

Modul 4a

GERAK DASAR SENAM

PENDAHULUAN

Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif. Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, hingga ke gerakan yang sudah berupa keterampilan khusus seperti meroda, guling depan, hingga handspring dan back-handspring.

Dalam modul 1 ini akan dikupas beberapa gerak dasar lokomotor alamiah dan cara pembelajarannya, yang selanjutnya akan ditutup dengan kupasan tentang cara-cara penilaiannya. Adapun gerak dasar lokomotor alamiah tersebut meliputi gerak dasar berjalan dan berlari, gerak dasar melompat dan mendarat dan Lompat Tali serta gerak dasar tolakan, pantulan dan leaping serta hopping

Dengan melihat ruang lingkup gerak dasar di atas, dengan mudah dapat diduga bahwa modul 1 ini akan diorganisasikan ke dalam tiga Kegiatan Belajar. Kegiatan Belajar 1 mengupas tentang gerak dasar berjalan dan berlari disertai dengan cara-cara pembelajaran dan penilaiannya, Kegiatan Belajar 2 membahas gerak dasar dan dilengkapi dengan cara-cara pembelajaran dan penilaiannya; serta Kegiatan Belajar 3, mengangkat gerak dasar dan, juga ditambah bahasan tentang cara pembelajarannya dan penilaiannya.

Setelah mempelajari modul satu ini, mahasiswa dan para guru diharapkan dapat memiliki pemahaman yang mendalam tentang:

1. Konsep gerak dasar lokomotor yang sifatnya alamiah fundamental beserta manfaat-manfaatnya.
2. Konsep pembelajaran gerak dasar lokomotor beserta seluruh variasi gerakannya dalam praktek yang bersifat menyenangkan dan mendukung terhadap pengembangan kemampuan fisik dan motorik anak.

3. Konsep ketercapaian standar penguasaan gerak dasar lokomotor, sehingga dengan mudah dapat melakukan penilaian terhadap penampilan anak-anak.

Agar penguasaan Anda terhadap materi modul ini cukup komprehensif, disarankan agar Anda dapat mengikuti petunjuk belajar di bawah ini:

- 1) Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.
- 2) Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci atau konsep yang Anda anggap penting. Tandai kata-kata atau konsep tersebut, dan pahami dengan baik dengan cara membacanya berulang-ulang, sampai dipahami maknanya.
- 3) Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan konsep tentang permainan dan aktivitas ritmik.
- 4) Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman mahasiswa, guru, atau dengan tutor anda.
- 5) Coba juga mengerjakan latihan atau tugas, termasuk menjawab tes formatif yang disediakan. Ketika anda menjawab tes formatif, strateginya, jawab dulu semua soal sebelum anda mengecek kunci jawaban. Ketika mengetahui jawaban Anda masih salah pada persoalan tertentu, bacalah lagi seluruh naskah atau konsep yang berkaitan, sehingga Anda menguasainya dengan baik. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.

Selamat mencoba, semoga sukses.

Keg Bel 1:
Bertumpu
Menggantung
Keseimbangan
Cara Penilaian

Keg Bal 2
Latihan Fisik
Kesegaran Aerobik
Daya Tahan Otot
Kekuatan
Daya Ledak
Cara Penilaian

Keg Bel 3:
Latihan Kelentukan
Cara Penilaian