

Modul 2

GERAK DASAR LOKOMOTOR (Lanjutan)

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 2 ini akan dikupas beberapa gerak dasar lokomotor alamiah lanjutan dan cara pembelajarannya, yang selanjutnya akan ditutup dengan kupasan tentang cara-cara penilaiannya. Adapun gerak dasar lokomotor alamiah tersebut meliputi gerak dasar berderap (*galloping*) dan *Sliding*, dan *Skipping* dan berbagai variasinya.

Dengan melihat ruang lingkup gerak dasar di atas, modul 2 diorganisasikan ke dalam tiga Kegiatan Belajar. Kegiatan Belajar 1 mengupas tentang gerak dasar berderap, *sliding* dan *skipping* disertai dengan cara-cara pembelajaran dan penilaiannya, Kegiatan Belajar 2 membahas gerak dasar berputar, dilengkapi dengan cara-cara pembelajaran dan penilaiannya. Dan Kegiatan Belajar 3 mengupas tentang pengaturan pembelajaran gerak dasar lokomotor, sebagai pedoman umum dalam mengimplementasikan kesemua pembelajaran secara terpadu.

Setelah mempelajari modul 2 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.

Kegiatan Belajar 1

Galloping, Sliding, Skipping

A. Pengertian Galloping, Sliding, dan Skipping

BERDERAP/GALLOP

Galloping adalah gerak menyerupai gerak lari kuda pada saat lomba atau ketika kuda berlari cepat. Oleh karena itu gerakan ini juga sering disebut gerak berderap. Gerakan ini hampir sama dengan slidding. Bedanya hanya dalam arah. Kalau slidding arahnya ke samping, sedangkan galloping arahnya ke depan. Mungkin sebagian besar dari kita, masih ingat dengan permainan kuda-kudaan waktu masih kecil. Dengan teman yang mengalungkan kain sarung di seputar bahu ke ketiak, kita biasanya melakukan gerak berderap menirukan gerak lari kuda dengan ceria.

SLIDDING

Slidding adalah gerakan melompat ke samping dengan satu kaki selalu berada di depan, dari posisi kedua kaki terbuka lebar. Ketika melayang, kaki yang di belakang segera mendarat pada bekas kaki yang memimpin. Slidding ini dilakukan pada bola-bola kaki dengan berat badan selalu berpindah-pindah dari kaki yang memimpin ke kaki yang mengikuti. Karena gerakan ini selalu menggerakkan sebelah kaki yang sama, maka perubahan arah sangat diperlukan.

SKIP

Skipping adalah gerakan gabungan antara melangkah (step) dan hop (jangkit) secara bergantian. Satu kali step, satu kali hop, demikian seterusnya. Skipping dilakukan pada bola-bola kaki dengan kedua lengan mengayun setinggi bahu, dalam arah yang berlawanan dengan kaki. Untuk memudahkan melakukan skip ini, sebenarnya anak-anak harus sudah bisa melakukan hop dulu. Baru setelahnya anak bisa menggabungkan dengan langkah panjang.

B. Tujuan Pembelajaran Lokomotor Galloping, Sliding dan Skipping

Tujuan dari pembelajaran gerakan Galloping, Sliding dan Skiping 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 Galloping, Sliding dan Skiping, 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 galloping, sliding dan skipping 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 Galloping, Sliding dan Skiping

Pembelajaran gerak dasar Galloping, Sliding dan Skipping 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, lakukan gerak *galloping* (berderap) 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, lakukan gerak *sliding* ke berbagai arah dalam seluruh ruang ini. Hindari tabrakan dengan orang lain, dan berhenti tanpa kehilangan keseimbangan kalau ada aba-aba berhenti.

Tugas: Ketika ada aba-aba, lakukan gerak *skipping* 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 bergerak, ubahlah arah *galloping* 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 melakukan sliding, ubahlah arah 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 melakukan skipping, ubahlah arah 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 melakukan galloping, ubahlah segera menjadi sliding dan atau skipping ketika mendengar aba-aba. Sebaliknya, ketika kalian sedang sliding, ubahlah menjadi skipping atau galloping ketika mendengar aba-aba. Cobalah jelajahi seluruh ruangan dengan mengganti-ganti antara berlari dan berjalan secara bergantian.

Tugas: Tunjukkan 3 cara skipping dan galloping yang berbeda dilihat dari perbedaan kecepatan. Tunjukkan juga 3 cara sliding yang berbeda dilihat dari kecepatan yang dapat kalian lakukan.

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 memberikan tanda-tanda

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.

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.

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.

Traveling dengan iringan musik

Setting: Anak menyebar di seluruh ruangan dan bergerak dengan berbagai gerak lokomotor diiringi musik. Minta anak bergerak secara ritmis sesuai dengan irama musik yang terdengar.

Sliding

Tanda-Tanda:

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

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 suara musik, 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.

Skipping

Tanda-tanda:

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

Tugas: Sekarang, lakukan aksi gerak gabungan dari satu jangkit dan satu langkah. Lakukan skipping di seluruh ruang sesuai irama musik sampai mendengar tanda untuk berhenti.

