

Modul 1

GERAK DASAR LOKOMOTOR

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 serta gerak dasar tolakan, pantulan dan leaping serta hopping

Dengan melihat ruang lingkup gerak dasar di atas, 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 melompat dan mendarat, diakhiri dengan cara-cara pembelajaran dan penilaiannya; serta Kegiatan Belajar 3, mengangkat gerak dasar tolakan, leaping dan hopping, 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 gerakanya 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.

Kegiatan Belajar 1

Gerak Lokomotor: Berjalan dan Berlari

A. Definisi Lokomotor

Gerakan-gerakan lokomotor adalah gerakan-gerakan yang “pergi ke mana saja”. Demikian mungkin anak-anak akan memberi batasan terhadap istilah yang satu ini. Sebenarnya dengan batasan yang diberikan anak-anak demikian, apa yang tergambarkan dari istilah tersebut tidaklah salah, walaupun mungkin terlalu sempit arti. Para ahli mendefinisikan gerakan lokomotor sebagai gerakan-gerakan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat atau mengembara dalam berbagai ruang, sehingga dalam bahasa Inggris disebut juga *Traveling*. Ini tentunya merupakan kebalikan dari gerakan non-lokomotor, yang tidak menyebabkan tubuh berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya.

Ke dalam gerakan lokomotor ini termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, mengguling, melayang, dan lain sebagainya. Gerakan-gerakan inilah yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina, di samping merupakan bagian yang menggembirakan anak.

1. Gerak Dasar Berjalan

Berjalan adalah suatu proses menghilangkan keseimbangan dan mengembalikannya secara bergantian ketika bergerak ke depan dalam posisi tegak. Pada pelaksanaannya, gerak berjalan hanya menunjukkan sedikit sekali gerakan ke atas dan ke bawah serta gerakan ke samping. Lengan dan kaki bergerak secara berlawanan.

Dalam berjalan, kaki bergerak secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan bumi atau lantai. Ini berarti bahwa kaki yang melangkah harus ditempatkan pada bumi sebelum kaki yang lain diangkat. Jadi tidak ada saat melayang. Berat tubuh dipindahkan dari tumit ke arah bola kaki dan kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Jari-jari kaki terarah lurus ke depan dan lengan diayun bebas dari bahu dengan arah berlawanan dengan kaki. Badan tegak, mata terfokus ke depan dan sedikit mengarah lebih rendah dari ketinggian mata sendiri. Tungkai berayun dengan lembut dari panggul, dengan lutut bengkok hingga cukup terangkat dari bumi.

Pola berjalan yang sudah mencapai tahap matang terlihat lembut, halus dan diselesaikan dalam rangkaian yang mudah.

Menilai pola berjalan dari anak-anak, perhatikanlah pada aspek-aspek di bawah ini:

- a. Berjalan memantul – terlalu banyak dorongan vertikal (ke atas).
- b. Ayunan berlebihan dari lengan yang menjauh ke samping..
- c. Gagalnya ayunan lengan pada (tidak bersumber dari) bahu.
- d. Kaki melangkah terlalu dekat sehingga seluruh tubuh kelihatan kaku pada saat berjalan.
- e. Kedua kaki melangkah terlalu jauh seperti jalan bebek.
- f. Ibu jari kaki mengarah keluar.
- g. Ibu jari kaki mengarah ke dalam – jari merpati.
- h. Kepala terlalu jauh ke depan – tubuh condong ke depan sebelum kaki yang memimpin menyentuh tanah.

Jika masih ada satu atau beberapa ciri di atas pada gerak jalan anak-anak asuhan Anda, maka disitulah mereka menunjukkan perlunya bantuan untuk memperbaikinya.

2. Gerak Dasar Berlari

Dibandingkan dengan berjalan, berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang sekejap, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali. Berlari dibedakan dari yang cepat (sprint) hingga yang pelan. Tubuh, walaupun berbeda tingkatnya sesuai kecepatan, harus sedikit condong ke depan. Lutut dibengkokkan dan diangkat, kedua lengan berayun depan dan belakang dari bahu, dan siku bengkok.

Selama tahapan awal berlari (umur 2 tahun), seorang anak akan menghasilkan keseimbangan yang tidak stabil. Anak membuat gerakan kaki yang berlebihan, khususnya lutut dari kaki yang mengayun mengarah keluar kemudian berputar ke depan dalam persiapan untuk fase bertumpu. Aksi lutut ini dibarengi oleh kaki yang jarinya mengarah keluar. Gerakan yang berlebihan ini secara bertahap menghilang ketika tungkai anak menjadi lebih panjang dan lebih kuat.

Sebagian besar anak sekolah dapat berlari pada kecepatan relatif tinggi dan dengan mudah dapat mengubah arah larinya. Tahapan pola lari yang sudah matang akan menunjukkan hal-hal esensial berikut ini:

- a. Tubuh memelihara sedikit kecondongan ke depan selama pola melangkah.
- b. Kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas dan disinkronkan secara berlawanan dengan ayunan kaki.
- c. Kaki yang menumpu kontak dengan tanah hampir rata dan dekat di bawah titik berat tubuh.
- d. Lutut dari kaki yang bertumpu sedikit bengkok setelah kaki tersebut membuat kontak dengan tanah.
- e. Pelurusan dari kaki yang bertumpu pada bagian panggul, lutut, dan pergelangan kaki mendorong tubuh ke depan dan ke atas ke arah fase melayang.
- f. Lutut yang mengayun bergerak ke depan dengan cepat pada angkatan lutut tinggi, dan secara bersamaan kaki yang lebih rendah membengkok, membawa tumit dekat ke pantat.

B. Tujuan Pembelajaran Lokomotor Berjalan dan Berlari

Tujuan dari pembelajaran gerakan berjalan dan berlari adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya sangat alamiah, dan semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka, bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam berjalan dan berlari, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, di samping akan membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan.

Hal lain yang perlu disadari adalah hakikat dari perluasan yang mungkin dilakukan ketika gerak dasar ini dilakukan dengan cara-cara yang berbeda. Anak secara tidak langsung diperkaya perbendaharaan gerakannya, sehingga memiliki khasanah gerak dasar yang juga semakin kaya. Dan ketika hal tersebut dieksplorasi oleh guru dan anak, maka secara langsung atau tidak langsung, hal itupun berpengaruh kepada struktur

kognitif anak yang semakin banyak menerima rangsang berupa gerak, sehingga semakin memperkaya jalinan tautan natar sinaps di dalam otak anak.

C. Alat yang Diperlukan

Untuk mengarahkan anak pada proses pembelajaran gerak dasar jalan dan lari, banyak peralatan dapat dipergunakan, sehingga mengoptimalkan proses pembelajaran serta pengalaman gerak anak. Alat-alat itu meliputi alat-alat sederhana yang dapat dimanfaatkan secara mudah, karena sering dapat ditemukan di lingkungan sekolah sendiri, seperti kursi, bangku, kapur tulis, atau kalau mau sedikit mencari dapat juga menggunakan tali-tali plastik yang berukuran sedang.

