



MODUL 5

PERMAINAN FRISBEE

A. PENDAHULUAN

Permainan Frisbee adalah permainan yang menggunakan perlengkapan atau alat yang pipih berupa piring, oleh karena itu di Indonesia barangkali lebih banyak dikenal dengan nama permainan piring piring terbang. Di kita sejak lama alat tersebut sebenarnya telah diperjual belikan di toko-toko olahraga, namun permainan ini tidak berkembang karena kurang sosialisasi dari bentuk permainan tersebut atau juga karena kekurang tahuan bagaimana sebenarnya bentuk permainan frisbee ini.

Bila kita amati jalannya frisbee ketika melayang, sebenarnya dapat dilihat sungguh menarik, apalagi jika kita dapat melakukannya lemparan dengan baik dengan segala bentuk lemparannya. Ada semacam daya analisis gerak yang diperlukan untuk menerbangkan frisbee tersebut dengan baik, dan kalau sudah bisa maka kita akan menikmati aktivitas melempar frisbee tersebut.

Di negara barat (Jerman dan terutama Amerika) permainan frisbee ini sangat digemari oleh anak-anak sekolah tak terkecuali mahasiswa. Malah seringkali dilihat aktivitas mahasiswa (di University of Oregon) saat istirahat, mereka beraktivitas saling lempar tangkap frisbee tersebut di halaman kampus atau di taman dengan berbagai teknik lemparan yang sangat baik. Dalam aktivitas sore haripun seringkali mereka menampilkan frisbee ini dalam bentuk permainan yang dipertandingkan di lapangan luas, seluas lapangan sepakbola. Permainan ini juga akan menuntut kemampuan fisik yang baik terutama daya tahan aerobik yang tinggi, karena lapangan seluas itu dimainkan hanya oleh 7 x 7 orang dengan berbagai teknik lemparan berupa passing dan tangkapan dengan tidak boleh traveling.

Pada bagian selanjutnya dari bahasan tentang modul ini akan dipaparkan secara ringkas tentang fasilitas dan perlengkapan permainan ini



dan bagaimana cara memainkannya alat (frisbee) ini dan bagaimana bentuk permainannya (games).

Setelah mempelajari modul ini

1. Diharapkan mahasiswa memahami tentang pengertian dan hakekat permainan invasi.
2. Diharapkan mahasiswa mengetahui dan memahami fasilitas dan perlengkapan permainan frisbee
3. Diharapkan mahasiswa dapat mengetahui, mengerti dan memahami tentang hakekat modifikasi dalam pembelajaran permainanfrisbee.
4. Diharapkan mahasiswa mempunyai pemahaman, kemampuan, dan keterampilan dalam penyajian materi pembelajaran berdasarkan didaktis dan metodenya.
5. Diharapkan para mahasiswa dapat menerapkan berbagai aktivitas pembelajaran permainan frisbee, baik itu dalam aktivitas belajar mengajar maupun dalam aktivitas ekstrakurikuler serta dalam aktivitas di luar sekolah sekalipun.



KEGIATAN BELAJAR 1

FRISBEE LIKE GAMES

A. HAKIKAT PERMAINAN.

Permainan frisbee adalah permainan lempar tangkap alat semacam piring (pipih) yang di buat sedemikian rupa hingga dapat melayang menerobos udara ini dengan luncuran seimbang yang memperhitungkan prinsip aero dinamis dari alat itu. Pada hakekatnya permainan frisbee ini adalah masuk dalam kelompok permainan passing intercepting. Karena permainan ini bertujuan untuk membuahkan skore di daerah lawan dengan jalan dioperasikan lewat keterampilan lemparan frisbee itu untuk diarahkan dan ditangkap oleh pemain satu regu, sedangkan pemain regu lawan berusaha untuk menghambat upaya untuk membuat skore.



Pada tataran bermain, aktivitas lempar tangkap frisbee ini sangat mengasyikan dan menyenangkan, karena kita dapat memperagakan berbagai bentuk lemparan yang baik. Untuk dapat melemparkan frisbee dengan baik (layangan dan luncuran serta jangkauan terbangnya jauh) diperlukan analisis gerak yang baik.

