanen atau susah untuk dipindah-pindahkan. Secara garis besar prasarana atau fasilitas pendidikan jasmani terdiri dari dua macam, yakni prasarana pendidikan jasmani yang ada di dalam ruangan (*indoor facilities*) dan yang ada di luar ruangan (*outdoor facilities*).

Yang termasuk fasilitas ruangan meliputi ruang serbaguna atau hall untuk kegiatan senam, bulutangkis, tenis meja, basket, voli, olahraga beladiri, ruang ganti pakaian dengan tempat pakaiannya, ruang mandi dan lain-lain. Ruangan untuk kegiatan pendidikan jasmani tersebut akan lebih baik dan akan terasa luas bila pada dinding bagian-bagian tertentu dipasang cermin yang cukup besar.

Prasarana yang ada di luar ruangan banyak ragam dan kegunaanya. Mulai dari lapangan olahraga yang tersedia, sampai lahan lain yang bisa dimanfaatkan seperti: halaman, taman, lorong lorong, kebun, parit, bukit yang semuanya ada di sekitar sekolah.

Aktivitas pendidikan jasmani tidak selalu harus dilakukan di lapangan atau ruangan yang sesuai dengan jenis cabang olahraganya maupun ukuran dan aturannya. Namun di tempat atau lapangan dan ruangan apapun dimana kegiatan tersebut bisa dilakukan dengan mempertimbangkan unsur-unsur penting yaitu keselamatan dan kesehatan anak didik.

Tidak sedikit kegiatan pendidikan jasmani yang tidak terlaksana dengan baik karena hambatan prasarana yang tidak memadai. Dalam hal ini

kreativitas para guru penjas sangat dituntut untuk bisa mensiasati keadaan yang demikian. Karena hakikat pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang tidak terlepas dari konsep bermain, bergerak, ceria, maka lapangan/ruangan/tempat apapun mestinya bisa digunakan untuk kegiatan pendidikan jasmani.

A. Pemanfaatan Fasilitas Pendidikan Jasmani.

Fasilitas pendidikan jasmani yang tersedia di lingkungan sekolah, semestinya bisa dimanfaatkan untuk aktivitas siswa dalam melaksanakan pendidikan jasmani.

Sebagai contoh: Halaman sekolah, lapangan upacara, lapangan olahraga yang ada (lapang basket, sepak bola, voli, bulutangkis, tennis dsb), maupun ruangan serba guna, ruang kelas, bak lompat jauh, taman sekolah, kebun sekolah, lorong-lorong antar kelas, parit atau selokan di lingkungan sekolah dan lain sebagainya bisa dimanfaatkan untuk kegiatan penjas.

Seperti diketahui bahwa kegiatan penjas banyak sekali ragamnya, dari mulai yang sederhana sampai yang paling sulit. Dari yang sesuai dengan cabang olahraga atau sesuai dengan kurikulum, sampai dengan berbagai bentuk kegiatan fisik yang berorientasi bermain tradisional sekalipun. Karena yang penting dari setiap kegiatan yang dilakukan tidak terlepas dari tujuan, asas dan falsafah penjas.

1. Fasilitas untuk kegiatan atletik.

Kegiatan atletik yang meliputi : jalan, lari, lompat, lempar dan kursi roda tidak selalu harus menggunakan lapangan atletik yang standar. Fasilitas yang tersedia di lingkungan sekolah seperti lapangan olahraga yang ada, lapang upacara, halaman sekolah,



taman, kebun, parit, selokan, tanah kosong, atau ruangan dapat dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran atletik. Dengan sendirinya para guru penjaskes harus pandai-pandai memilih dan menggunakan fasilitas tersebut sesuai dengan jenis kelainan siswa dan tetap mengutamakan keselamatan siswa.

Bentuk kegiatan jalan atau lari tidak harus selalu dilakukan di lintasan atletik dengan teknik standard. Namun bisa saja diberikan berbagai macam gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan jalan dan lari ke berbagai arah, oleh seseorang atau berpasangan berdua, bertiga atau beregu. Bisa dilakukan tanpa alat atau dengan menggunakan, melalui atau melewati alat bantu. Malahan bisa juga dilakukan dalam bentuk permainan, namun esensi jalan atau lari tetap terkandung dan menjadi tujuan pembelajaran.

Demikian pula untuk kegiatan lompat dapat dilakukan dimana saja dengan menyajikan berbagai bentuk gerak dasar lompat. Ke depan, ke belakang, ke samping, perorangan, berpasangan melewati sesuatu, ke dalam sesuatu, melewati parit, selokan, dengan menggunakan tongkat atau berayun pada seutas tambang yang diikatkan pada cabang pohon dsb.

Membelajarkan nomor lemparpun bisa dimana saja, dengan gerak dasar lempar apa saja dan dengan berbagai alat yang bisa digunakan. Misalnya gerak lempar lewat atas kepala, dari samping badan, dari bawah, dengan satu atau dua tangan, didorong, ditolak, diayun, maupun dilontar. Bisa menggunakan berbagai macam alat yang standar maupun alat bantu lain seperti berbagai macam jenis dan ukuran bola, batu bata, potongan kayu, ban sepeda bekas, gulungan kertas atau kain dan lain

sebagainya. Semua bentuk pembelajaran gerak dasar atletik masih sangat mungkin bisa dilakukan oleh para guru penjas pada tempat yang tersedia.

2. Fasilitas untuk kegiatan senam.

Materi senam yang akan diberikan bisa berupa senam dasar, senam irama, senam lantai dan senam alat. Pada senam pun gerak – gerak dasar jalan, lari, lompat, berayun, berjalan dengan tangan, keseimbangan tangan dan kaki, berguling ke depan, ke belakang, ke kiri atau ke kanan dan sebagainya dapat dilakukan di segala tempat. Di dalam ruangan, ruang kelas, halaman sekolah, lapangan atau di taman atau kebun sekolah dapat digunakan untuk kegiatan pembelajaran senam.

3. Fasilitas untuk pembelajaran permainan.

Banyak ragamnya jenis permainan yang bisa disajikan di SLB. Mulai jenis-jenis permainan baku yang sudah terorganisir dan tercantum dalam kurikulum seperti: sepak bola, bola voli, bola tangan, bulu tangkis, tennis meja, basket dan sebagainya. Juga permainan kecil seperti kasti, kipres, bola bakar sampai ke berbagai bentuk permainan tradisional. Oleh karena itu fasilitas yang tersedia di lingkungan sekolah sedapat mungkin bisa dimanfaatkan untuk segala jenis kegiatan permainan termasuk permainan untuk setiap jenis kelainan.

B. Pengembangan Fasilitas Pendidikan Jasmani.

Agar fasilitas pendidikan jasmani yang ada di lingkungan SLB bisa digunakan secara optimal, tidak ada salahnya bila lapangan, halaman sekolah, taman, kebun atau ruangan yang ada ditata atau dikembangkan lagi.



Fasilitas yang sudah dikembangkan tersebut diharapkan bisa mengoptimalkan kegiatan penjas untuk sebagian besar nomor dan untuk segala jenis kelainan yang ada di sekolah tersebut.

Halaman atau lapangan atau tempat upacara bisa dilengkapi dengan berbagai fasilitas untuk kegiatan penjas. Misalnya: Di dalam lapangan upacara dilengkapi dengan fasilitas untuk kegiatan : bola basket, bola voli, bulu tangkis, sepak bola mini, atletik, kursi roda, berbagai permainan tradisional seperti engklek, gobak sodor, bebentengan dll. Di sekitar halaman sekolah bisa dilengkapi dengan fasilitas bermain seperti arena bermain untuk siswa TK berupa fasilitas untuk menggantung, mengayun, meniti tangga, dan arena keterampilan lainnya.

Untuk memfasilitasi tuna netra atau kursi roda, sebaiknya fasilitas lapangan dibuat jangan terlalu banyak berundak-undak atau tangga, namun dibuat rata atau dengan kemiringan tertentu. Kurangi fasilitas lapangan yang bisa mencederai siswa karena tertabrak, atau lapisi/balutkan bahan empuk seperti karet busa atau matras untuk tiang atau pohon di lapangan yang akan digunakan. Prasarana untuk bermain air bisa berupa kolam sederhana, atau lapangan rumput yang ditutupi plastik kemudian dibasahi air untuk main selorotan.

Konsep Inti

1. Prasarana penjas adalah segala sesuatu yang dapat mempermudah atau memperlancar kegiatan pendidikan jasmani yang meliputi fasilitas di dalam ruangan (indoor facilities), dan yang berada di luar ruangan (outdoor facilities).
2. Fasilitas pendidikan jasmani yang ada dapat dikembangkan dan digunakan untuk berbagai kegiatan pendidikan jasmani.
3. Fasilitas yang disediakan sebaiknya dirancang sedemikian rupa, sehingga dapat menjaga keselamatan dan sesuai kebutuhan dan kondisi siswa

BAB III

SARANA PENDIDIKAN JASMANI

A. Pengertian Sarana Pendidikan Jasmani

Istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dapat dimanfaatkan. Sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

- Termasuk di dalamnya peralatan (*apparatus*), yaitu segala yang dapat digunakan dan dimanfaatkan siswa untuk melakukan kegiatan di atasnya, di dalam/di antaranya atau di bawahnya .

Misalnya: Peti lompat (bertumpu di atasnya), bangku Swedia (untuk merangkak, meniti, melompati dsb), gelang-gelang, tiang dan matras lompat tinggi dan sebagainya.

- Juga perlengkapan (*device*), yaitu segala sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana.