Pada dasarnya, pembelajaran pengayaan gerak dasar jalan dan lari serta lokomotor lainnya, dapat dilakukan guru tanpa harus mengeluarkan biaya yang besar dan menggunakan peralatan berstandar tinggi. Semua peralatan dapat dicari, dari barang-barang bekas, seperti kardus berbentuk kotak atau peti, kertas koran, botol-botol aqua bekas.

D. Pembelajaran Gerak Dasar Berjalan dan Berlari

Pembelajaran gerak dasar berjalan dan berlari dapat dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat Pra-Pengendalian, tingkat Pengendalian, tingkat Pemanfaatan, dan tingkat Mahir. Namun demikian yang dicontohkan di sini adalah proses pembelajaran dari dua tahap pertama, yaitu tahap pra-pengendalian dan tahap pengendalian.

1. **Tingkat Pra-Pengendalian: Aktivitas untuk eksplorasi**

Aktivitas dalam tingkat Pra-Pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya ‘memperkenalkan gerak baru’ untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu.

Adapun aktivitasnya meliputi:

Berpindah dalam Ruang Umum (General Space)

Setting: Anak-anak berpencar di seluruh ruangan

Tugas dan Tantangan dari guru meliputi:

Tugas: Ketika ada aba-aba, berjalanlah kemanapun kalian mau dalam seluruh ruang ini. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika ada aba-aba, berlirlah ke berbagai arah dalam seluruh ruang ini. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian mendengar aba-aba tentang arah pada saat kalian berjalan, ubahlah arah berjalan kalian ke arah yang sesuai dengan aba-aba. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian mendengar aba-aba tentang arah pada saat kalian berlari, ubahlah arah lari kalian ke arah yang sesuai dengan aba-aba. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian berjalan, ubahlah jalan kalian menjadi berlari ketika mendengar aba-aba. Sebaliknya, ketika kalian berlari, ubahlah lari kalian menjadi berjalan ketika mendengar aba-aba. Cobalah jelajahi seluruh ruangan dengan mengganti-ganti antara berlari dan berjalan secara bergantian.

Tugas: Tunjukkan 3 cara berjalan dan berlari yang berbeda dilihat dari perbedaan kecepatan.

Berpindah tempat dengan Imajinasi

Setting: Anak-anak berpencar di seluruh ruangan

Tugas: Tunjukkan cara berjalan yang berbeda dari yang kalian lakukan sebelumnya. Bagaimanakah cara berjalan kalian jika kalian sedang gembira? Bagaimana jalan orang yang sedang marah? Bagaimana jalannya orang yang sedang terburu-buru? Bagaimana cara jalan orang yang sedang terkena duri di kakinya? Bagaimana berjalan di sawah berlumpur? Dsb.

Tugas: Berjalan atau berlari seperti robot. Berjalan seperti tentara.

Tugas: Berjalan seperti pemain sumo. Atau berjalan seperti gajah.

Tugas: Berjalan atau berlari seperti binatang yang berdiri di atas dua kaki.

Tugas: Berjalan atau berlari seperti orang sedang mengendap-ngendap.

Tugas: Berlari tanpa menimbulkan suara seperti kijang berlari di tengah hutan

Tugas: Berjalan atau berlari menirukan gerak jalan atau lari binatang. Bagaimanakah anjing berlari? Bagaimanakah kepiting berjalan? Bagaimanakah kucing berjalan ketika sedang marah? Bagaimanakah singa laut berjalan?

Imaginasi dalam menirukan gerak binatang sekaligus akan merupakan latihan kekuatan bagi kedua lengan, gelang bahu, serta pelurusan tubuh, sehingga perlu mendapat perhatian yang seksama. Gagasan memanfaatkan gerak binatang merupakan gagasan yang baik dan tidak akan ada habis untuk digali.

Berpindah tempat Melalui jalur tali atau rintangan

Setting: tempatkan beberapa tali atau tambang di lantai dengan membentuk jalur-jalur yang diatur guru (jika tali atau tambang tidak dimiliki, guru dapat memanfaatkan garis dari kapur tulis yang digambar di lantai). Tempatkan juga di tempat lain beberapa rintangan berupa kons (kerucut) yang diatur secara zigzag, lurus, atau tidak beraturan.

Tugas: Berjalanlah di atas tali dengan kedua lengan direntangkan. Ikuti jalur tali tanpa keluar dari jalurnya. Berikutnya, berjalanlah dengan cepat di atas tali tanpa kehilangan keseimbangan.

Tugas: Berlarilah di atas garis tali dan lanjutkan dengan melakukan lari zigzag melalui rintangan.

Berpindah di antara rintangan teman

Setting: Anak dibagi menjadi dua kelompok. Satu kelompok menjadi patung dengan posisi berdiri atau sikap tubuh yang berbeda-beda dan menyebar di seluruh ruangan. Kelompok lain menjadi pelari atau pejalan yang menempuh berbagai rintangan tanpa menyentuh patung-patung tersebut. Atau dapat juga diimajinasikan bahwa kelompok anak yang jadi rintangan tersebut sebagai sekelompok pohon-pohonan di hutan belantara.

Tugas: Berjalanlah kalian di antara pohon-pohon di hutan ini, tanpa menyentuh pohon tersebut, karena sebenarnya pohon tersebut sangat beracun.

Tugas: Berlarilah kalian di antara pohon-pohon tersebut. Hindari menabrak pohon dan teman lain yang juga sedang berlari.

Keterangan: Mintalah anak-anak berganti peran setelah satu kelompok melakukan tugasnya dalam waktu tertentu yang dianggap cukup untuk melatih kemampuan mereka berjalan dan berlari. Sementara pada kelompok yang berperan sebagai rintangan, mintalah mereka mencari posisi yang menarik dan menantang untuk dilalui, misalnya dalam posisi miring, posisi berdiri tinggi menjulang, atau merentangkan lengan sambil jongkok.

2. Tingkat Pengendalian: Pengalaman Belajar Mengarah pada Pengembangan Keterampilan

Pengalaman dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak menguasai keterampilan-keterampilan lokomotor dasar dan mengembangkan kemampuan traveling. Pengalaman belajarnya menantang anak untuk menggunakan pola-pola traveling yang berbeda-beda dengan konsep gerak lain seperti kecepatan dan arah.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, kepada anak diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi *teaching points*, Meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda saja pada satu waktu. Dengan begitu, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut. Ketika anak dapat mengikuti tanda tersebut berdasarkan pengamatan, misalnya bahwa sebagian besar anak dapat mengikuti dalam seluruh proses pembelajaran, itulah saatnya bagi guru untuk memberikan tanda-tanda lainnya.

Traveling dengan Pola Locomotor Lain

Setting: Anak-anak berpencar di seluruh ruang/lapangan.

Tanda-Tanda:

Kepala Tegak: (Pertahankan kepala tegak untuk keseimbangan yang baik dan mencegah tabrakan dengan yang lain.)

Stop Seimbang: (Ketika berhenti, bukalah kaki agak lebar dan pinggul direndahkan untuk menjaga keseimbangan.)

Tugas : Ketika ada aba-aba, bergeraklah kemanapun kalian mau dalam ruang umum. Hindari tabrakan dengan yang lain dan berhentilah ketika mendengar suara peluit tanpa kehilangan keseimbangan.

Sliding

Tanda-Tanda:

Pendaratan Ringan: (ketika bergerak, buatlah pendaratan kaki yang ringan dan lembut pada lantai.)