Pelempar harus memahami cara melempar serta harus paham betul karakteristik dari alat tersebut yang dirancang untuk dapat melayang jauh. Jadi untuk dapat berbuat seperti itu diperlukan keterlibatan pengetahuan minimal tentang alat itu serta tentang karakteristik alat serta udara yang akan



diterobos, bagaimana agar frisbee dapat menerobos udara dengan layangan yang terarah. Sungguh akan mengasyikan bila kita dapat melakukannya. Oleh karena itu sangatlah bijak jika permainan ini dapat kita kembangkan dan kita ajarkan pada anak-anak sekolah dimana mereka sangat haus akan keterampilan, apalagi akibat dari upayanya itu dapat menampilkan suatu keindahan. Anak usia sekolah punya karakteristik untuk mengetahui segala sesuatu yang belum pernah ia lakukan, dan mereka akan selalu ingin mencoba dan mencoba aktivitas baru tersebut dengan perhitungan dan daya imajinasi masing-masing anak. Keberhasilan serta kepuasan adalah selalu mereka dambakan dan harapkan, bahwa dengan melakukan lemparan yang menurut mereka mengasyikan adalah suatu keberhasilan dan itu akan terus mereka pupuk. Oleh karena itu kita sudah sepantasnya untuk dapat mewujudkan atau memfasilitasi setiap keberhasilan yang mereka inginkan dalam aktivitas apapun termasuk dalam aktivitas pembelajaran permainan frisbee.

B. FASILITAS DAN PERLENGKAPAN PERMAINAN

1. Fasilitas Permainan.

Fasilitas yang diperlukan untuk melakukan aktivitas pembelajaran permainan frisbee ini pada tahap-tahap awal tidak begitu luas. Di lapangan terbuka atau di antara pohon-pohonpun aktivitas permainan dapat dilakukan. Justru dengan adanya rintangan-rintangan tersebut aktivitas lempar tangkap akan semakin menarik dan menantang, karena kita akan lebih dituntut untuk melakukan atau menganalisis gerak, teknik lemparan serta arah lemparan yang kita harapkan.

2. Perlengkapan Permainan

Obyek utama permainan frisbee adalah alat yang terbuat dari plastik berupa piringan berbentuk pipih cembung. Bentuk ini dirancang secara aerodinamis artinya bagaimana agar alat tersebut dapat melayang seimbang di udara dan menjangkau jarak yang optimal. Alat berbentuk pipih dapat menerobos udara dengan baik dibanding bentuk lain, misalnya papan,



pecahan genting, kartu gableh atau kartu remi, dapat kita lemparkan dan menerobos udara dengan cepat namun sulit untuk diarahkan. Frisbee adalah benda pipih berbentuk piring yang dapat dilemparkan dengan putaran yang baik dan dapat diarahkan oleh kita kemana saja kita mau mengarahkan. Di bawah ini akan diperlihatkan beberapa contoh frisbee yang terbuat dari bahan plastik, karet, dan dari bahan karet campur dengan carbon atau semacam keramik atau pelat baja yang bentuknya agak lain yakni berupa lingkaran yang tengahnya bolong.

a. Frisbee dari bahan plastik



Frisbee dari bahan plastik bisa kita jumpai di toko peralatan olahraga. Sayangnya kualitas frisbee yang diperjualbelikan sekarang ini semakin kurang baik terutama kurang ketebalan plastiknya. Karena dengan plastik yang semakin tipis akan menjadi semakin ringan dan susah untuk dikendalikan saat dilemparkan

Gambar 1. Frisbee Plastik Tampak Depan



Gambar 2.

Frisbee Plastik Tampak Belakang



Gambar 3.

Frisbee Plastik Tampak Depan Samping



b. Frisbee Bahan Karet



Pada gambar di halaman ini diperlihatkan frisbee dari bahan karet. Frisbee ini tingkat aero dinamisnya lebih baik dari frisbee bahan plastik. Beberapa keuntungan dari frisbee bahan karet ini adalah: 1). Mudah dikendalikan saat melempar. 2) Lebih lentur. 3) Mudah ditangkap, 4) Tidak berbahaya,

Contoh frisbee dari bahan karet adalah seperti diperlihatkan pada gambar-gambar di halaman ini.