E. Cara Menilai Hasil Belajar Galloping, sliding dan skipping

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;

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

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

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

Kegiatan Belajar 2

Rolling

A. Pengertian Mengguling/Rolling

Gerakan mengguling mungkin merupakan gerakan yang paling menyenangkan bagi anak-anak. Ketika melakukannya mereka merasakan sensasi yang sangat aneh yang timbul dari keadaan baru yang menyebabkan mereka 'merasa tidak tahu ada di mana'. Ketika mereka semakin menyadari, keajaiban melakukan perpindahan dalam keadaan terbalik, ditambah kesenangan merasa bisa bergerak ke berbagai arah dan kecepatan yang berbeda, membuat mereka biasanya menyenangi gerakan mengguling.

Mengguling pada dasarnya merupakan aksi mengalihkan beban berat tubuh ke bagian tubuh terdekat di sekitar poros tengah. Dalam pendidikan jasmani, gerak mengguling biasanya berada dalam ruang lingkup aktivitas senam, sebagai sebuah keterampilan dasar yang harus dikuasai. Pada model pendidikan gerak, gerak mengguling adalah salah satu gerak dasar yang masuk ke dalam kelompok lokomotor, serta dipandang berpotensi untuk memperkaya pemahaman anak terhadap konsep gerak. Dari sisi praktis, gerak mengguling dipandang sebuah gerak penyelamatan, yaitu untuk menghindari tabrakan langsung dengan bumi ketika terjatuh, yaitu dengan cara menyalurkan dorongan daya tubuh yang jatuh ke dalam gerak berputar.

Anak yang menguasai keterampilan mengguling akan merasa nyaman dan aman untuk mengikuti berbagai aktivitas yang mengandung resiko kehilangan keseimbangan dan jatuh, karena sifatnya yang mengurangi benturan keras. Keterampilan inipun membuat anak mampu menghubungkan beberapa aksi keseimbangan yang berbeda serta untuk mengubah arah dan kecepatan gerak dalam situasi yang dinamis dan tak mudah diduga.

Sebelum memulai pembelajaran mengguling, sebaiknya guru mampu mengobservasi kemampuan-kemampuan awal dari anak-anak yang terlibat, dengan memperhatikan beberapa hal berikut:

1. Apakah tangan dan lengan anak bisa menerima berat tubuh secara merata pada awal gerakan mengguling tanpa menyebabkan tubuh terjatuh ke satu sisi?

2. Apakah kepala anak beralih lancar ketika beban tubuh berpindah dari tangan ke bagian punggung dan segera terangkat dari matras segera setelah bahu lepas kontak dengan lantai?
3. Apakah lengan anak terangkat dari matras segera setelah bahu lepas kontak dari matras?
4. Apakah tubuh anak tetap membulat dan gulingan berakhir di kaki?

Jika jawabannya seluruhnya positif, dapat disimpulkan bahwa anak sudah siap untuk mendapatkan berbagai kegiatan pembelajaran yang banyak menggunakan gerak mengguling formal, yang biasanya dipelajari dalam senam. Tetapi jika jawabannya mayoritas negatif, maka dapat disimpulkan bahwa anak-anak umumnya masih belum siap dari segi kekuatan lengan, kekuatan bahu dan leher, serta dari kekuatan perut dan punggung. Bahkan bisa jadi anak memiliki masalah kurang kelentukan pada bagian tengkuk dan punggungnya.

B. Tujuan Pembelajaran Rolling

Tujuan dari pembelajaran gerakan mengguling adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental anak untuk keperluan pembelajaran konsep serta meningkatkan keterampilan anak untuk menunjang dalam kegiatan gerak lainnya. Di samping itu diyakini pula bahwa pembelajaran mengguling akan berguna untuk meningkatkan kesadaran anak tentang bagaimana gerakan ini berguna dalam upaya penyelamatan diri ketika berada dalam situasi yang darurat; misalnya ketika jatuh atau ketika berada dalam situasi kecelakaan. Melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam mengguling, 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 baru, sehingga semakin memperkaya jalinan serta pertautan antar sinaps di dalam otak anak.

C. Alat yang Diperlukan

Untuk mengarahkan anak pada proses pembelajaran gerak dasar mengguling, idealnya tersedia matras yang jumlahnya mencukupi untuk membagi satu anak satu matras (berukuran 1 m x 1.5 m.). Namun demikian, jumlah terbataspun masih memungkinkan selama guru dapat mengatur penggunaan bersama, misalnya satu matras untuk dipakai oleh 4 – 6 anak, dengan catatan anak bergiliran menggunakannya. Untuk sekolah yang tidak memiliki matras, dapat mengupayakan peralatan sederhana yang dibuat atau disiapkan sendiri oleh guru penjas dan anak-anak, misalnya dengan menggunakan kasur-kasur bekas, tumpukan jerami atau sabut kelapa, atau tumpukan jalinan ban dalam motor yang dilapisi kardus.

D. Pembelajaran Gerak Dasar Mengguling

Pembelajaran gerak dasar mengguling 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.

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. Anak mengeksplorasi gerakan melenting dan membulatkan tubuh sebagai prasarat ke gerak mengguling. Ketika mereka mampu membulatkan tubuhnya, mereka siap untuk melakukan gerak menggoyang dan mengguling yang dapat digunakan untuk perpindahan dan pengalihan beban tubuh.

Adapun aktivitasnya meliputi:

Gerak membulatkan tubuh

Setting: Anak-anak berpecah di seluruh ruangan di atas matras yang disediakan. Satu anak pada satu matras.

Tugas dan Tantangan dari guru meliputi:

Tugas: Pada posisi di atas matras, cobalah temukan berbagai cara untuk membulatkan tubuhmu. Berapa carakah yang dapat membuat tubuhmu kelihatan membulat atau melengkung?