Tugas : Angkat lengan kanan kalian setinggi bahu dan arahkan ke salah satu sisi. Ketika terdengar aba-aba, gunakan langkah menggeser menyamping dengan kaki kanan di depan melintasi ruang umum. Ketika kaki kiri hampir menyentuh kaki kanan, langkahkan kaki kanan dengan cepat ke arah depan lagi dengan menggeser ke samping.

Tugas : Lakukan gerakan ke melangkah menyamping seperti seorang penari, kedua lengan direntangkan ke samping badan dan tubuh tegak lurus ketika melakukan lompatan.

Tugas : Lakukan gerakan menyamping seperti pemain basket melakukan passing dengan lutut bungkuk, panggul rendah, dan lengan diluruskan di depan dada.

Galloping

Tanda-Tanda:

Kaki yang sama di depan: (Pertahankan kaki yang sama tetap di depan).

Tugas: Ketika terdengar aba-aba, lakukan gerakan berderap (gallop) dalam ruang umum, dengan menjaga kaki yang sama tetap di depan pada seluruh aksi gerak.

Tugas : Sekarang, pimpinlah gerakan berderap dengan kaki yang berbeda.

Hopping

Tanda-Tanda:

Tinggi-tinggi, ringan, ringan : (Buatlah aksi yang cepat dan ringan ketika menjangkit)

Tugas: Lakukan jangkit lima kali dengan kaki kiri, dan jangkit lima kali dengan kaki kanan. Lanjutkan mengganti-ganti kaki tolak ketika melakukan jangkit sampai terdengar tanda untuk berhenti.

Skipping

Tanda-tanda:

Angkatlah lututmu (Angkatlah lututmu, ayunkan kedua lengan... langkah, jangkit)

Tugas: Sekarang, lakukan aksi gerak gabungan dari satu jangkit dan satu langkah. Itu yang disebut skipping. Lakukan skipping di seluruh ruang umum sampai mendengar tanda untuk berhenti.

Leaping

Tanda-tanda:

Lengan naik... luruskan (Angkatlah lenganmu; luruskan lengan dan kaki ketika melakukan lompatan).

Tugas : Sekarang, lakukan aksi gerak gabungan dari satu lompatan yang dimulai dari kaki tolak satu dan mendarat dengan satu kaki lainnya dengan jarak yang dipertahankan cukup jauh. Itu yang disebut leaping. Lakukan leaping di seluruh ruang umum sampai mendengar tanda untuk berhenti.

E. Cara Menilai Hasil Belajar Berjalan dan Berlari

Menilai kemajuan anak dalam gerak dasar fundamental adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan tersebut dan rangkaiannya. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Jika Anda menganut prinsip penilaian demikian, Anda tentu akan mengumpulkan data kemajuan anak pada setiap tahapan pembelajaran, termasuk kemajuan-kemajuan anak dalam aspek lain, seperti aspek kognitif serta afektifnya. Sedangkan penilaian terhadap

kemampuan psikomotor anak dilakukan dengan tes penampilan atau peragaan, yang meliputi pengamatan terhadap gerak awalan, gerakan utama, serta gerak akhir dari keterampilan yang dinilai. Masing-masing tes peragaan ini memiliki bobot tersendiri sesuai dengan keragamannya. Penilaian praktek menggunakan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut;

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	
A	Sikap awal						
1	Kecepatan awalan						
2	Ketepatan menggunakan jarak						
3	Sikap tubuh dan ayunan lengan						
	<i>Skor maksimal: 15</i>						

B	Pelaksanaan						
1	Ketepatan menggunakan kaki tolak						
2	Sudut naik kaki tolak						
3	Sikap tubuh pada saat menolak						
4	Ayunan lengan pada saat menolak						
5	Sikap tubuh pada saat melayang						
6	Sikap kaki tolak dan kaki ayun pada saat melayang						
	<i>Skor maksimal: 30</i>						

C	Sikap akhir						
1	Jarak/capaian Sikap akhir						
2	Ayunan dan sikap lengan						

3	Posisi kaki pada sikap akhir						
4	Gerak lanjutan dari sikap akhir						
5	Aspek keseimbangan sikap akhir						
6	Keseluruhan sikap pada pelaksanaan						
	<i>Skor maksimal: 30</i>						

Cara pengolahan hasil nilai Praktek

Cara pengolahan hasil nilai praktek gerak dasar lokomotor yang memiliki 15 unsur praktek adalah sebagai berikut;

$$\frac{NP 1 + NP2 + NP3 + NP \dots NP15}{15} = 4 \text{ (misal)}$$

$$\text{Jadi nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = \mathbf{80}$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

Kegiatan Belajar 2

Melompat dan Mendarat

A. Pengertian Melompat dan Mendarat

Melompat adalah suatu gerak lokomotor yang membuat tubuh terlontar ke udara yang menyebabkan tubuh lepas kontak dari tanah atau dari alat dan sesaat menimbulkan fase melayang. Baik sebagai aksi gerakan terpisah maupun ketika digabungkan dengan gerakan dasar yang lain, melompat—terutama pada fase melayangnya—merupakan aksi tubuh yang sangat menyenangkan bagi anak.

Lompatan biasanya dilakukan dengan dua arah; *pertama*, menaikkan tubuh secara vertikal (lurus ke atas) untuk mencapai ketinggian, atau, *kedua*, menaikkan tubuh dengan momentum horisontal untuk memperoleh jangkauan jarak yang jauh. Anak yang diajari melompat secara efektif, baik untuk ketinggian maupun untuk jarak jauh, pada dasarnya dipersiapkan untuk siap terlibat dalam berbagai aksi seperti permainan, dansa, senam, dan lain-lain, di mana anak perlu menguasai dengan baik kemampuan melompat.

Kemampuan melompat biasanya sudah akan dikuasai pertama kali oleh anak pada usia dua tahun (24 bulan). Wickstrom (1977) dalam Graham et al. (2007) menjelaskan bahwa jenis kemampuan melompat dari anak-anak pra sekolah secara progresif berkembang sesuai kesulitannya, yaitu:

Melompat ke bawah dari satu kaki ke kaki lainnya

Melompat ke atas dari dua kaki ke dua kaki

Melompat ke bawah dari dua kaki ke dua kaki

Berlari dan melompat dari satu kaki ke kaki lainnya

Melompat ke depan dari dua kaki ke dua kaki

Melompat ke bawah dari satu kaki ke dua kaki

Berlari dan melompat ke depan dari satu kaki ke dua kaki

Melompat melewati benda dari dua kaki ke dua kaki

Melompat dari satu kaki ke kaki yang sama secara ritmis.

MELOMPAT dan Mendarat

Melompat adalah gerakan memindahkan badan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kedua kaki untuk menolak dan dua kaki untuk mendarat. Untuk

melakukannya dengan baik, kedua lengan harus membantu dengan berayun ke atas, dan gerakan tubuh dikombinasikan dengan dorongan dari kaki untuk mengangkat berat tubuh. Mendarat dengan bagian bola-bola kaki dan lutut dibengkokkan.

B. Tujuan Pembelajaran Lokomotor Melompat dan Mendarat

Tujuan dari pembelajaran gerakan melompat dan mendarat adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya tidak sealamiah berjalan dan berlari, semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka. Bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam melompat dan mendarat, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, di samping akan membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan.