Misalnya: tanda bendera, garis pembatas atau segala sesuatu yang dapat dimanipulasi dengan tangan atau kaki misalnya raket, bola, pemukul dsb.

B. Pengembangan Sarana Pendidikan Jasmani

Seperti telah dikemukakan dalam bab I, bahwa salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah termasuk di dalamnya SLB, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut. Disamping itu ketergantungan para guru penjas pada sarana yang standard serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar yang juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa peserta didik.



Sebenarnya untuk pembelajaran penjas, guru dapat berbuat banyak dan leluasa dalam menggunakan, memanfaatkan bahkan mengembangkan atau memodifikasi sarana yang akan digunakan.

Pada tingkatan pendidikan dasar apalagi SLB, pemberian berbagai gerak dasar umum maupun gerak dasar dominan harus banyak dilakukan. Dengan upaya tersebut diharapkan siswa peserta didik akan mempunyai pengalaman gerak yang banyak dan bermacam-macam, sehingga iapun akan menjadi anak yang kaya gerak dan bisa membina serta menumbuhkan konsep-konsep gerak yang variatif.

Pengembangan sarana pendidikan jasmani artinya melengkapi yang sudah ada dengan jalan mengadakan, memperbanyak dan membuat alat-alat yang sederhana atau dimodifikasi. Tujuannya adalah tetap untuk memberdayakan anak agar bisa lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan esensi penjas itu sendiri.

1. Modifikasi sarana pembelajaran atletik.

Pembelajaran atletik yang diberikan pada siswa SLB hakikatnya tidak berbeda dengan pembelajaran atletik yang diberikan kepada siswa-siswa sekolah pada umumnya.

Apalagi siswa-siswa SLB karena keterbatasan kondisi fisik maupun psikis yang dimiliki, kegiatan kesehariannya mempunyai kecenderungan kurang banyak bergerak dibandingkan dengan siswa-siswa sekolah umum.

Oleh karena itu pemberian materi penjas, khususnya materi atletik lebih banyak menekankan pada pemberian berbagai pola gerak dasar umum dan pola gerak dasar dominant : jalan, lari, lompat dan lempar serta kursi roda.

dimodifikasi untuk menunjang pemberian gerak-gerak dasar tersebut.

Pada tingkat ketunaan tertentu misalnya tunarungu, hampir semua alat dan nomor-nomor atletik dapat dilakukan. Sedang untuk jenis ketunaan lainnya maka sangat diperlukan kreativitas guru penjas untuk memberdayakan siswanya agar tetap bisa mengikuti kegiatan atletik yang diberikan gurunya.

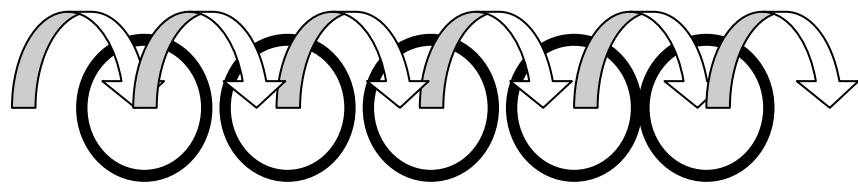
a) Modifikasi sarana pembelajaran jalan dan lari.

Gerak dasar jalan dan lari dapat dilakukan tanpa alat bantu.

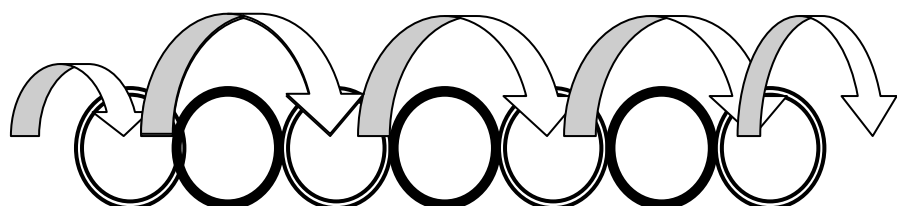
Beberapa macam sarana atletik dapat digunakan, disederhanakan. Namun akan lebih menarik apabila dilakukan dengan menggunakan alat-alat bantu seperti : ban-ban sepeda bekas, kardus bekas, bilah-bilah bambu, gawang-gawang kecil, seutas tali/tambang, bangku swedia dll.

Karena gerak dasar lari bisa dilakukan dengan melewati, memutar, atau menggunakan sesuatu. Alat-alat bantu itu jarak maupun formasinya ditata sedemikian rupa sehingga semua siswa bisa berjalan atau berlari melewatinya.

• **Contoh Alat Bantu**

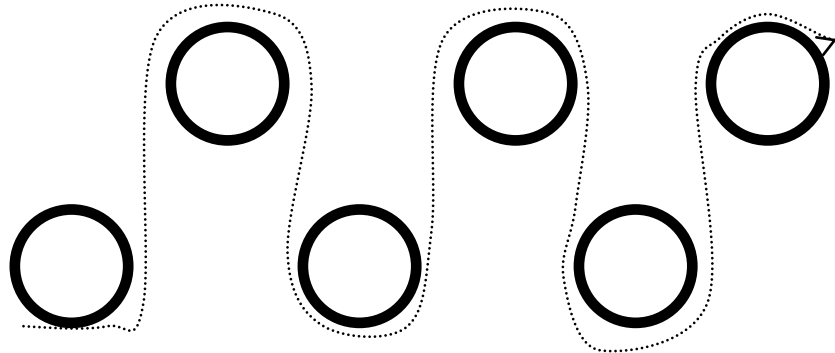


Gambar 3.1 Penataan Ban-Ban Sepeda

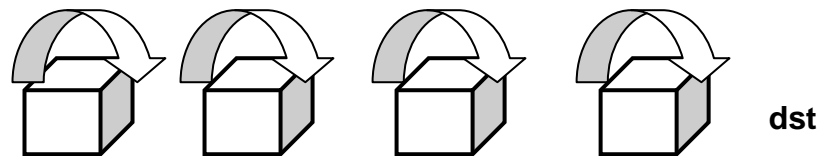


Gambar 3.2 Ban Sepeda Berwarna

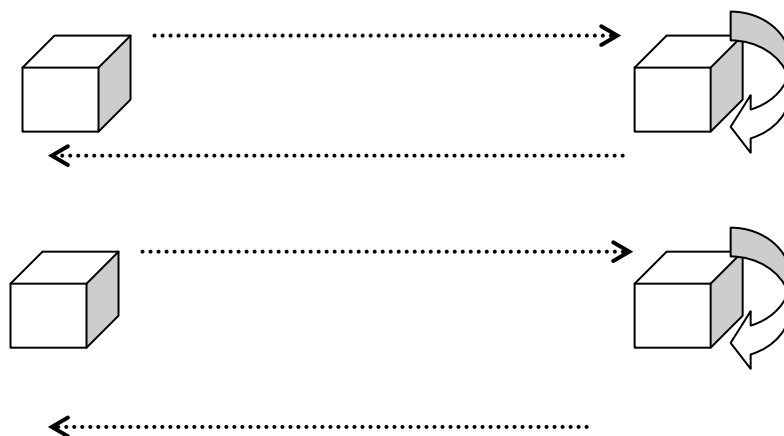
Gerak dasar lari ini bisa dilakukan juga secara bersama dengan jalan bergandengan tangan berdua, bertiga dst.



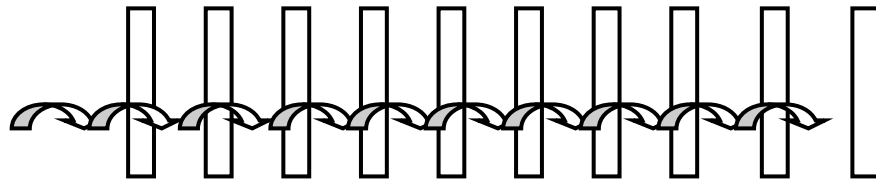
Gambar 3.3. Penataan Lain Dari Ban Sepeda



Gambar 3.4 Kardus Yang Ditata Lurus



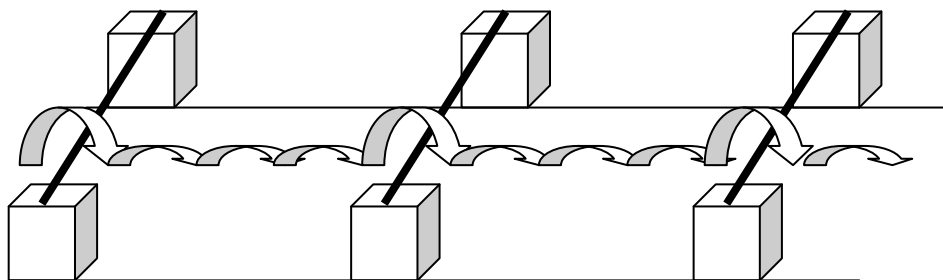
Gambar 3.5. Penataan Kardus Untuk Lari Bolak-balik

**Gambar 3.6**

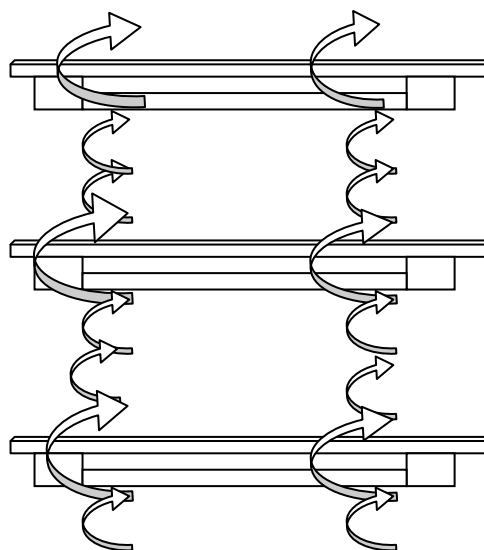
Penataan Bilah – Bilah Bambu atau Bilah Kayu

b) Modifikasi sarana untuk lari gawang

Untuk pebelajaran gerak dasar lari gawang, dapat digunakan gawang sebenarnya atau kardus dan bilah bambu atau bangku swedia seperti gambar 3.7 dan 3.8.