Gambar 5. Frisbee Bahan Karet Tampak Depan



Gambar 6.
Frisbee Karet Tampak Belakang



Gambar 4.
Frisbee Karet Tampak Depan
Samping



c. Frisbee Ring

Pada gambar dibawah ini diperlihatkan frisbee berbentuk ring yang terbuat dari bahan karet, bentuknya lebih tipis namun agak berat karena di dalam karet tersebut di masukkan semacam kawat baja ringan sehingga terasa lebih kaku dan lebih berbobot. Ukurannya macam-macam

Keunggulan dari frisbee bentuk ring ini adalah daya jangkauanya yang lebih jauh. Rekor lemparan terjauh di buat oleh Tom McRann pada tanggal 10 Mei tahun 1985 di Stanford Stadium, Palo Arto California dengan jarak lemparan sejauh 339 meter.

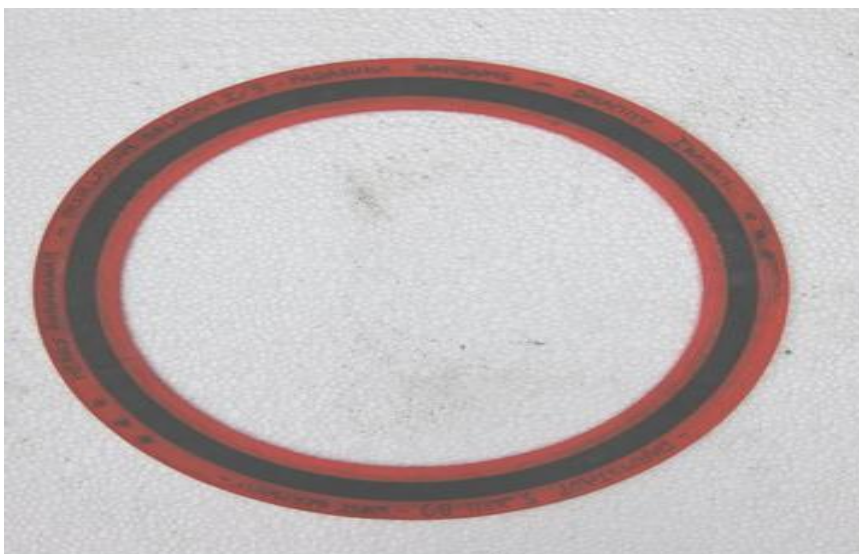


Gambar 7. Frisbee Ring (Carrera Aerobie) Tampak Depan

Walaupun daya jangkauanya lebih jauh, namun frisbee jenis ini lebih sensitif atau lebih sulit dikuasai apalagi kalau mencoba melemparnya menggunakan power, yang terjadi adalah bukan melayangnya yang jauh tapi menggelundungnya bisa puluhan meter bahkan sampai seratusan meter lebih dan kalau saat menggelundung menabrak benda tajam (pinggiran tembok atau besi) ya karetnya bisa pecah atau bahkan bajanya yang bisa patah. Pada halaman berikut diperlihatkan frisbee (carrera aerobie) yang dibesarkan agar lebih jelas kelihatannya.



Gambar 8. Frisbee Ring (Carrera Aerobi) Dibesarkan



Gambar 9. Frisbee Ring (Carrera Aerobi) Tampak Belakang



Gambar 10. Frisbee Ring (Carrera Aerobi) Tampak Samping



Gambar 11. Frisbee Ring (Carrera Aerobi) Dalam Tempatnya

C. AKTIVITAS PEMELAJARAN

Seperti halnya aktivitas permainan invasi yang lain maka selanjutnya akan dipaparkan aktivitas pemelajaran permainan frisbee ini dengan harapan ada gambaran yang lebih jelas bagaimana memainkan atau cara melemparkan frisbee ini agar kelak dapat dimainkan dalam permainan yang sebenarnya. Walaupun dalam aktivitas penjas dengan pendekatan pemelajaran berbasis pemecahan masalah gerak, namun tidak ada salahnya di kemukakan sebatas tentang tataran teknis, yang selanjutnya peserta didik secara aktif dapat mencari sendiri gerakan yang sesuai dan yang efektif menurut analisis dirinya dan bahkan akhirnya dapat menemukan gerakan yang benar, efisien dan efektif.