Tugas: Setelah satu posisi membulat atau melengkung, dapatkah kalian menggoyangkan tubuhmu? Dapatkah kalian menggoyang tubuhmu seperti tadi jika tubuhmu lurus?

Kuda-kudaan Bergoyang

Setting: Anak-anak berpecah di seluruh ruangan di atas matras yang disediakan. Satu anak pada satu matras. Ambil sikap tubuh membulat atau melengkung.

Tugas: Dalam posisi terlentang, kalian akan berpura-pura menjadi kuda-kudaan goyang dari kayu. Bagaimanakah tubuh kalian bisa bergoyang jika punggungmu yang akan menjadi bagian bawah dari kuda-kudaan itu? Nah, sekarang cobalah kalian berjungkat-jungkit seperti kuda-kudaan dari kayu itu.

Tugas: Sekarang kuda-kudaan kayunya menggunakan bagian perut. Bagaimanakah tubuhmu harus dibentuk agar bisa menjungkat-jungkit dengan perutmu?

Tugas: Sekarang kalian akan mencoba agar kuda-kudaan tersebut bergoyang pada sisi tubuhmu. Bagaimanakah kalian membentuk tubuh kalian agar bagian sisinya dapat membulat dan menggoyang?

Tugas: Sekarang kuda bergoyangmu sudah cukup pemanasan. Dapatkah dengan punggungmu kalian bergoyang lagi dengan cepat sehingga bisa langsung berdiri pada kakimu?

Tugas: Sekarang kalian coba untuk bergoyang terus dengan punggungmu tanpa henti. Gunakan lenganmu untuk membantu goyangan.

Mengguling menyamping

Setting: : Anak-anak berpecah di seluruh ruangan di atas matras yang disediakan. Satu anak pada satu matras. Ambil sikap terlentang atau telungkup di matras

Tugas: Sekarang kita akan mencoba mengguling dengan posisi tubuh lurus. Ke arah manakah kita bisa mengguling kalau tubuh lurus begitu? Ya... bagus, ke samping. Nah, kita akan berguling seperti sebuah balok kayu. Cobalah kalian lakukan mengguling ke samping kanan satu kali dan kembali ke samping kiri.

Tugas: Sekarang kita akan mencoba berguling ke samping kanan 3 kali dan ke samping kiri tiga kali.

Tugas: Berikut, kalian berguling ke samping dengan sangat pelan, dan setiap kali mengguling sebagian, usahakan agar kaki dan lengan kalian jauh dari lantai.

Tugas: Sekarang, dapatkah kalian berhenti di setiap sisi tubuh? Di bagian sisi mana saja kalian merasa dapat mengangkat kaki dan lenganmu yang paling tinggi?

Mengguling bola

Setting: : Anak-anak berpencair di seluruh ruangan di atas matras yang disediakan. Satu anak pada satu matras. Ambil sikap tubuh membulat.

Tugas: Sekarang dapatkah kalian membuat tubuhmu membulat seperti bola? Dapatkah kalian mengguling seperti sebuah bola? Ke arah mana sajakah kalian dapat mengguling?

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.

Guling ke belakang

Setting:

Dari posisi duduk di lantai, bergulinglah ke belakang, angkat kedua kaki hingga lutut di atas wajah.

Peringatan:

Rapatkan dagu ke dada sehingga kepala tidak jatuh ke lantai. Untuk anak yang sulit melakukan ini, mintalah oleh guru untuk menjepit sesuatu seperti sapu tangan atau kertas pada dagu dan dadanya.

Tugas:

Dapatkah kamu berpura-pura berjalan kaki di langit-langit?

Dapatkah kamu berguling ke belakang tiga kali berturut-turut?

Dapatkah kamu bertepuk tangan di belakang lututmu?

Dapatkah kamu memeluk kedua kakimu dan tahan supaya tidak kembali berguling ke depan?

Berguling duduk ke samping

Setting

Ambil posisi bertumpu merangkak dengan tangan dan lutut di lantai. Dari posisi demikian, bergulinglah ke kanan atau ke kiri dengan bertumpu pada pantat dan hingga berakhir ke posisi bertumpu merangkak lagi.

Tugas:

Dapatkah kamu berguling ke arah samping yang berlawanan?

Dapatkah kamu berguling dengan pelan dan hati-hati?

Dapatkah kamu berguling dengan lebih cepat?

Seberapa cepat kalian bisa berguling tanpa harus kehilangan kendali?

Dapatkah kamu mulai dari posisi duduk dan berguling melalu posisi tumpu dan kembali ke posisi duduk lagi?

Dapatkah kamu mulai dari berdiri pada lutut dan badan tegak?

Berguling Kucing

Setting:

Dari posisi bertumpu merangkak, turunkan badan dengan membengkokkan lengan hingga bertumpu pada kedua siku dan pantat menyentuh tumit. Ini adalah posisi tumpu kucing dengan kepala menunduk dan badan membulat. Dari posisi ini, bergulinglah ke samping, melewati punggung yang menempel ke lantai, dan sampai di posisi tumpu kucing kembali.

Tugas:

Dapatkah kamu berguling dengan pelan dan hati-hati?

Dapatkah kamu berguling dengan lebih cepat?

Dapatkah kamu berguling dalam arah yang berlawanan?