**Gambar 3.7**

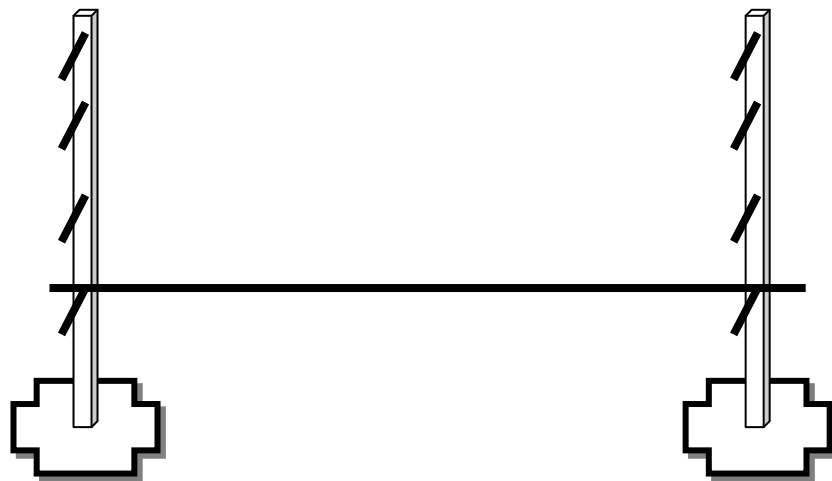
Contoh Penggunaan Kardus dan Bilah Bambu.

**Gambar 3.8**

Contoh Penggunaan Bangku Swedia

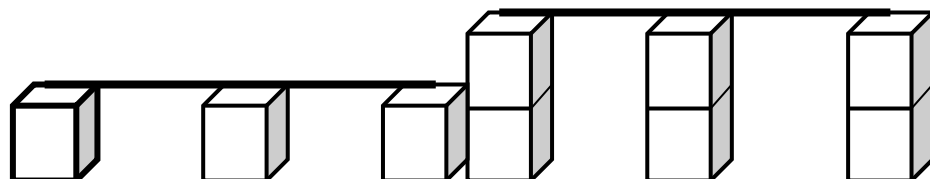
c) Modifikasi sarana untuk lompat tinggi.

Apabila tiang dan mistar standard lompat yang diperlukan tidak ada, maka kita bisa membuat tiang lompat yang dimodifikasi dari kayu dan mistar bambu seperti pada gambar 3.9 di bawah ini.



Gambar 3.9 Modifikasi Tiang Lompat Tinggi

Tiang dan mistar lompat tinggi dapat pula menggunakan bilah kayu dan tumpukan kardus seperti pada gambar 3.10 di bawah ini. Dimana ketinggiannya dapat diubah-ubah sesuai kemampuan siswa.

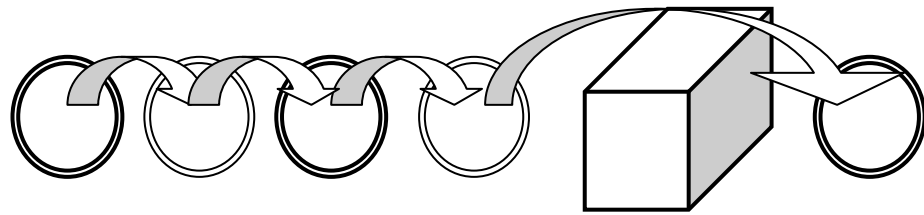


Gambar 3.10 Tumpukan Kardus dan Bilah Bambu

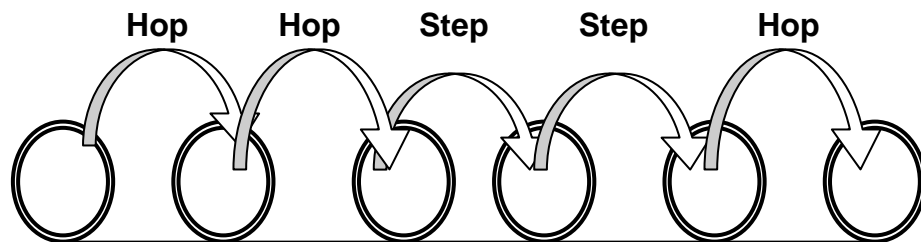
Untuk gambar 3.10 ini gerak dasar lompat tinggi dapat dilakukan dari sisi mana saja dengan pilihan gaya (style) yang disukai siswa atau di arahkan gurunya. Siswa dapat memilih ketinggian mistar sesuai dengan kemampuannya.

d) Modifikasi sarana pembelajaran lompat jauh dan lompat jangkit.

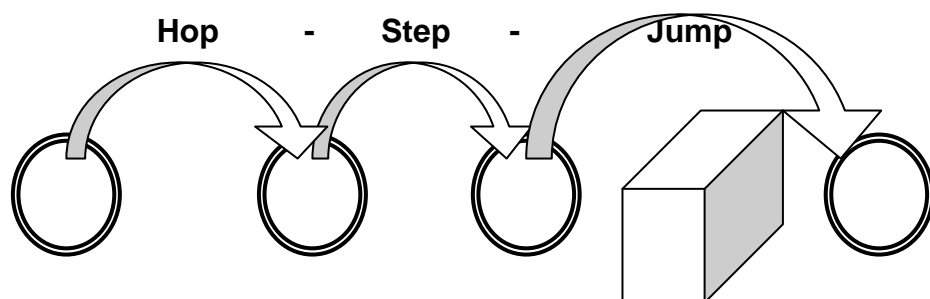
Pembelajaran gerak dasar umum dan gerak dasar dominan lompat jauh maupun lompat jangkit bisa menggunakan ban-ban sepeda atau kardus sebagai alat bantu seperti terlihat pada gambar 3.11



Gambar 3.11
Modifikasi Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh



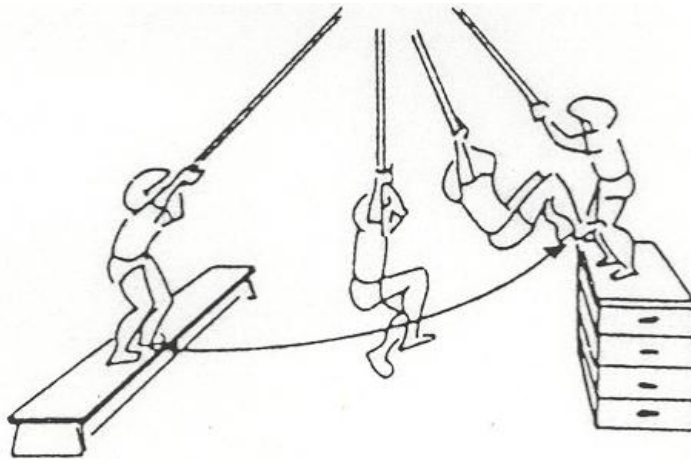
Gambar 3.12 a
Penataan Ban Sepeda Untuk Gerak Dasar Lompat Jangkit



Gambar 3. 12 b
Modifikasi Alat Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jangkit

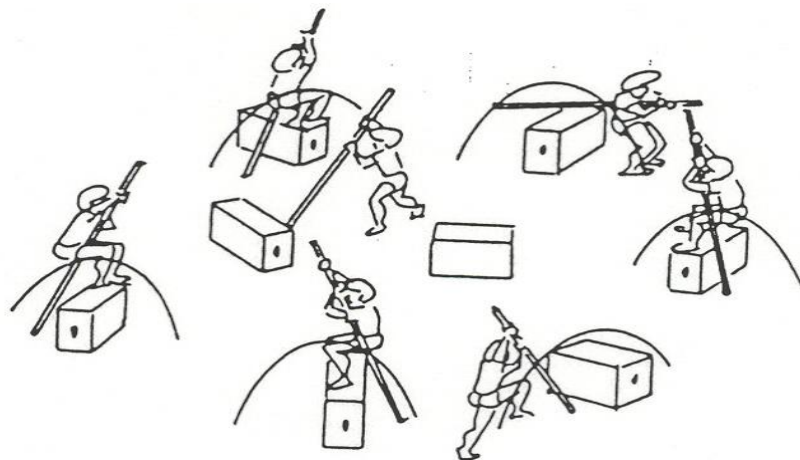
e) Modifikasi alat untuk pembelajaran gerak dasar lompat galah

Siswa SLB dengan kelainan tertentu terutama yang keadaan fisiknya lengkap, bisa diajarkan gerak dasar lompat galah. Gerak menggantung dan mengayun merupakan gerak dasar lompat galah. Jadi tambang yang diikatkan pada cabang pohon di halaman atau kebun sekolah, dapat dijadikan kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat galah seperti contoh gambar 3.13.