1. Cara Memegang dan Cara Melempar

Frisbee dapat dilemparkan dengan gerakan back hand maupun dengan gerak forhand atau dengan gerak lemparan atas kepala atau



gerakan-gerakan lainnya. Di bawah ini akan diperlihatkan beberapa cara memegang untuk gerakan backhand atau forhand.

a. Pegangan backhand



Gambar 12. Pegangan Back Hand Tampak Depan dan Belakang

Setelah frisbee dipegang seperti pegangan gambar 12 tersebut, selanjutnya untuk dapat melakukan lemparan dengan gerakan backhand adalah seperti kita melakukan gerakan pukulan backhand tenis atau bulutangkis saja dan diakhiri dengan lecutan tangan sampai posisi tangan lurus dengan lengan. Saat awal gerakan, posisi tangan tertekuk ke dalam karena sikap ini akan memberi tenaga lecutan pada frisbee. Tidak perlu tangannya sampai menekuk ke sebelah luar karena gerakan lecutan tangan yang berlebihan akan menyebabkan layangan frisbee akan terbawa oleh putaran tangan keluar sehingga frisbee akan segera miring keluar dan jatuh. Kekuatan pegangan ada pada telunjuk dan ibu jari. Itu semua adalah



pegangan dan sikap serta gerakan standar, namun seperti halnya pendekatan pembelajaran pada aktivitas permainan lainnya maka gerakan melemparkan frisbee sebetulnya erat kaitannya dengan pemecahan masalah gerak.

Dalam keterampilan melempar frisbee ini maka setiap gerakan melempar akan memperlihatkan hasil yang nyata, sudah baikkah lemparannya atau bagaimana, sehingga saat itu mereka akan langsung untuk mencoba memperbaikinya agar ditemukan cara dan gerak melempar mengakibatkan jalannya frisbee bisa melayang dengan baik. Yang jelas aktivitas lempar tangkap frisbee ini dilakukan secara bertahap mulai dari jarak yang dekat dan secara perlahan mencoba untuk lebih jauh. Dengan demikian maka dalam diri si pelaku/peserta didik akan tertanam rasa gerak yang benar, sehingga setiap gerakan lempar yang ia lakukan akan memperlihatkan peningkatan penguasaan gerak yang lebih baik.

b. Pegangan forehand frisbee plastik





Gambar 13. Pegangan Forehand Tampak Belakang dan Depan

Pada pegangan forehand ini yang berperan sebenarnya hanya tiga jari yakni jari tengah dan telunjuk (atau telunjuk saja) ada di bagian dalam frisbee sedangkan ibu jari ada di bagian luar untuk menjaga keseimbangan frisbee. Jari tengah menekan dinding frisbee bagian dalam untuk memberikan putaran saat didorong dan digerakan ke depan. Saat frisbee lepas dari tangan disarankan telapak tangan tetap menghadap ke samping kiri atau agak terbuka sedikit ke atas agar jalannya obyek permainan tetap sejajar dengan tanah.

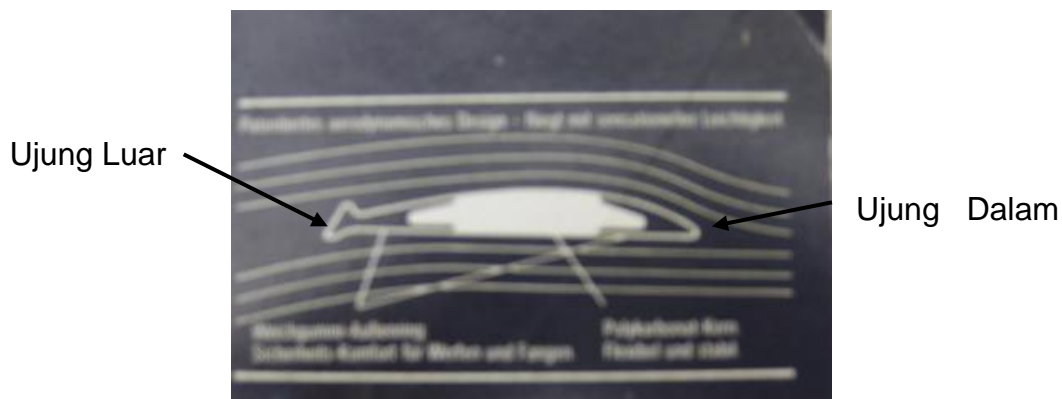
c. Pegangan Forehand (yang lain).

Untuk melakukan lemparan frisbee dengan gerakan forehand dapat dilakukan dengan cara pegangan yang lain, yaitu dengan menempatkan ibu jari untuk menekan dinding frisbee. Gerakan melemparkan atau melepas frisbeeenya hampir sama dengan tekanan yang diberikan oleh telunjuk atau jari tengah, namun dalam hal ini tekanan pada frisbee diberikan oleh ibu jari (agak lebih sulit memang).