Hal lain yang perlu disadari adalah hakikat dari perluasan yang mungkin dilakukan ketika gerak dasar ini dilakukan dengan cara-cara yang berbeda. Anak secara tidak langsung diperkaya perbendaharaan gerakannya, sehingga memiliki khasanah gerak dasar yang juga semakin kaya. Dan ketika hal tersebut dieksplorasi oleh guru dan anak, maka secara langsung atau tidak langsung, hal itupun berpengaruh kepada struktur kognitif anak yang semakin banyak menerima rangsang berupa gerak, sehingga semakin memperkaya jalinan serta pertautan antar sinaps di dalam otak anak.

C. Alat yang Diperlukan

Untuk mengarahkan anak pada proses pembelajaran gerak dasar lompat dan mendarat, banyak peralatan dapat dipergunakan, sehingga mengoptimalkan proses pembelajaran serta pengalaman gerak anak. Alat-alat itu meliputi alat-alat sederhana yang dapat dimanfaatkan secara mudah, karena sering dapat ditemukan di lingkungan sekolah sendiri, seperti kursi, bangku, kapur tulis, atau kalau mau sedikit mencari dapat juga menggunakan tali-tali plastik yang berukuran sedang.

Pada dasarnya, pembelajaran pengayaan gerak dasar lompat dan mendarat serta lokomotor lainnya, dapat dilakukan guru tanpa harus mengeluarkan biaya yang besar dan menggunakan peralatan berstandar tinggi. Semua peralatan dapat dicari, dari

barang-barang bekas, seperti kardus berbentuk kotak atau peti, kertas koran, botol-botol aqua bekas.

D. Pembelajaran Gerak Dasar Meompat dan Mendarat

Pembelajaran gerak dasar melompat dan mendarat dapat dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat Pra-Pengendalian, tingkat Pengendalian, tingkat Pemanfaatan, dan tingkat Mahir. Namun demikian yang dicontohkan di sini adalah proses pembelajaran dari dua tahap pertama, yaitu tahapan pra-pengendalian dan tahap pengendalian.

1. Tingkat Pra-Pengendalian: Aktivitas untuk eksplorasi

Aktivitas dalam tingkat Pra-Pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya ‘memperkenalkan gerak baru’ untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu.

Adapun aktivitasnya meliputi:

Berpindah dalam Ruang Umum (General Space)

Setting: Anak-anak berpencar di seluruh ruangan

Tugas dan Tantangan dari guru meliputi:

Tugas: Ketika ada aba-aba, melompatlah dengan dua kaki kemanapun kalian mau dalam seluruh ruang ini. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian mendengar aba-aba tentang arah pada saat kalian melompat, ubahlah arah lompatan kalian ke arah yang sesuai dengan aba-aba. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian melompat, ubahlah lompatan kalian menjadi lompatan yang berbeda ketika mendengar aba-aba. Cobalah jelajahi seluruh ruangan dengan mengganti-ganti antara melompat satu kaki dan melompat dua kaki secara bergantian.

Tugas: Tunjukkan 3 cara melompat yang berbeda dilihat dari perbedaan kecepatan.

Berpindah tempat dengan Imajinasi

Setting: Anak-anak berpencar di seluruh ruangan

Tugas: Tunjukkan cara melompat yang berbeda dari yang kalian lakukan sebelumnya. Bagaimanakah cara melompat kalian jika kalian sedang gembira? Bagaimana lompatan orang yang sedang melompati parit? Bagaimana lompatan orang yang sedang bermain voli? Bagaimana cara melompat orang yang sedang bermain sondah? Bagaimana melompat orang yang membawa beban? Dsb.

Tugas: Melompat dua kaki seperti kangguru.

Tugas: Melompat seperti kelinci.

Tugas: Melompat seperti kijang.

Tugas: Melompat seperti singa laut.

Tugas: Melompat tanpa menimbulkan suara seperti kijang berlari di tengah hutan

Tugas: Melompat seperti kodok, dll.

Imajinasi dalam menirukan gerak binatang sekaligus akan merupakan latihan kekuatan bagi kedua lengan, gelang bahu, serta pelurusan tubuh, sehingga perlu mendapat perhatian yang seksama. Gagasan memanfaatkan gerak binatang merupakan gagasan yang baik dan tidak akan ada habis untuk digali.

Berpindah tempat Melalui jalur tali atau rintangan

Setting: tempatkan beberapa tali atau tambang di lantai dengan membentuk jalur-jalur yang diatur guru (jika tali atau tambang tidak dimiliki, guru dapat memanfaatkan garis dari kapur tulis yang digambar di lantai). Tempatkan juga di tempat lain beberapa rintangan berupa kons (kerucut) yang diatur secara zigzag, lurus, atau tidak beraturan.

Tugas: Melompatlah di atas tali atau garis dengan kedua kaki atau satu kaki. Ikuti jalur tali tanpa keluar dari jalurnya. Berikutnya, melompatlah dengan cepat di atas tali tanpa kehilangan keseimbangan.

Tugas: Melompatlah melintasi tali atau garis di kedua sisinya dengan kedua kaki atau satu kaki. Lompatan tersebut akan menimbulkan jalur zig-zag seperti gergaji, sehingga sangat lucu untuk dilihat. Di samping menyenangkan, lompatan bolak-balik

demikian akan memperkuat ikat sendi pergelangan kaki, karena pembebanan yang berbeda setiap saat.

Melompat untuk jarak

Setting: Tempatkan sebuah tali memanjang di satu sisi lapangan. Minta anak-anak untuk berdiri satu baris di belakang tali menghadap ke arah lain dari lapangan. Setiap anak diberi satu potong kapur tulis, untuk menandai jauhnya lompatan yang dapat dilakukan mereka dari belakang tali.

Tugas: Lakukan lompatan dua kaki tanpa awalan dari belakang tali, tanpa mengayun kedua lengan. Tandai di mana kalian dapat mendarat dengan kedua kaki. Ingat, mendaratlah dengan lembut dengan kedua kaki ditekuk.

Tugas: Lakukan lompatan dua kaki tanpa awalan dari belakang tali; mulai dengan menempatkan kedua lengan di belakang badan lurus, serta ayunkan kedua lengan ke atas depan, ketika melakukan tolakan dua kaki. Tandai di mana kalian dapat mendarat dengan kedua kaki. Bandingkan, manakah yang paling jauh? Ukurlah jarak lompatan kalian, apakah jaraknya sama atau lebih jauh dari tinggi badan kalian?

Melompat untuk ketinggian

Setting: Sebuah tali membentang di udara dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan lain. Di setiap jarak tertentu, pasang sebuah tanda dengan kain berwarna, berguna sebagai target yang harus diraih anak-anak. Tempatkan target tersebut dalam ketinggian yang agak berbeda-beda.

Tugas: Minta sekelompok anak berdiri di bawah tali tersebut, dan berusaha melompat ke atas untuk meraih kain berwarna yang menggantung. “Dapatkan kalian menangkapnya?” Lakukan bergiliran setelah setiap anak mencoba masing-masing 4 – 5 kali, baik dengan mencoba tanpa ayunan lengan maupun dengan ayunan lengan.