Gambar 3.13

Gerak Menggantung dan Mengayun pada Seutas Tambang



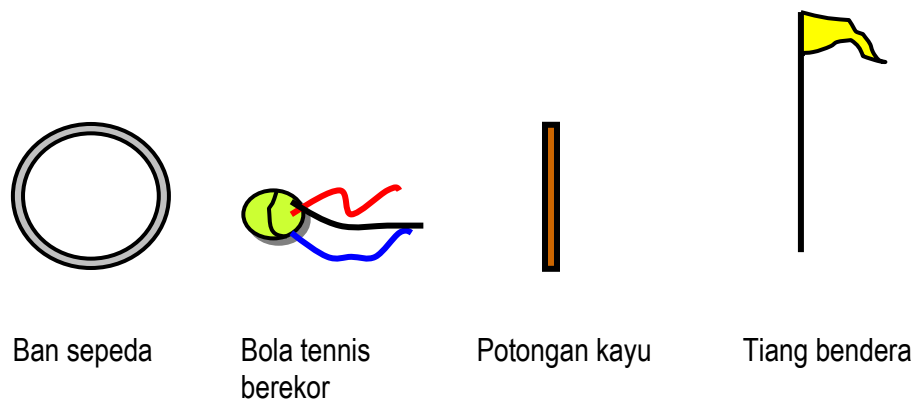
Gambar 3.14

Tongkat Kayu atau Tongkat Pramuka untuk Melompati Rintang

f) **Modifikasi sarana untuk pembelajaran melempar**

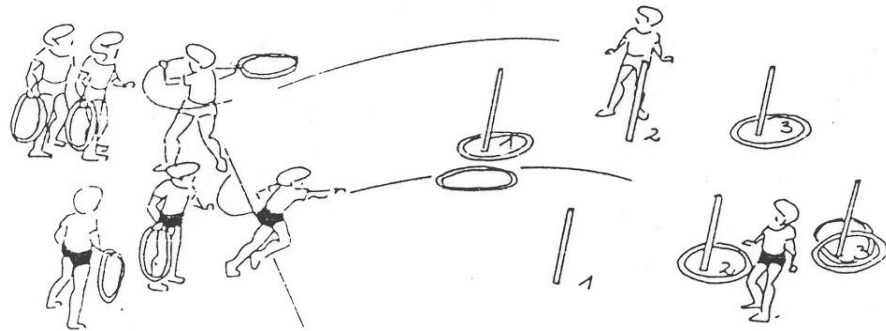
Gerak dasar melempar dapat dipelajari dengan menggunakan berbagai alat bantu. Gerak melempar bisa dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Bisa dilakukan lewat atas kepala, dari samping, dari bawah, dengan jalan dilempar, didorong, dilontarkan dsb.

Benda-benda berbentuk bulat, pipih, panjang seperti : bola kasti, bola tennis, bola soft ball, bola medicine, bola sepak, batu bulat atau pipih, bata atau pecahan genting, tanah liat, potongan kayu, ban sepeda bekas, gulungan kertas dan sebagainya. Pada gambar 3.15 adalah beberapa contoh alat Bantu.



Gambar 3.15
Alat Bantu Untuk Gerak Lempar

Misalnya untuk pembelajaran gerak dasar lempar cakram dan lontar martil bisa menggunakan ban sepeda bekas. Gerak dasar lempar lembing dengan menggunakan bola tennis berekor, atau potongan kayu, batu, bata, gulungan kertas. Salah satu contoh gerak dasar lempar cakram dengan menggunakan ban sepeda adalah seperti tampak pada gambar 3.16 di bawah ini.



Gambar 3.16
Kegiatan Gerak Dasar Lempar Cakram

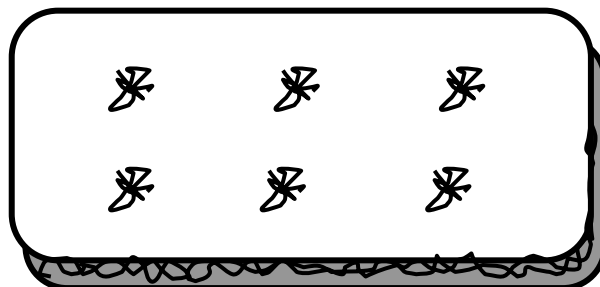
2. Modifikasi Sarana Pembelajaran Senam

Pelajaran senam yang dapat diberikan di SLB meliputi senam artistic ritmik, maupun senam irama dan senam kesegaran jasmani. Banyak juga alat pembelajaran senam yang bisa dibuat secara sederhana atau dimodifikasi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi sekolah.

a. Senam lantai

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

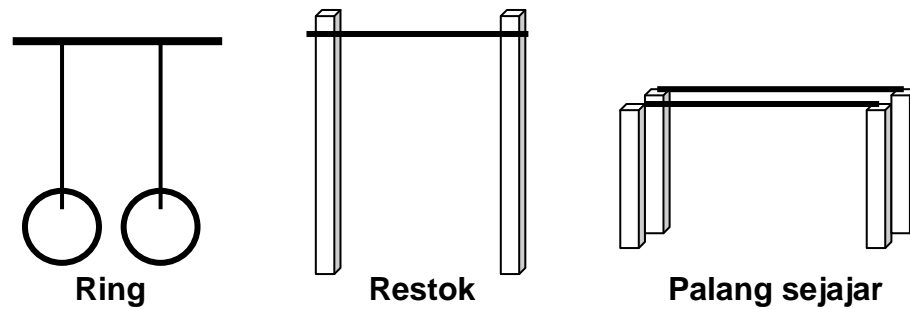
Disamping untuk senam, bisa juga digunakan untuk pendaratan lompat tinggi. Ukurannya disesuaikan dengan standard minimal saja misalnya 1 x 2 m tebal 10 cm – 15 cm.



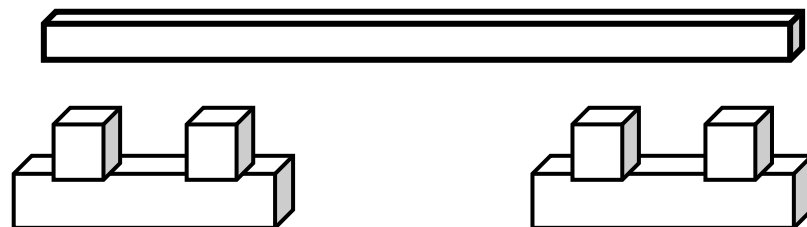
Gambar 3.17 Contoh Modifikasi Matras

b. Senam alat

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

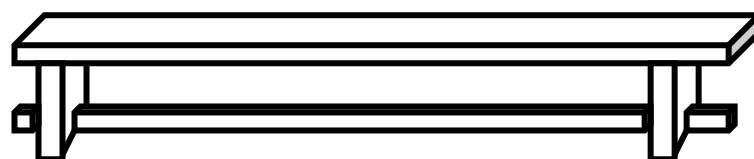


Untuk meningkatkan keseimbangan siswa dapat pula dibuatkan beberapa balok titian/keseimbangan atau juga bangku Swedia seperti gambar 3.18 dan gambar 3.19 di bawah ini.



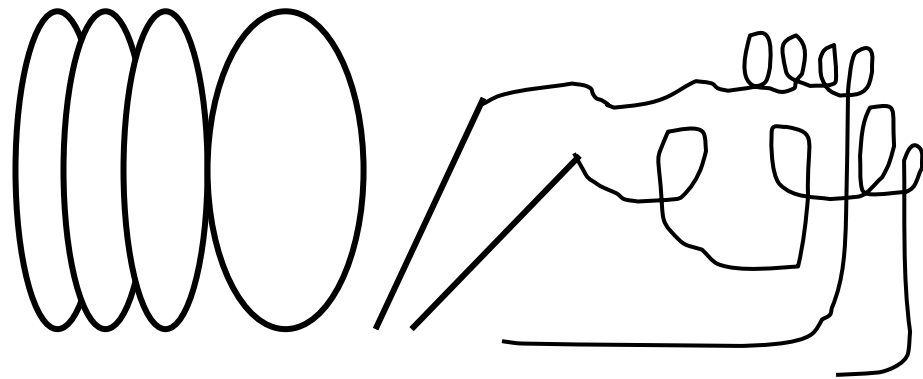
Gambar 3.18
Modifikasi Untuk Balok Keseimbangan

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



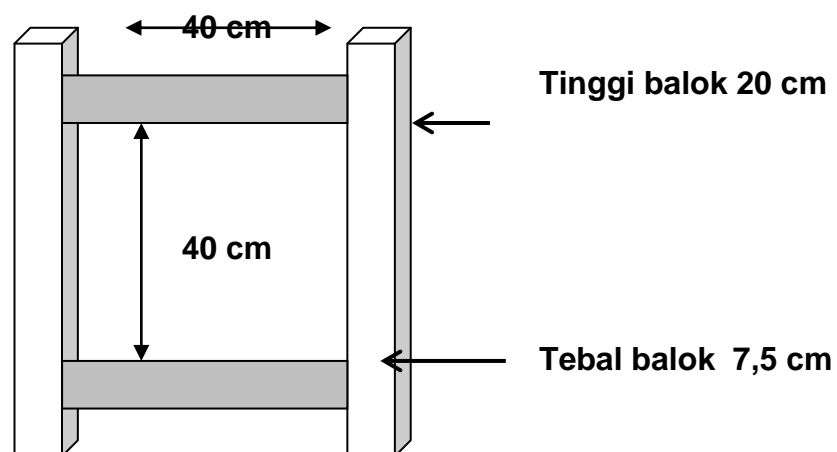
Gambar 3.19.
Modifikasi Bangku Swedia

Selanjutnya alat lain seperti simpai atau holahoop dan pita juga bisa dibuat sederhana dari bahan rotan dan pita seperti gambar 3.20.