Gambar 14. Pegangan Forehand Modifikasi

d. Cara Memegang dan Melempar Carrera Aerobie



Gambar 15. Penampang Melintang Carrera Aerobie

Pada gambar 15 di atas diperlihatkan potongan vertikal dari carrea aerobie, ujung luar dibuat seperti begitu mungkin untuk mendapatkan tekanan angin saat laju di udara. Dalam gambar tersebut juga diperlihatkan ilustrasi arus udara dan pada bagian belakang (ujung dalam), arus udara menekan balik pada carrera yang seolah memberi dorongan dari belakang pada alat itu.

Cara memegang Carrera Aerobie (Ring Frisbee) tidak jauh berbeda dengan cara memegang frisbee plastik, seperti pegangan backhand pada gambar di bawah ini.



Gambar 16. Pegangan Backhand Pada Carrera

Pegangan backhand ini tekanannya ada pada ibu jari, telunjuk dan jari tengah. Karena carrea ini sangat sensitif serta dengan dorongan tenaga tangan yang sedikitpun dapat memberi tenaga dan luncuran yang besar pada carrera ini. Oleh karena itu pada tahap awal pembelajaran melempar



disarankan menggunakan tenaga dorong yang kecil saja, karena bila salah memberikan sudut lemparan pada carrea maka alat tersebut akan segera menukik dan menggelandung yang kencang sulit untuk berhenti kecuali menabrak sesuatu.



Gambar 17. Gerak Melempar Backhand

Pegangan forehand. Berperan untuk memberi tenaga dorong atau lecutan pada carrera adalah ada pada ibu jari dan telunjuk atau pada ibu jari, telunjuk dan jari tengah seperti diperlihatkan pada gambar 17 di bawah ini.



Gambar 18. Pegangan Forehand



Gambar 19. Gerak Melempar Forehand



D. PERMAINAN FRISBEE SEDERHANA

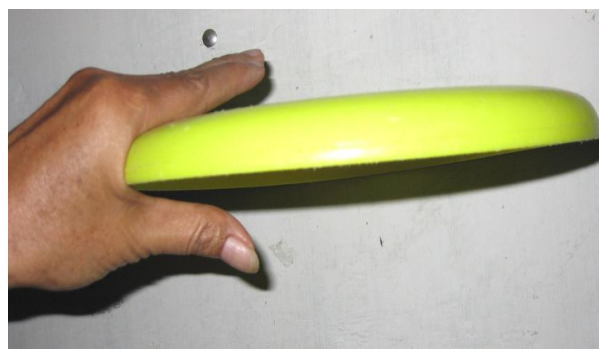
Sebelum melaksanakan aktivitas bermain urutan pemelajaran yang kita sajikan sama seperti urutan penyajian didaktis dan metodis pemelajaran permainan invasi lainnya.

1. **Juggling**

Juggling untuk obyek permainan seperti frisbee ini hanya berupa aktivitas melambung-lambungkan dan menangkapnya kembali dengan gerakan backhand. Lambungan pendek saja dulu kemudian mencoba agak tinggi dan dicoba pula agar obyek permainan tersebut kembali kedekat kita atau dapat kita tangkap kembali.

2. **Passing and Catching (lempar tangkap)**

Untuk lempar tangkap ini lakukan dengan jarak dekat dulu sekitar 2 – 3 meteran. Usahakan agar jalannya frisbee sejajar dengan tanah dan mudah untuk di tangkap, arahkan lemparan itu ke pasangan bermain kita. Selanjutnya coba kembangkan jaraknya lebih jauh dengan catatan jalannya frisbee tetap baik dan mengarah pada pasangan kita. Cara menangkap frisbee adalah seperti terlihat pada gambar di bawah ini, ke ibu jari dan ke empat jari lainnya terbuka untuk siap menerima frisbee.