Tugas: Minta sekelompok anak berdiri di bawah tali dengan jarak sekitar dua meter. Dengan melakukan lari awal dua-tiga langkah, melompatlah dan raihlah kain di atas itu. Ingat, mendaratlah dengan lembut, kedua kaki ditekuk dan jaga keseimbangan.

Melompat melewati tali yang mengayun

Setting: Bentangkan sebuah tali panjang yang dipegang oleh dua orang anak di masing-masing ujungnya. Sekelompok anak berdiri di samping tali tersebut dan bersiap-siap untuk melompat. Ketika tali di ayun, melompatlah agar tali tidak menyangkut di kaki. Atau, tugaskan setiap tiga orang anak mendapat satu buah tali. Dua orang dari mereka memegang tali di kedua ujungnya, dan anak ketiga melompat di atas tali yang mengayun.

Tugas: Dalam kelompok kalian, bergiliranlah melakukan lompatan di atas tali yang mengayun. Dua orang dari kalian mengayun dengan lembut dan teratur tali itu bolak-balik ke setiap sisi, dan orang ketiga melompat di atas tali. Setelah lima kali, cobalah bergantian.

Tugas: Lakukan 10 kali lompatan tanpa membuat kesalahan. Bergantian.

2. Tingkat Pengendalian: Pengalaman Belajar Mengarah pada Pengembangan Keterampilan

Pengalaman dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan-keterampilan melompat dan mendaratnya sebagai satu seri keterampilan yang menyatu, di samping sudah memperhitungkan jarak dan kecepatannya. Untuk itu dalam tingkat ini, guru hendaknya sudah menyediakan alat-alat atau media yang akan mendorong anak mengerahkan kemampuannya memenuhi target. Alat-alat tersebut misalnya berupa simpai (hoop), tali, garis-garis berjarak, atau alat lain yang dijadikan penanda target.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, kepada anak diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi *teaching points*, Meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda saja pada satu waktu. Dengan begitu, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut. Ketika anak dapat mengikuti tanda tersebut berdasarkan pengamatan, misalnya bahwa sebagian besar anak dapat mengikuti dalam seluruh proses pembelajaran, itulah saatnya bagi guru untuk memberikan tanda-tanda lainnya.

Lompat pada simpai

Setting: Anak-anak berdiri di belakang barisan simpai yang disusun berbanjar berjumlah 3 – 4 simpai. Tugas anak-anak adalah melompati setiap simpai, dengan awalan

beberapa langkah. Pada simpai terakhir, pendaratan dilakukan dengan kedua kaki bersamaan. Lutut ditekuk dan kedua lengan menyentuh lantai di depan kaki.

Tanda-Tanda:

Tekuk kedua lutut: (Ketika mendarat dengan kedua kaki, tekuk kedua lutut.)

Tugas : Ketika ada aba-aba, lakukan 2-3 langkah awalan, dan lakukan lompat kijang di dalam simpai diakhiri dengan mendarat kedua kaki pada simpai terakhir.

Tugas : Ketika ada aba-aba, lakukan 2 – 3 langkah awalan, dan lakukan tolakan di setiap simpai dengan kaki yang sama serta mendarat dengan kedua kaki pada simpai terakhir.

Lompat tanpa awalan

Setting: Anak-anak berdiri di belakang sebuah garis melintang yang dibuat di lantai di hadapan sebuah matras pendaratan. Di depan garis batas tersebut, dibuat lagi dua buah garis sebagai tanda batas awalan dan tolakan. Tanpa awalan, anak menolak dengan dua kaki di belakang garis batas tolakan, dan mendarat dengan kedua kaki di matras pendaratan.

Tanda-Tanda:

Ayun kedua lengan: (ketika menolak dengan kaki tolak, ayunkan kedua lengan ke atas lurus.)

Pendaratan Ringan: (ketika mendarat, buatlah pendaratan kaki yang ringan dan lembut pada lantai, lutut ditekuk dalam.)

Tugas: Berdiri pada kedua kaki di belakang tali. Bengkokkan kedua kaki dengan kedua lengan di belakang tubuh. Menolaklah dengan kedua kaki dan melompat sejauh mungkin ke depan dengan kedua kaki diangkat ke dekat pantat pada saat di udara. Mendaratlah dengan kedua kaki/

Lompat satu kaki mendarat dua kaki

Setting: Anak-anak berdiri di belakang sebuah garis melintang yang dibuat di lantai di hadapan sebuah matras pendaratan. Di depan garis batas tersebut, dibuat lagi dua

buah garis sebagai tanda batas awalan dan tolakan. Anak berlari awalan, dan menolak dengan satu kaki di belakang garis batas tolakan, dan mendarat dengan kedua kaki di matras pendaratan.

Tanda-Tanda:

Ayun kedua lengan: (ketika menolak dengan kaki tolak, ayunkan kedua lengan ke atas lurus.)

Pendaratan Ringan: (ketika mendarat, buatlah pendaratan kaki yang ringan dan lembut pada lantai, lutut ditekuk dalam.)

Tugas : Lari dua-tiga langkah, menolak kuat dengan satu kaki, dan mendarat di matras.

Tugas : Lari 5-6 langkah, menolak kuat dengan satu kaki, dan mendarat di matras.

Tugas : Lari awalan dengan kecepatan penuh, menolak satu kaki dengan kuat, dan mendarat di matras.

Lompat melewati rintangan rendah

Setting: Bentangkan sebuah tali panjang dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan yang lain setinggi lutut anak-anak. Untuk memberi kejelasan bagi anak-anak, tempatkan gumpalan kertas atau kain dengan warna mencolok di beberapa bagian tali. Anak-anak diminta berdiri menghadap tali tersebut kira-kira dua atau tiga meter di belakangnya.

Tanda-Tanda:

Ayun kedua lengan: (ketika menolak dengan kaki tolak, ayunkan kedua lengan ke atas lurus.)

Pendaratan Ringan: (ketika mendarat, buatlah pendaratan kaki yang ringan dan lembut pada lantai, lutut ditekuk dalam.)

Tugas: Ketika terdengar aba-aba, segera lakukan awalan beberapa langkah, kemudian menolak dengan kedua kaki dan berusaha melewati tali rintangan serta mendarat dengan kedua kaki.

Tugas : Ketika terdengar aba-aba, segera lakukan awalan beberapa langkah, kemudian menolak dengan satu kaki dan berusaha melewati tali rintangan serta mendarat dengan kedua kaki.

Lompat melewati rintangan agak tinggi (gawang)

Setting: Bentangkan sebuah tali atau gulungan kertas koran di atas dua buah kerucut (cons) untuk setiap anak. Anak-anak berdiri menghadap tali tersebut dan siap melakukan berbagai jenis lompatan,

Tanda-Tanda:

Ayun kedua lengan: (ketika menolak dengan kaki tolak, ayunkan kedua lengan ke atas lurus.)

Pendaratan Ringan: (ketika mendarat, buatlah pendaratan kaki yang ringan dan lembut pada lantai, lutut ditekuk dalam.)

Tugas: Berdiri tepat di belakang gawang, lompat melewati gawang dengan menggunakan dua kaki dan mendarat dua kaki. Melompatlah setinggi-tingginya.