Gambar 3.20
Simpai rotan dan Pita senam ritmik

Untuk belajar hand stand pada palang sejajar, alat bantu semacam palang sejajar dapat dimodifikasi dan ditaruh di atas lantai dapat dipindah-pindah seperti gambar 3.21 di bawah ini.



Gambar 3.21
Alat Bantu untuk Hand Stand

Sarana senam seperti yang tampak pada gambar 3.22 di bawah ini bisa dibuat dari alat dan bahan yang sederhana.



Gambar 3.22 Sarana Senam Alat

3. Modifikasi Sarana Pembelajaran Permainan

Permainan yang diberikan di SLB juga tidak jauh berbeda dengan jenis permainan yang diberikan pada sekolah-sekolah biasa. Namun karena keterbatasan kondisi fisik dan psikis siswa sarana permainan ini banyak yang harus disesuaikan kondisi siswa dengan tujuan agar siswa dapat mengikuti kegiatan tersebut dengan aktif.

Hampir semua sarana permainan nampaknya harus dimodifikasi, misalnya bagaimana agar permainan yang menggunakan bola tidak terlalu laju jalannya, atau tidak terlalu cepat jatuhnya dan bisa digunakan juga oleh siswa tunanetra.

Modifikasi tersebut bisa berupa merubah ukuran besar kecilnya, berat ringannya, bahannya atau menambahkan assesoris lain berupa alat yang mengeluarkan bunyi untuk siswa tuna netra dan sebagainya.

Kreativitas dan kemampuan guru dalam memfasilitasi sarana pembelajaran tersebut akan mewarnai kegiatan penjaskes siswa-siswanya.

Modifikasi jenis bola

Bola bisa digunakan bola-bola standard dengan dimodifikasi tekanannya atau menggunakan bola dari balon plastik atau balon karet dengan ukuran yang lebih besar dan ringan.

Untuk tunanetra sebaiknya bola yang disiapkan harus lebih ringan, harus mengeluarkan bunyi, lajunya relatif lebih lambat



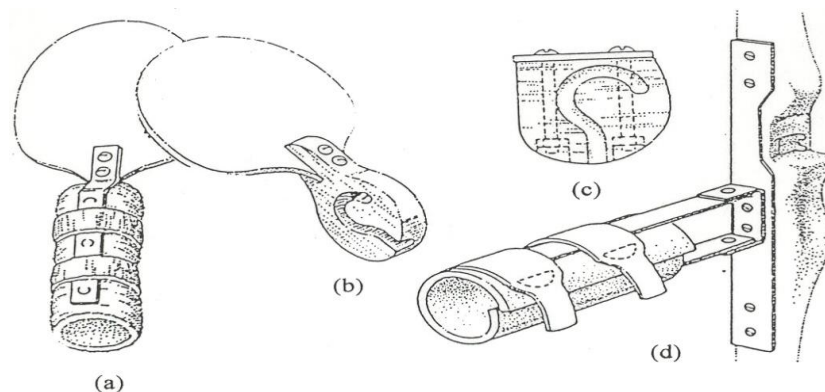
Gambar 3. 23

Contoh Bola Standar dan Contoh Bola Balon

Dalam kegiatan penjaskes siswa harus benar-benar dilibatkan pada setiap tahap, mulai dari persiapan, pelaksanaan dan akhir dari kegiatan tersebut. Misalnya menyiapkan atau membuat alat yang paling sederhana untuk kegiatannya dengan membuat bola dari gulungan kertas koran yang dibungkus plastik atau kantong kresek, atau karet busa atau spons yang dibungkus kain atau kulit imitasi sehingga ringan dan empuk.

4. Modifikasi Sarana Olahraga Pilihan

Untuk jenis permainan yang menggunakan alat pemukul seperti bulutangkis, tennis meja, kasti, soft boll, tennis, busur panahan dsb. Disamping alat standar yang digunakan, siswa juga bisa menggunakan raket atau bet yang terbuat dari kayu, papan atau triplek yang ringan. Ukuran dan bentuknya bisa bervariasi dan disesuaikan dengan kelainan siswa. Beberapa contoh alat yang dimodifikasi seperti pada gambar di bawah ini.



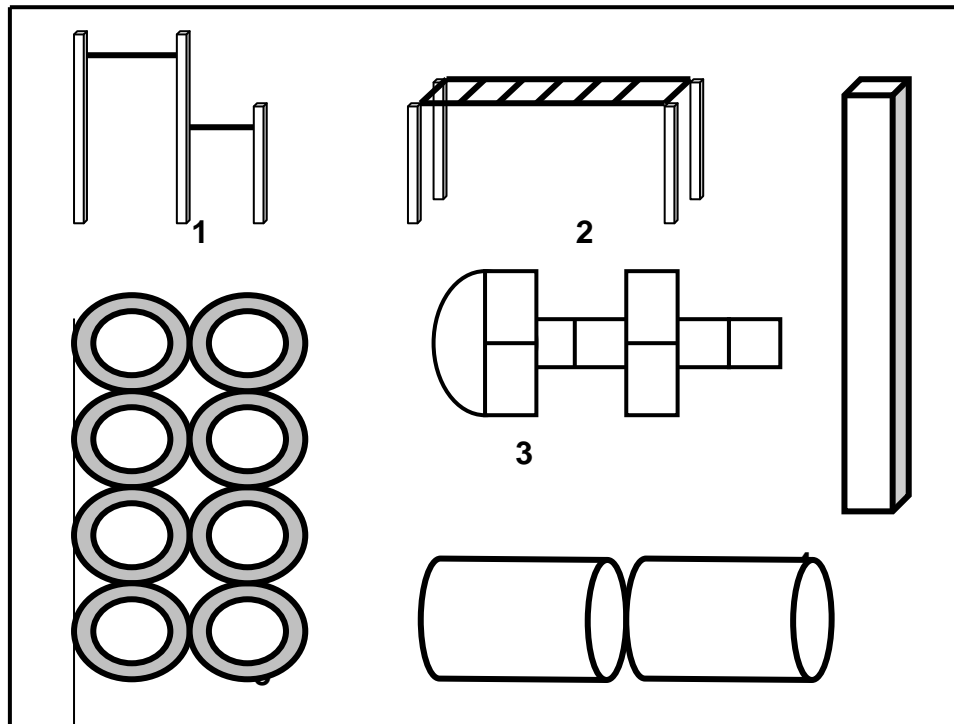
Gambar 3. 24
Modifikasi bat Tennis Meja dan Busur Panahan

a) Bat tennis meja untuk kulit sensitive atau putus pergelangan tangan. b) Bat bagi prosthetic hook. c) Busur untuk putus pergelangan tangan dan d) Setelan pada busur bagi penderita prosthetic hook.

5. Modifikasi Sarana Pendidikan Jasmani Lainnya

Banyak juga aktivitas lain yang dapat dilakukan di sekolah selain kegiatan penjas yang tercantum dalam kurikulum. Itu semua membutuhkan sarana yang tersedia. Untuk pelaksanaan kegiatan tersebut perlu pula membuat atau memodifikasi sarana yang diperlukan yang bahan-bahannya tersedia dan mudah didapat dan murah bila dibeli.

Misalnya taman sekolah bisa dimanfaatkan untuk kegiatan yang berhubungan dengan pengembangan kemampuan gerak siswa. Taman tersebut bisa dilengkapi dengan tembok untuk duduk dan bisa digunakan untuk lompat-lompat. Ban-ban mobil bekas untuk lompat-lompat atau menerobos ke dalamnya, atau untuk di gelundungkan. Juga bisa dilengkapi dengan drum-drum bekas untuk menerobos ke dalamnya atau untuk memasukka sesuatu ke dalamnya. Bisa juga ditambah restok dengan ketinggian yang berbeda, atau palang sejajar.

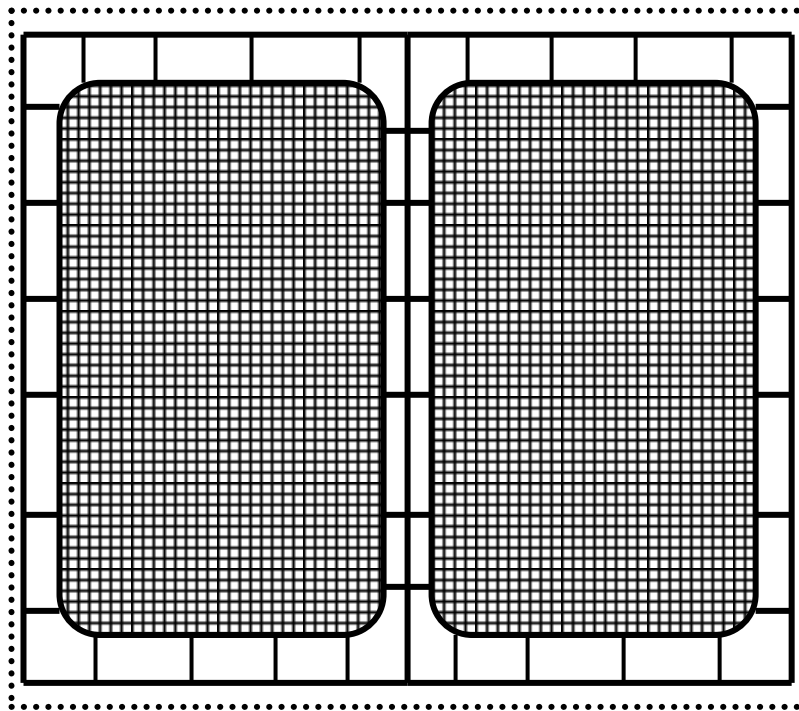


Gambar 3.25 Taman sekolah yang dilengkapi sarana sederhana

Untuk mengembangkan kemampuan gerak lainnya seperti kemampuan kinestetik dan gerak melompat-lompat, tidak ada salahnya bila di SLB juga dilengkapi dengan **trampolin**. Alat ini yang ukurannya besar cukup aman untuk peserta didik asal diarahkan dan dibimbing oleh gurunya. Siswa akan sangat