Gambar 20. Cara Menangkap Frisbee

3. **Passing Intercepting**

Bermain dengan jumlah pemain 3 x 1. 3 orang pemain merupakan pasangan untuk melakukan passing dan yang 1 orang berusaha untuk



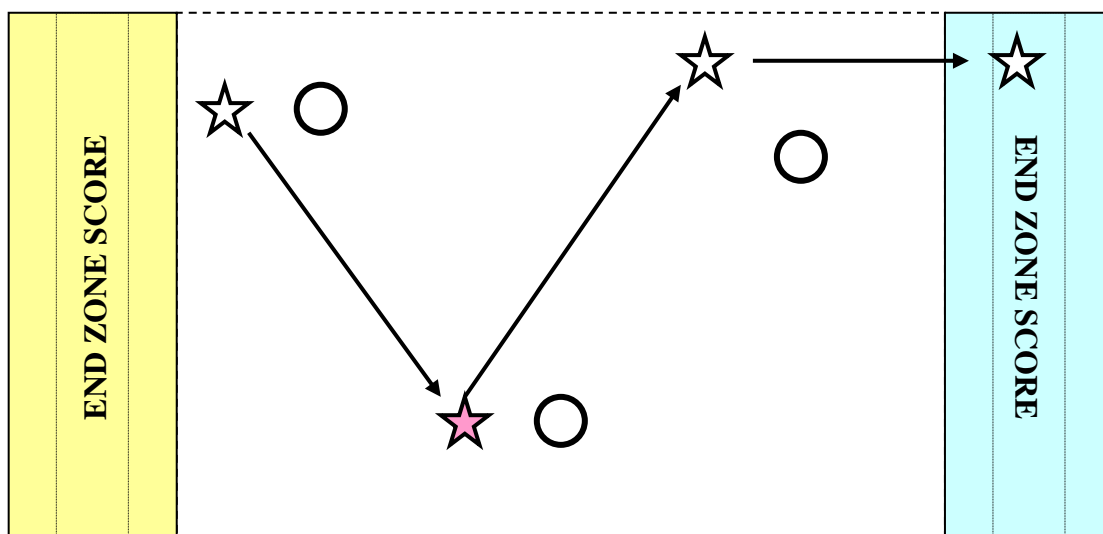
menghambat atau menghadang lajunya frisbee. Peraturan bermain bisa ditentukan dulu apakah menggunakan ten ball (10 tangkapan) baru ganti defender atau bila tidak tertangkap maka orang tersebut langsung jadi defender atau orang yang menyebabkan frisbee tidak bisa ditangkap yang menjadi defender.

4. Bermain dengan 3 x 3 + Jocker

Sama seperti permainan invasi lainnya, permainan ini dilakukan oleh 3 lawan 3 dengan memainkan satu joker. Aturan main untuk memperoleh skore tentukan dulu dengan jumlah tangkapan (ten ball). Lapangan permainan hanya berbentuk persegi panjang saja atau bentuk apapun asal ada batasnya saja. Setelah permainan tersebut terlihat lancar, kita bisa kembangkan dengan permainan yang mirip dengan permainan frisbee namun dengan lapangan yang kecil se ukuran lapang bulutangkis.

5. End Zone Score

End zone score adalah salah satu bentuk permainan dimana untuk mendapatkan point atau skore yaitu bila frisbee tertangkap di belakang garis lapangan atau di ujung lapangan yang telah di tentukan. Hanya pemain yang akan menangkap bola untuk membuat point saja yang diperbolehkan memasuki daerah end zone score tersebut. Lapangannya adalah seperti berikut :



Gambar 21. Lapangan Frisbee End Zone Score



Permainannya dapat dikembangkan dengan jumlah pemain yang lebih besar misalnya 5 lawan 5 + jocker di lapangan basket, atau dengan pemain yang lebih banyak lagi misalnya 7 x 7 tanpa jocker di lapangan futsal.

Permainan frisbee sebenarnya dilakukan di lapangan yang besar yaitu sama seperti lapangan sepak bola dengan jumlah pemain hanya 7 lawan 7 saja. Pemain yang memegang bola hanya boleh melakukan pivot (tidak boleh berjalan apalagi berlari berpindah tempat), sedangkan pemain lawan yang berusaha mengintercept hanya diperbolehkan menghalangi lemparan, tidak boleh merebutnya atau mendesaknya dengan body contact.

E. LATIHAN

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi frisbee like games kerjakanlah latihan berikut !