Dapatkah kamu berhenti pada posisi terlentang dan menggerak-gerakkan kaki seolah-olah ada yang menggelitikmu?

Gulang-Guling

Setting:

Duduk di matras dengan kedua kaki di tekuk dan kedua tangan diletakkan di samping badan. Dari posisi itu, bergulinglah ke belakang hingga kepala menyentuh lantai dan kedua lutut di atas muka. Kemudian, bergulinglah kembali ke depan dan tiba di posisi duduk kembali

Tugas:

Dapatkah kamu berguling ke belakang dengan kedua lengan direntangkan ke samping seperti sayap?

Dapatkah kamu menyimpan kedua tangan di kepala ketika berguling ke belakang?

Dapatkah kamu menyentuh matras di belakang kepala dengan telapak tangan?

Dapatkah kamu menyilangkan kakimu ketika berguling ke belakang?

Dapatkah kamu mememeluk betismu ketika berguling?

Siapa yang dapat menahan tubuh di belakang dan membuat kakinya lurus ke atas.

Siapa yang dapat menyentuhkan ujung kakinya di matras di belakang kepala?

Siapa yang dapat menyentuhkan lutut di matras di samping telinga ketika berguling?

Berdiri punggung atau bahu

Setting:

Duduk dengan lutut bengkok dan tangan di matras. Berguling ke belakang, angkat kedua kaki di atas kepala, dan tahan supaya seimbang.

Tugas

Dapatkah kamu menahan kaki hingga hitungan 10?

Dapatkah kamu meluruskan salah satu kakimu?

Dapatkah menahan kedua kaki lurus ke atas?

Dapatkah kamu menyentuhkan lutut ke bahu?

Dapatkah kamu mengayuh sepeda ketika menahan posisi terbalik?

Guling belakang ke guling kucing

Setting:

Mulai dari posisi duduk, kaki bengkok, dan berguling ke belakang dengan kedua lengan di samping badan. Dengan tetap menjaga lutut bengkok, bergulinglah ke samping sampai tiba di posisi bertumpu kucing (bertumpu dengan lutut dan siku serta tangan).

Tugas

Dapatkah kamu menahan keseimbangan dengan punggung sebelum berguling ke samping?

Dapatkah kamu berguling ke samping segera setelah berguling ke belakang?

Siapa yang dapat berguling ke sisi yang berbeda?

Siapa yang dapat melakukan guling kucing berikutnya setelah mendarat dari yang pertama?

Guling Anjing

Setting:

Mulai pada tumpu merangkak dengan meletakkan tangan dan lutut. Dari posisi itu, jatuhkan berat badan ke sebelah kiri atau kanan, dengan merendahkan panggul dan bahu yang sama sisi ke lantai sehingga badan mengguling melalui tumpuan punggung dan berlanjut hingga sampai ke posisi tumpu merangkak semula.

Tugas:

Dapatkah kamu berguling dengan sangat lembut?

Siapa yang dapat berguling ke arah sebaliknya?

Dapatkah kamu merendahkan bahu terlebih dahulu sebelum melakukan guling anjing?

Dapatkah kamu mulai berguling dengan tumpuan tangan dan kaki tanpa lutut?

Dapatkah kamu mengakhiri guling anjing dengan lutut tidak kena ke lantai?

Dapatkah kamu melakukan guling anjing dengan lamban dan mata tertutup?

Guling Belakang jongkok

Setting:

Dari posisi berdiri kaki rapat, rendahkan badanmu ke posisi jongkok dengan pantat menyentuh tumit. Tempatkan kedua tangan di lantai di depan kaki, dan lutut jauh dari lantai di antara kedua siku. Ini disebut posisi jongkok. Sekarang, bulatkan badan dengan mencoba mendekatkan atau menempelkan dagu ke dada, kemudian mencoba berguling ke belakang, tanpa merubah posisi badan dan kaki yang berdekatan (bulat), hingga berguling terus membuat bahu menyentuh lantai. Kemudian berguling kembali ke depan hingga posisi jongkok kembali.

Tugas:

Dapatkah kamu mengguling dengan pelan dan lembut?

Dapatkah kamu menjepit sebuah benda tipis di antara dagu dan dadamu dari awal hingga kembali ke posisi jongkok?

Siapa yang dapat meluruskan kamumu ketika bahu menyentuh lantai?

Siapa yang dapat melakukannya dari posisi berdiri bungkuk dengan kaki lurus dan segera jongkok untuk mulai berguling?

Guling belakang dan guling Anjing

Setting

Mulai dalam posisi jongkok. Gulingkan badan ke belakang dan pada saat bahu menyentuh lantai, teruskan ke guling samping hingga mendarat di posisi tumpu merangkak.

Tugas:

Siapa yang dapat mengguling dengan mudah dan lembut?

Dapatkah kamu membuat gulingan dengan mata tertutup?

Dapatkah kamu berguling ke arah yang berlawanan?

Dapatkah kamu membuat gulingan ke samping pada saat pantat mulai menyentuh lantai?