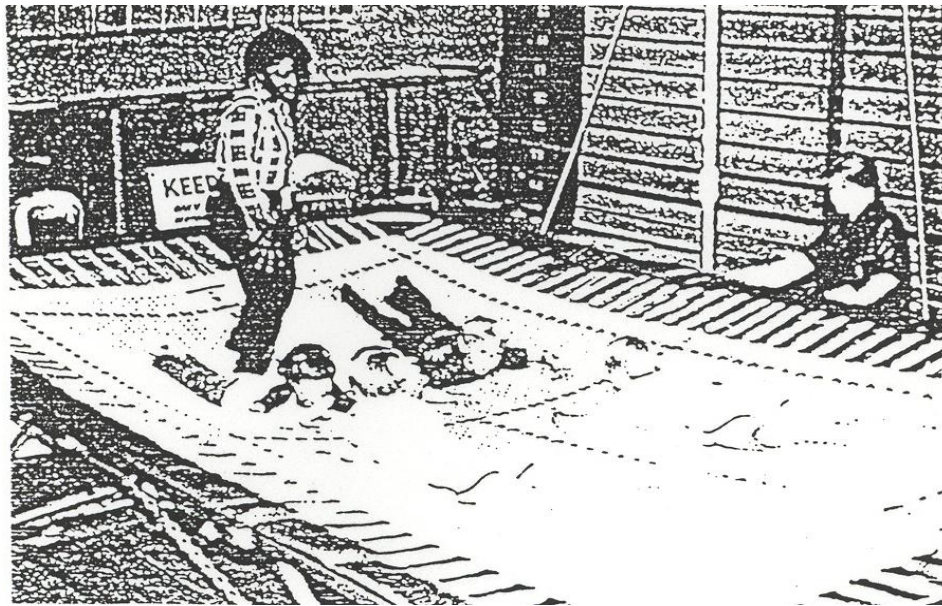
antusias untuk melakukan gerakan melompat-lompat dengan kedua kakinya atau dengan bagian punggung atau perut atau sambil duduk terlunjur atau berlutut.

Karena di negara kita cuacanya kurang bersahabat, sebaiknya alat tersebut ditempatkan di dalam ruangan. Bila jumlahnya lebih dari satu dan ditempatkan berdampingan, anak yang sudah terampil akan melompat dari trampolin satu ke trampolin yang lain dengan sangat gembira.



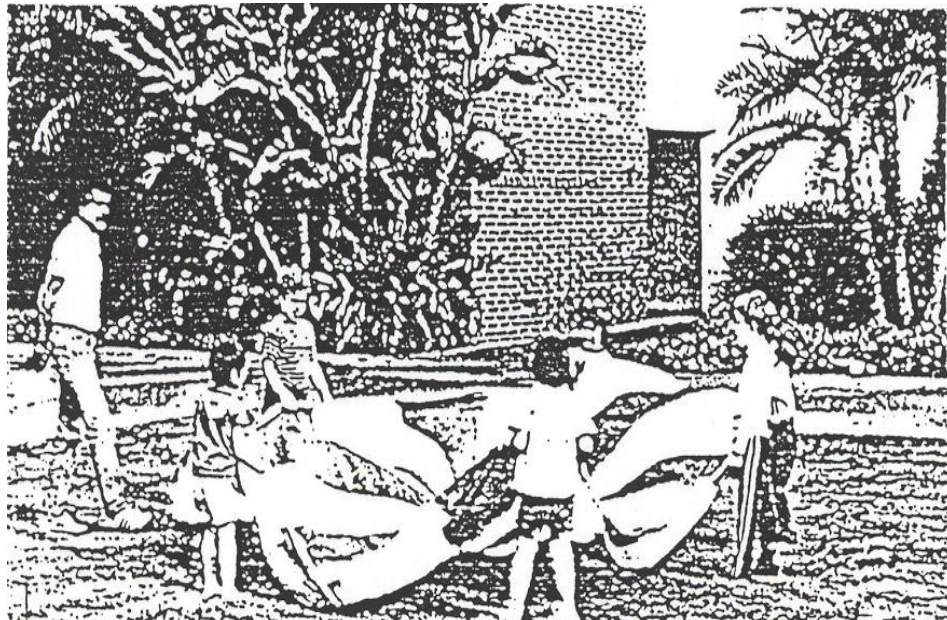
Gambar 3. 26
Gambar sepasang Trampolin

Pada gambar 3.27 di bawah ini adalah sarana trampoline di sekolah luar biasa di luar negeri. Dalam contoh gambar tersebut dua orang anak sedang merasakan pantulan secara pasif yang dipandu oleh instrukturinya. Pengalaman pasif bouncing tersebut diharapkan untuk selanjutnya si anak bisa melakukan sendiri.



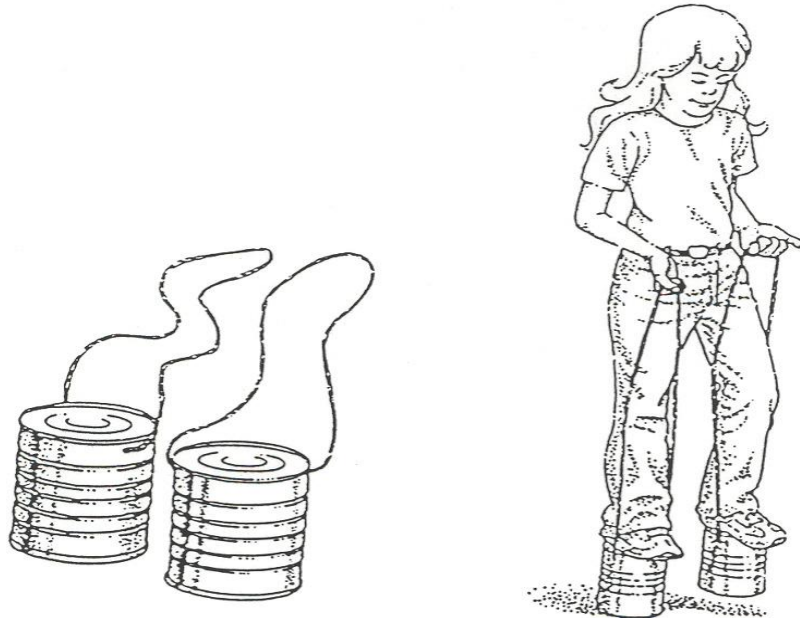
Gambar 3.27
Anak-anak Bermain Trampolin

Selanjutnya pada gambar 3.28 dibawah ini para siswa sedang mencoba melambung-lambungkan bola di atas parasut



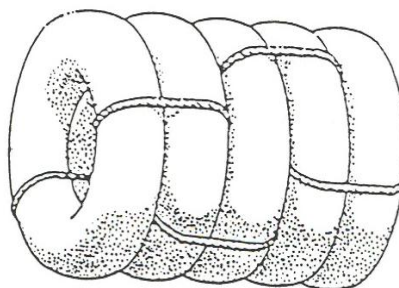
Gambar 3 . 28
Kerjasama Melambungkan Bola Dengan Parasut

Untuk memberi kesempatan pada siswa melatih keseimbangan dengan permainan egrang yang terbuat dari kaleng susu, maka bisa di buat sarana seperti contoh gambar 3 . 29 di bawah ini.



Gambar 3 . 29
Alat Untuk Bermain Egrang

Pada gambar 3 . 30 di bawah ini, adalah beberapa ban dalam mobil yang diikat disatukan. Siswa bisa bermain di atasnya atau masuk di dalamnya

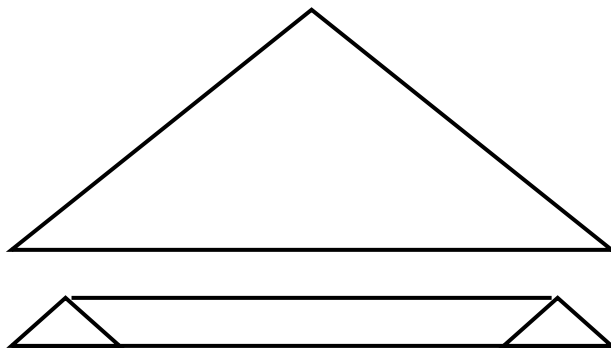


Gambar 3 . 30
Ban Mobil yang Diikat

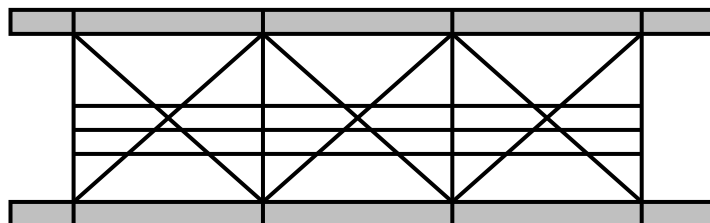
6. Modifikasi Sarana Kesehatan (P3K)

Sarana P3K di suatu sekolah wajib diadakan, sebab merupakan kegiatan sekolah. Dari kegiatan pendidikan jasmani yang wajib sampai kegiatan ekstra kurikuler. Kegiatan ekstra kurikuler lebih tinggi tingkat kemungkinan siswa untuk cedera. Sebab dalam kegiatan ini siswa akan menampilkan kemampuan terbaiknya baik itu ketrampilam maupun tenaganya. Kegiatan ekstra kurikuler misalnya berupa olahraga prestasi pilihan, pramuka, kepemimpinan, outbond, panjat dinding latihan kondisi fisik, senam aerobic dan lain sebagainya.