1. Apa yang kau ketahui tentang permainan frisbee like games?
2. Apa perbedaan permainan frisbee dari permainan lainnya di kelompok permainan invasi ?
3. Perlengkapan apa saja yang diperlukan dalam permainan ini?
4. Apa yang harus dipertimbangkan dalam melakukan lemparan frisbee?
5. Apakah permainan frisbee dalam pendekatan pemelajarannya dapat disamakan dengan permainan-permainan lainnya? Coba jelaskan secara ringkas

F. RANGKUMAN

Frisbee adalah obyek permainan berbentuk pipih seperti piring dan ada juga yang pipih sekali berbentuk ring. Memainkan frisbee harus memperhitungkan gaya aerodinamik karena bentuk alatnya yang pipih namun harus dapat melayang jauh dan terarah. Sangat berhubungan dengan udara dan angin, sehingga cara melempar dan posisi frisbee saat meninggalkan



tangan kita harus benar-benar terkontrol. Tidak ada kesulitan yang berarti untuk mempelajari dan menguasai lemparan frisbee ini, malah bila telah dapat melemparnya dengan baik dipastikan akan terus ingin melakukannya. Permainan frisbee adalah masuk dalam kelompok permainan invasi, karena setiap pemain dari suatu regu akan berusaha membuat point di daerah lawan dan mereka akan berusaha menghambat atau menghalangi tim lawan agar tidak dapat membuat skore. Aktivitas gerakanya adalah berupa passing dengan lemparan dan tangkapan serta intercepting berupa menghambat lajunya obyek permainan atau menghalangi atau mempersulit pemain lawan untuk melakukan operan / passing atau untuk melakukan tangkapan.

Permainan sebenarnya dilakukan dilapangan yang besar seukuran lapang sepakbola dengan jumlah pemain yang sedikit yaitu 7 lawan 7, oleh karena itu setiap pemain akan dituntut memiliki kapasitas aerobik dan anaerob yang tinggi. Pemain yang memegang obyek permainan tidak boleh melakukan traveling atau berpindah tempat dengan berjalan atau berlari, ia hanya diperbolehkan melakukan pivot.

G. TES FORMATIF

Pilih salah satu jawaban yang benar.

1. Bentuk obyek permainan frisbee adalah.
 - a. Bulat
 - b. Pipih
 - c. Bulat pipih seperti piring
 - d. Benar semua
2. Bentuk permainan Ten Ball dalam permainan frisbee dapat dilakukan dimana point diraih dengan jalan:
 - a. Dapat memasukan 10 bola ke dalam sasaran
 - b. Bola yang dipergunakan harus 10 buah
 - c. Melakukan 10 kali operan/tangkapan tanpa terintercepting
 - d. Semua benar



3. Skor atau point dalam permainan frisbee dapat diraih dengan jalan:
 - a. Frisbee dapat tertangkap di dalam gawang oleh teman satu regu.
 - b. Frisbee dapat tertangkap di belakang garis gawang oleh teman satu regu yang melakukan penyerangan.
 - c. Bila frisbee dapat menerobos ke gawang lawan
 - d. Semua benar
4. Hal-hal yang tidak diperbolehkan dalam permainan frisbee adalah:
 - a. Merebut obyek permainan dari penguasaan lawan
 - b. Pemain yang sedang menguasai obyek permainan melakukan traveling
 - c. Melakukan kontak badan langsung dalam usaha mengambil obyek permainan dari pihak lawan.
 - d. Semua benar
5. Aktivitas lempar tangkap Frisbee sangat menarik dan mengasyikan karena:
 - a. Jalannya atau layangan frisbee yang mempesona
 - b. Kita dilibatkan untuk berpikir dan berbuat setelah menganalisis aspek aerodinamik dari alat itu
 - c. Memerlukan penguasaan lemparan yang baik.
 - d. Benar semua.

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

**Rumus penghitungan.**

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

Tingkat penguasaan yang dicapai:

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



KUNCI JAWABAN

1. D 2. C 3. B 4. D 5. d



DAFTAR PUSTAKA

Crum, Bart., (2006), Movement Problem Based Learning, "The Course of (Sport) Games", Bandung, Indonesia, February 20 – March 3, 2006

Radstake, Jorg., (2006), "Invation Games, (Hand Ball Like Games), Net Games", *The Course of Didactics and Metodics of The Sport Games*, Bandung, February 20 – March 3, 2006

Regterchot, Mart., (2006), Soccer Like Games, Tag Games, Frisbee., "The Course of Didactics and Metodics of The Sport Games, Bandung, February 20 – March 3, 2006