Tugas : Cobalah beberapa jenis lompatan yang sudah kalian kuasai untuk melewati gawang. Gunakan yang paling mudah terlebih dahulu, kemudian baru yang lebih sulit.

Tugas: Berdiri di belakang gawang kira-kira dua meter. Berlari cepat untuk awalan, dan lompatlah dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki. Lakukan berulang-ulang.

Tugas: Berdiri di belakang gawang kira-kira empat meter. Berlari cepat untuk awalan, dan lompatlah melewati gawang dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain; lanjutkan lari beberapa langkah sebelum berhenti.

Lompat melewati beberapa gawang

Setting: Bentangkan beberapa gawang dalam satu barisan dalam jarak tertentu. Jarak gawang tersebut diubah-ubah sampai berjarak tiga langkah dari gawang sebelumnya.

Tanda-Tanda:

Ayun kedua lengan: (ketika menolak dengan kaki tolak, ayunkan kedua lengan ke atas lurus.)

Pendaratan Ringan: (ketika mendarat, buatlah pendaratan kaki yang ringan dan lembut pada lantai dan terus berlari)

Tugas: Berdiri di belakang gawang kira-kira empat meter. Berlari cepat untuk awalan, dan lompatlah melewati gawang dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain; lanjutkan lari beberapa langkah sebelum melewati gawang berikutnya.

E. Cara Menilai Hasil Belajar Melompat dan Mendarat

Menilai kemajuan anak dalam gerak dasar fundamental adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan tersebut dan rangkaiannya. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Jika Anda menganut prinsip penilaian demikian, Anda tentu akan mengumpulkan data kemajuan anak pada setiap tahapan pembelajaran, termasuk kemajuan-kemajuan anak dalam aspek lain, seperti aspek kognitif serta afektifnya. Sedangkan penilaian terhadap kemampuan psikomotor anak dilakukan dengan tes penampilan atau peragaan, yang meliputi pengamatan terhadap gerak awalan, gerakan utama, serta gerak akhir dari keterampilan yang dinilai. Masing-masing tes peragaan ini memiliki bobot tersendiri sesuai dengan keragamannya. Penilaian praktek menggunakan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut;

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	
A	Sikap awal						

1	Kecepatan awalan						
2	Ketepatan menggunakan jarak						
3	Sikap tubuh dan ayunan lengan						
	<i>Skor maksimal: 15</i>						

B	Pelaksanaan						
1	Ketepatan menggunakan kaki tolak						
2	Sudut naik kaki tolak						
3	Sikap tubuh pada saat menolak						
4	Ayunan lengan pada saat menolak						
5	Sikap tubuh pada saat melayang						
6	Sikap kaki tolak dan kaki ayun pada saat melayang						
	<i>Skor maksimal: 30</i>						

C	Sikap akhir						
1	Jarak/capaian Sikap akhir						
2	Ayunan dan sikap lengan						
3	Posisi kaki pada sikap akhir						
4	Gerak lanjutan dari sikap akhir						
5	Aspek keseimbangan sikap akhir						
6	Keseluruhan sikap pada pelaksanaan						
	<i>Skor maksimal: 30</i>						

Cara pengolahan hasil nilai Praktek

Cara pengolahan hasil nilai praktek gerak dasar lokomotor yang memiliki 15 unsur praktek adalah sebagai berikut;

$$\frac{NP\ 1 + NP2 + NP3 + NP\ \dots\ NP15}{15} = 4 \text{ (misal)}$$

$$\text{Jadi nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = \mathbf{80}$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

- 90 % - 100 % = Baik sekali
- 80 % - 90 % = Baik
- 70 % - 80 % = Sedang
- 70 % = Kurang

Kegiatan Belajar 3

Leaping dan Hopping

A. Pengertian Leaping dan Hopping

LEAPING

Leaping adalah lompatan yang dilakukan dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain. Para pesenam melakukannya dengan gerakan split di udara, yaitu suatu langkah yang dipanjangkan untuk mencapai jarak yang cukup jauh. Biasanya gerakan ini digabungkan dengan berlari. Dalam bahasa Indonesia, leaping sering diterjemahkan sebagai lari kijang.

HOP/JANGKIT

Hop adalah bentuk gerakan melompat dengan satu kaki. Artinya, melompat dan mendarat dengan kaki yang sama. Dalam melakukannya, tubuh agak condong ke depan, kaki yang tidak dipergunakan dan kedua lengan bertindak sebagai penyeimbang gerakan. Dalam bahasa Indonesia, hop atau hopping disebut jangkit atau jengkek.

B. Tujuan Pembelajaran Lokomotor Leaping dan Hopping

Tujuan dari pembelajaran gerakan leaping dan hopping adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sifatnya tidak sealamiah berjalan dan berlari, semua anak normal biasanya sudah menguasai gerakan dasar ini pada usia-usia awal mereka. Bukan berarti bahwa gerakan dasar tersebut tidak perlu dilatih. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam leaping dan hopping, tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri, di samping akan membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan.

Hal lain yang perlu disadari adalah hakikat dari perluasan yang mungkin dilakukan ketika gerak dasar ini dilakukan dengan cara-cara yang berbeda. Anak secara tidak langsung diperkaya perbendaharaan gerakannya, sehingga memiliki khasanah gerak dasar yang juga semakin kaya. Dan ketika hal tersebut dieksplorasi oleh guru dan anak, maka secara langsung atau tidak langsung, hal itupun berpengaruh kepada struktur

kognitif anak yang semakin banyak menerima rangsang berupa gerak, sehingga semakin memperkaya jalinan serta pertautan antar sinaps di dalam otak anak.

C. Alat yang Diperlukan

Untuk mengarahkan anak pada proses pembelajaran gerak dasar leaping dan hopping, banyak peralatan dapat dipergunakan, sehingga mengoptimalkan proses pembelajaran serta pengalaman gerak anak. Alat-alat itu meliputi alat-alat sederhana yang dapat dimanfaatkan secara mudah, karena sering dapat ditemukan di lingkungan sekolah sendiri, seperti kursi, bangku, kapur tulis, atau kalau mau sedikit mencari dapat juga menggunakan tali-tali plastik yang berukuran sedang.

Pada dasarnya, pembelajaran pengayaan gerak dasar lompat dan mendarat serta lokomotor lainnya, dapat dilakukan guru tanpa harus mengeluarkan biaya yang besar dan menggunakan peralatan berstandar tinggi. Semua peralatan dapat dicari, dari barang-barang bekas, seperti kardus berbentuk kotak atau peti, kertas koran, botol-botol aqua bekas.

D. Pembelajaran Gerak Dasar Leaping dan Hopping

Pembelajaran gerak dasar leaping dan hopping pada dasarnya sama dengan pembelajaran melompat dan mendarat. Artinya, apa yang sudah dilakukan pada pembelajaran melompat dan mendarat kegiatan persis sama dengan pembelajaran leaping dan hopping, termasuk dilakukan dengan memanfaatkan perbedaan dalam tingkat penguasaan keterampilan. Sebagaimana diketahui, tingkat penguasaan anak terhadap keterampilan selalu dibedakan ke dalam empat tingkat penguasaan, yaitu tingkat Pra-Pengendalian, tingkat Pengendalian, tingkat Pemanfaatan, dan tingkat Mahir. Namun demikian yang dicontohkan di sini adalah proses pembelajaran dari dua tahap pertama, yaitu tahapan pra-pengendalian dan tahap pengendalian.