Sarana P3K yang minimal disiapkan/diadakan berupa : kotak P3K dengan isinya yang paling dibutuhkan. Kain pembalut segitiga, kain kasa, spalk bidai maupun tandu. Semua itu bisa dibuat sendiri, seperti dua buah contoh di bawah ini.



Gambar 3 . 31 Kain pembalut segitiga



Gambar 3 . 32 Tandu dari bambu dan tambang

Konsep Inti

1. **Sarana pendidikan jasmani adalah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan termasuk di dalamnya peralatan dan perlengkapan.**
2. **Ketersediaan sarana pendidikan jasmani yang kurang memadai seringkali menjadi kendala akan kelancaran pelaksanaan pembelajaran penjas.**
3. **Keterbatasan sarana pendidikan jasmani harus bisa diatasi dengan jalan modifikasi sarana yang diperlukan disesuaikan dengan kebutuhan sekolah.**
4. **Modifikasi sarana meliputi kebutuhan untuk mata pelajaran atletik, senam, permainan, olahraga pilihan serta kegiatan fisik lainnya.**

BAB IV

MEDIA PENDIDIKAN JASMANI

A. Pengertian Media Pendidikan Jasmani.

Secara umum media bisa diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi atau untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain. Media pendidikan jasmani artinya sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Media dimaksud harus menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berpikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi dimaksud. Media pendidikan jasmani secara umum juga bisa disampaikan melalui berbagai macam media seperti: Surat kabar, majalah, radio, televisi, film, video, OHP, gambar-gambar dan sebagainya.

Untuk kepentingan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, alat seperti tersebut di atas kalau ada dan bisa diadakan memang akan sangat membantu guru maupun siswa. Misalnya film intruksional tentang pembelajaran suatu rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok, dapat dilihat dengan jelas oleh para siswa dan dapat diulang beberapa kali. Video camera dapat memperlihatkan kembali kegiatan atau gerakan yang telah dilakukan oleh siswa kita, dan dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengoreksi kegiatan selanjutnya.

Untuk kepentingan dalam kegiatan pendidikan jasmani bukan berarti guru tidak bisa menyampaikan informasi dalam bentuk gambar kepada siswa karena tidak mempunyai camera video atau TV. Namun masih bisa dibuat alat bantu untuk menyampaikan informasi kepada siswanya dengan memodifikasi. Media yang sederhana itu dapat dibuat sendiri oleh guru atau juga dapat menugaskan kepada

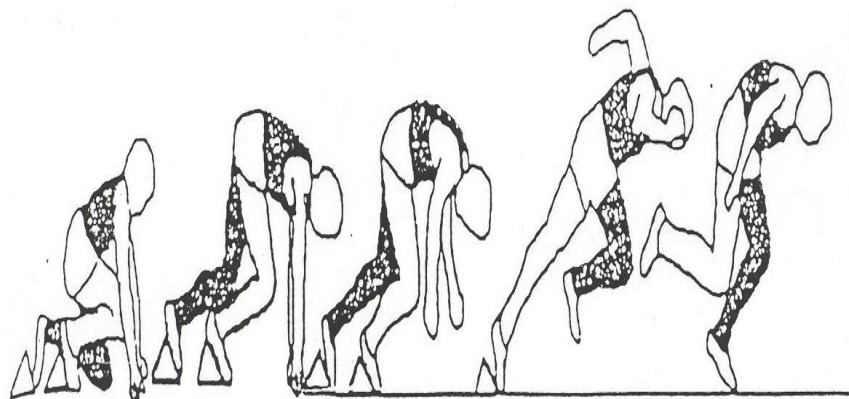
siswanya. Media yang dimaksud tersebut adalah berupa foto atau gambar. Misalnya gambar yang menunjukkan rangkaian gerak lompat jauh atau rangkaian gerak lari mulai start sampai finish. Gambar yang ditampilkan tersebut sebaiknya gambar berupa rangkaian gerak secara keseluruhan. Agar anak punya landasan pengetahuan tentang gerak yang harus ia lakukan dari awal sampai selesai.

B. Pembuatan Media Penjaskes

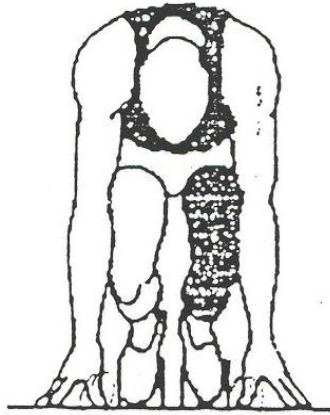
1) Media pembelajaran atletik.

Nomor-nomor atletik banyak sekali, terutama nomor lapangan. Karena nomor lapangan satu dengan lainnya mempunyai karakteristik yang berbeda. Sedangkan pada nomor lari boleh dikatakan hampir sama, yang membedakannya hanya berupa intensitas gerak saja.

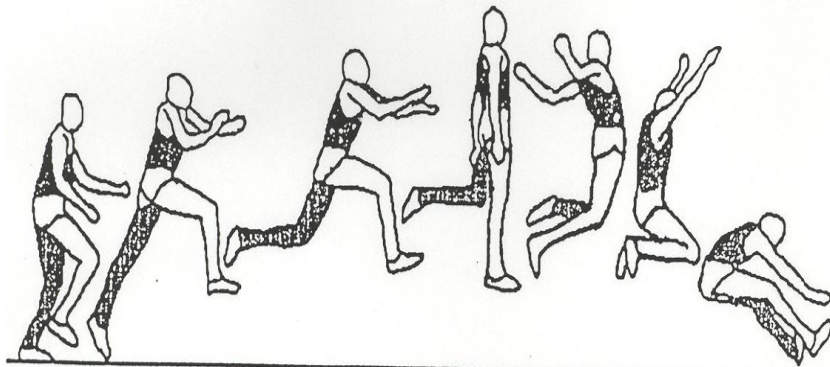
Dalam gambar di bawah ini hanya disajikan masing-masing satu contoh dari nomor lari, nomor lempar dan nomor lompat berupa rangkaian gerak, dan satu contoh untuk potongan gambar sikap.



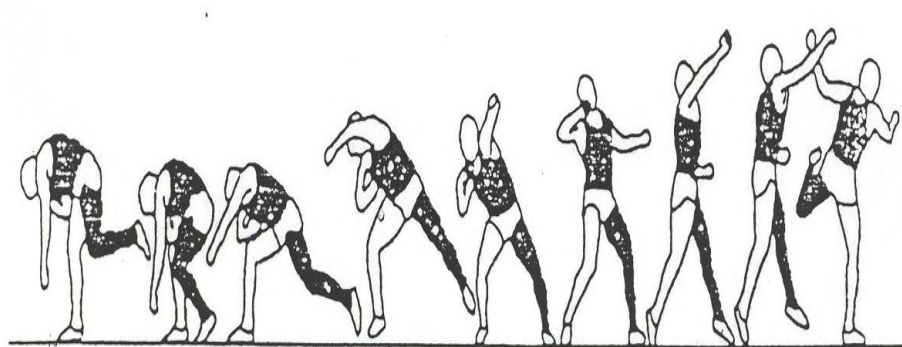
Gambar 4.1 Rangkaian Gerak Start Jongkok



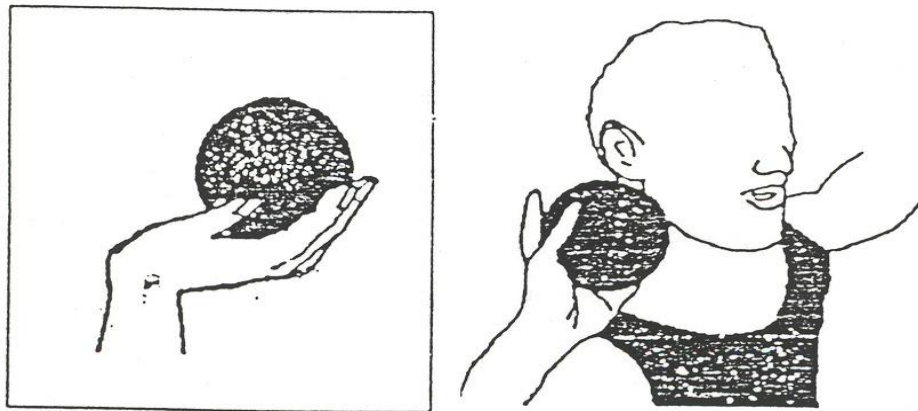
Gambar 4.2. Sikap Bersedia Tampak Depan



Gambar 4.3 Rangkaian Gerak Lompat Jauh Gaya Menggantung



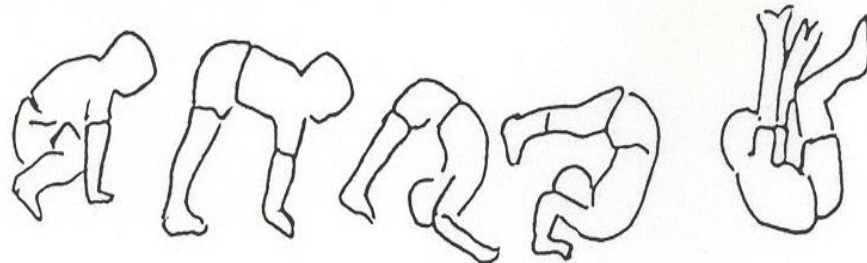
Gambar 4.4 Rangkaian Gerak Tolak Peluru



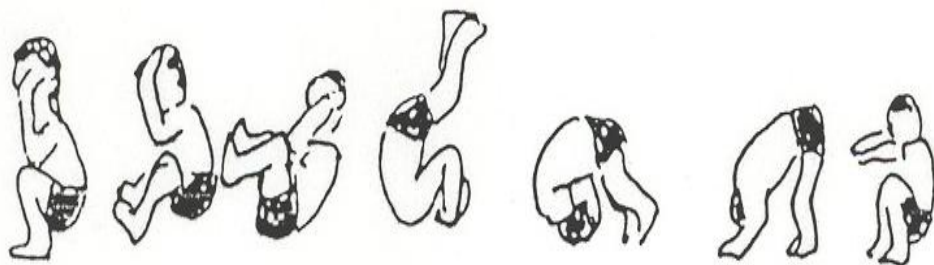
Gambar 4.5 Cara Memegang dan Meletakkan Peluru