E. Cara Menilai Hasil Belajar Mengguling

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;

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

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

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

Kegiatan Belajar 3

Pengaturan Pembelajaran Keterampilan Lokomotor

A. Memperkenalkan Pengertian Lokomotor

Untuk semakin memperjelas proses pembelajaran gerakan-gerakan lokomotor, alangkah baiknya guru memahami pembelajaran ini dari sisi penerapan model Pendidikan Gerak (*movement education*). Melalui pendekatan model pendidikan gerak ini, guru meyakini benar bahwa pembelajaran keterampilan dasar seperti gerakan lokomotor, merupakan tugas yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, dan menuntut kemampuan guru dalam mengartikulasikan (menyatakan dalam kata-kata) tugas geraknya secara fasih. Ini tentu sangat bermakna bagi siswa, terutama bagi anak-anak dari kelas rendah, mulai kelas 1 hingga kelas 3 SD.

Untuk memperkenalkan gerakan-gerakan lokomotor, guru bisa memulainya dengan kata-kata. Seperti juga untuk memperkenalkan definisi lain, dalam hal inipun guru bisa mengajarkan bunyinya dulu, baru kemudian artinya. Di awal pelajaran, dengan anak-anak duduk di lantai, ajarkanlah cara menyebutkan lokomotor. Guru menyebutkan sekali, lalu anak-anak mengikuit secara bersama-sama. Ulangilah beberapa kali dengan memperkenalkan berbagai variasi penekanan penyebutannya. Misalnya “loko0000omooootor, atau lo00000omotor, lo/ko/mo/tor, lokomotor (sangat cepat)” hingga anak-anak mudah menyebutkannya.

Setelah itu, baru guru memberi pengertian dari kata itu dengan menekankan arti “motor”nya. Motor berarti gerak, tetapi juga bisa berarti mesin. Undanglah anak-anak untuk menyebutkan sesuatu yang ada motornya, sehingga bisa bergerak atau berpindah tempat. Mungkin anak-anak lalu menyebutkan segala kendaraan bermotor: sepeda motor, mobil, traktor, kereta, dsb. Kaitkanlah hal ini dengan keadaan anak-anak sendiri, misalnya bagaimana mereka bisa berpindah tempat. Anak-anak lalu akan menyebutkan karena mereka punya kaki dan tangan, atau anggota tubuh lain yang memang bisa memindahkan mereka. Namun tentunya guru tidak usah terlalu mendetil, sehingga malah memusingkan anak-anak (kecuali untuk kelas 4 ke atas). Cukuplah jika sudah sampai pada pengertian dari lokomotor sebagai sesuatu yang dipakai untuk pergi ke suatu tempat. Lalu tutuplah dengan kesimpulan bahwa gerakan-gerakan lokomotor adalah

gerakan yang menyebabkan tubuh mereka berpindah tempat. Lagipula perlu diingat, bahwa porsi di bagian ini hanyalah sedikit, sebab yang penting berikutnya adalah tahap penerapannya, agar anak mengerti apa yang dimaksud.

Tahap berikutnya adalah mengkombinasikan antara kata-kata lokomotor dengan aktifitasnya. Untuk itu ajaklah anak berdiri, dan bersiap-siap di salah satu ujung ruangan.

“Locomotor berarti pergi ke suatu tempat. Kita akan pergi ke suatu tempat, yaitu dari ujung sini ke ujung sana. Bagaimana kita bisa melakukannya?”

“Lari! Jalan! Lompat! Merangkak! Berjingkat-jingkat!” Begitu teriakan murid.

“Bagus,” berkata guru, “Marilah kita coba dengan berjalan kaki. Kita akan melakukan gerakan lokomotor berjalan. Sekarang berjalanlah, dan sebutkan lo/ko/mo/tor setiap kali melangkah. Berkatalah dengan tegas supaya kedengaran oleh saya yang di sini.” Lalu anak-anak semua berderap melintasi ruangan dan berteriak lo/ko/mo/tor (satu suku kata setiap langkah).

“Gerakan lokomotor apalagi yang dapat kita gunakan untuk kembali ke ujung sana?” Demikianlah guru akan meminta anak-anak untuk kembali. Dan seperti bisa diduga, selanjutnya guru dan anak-anak melakukan berbagai kegiatan lokomotor tersebut hingga waktu yang ditentukan. Dan seperti biasanya, maka guru selalu bisa melibatkan murid untuk mencari gerakan lokomotor tertentu yang bisa dipilih untuk melintasi ruangan. Tidakkah hal ini berarti juga membuat anak berpikir sekaligus menerapkan konsep ‘lokomotor’ dalam pemikiran mereka?

Tekankanlah selalu kata-kata “gerakan lokomotor”-nya setiap kali memberikan instruksi. Misalnya, “Marilah kita coba gerakan lokomotor lari,” atau “Kalian bagus sekali ketika melakukan gerakan lokomotor lompat kijang tadi.” Maksudnya agar anak-anak benar-benar familiar dengan istilah itu, dan secara tidak langsung menginternalisasikan konsep itu dalam kegiatan mereka.

Gerakan-gerakan seperti mengguling, merangkak, dan merayap atau melata, mungkin tidak termasuk dalam pemikiran anak-anak dari kelas-kelas tertentu. Untuk memperkaya perbendaharaan pikiran dan praktek gerakannya, guru bisa memancingnya. “Apalagi yang dapat kita lakukan?” Mungkin anak-anak akan kembali menyebutkan gerakan yang sudah mereka lakukan sebelumnya. Atau mungkin juga ada seorang anak yang memperlihatkan suatu gerakan, walaupun tidak bisa menamainya. Jika dalam

pandangan guru gerakan tersebut termasuk ke dalam kategori lokomotor, apa salahnya untuk mencoba bersama anak-anak lain.