1. Tingkat Pra-Pengendalian: Aktivitas untuk eksplorasi

Aktivitas dalam tingkat Pra-Pengendalian sering disebut sebagai aktivitas untuk bereksplorasi. Maksudnya adalah bahwa pada tahap ini, tugas gerak yang diberikan

kepada anak meliputi berbagai gerak yang sifatnya ‘memperkenalkan gerak baru’ untuk dicoba, tanpa harus dikuasai dengan tingkat kemahiran tertentu.

Adapun aktivitasnya meliputi:

Berpindah dalam Ruang Umum (General Space)

Setting: Anak-anak berpencar di seluruh ruangan

Tugas dan Tantangan dari guru meliputi:

Tugas: Ketika ada aba-aba, melompatlah dengan satu kaki kemanapun kalian mau dalam seluruh ruang ini. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian mendengar aba-aba tentang arah pada saat kalian melompat satu kaki, ubahlah arah lompatan kalian ke arah yang sesuai dengan aba-aba. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika kalian melompat satu kaki dalam gerakan hopping, ubahlah lompatan kalian menjadi lompatan *leaping* ketika mendengar aba-aba. Cobalah jelajahi seluruh ruangan dengan mengganti-ganti antara melompat leaping dan melompat hopping secara bergantian.

Berpindah tempat dengan Imajinasi

Setting: Anak-anak berpencar di seluruh ruangan

Tugas: Tunjukkan cara melompat satu kaki yang berbeda dari yang kalian lakukan sebelumnya. Bagaimanakah cara melompat kalian jika kalian sedang gembira? Bagaimana lompatan orang yang sedang melompati parit? Bagaimana lompatan orang yang sedang bermain voli? Bagaimana cara melompat orang yang sedang bermain sondah? Bagaimana melompat orang yang membawa beban? Dsb.

Berpindah tempat Melalui jalur tali atau rintangan

Setting: tempatkan beberapa tali atau tambang di lantai dengan membentuk jalur-jalur yang diatur guru (jika tali atau tambang tidak dimiliki, guru dapat memanfaatkan garis dari kapur tulis yang digambar di lantai). Tempatkan juga di tempat lain beberapa rintangan berupa kons (kerucut) yang diatur secara zigzag, lurus, atau tidak beraturan.

Tugas: Melompatlah di atas tali atau garis dengan satu kaki (hopping). Ikuti jalur tali tanpa keluar dari jalurnya. Berikutnya, melompatlah dengan cepat di atas tali tanpa kehilangan keseimbangan.

Tugas: Melompatlah melintasi tali atau garis di kedua sisinya dengan satu kaki (hopping). Lompatan tersebut akan menimbulkan jalur zig-zag seperti gergaji, sehingga sangat lucu untuk dilihat. Di samping menyenangkan, lompatan bolak-balik demikian akan memperkuat ikat sendi pergelangan kaki, karena pembebanan yang berbeda setiap saat.

Tugas: Melompatlah di atas tali atau garis dengan satu kaki (leaping). Ikuti jalur tali tanpa keluar dari jalurnya. Berikutnya, melompatlah dengan cepat di atas tali tanpa kehilangan keseimbangan.

Tugas: Melompatlah melintasi tali atau garis di kedua sisinya dengan satu kaki (leaping). Lompatan tersebut akan menimbulkan jalur zig-zag seperti gergaji, sehingga sangat lucu untuk dilihat. Di samping menyenangkan, lompatan bolak-balik demikian akan memperkuat ikat sendi pergelangan kaki, karena pembebanan yang berbeda setiap saat.

Melompat untuk jarak

Setting: Tempatkan sebuah tali memanjang di satu sisi lapangan. Minta anak-anak untuk berdiri satu baris di belakang tali menghadap ke arah lain dari lapangan. Setiap anak diberi satu potong kapur tulis, untuk menandai jauhnya lompatan yang dapat dilakukan mereka dari belakang tali.

Tugas: Lakukan lompatan satu kaki (hopping) tanpa awalan dari belakang tali, tanpa mengayun kedua lengan. Tandai di mana kalian dapat mendarat dengan kaki yang sama.

Tugas: Lakukan lompatan satu kaki tanpa awalan dari belakang tali; mulai dengan menempatkan kedua lengan di belakang badan lurus, serta ayunkan kedua lengan ke atas depan, ketika melakukan tolakan satu kaki (hopping). Tandai di mana kalian dapat mendarat dengan kaki yang sama di depan sana. Bandingkan, manakah yang paling jauh? Ukurlah jarak lompatan kalian, apakah jaraknya sama atau lebih jauh dari tinggi badan kalian?

Tugas: Lakukan lompatan satu kaki (leaping) tanpa awalan dari belakang tali, tanpa mengayun kedua lengan. Tandai di mana kalian dapat mendarat dengan kaki yang lain di depan sana.

Tugas: Lakukan lompatan satu kaki tanpa awalan dari belakang tali; mulai dengan menempatkan kedua lengan di belakang badan lurus, serta ayunkan kedua lengan ke atas depan, ketika melakukan tolakan satu kaki (leaping). Tandai di mana kalian dapat mendarat dengan kaki yang lain di depan sana. Bandingkan, manakah yang paling jauh? Ukurlah jarak lompatan kalian, apakah jaraknya sama atau lebih jauh dari tinggi badan kalian?

Melompat melewati tali yang mengayun

Setting: Bentangkan sebuah tali panjang yang dipegang oleh dua orang anak di masing-masing ujungnya. Sekelompok anak berdiri di samping tali tersebut dan bersiap-siap untuk melompat. Ketika tali di ayun, melompatlah agar tali tidak menyangkut di kaki. Atau, tugaskan setiap tiga orang anak mendapat satu buah tali. Dua orang dari mereka memegang tali di kedua ujungnya, dan anak ketiga melompat di atas tali yang mengayun.

Tugas: Dalam kelompok kalian, bergiliranlah melakukan lompatan di atas tali yang mengayun. Dua orang dari kalian mengayun dengan lembut dan teratur tali itu bolak-balik ke setiap sisi, dan orang ketiga melompat di atas tali. Setelah lima kali, cobalah bergantian.

Tugas: Lakukan 10 kali lompatan tanpa membuat kesalahan. Bergantian.

2. Tingkat Pengendalian: Pengalaman Belajar Mengarah pada Pengembangan Keterampilan

Pengalaman dalam tingkat pengendalian dirancang untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan-keterampilan melompat dan mendaratnya sebagai satu seri keterampilan yang menyatu, di samping sudah memperhitungkan jarak dan kecepatannya. Untuk itu dalam tingkat ini, guru hendaknya sudah menyediakan alat-alat atau media yang akan mendorong anak mengerahkan kemampuannya memenuhi target.

Alat-alat tersebut misalnya berupa simpai (hoop), tali, garis-garis berjarak, atau alat lain yang dijadikan penanda target.