2) Media Pembelajaran Senam

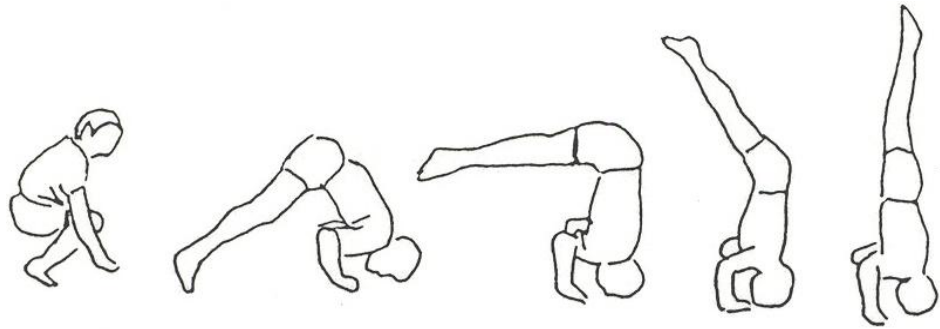
Di bawah ini diperlihatkan media pembelajaran senam ketangkasan dan senam irama.



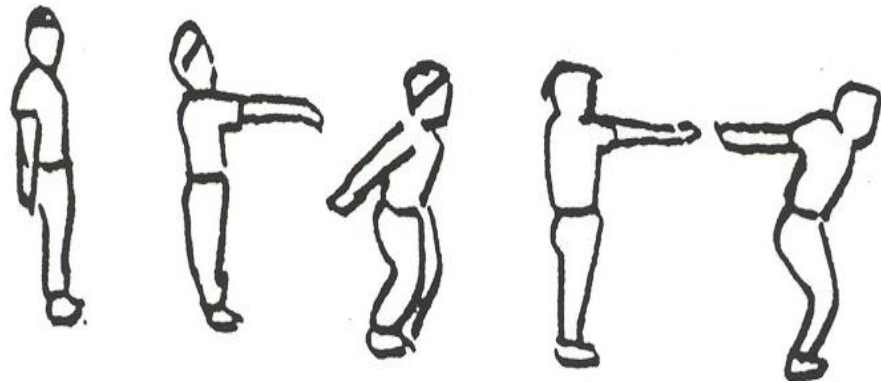
Gambar 4.6. Rangkaian Gerak Berguling ke Depan



Gambar 4.7. Berguling ke Belakang



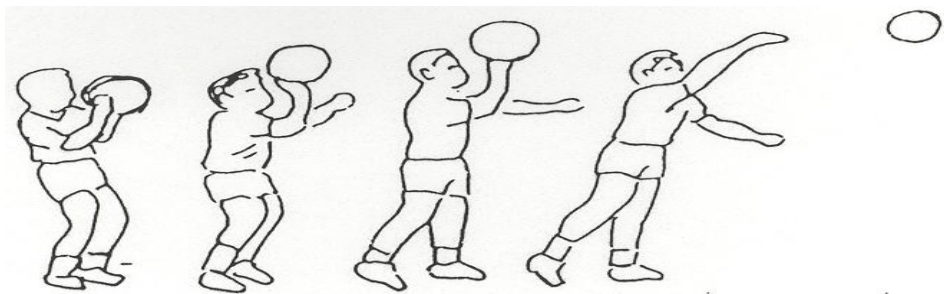
Gambar 4. 8. Sikap Berdiri di atas Kepala



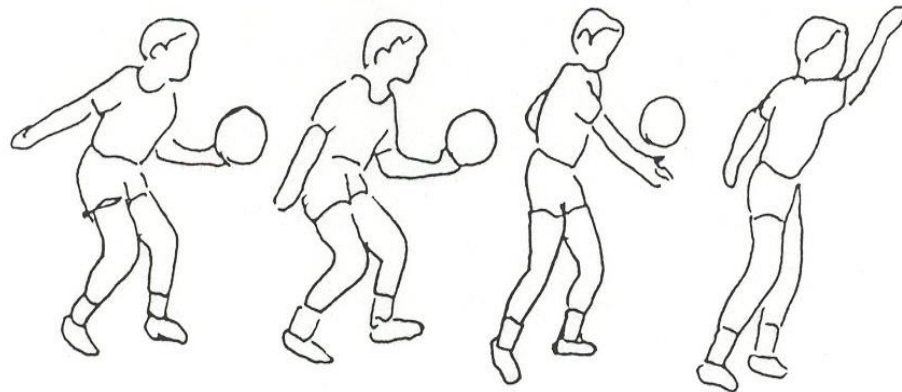
Gambar 4. 9. Mengayun Lengan dalam Senam Irama

3) Media Pembelajaran Permainan

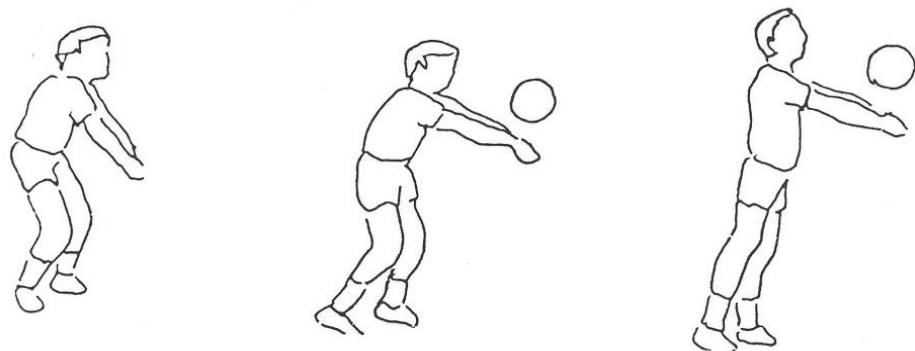
Di bawah ini diperlihatkan beberapa contoh media pembelajaran permainan yaitu untuk permainan bola voli dan bola basket saja.



Gambar 4. 10. Gerakan Servise Atas Bola Voli



Gambar 4.11. Gerakan Servise Bawah Bola Voli



Gambar 4.12. Gerakan Pas Bawah Bola Voli

Pengadaan media pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dirasakan perlu, sebab hal tersebut akan membantu guru maupun siswa dalam persiapan maupun pelaksanaan PBM pendidikan jasmani.

Media pengajaran penjaskes adaptif disesuaikan dengan kebutuhan untuk setiap jenis kelainan, apalagi bila media yang disediakan, berupa media pembelajaran yang lebih canggih. Sehingga kegiatan apapun yang akan, sedang maupun yang sudah dilakukan bisa direview ulang sebagai umpan balik untuk kegiatan selanjutnya.



Konsep Inti

- 1. Media pembelajaran penjaskes perlu dimiliki sekolah untuk menyampaikan informasi atau pesan sehingga dapat membantu siswa didalam kegiatan pendidikan jasmani**
- 2. Penyampaian informasi atau pesan bisa berupa gambar atau film, atau juga tulisan yang mudah dipahami siswa**



DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin (1996). **Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**, untuk Sekolah Dasar kelas I sampai dengan kelas VI, Jakarta, Penerbit PT Gramedia.
- Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**, untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Panduan Guru, Jakarta, Penerbit PT Gramedia Widiasarana.
- Abdul Kadir Ateng (1992). **Azas-azas dan Landasan Pendidikan Jasmani**, Jakarta, Depdikbud Ditjen Dikti, P2LPTK.
- Aussie, **Modified Sport, A Quality Yunion Sport Approach**, Belconen, ACT, Australian Sport Commission.
- Belka, David E., (1994), **Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher**, Human Kinetics, Champaign, Illinois.
- Depdikbud, (1993). **Kurikulum Pendidikan Dasar**, Garis-garis Besar Program Pengajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jakarta, Direktorat Pendidikan Dasar.
- Graham, G., (1992), **Teaching Children Physical Education; Becoming a Master Teacher**, Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
- 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, Jjakarta, 1996.

Lutan Rusli, (1988). **Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode**, Jakarta, Depdikbud, Ditjen Dikti, P2LPTK.

Ngasmain dan Soepartono, (1997). **Makalah**, Modifikasi Olahraga dan Model Pembelajaran sebagai Strategi Pembinaan Olahraga Usia Dini Bernuansa Pendidikan, Konferensi Pendidikan Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Bandung.

Seaman A. Janet., DePauw P. Karen, (1982). **The New Adapted Physical Education**, First Edition, Mayfield Publishing Company, California State University, Los Angeles.