Jika tidak ada anak yang mengemukakan penemuannya, lalu guru bisa berkata: “Bagaimana caranya bola menggelundung?” Atau “Bagaimana caranya bayi bergerak?” Nah, barulah anak-anak kembali ramai dengan penemuan tersebut. Berikutnya, cobalah....

Satu hal harus diperhatikan, bahwa tidak semua gerakan lokomotor yang ditemukan oleh anak-anak harus dilakukan berulang-ulang. Cukuplah jika anak-anak mencobanya sekali, kemudian beralih ke gerakan yang lainnya. Namun biasanya, gerakan lokomotor lari adalah yang paling menyenangkan, karena di samping variasinya banyak, juga tidak menyebabkan anak-anak meringis karena terlalu berat atau sulit dilakukan. Bukankah bisa saja meminta anak untuk “berlari secepat-cepatnya ke ujung ruangan yang hanya mengambil waktu sesingkat menyebutkan ‘lokomotor’ sekali saja?” Cobalah demonstrasikan dulu oleh guru, berlari sambil menyebutkan “lokomotor”, yang begitu selesai menyebutkannya, gurupun sudah tiba di garis yang dimaksud. Kemudian minta juga anak-anak melakukannya satu persatu, atau dua orang, atau tiga orang, atau bisa juga sampai lima orang, sebelum diakhiri dengan lari bersama-sama.

Tidak bisa diragukan lagi bahwa di akhir pelajaran ini, konsep lokomotor dan macam-macam gerakannya tersebut sudah melekat dalam diri anak-anak.

B. Beberapa Variasi dan Gabungan

Alangkah akan bergunanya jika seorang guru mampu memberikan variasi dalam menerapkan kegiatan gerakan lokomotor ini. Untuk sampai ke arah itu sebenarnya tidaklah terlalu sulit, jika guru memang mau memikirkannya. Misalnya, di akhir pelajaran, guru meminta anak untuk melakukan gerakan lokomotor yang berbeda ketika melintasi ruangan pulang-pergi. Di samping itu, penggabungan dua hingga empat gerakan lokomotor juga akan merupakan variasi yang baik. Apalagi untuk kelas-kelas yang lebih tinggi (4-6), penggabungan ini perlu untuk memberikan tingkat kesulitan yang lebih menantang. Lihatlah beberapa contoh di bawah ini:

- 1) Dengan menggunakan beberapa tanda sebagai jarak tempuh: “Mulai dari garis ini dengan melakukan lompat kijang ke garis kedua; dari sana lakukan

merangkak hingga garis ketiga; pada matras di sana, lakukan guling depan dua kali; dan kembali ke garis pertama dengan hop (jangkit).”

- 2) Buatlah garis memanjang menandai tengah-tengah ruangan: “Mulai dari ujung sini, lari hingga tengah ruangan; lalu jatuhkan diri dan melata hingga ke ujung sana; kembali ke garis tengah dengan berlari mundur; dan lakukan gerakan lompat kodok hingga kembali ke ujung sini.

C. Mengatur Kegiatan Gerakan Lokomotor

Seperti kegiatan-kegiatan lain yang memanfaatkan ruangan lebar sebagai tempat bergerak, maka kegiatan di atas pun perlu dikelola sedemikian rupa, agar tidak menimbulkan kekacauan. Dalam bahasa Inggris, hal itu diungkap dengan kata-kata, “As natural as locomotor movements are to movement class, they are natural chaos producers” Yang artinya “Seperti alamiahnya gerakan-gerakan lokomotor dalam pelajaran penjas, maka alamiah juga jika kegiatan itu menjadi sumber kekacauan.”

Oleh karena itu, sebelum guru mengajarkan konsep dan praktek lokomotor ini, perlu didahului dengan mengajarkan penstrukturannya, yaitu “Struktur pergerakan bebas” dan “Struktur Diagonal”.

1. Struktur Pergerakan Bebas

- Baik untuk :
- 1) Kegiatan pemanasan
 - 2) Pengenalan konsep-konsep umum
 - 3) Kegiatan berpasangan
 - 4) Meningkatkan daya tahan

Dalam Struktur Pergerakan Bebas, anak-anak bergerak dengan berorientasi pada suara (musik dari tape, instrumen musik, bunyi peluit, dsb) dan berhenti segera ketika suara tersebut berhenti. (Untuk penggunaan peluit, sebelumnya diterangkan kepada murid, misalnya jika terdengar satu kali peluit, maka mereka bergerak, dua kali peluit, mereka berhenti, atau bisa juga dipilih beberapa variasinya). Dalam kegiatan ini anak-anak bergerak bebas di seluruh ruangan dengan catatan tidak saling menghalangi dan saling bertabrakan. Karena setiap orang bergerak bersama-sama, maka perlu ditekankan bahwa mereka tidak boleh melakukan gerakan di luar yang diminta oleh guru. Mereka

harus bergerak sesuai dengan petunjuk guru, melakukan pola gerakan yang sama, walaupun detailnya bisa berbeda.

Berikut ini akan dipilhkan beberapa contoh dari kegiatan Struktur Pergerakan Bebas.

LANGKAH 1

Anak-anak berkumpul di lantai di sekitar guru. Di tangan guru ada sebuah tamborin kecil. Lalu guru berkata, “Saya ingin melihat kamu menggoyangkan lenganmu ke atas, tapi tunggu sampai saya bilang “mulai”; ketika saya bilang “stop”, kalian harus diam. Ya, mulai!...Stop! Bagus!” Itu untuk sekedar pemanasan bagi mereka. “Nah, sekarang, sebagai pengganti instruksi saya, saya akan membunyikan tamborin ini. Jika kalian mendengar tamborin ini, goyangkan lenganmu, dan ketika tidak terdengar lagi, berhentilah. Coba....Bagus!”