Dalam pembelajaran tahap ini pula, kepada anak diperkenalkan tanda-tanda yang menjadi *teaching points*, Meskipun tanda-tanda tersebut bervariasi, penting bagi guru untuk menetapkan hanya satu tanda saja pada satu waktu. Dengan begitu, anak-anak dapat berkonsentrasi hanya pada satu tanda tersebut. Ketika anak dapat mengikuti tanda tersebut berdasarkan pengamatan, misalnya bahwa sebagian besar anak dapat mengikuti dalam seluruh proses pembelajaran, itulah saatnya bagi guru untuk memberikan tanda-tanda lainnya.

Lompat pada simpai

Setting: Anak-anak berdiri di belakang barisan simpai yang disusun berbanjar berjumlah 3 – 4 simpai. Tugas anak-anak adalah melompati setiap simpai, dengan awalan beberapa langkah.

Tanda-Tanda:

Ayun kedua lengan bersamaan: (Ketika menolak pada setiap kaki, ayunkan kedua lengan bersamaan untuk membantu naiknya tolakan kaki.)

Tugas : Ketika ada aba-aba, lakukan 2-3 langkah awalan, dan lakukan lompat kijang di dalam simpai dengan angkatan lutut yang tinggi dari setiap kaki ayun. Setiap kali ulangan, geserlah jarak dari simpai agar mendorong anak melompat lebih jauh lagi ke depan.

Tugas : Ketika ada aba-aba, lakukan 2 – 3 langkah awalan, dan lakukan tolakan di setiap simpai dengan kaki yang sama dengan lutut dari kaki tolak naik setiap kali fase layangan dilakukan.

Lompat melewati rintangan rendah

Setting: Tempatkan gawang-gawang kecil (gulungan kertas koran yang disangga dua buah kerucut atau disangga botol-botol aqua) setinggi lutut anak berjajar hingga puluhan buah. Gulungan keras koran ini dianggap aman, karena jika terbentur kaki anak-anak tidak akan menimbulkan cedera

mengingat sifatnya yang ringan. Anak-anak diminta berdiri menghadap gawang-gawang tersebut kira-kira dua atau tiga meter di belakangnya.

Tanda-Tanda:

Ayun kedua lengan: (ketika menolak dengan kaki tolak, ayunkan kedua lengan ke atas lurus.)

Tugas: Ketika terdengar aba-aba, segera lakukan awalan beberapa langkah, kemudian menolak dengan satu kaki melewati rintangan gawang serta mendarat dengan kaki yang sama (hopping) sampai ujung gawang. Kembali lagi ke barisan semula dengan berjalan atau berlari-lari kecil di pinggir gawang.

Tugas : Ketika terdengar aba-aba, segera lakukan awalan beberapa langkah, kemudian menolak dengan satu kaki melewati rintangan gawang serta mendarat dengan kaki yang berbeda setiap kali mendarat, hingga ke ujung gawang. Kembali lagi ke barisan semula dengan berjalan atau berlari-lari kecil di pinggir gawang.

Lari gawang

Setting: Bentangkan beberapa gawang yang agak tinggi (di tas lutut anak-anak) dalam satu barisan dalam jarak tertentu. Jarak gawang tersebut diubah-ubah sampai berjarak tiga langkah dari gawang sebelumnya.

Tanda-Tanda:

Ayun kedua lengan: (ketika menolak dengan kaki tolak, ayunkan kedua lengan ke atas lurus.)

Pendaratan Ringan: (ketika mendarat, buatlah pendaratan kaki yang ringan dan lembut pada lantai dan terus berlari)

Tugas: Berdiri di belakang gawang kira-kira empat meter. Berlari cepat untuk awalan, dan lompatlah melewati gawang dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain; lanjutkan lari beberapa langkah sebelum melewati gawang berikutnya. Jumlah langkah di antara gawang tidak ditetapkan, tetapi anak diarahkan untuk mampu melakukan lompatan kembali pada gawang kedua dan ketiga dengan cara yang sama.

Tugas: Berdiri di belakang gawang kira-kira empat meter. Berlari cepat untuk awalan, dan lompatlah melewati gawang dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan

kaki yang lain; lanjutkan lari beberapa langkah sebelum melewati gawang berikutnya. Jumlah langkah di antara gawang sudah ditetapkan, misalnya lima langkah, sebelum melakukan lompatan kembali pada gawang kedua dan ketiga dengan cara yang sama.

Tugas: Berdiri di belakang gawang kira-kira empat meter. Berlari cepat untuk awalan, dan lompatlah melewati gawang dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang lain; lanjutkan lari beberapa langkah sebelum melewati gawang berikutnya. Jumlah langkah di antara gawang sudah ditetapkan, misalnya tiga langkah, sebelum melakukan lompatan kembali pada gawang kedua dan ketiga dengan cara yang sama. Makin lama jumlah gawang dalam lintasan juga makin ditambah.

E. Cara Menilai Hasil Belajar Leaping dan Hopping

Menilai kemajuan anak dalam gerak dasar fundamental adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan keterampilan tersebut dan rangkaiannya. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Jika Anda menganut prinsip penilaian demikian, Anda tentu akan mengumpulkan data kemajuan anak pada setiap tahapan pembelajaran, termasuk kemajuan-kemajuan anak dalam aspek lain, seperti aspek kognitif serta afektifnya. Sedangkan penilaian terhadap kemampuan psikomotor anak dilakukan dengan tes penampilan atau peragaan, yang meliputi pengamatan terhadap gerak awalan, gerakan utama, serta gerak akhir dari keterampilan yang dinilai. Masing-masing tes peragaan ini memiliki bobot tersendiri sesuai dengan keragamannya. Penilaian praktek menggunakan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut;

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	

A	Sikap awal						
1	Kecepatan awalan						
2	Ketepatan menggunakan jarak						
3	Sikap tubuh dan ayunan lengan						
	<i>Skor maksimal: 15</i>						

B	Pelaksanaan						
1	Ketepatan menggunakan kaki tolak						
2	Sudut naik kaki tolak						
3	Sikap tubuh pada saat menolak						
4	Ayunan lengan pada saat menolak						
5	Sikap tubuh pada saat melayang						
6	Sikap kaki tolak dan kaki ayun pada saat melayang						
	<i>Skor maksimal: 30</i>						

C	Sikap akhir						
1	Jarak/capaian Sikap akhir						
2	Ayunan dan sikap lengan						
3	Posisi kaki pada sikap akhir						
4	Gerak lanjutan dari sikap akhir						
5	Aspek keseimbangan sikap akhir						
6	Keseluruhan sikap pada pelaksanaan						
	<i>Skor maksimal: 30</i>						

Cara pengolahan hasil nilai Praktek

Cara pengolahan hasil nilai praktek gerak dasar lokomotor yang memiliki 15 unsur praktek adalah sebagai berikut;

$$\frac{NP 1 + NP2 + NP3 + NPNP15}{15} = 4 \text{ (misal)}$$

$$\text{Jadi nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = \mathbf{80}$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

KEPUSTAKAAN

Graham, George; Holt, Shirley Ann; Parker, Melissa. 2007 (7th Ed.): *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California, Mayfield Pub. Co.

Wall, Jennifer and Murray, Nancy. 1994. *Children & Movement, Physical Education in The Elementary School*. Dubuque, Iowa, WM.C. Brown and Benchmark.

Mahendra, Agus. 2007. Implementasi Model Pendidikan Gerak. *Buku Ajar*. FPOK – UPI. Bandung.