LANGKAH 2

Ketika pengertian “mulai” dan “stop” terbentuk, mulailah melakukan gerakan-gerakan di tempat yang berbeda didasarkan suara tamborin: Menggoyang kepala, menggerakkan bahu, membuka dan menutup mulut, memilin sambil duduk, dan menggoyang pinggul. Pada saat begini, guru harus benar-benar strik bahwa tak ada seorang pun memulai gerakan sebelum adanya suara dan berlanjut setelah suara berhenti. Guru memberikan saat berhenti yang cukup lama agar semua maksud dari pengajaran ini tertanam dalam ingatan anak.

LANGKAH 3

Guru mulai melakukan gerakan-gerakan lokomotor dengan menggunakan suara lagi; “Mulai” dan “Stop.” Melompat adalah satu gerakan transisi (perpindahan) yang baik. Misalnya, “Melompat di tempat selama tamborin berbunyi. Bagus. Sekarang kalian boleh melompat-lompat ke mana saja dalam ruangan ini. Apa yang harus kalian lakukan kalau tamborin berhenti?...Bagus!” Lalu guru melakukan beberapa gerakan lokomotor dasar seperti lompat, jingkat, berderap, jalan, dan lari.

LANGKAH 4

Dengan menggunakan satu gerakan lokomotor, guru bermain dengan suara yang lamanya bervariasi. Kadang-kadang guru membunyikan tamborin itu lama-lama, namun kadang guru juga memainkannya benar-benar sebentar. Misalnya, melakukan gerakan lokomotor lari yang dibuat dalam satu seri, sehingga pertama, guru membunyikan tamborin tersebut selama 15 hingga 20 detik, kemudian stop, bunyikan lagi 12 detik, stop, bunyikan lagi 2 detik, stop, bunyikan lagi 7 detik, stop, lalu bunyikan lagi 4 detik, dsb. Biasanya anak-anak menyukai permainan suara ini.

Itulah tahapan yang dapat digunakan guru ketika memperkenalkan Struktur Pergerakan Bebas yang digunakan untuk menunjang ketertiban dalam mengajarkan gerakan-gerakan lokomotor. Namun demikian, perlu juga guru mempertimbangkan penggunaan tahapan di atas secara pukuk rata, sebab tidak semua anak dan kelas memerlukan tahapan yang demikian mendasar tadi. Jika diperhitungkan bahwa anak-anak cukup matang, maka bisa saja tahapan pertama dan kedua (atau bahkan ketiga) di atas dilewat.

Ketepatan

Satu hal perlu dicamkan, bahwa guru perlu memperhitungkan ketepatan dalam memberikan aba-aba atau instruksi dalam pelajaran yang sifatnya membaur dan mobilitasnya tinggi tersebut. Di sinilah ketepatan tersebut diperlukan, terutama ketika memberikan aba-aba “mulai” dan “stop”. Alasannya, karena dalam hal ini tamborin adalah satu-satunya penunjang struktur, maka kebutuhan untuk jelas, tepat, dan nyata dalam hal pengaturan anak adalah hal mutlak. Struktur itu sendiri perlu seluruhnya di bawah kontrol guru. Lebih jauh, karena struktur pergerakan bebas ini adalah salah satu pelajaran gerak yang diajarkan di awal, maka irama atau suasana yang digambarkannya akan terbawa-bawa ke pelajaran yang lainnya. Dalam hal ini, alangkah akan baiknya jika guru sama-sama punya motto: “Lebih baik strik dan sedikit galak dalam hal aturan daripada kendor lalu menyesal nanti.”

Beberapa Masalah

Masalah yang umum ditemui dalam struktur pergerakan bebas ini adalah jatuhnya anak dan tabrakan satu sama lain.

Hal ini memang bisa terjadi pada kelas-kelas yang pemula, di mana struktur yang dipakai kadang-kadang membingungkan anak yang kurang terorientasi. Tapi sebagian besar terjadinya kasus tabrakan dan jatuhnya anak, adalah karena anaknya yang ceroboh dan tidak memperhatikan aturan yang diberikan guru. Dalam hal ini tidaklah mungkin guru meminta anak-anak bergerak secepat-cepatnya ketika melakukan gerakan lokomotor dalam struktur ini, karena hal itu akan membuat anak sulit mengontrol dirinya sendiri. Tetapi kalau gerakan tersebut hanya gerakan-gerakan seperti hop, atau lari-lari kecil, kemudian lompat-lompat, hal itu merupakan tugas yang mudah dikuasai oleh anak-anak normal dalam usia yang muda sekalipun. Oleh karena itu, jika ada kasus tabrakan dalam kegiatan yang demikian, itulah tandanya bahwa guru kurang tegas dan jelas dalam memberikan patokan-patokan dasarnya, sehingga anak berkecenderungan bermain-main. Kalau dalam kegiatan ini anak bermain-main, adalah tugas guru memperingatinya.

2. Struktur Berpola

- Baik untuk :
- 1) Menyempurnakan gerakan lokomotor.
 - 2) Menilai kemampuan anak.
 - 3) Keselamatan.

Definisi

Struktur yang memakai pola, dalam hal ini disebut struktur diagonal, adalah struktur yang memungkinkan anak bergerak dalam satu pola yang ditentukan oleh guru. Jika yang dipakai adalah *struktur diagonal*, dari satu sudut ke sudut lain, maka anak-anak bergerak dalam garis diagonal yang ditentukan. Struktur seperti ini dianggap lebih baik dari *struktur lurus*, yang memakai garis lurus dari satu sisi ke sisi lain, karena memberikan kelebihan jarak.

Memperkenalkan Konsep Diagonal

Untuk memperkenalkan struktur diagonal ini, guru bisa mulai dengan menunjukkan selembar kertas (quarto/polio) yang sudah dibuat garis diagonal di atasnya; hanya satu garis saja. Tunjukkan kepada mereka, bahwa apa yang disebut garis diagonal adalah seperti garis yang ada di kertas itu. Lalu tanyalah kepada murid: “Apakah di kertas yang ini masih bisa dibuat garis diagonal yang lain?” Sambil guru tetap memperlihatkan kertas itu. Kalau anak-anak mengatakan bisa, maka pilihlah salah seorang anak untuk menunjukkannya dengan tangannya. Suruhlah ia membuat garis dengan jari tangannya pada kertas itu. Mintalah kembali respon yang lain. Lalu kalau halaman itu sudah cukup digunakan, baliklah kertas itu, sehingga memperlihatkan kertas yang masih bersih. Tanyalah kembali di mana kira-kira garis diagonal itu akan berada. Lakukan demikian beberapa kali hingga cukup untuk anak memahaminya.

Jika kebanyakan anak-anak tidak juga mengerti, mulailah kembali dari awal, dan perlihatkan pada saat kita membuat garis diagonal tersebut secara jelas. Kalau kira-kira anak-anak sudah mengerti tentang garis diagonal itu, maka pindahlah ke tahap berikutnya.

Garis Diagonal Dalam Ruangan

Tahap berikutnya adalah membuat garis diagonal melalui benda-benda yang ada dalam ruangan. Dengan masih membiarkan anak-anak tetap duduk di lantai, guru bisa memilih salah satu benda yang mempunyai bentuk segi empat atau empat persegi panjang. Misalnya pintu, jendela, kursi yang berbentuk segi empat pada tempat duduknya, dan mungkin juga matras. Kalau misalnya di ruangan itu ada papan tulis atau kertas manila yang ditempel di dinding, maka keduanya bisa membantu sekali. Buatlah satu titik di salah satu sudut dari papan tulis itu dengan kapur tulis (buatlah titiknya agak besar sehingga kelihatan oleh semua anak). “Kemana garis diagonal akan dibuat jika dimulai dari sudut ini?” Kalau anak-anak menunjukkan isyarat yang benar, maka buatlah garis itu dengan kapur tulis itu. Kemudian pindah ke pintu, jendela, meja atau apa saja yang bentuknya jelas-jelas segi empat. Namun untuk benda-benda yang terakhir ini, guru tidak perlu menggarisinya dengan kapur tulis. Lakukan hal tersebut secara imajinatif, hanya sebagai perluasan penerapan.

Barulah kemudian guru berpindah ke garis diagonal dari ruangan yang dipakai (kalau pelajaran ini dilakukan di lapangan, ya garis diagonal dari lapangan tersebut). Kalau dianggap perlu, pembuatan garis diagonal dalam ruangan ini bisa dimulai dengan menunjuk langit-langit ruangan tersebut. Mintalah anak-anak membuat garis bayangan dengan tangannya, seolah membuat garis di langit-langit ruangan. Barulah pindah ke lantai. Hingga di sini, maka konsep diagonal tersebut benar-benar dipahami.

Lalu berikutnya apa? Nah, murid-murid sekarang sudah siap untuk diajarkan melakukan kegiatan dalam struktur diagonal. Mintalah anak-anak berbaris di salah satu sisi ruangan. Kemudian satu persatu mereka diminta untuk melakukan salah satu gerakan lokomotor, misalnya lari dalam garis diagonal hingga ke sudut ruangan yang dimaksud, lalu berjalanlah ke sudut ruangan yang lain dalam sisi yang sama, untuk membentuk barisan lagi. Kalau diperhitungkan dengan barisan di sisi yang pertama, maka sampai anak berbaris lagi di sisi ruangan yang lainnya, anak-anak seolah membentuk huruf Z.

Ketika semua orang telah melakukan gilirannya pada garis diagonal pertama, maka proses yang sama diulang lagi pada garis diagonal yang lainnya.

Itulah yang dimaksud dengan struktur diagonal. Sederhana dan mudah pengaturannya. Dan untuk menambah keefektifan struktur ini, maka di bawah ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan berkaitan dengan penggunaan struktur diagonal tersebut.

Sudut Sempurna

Dari awal guru harus mampu menekankan bahwa anak-anak harus menggunakan garis diagonal secara penuh; artinya harus berangkat dari titik yang telah ditentukan hingga ke titik berikut di sudut yang berlainan. Hal ini dikaitkan dengan kecenderungan anak-anak yang selalu berhenti bergerak sebelum sampai ke titik yang ditentukan dan segera membelok ke sisi di mana barisan yang di depan sudah menunggu. Adanya sudut yang sempurna (jika anak benar-benar sampai ke titik yang ditentukan) tersebut perlu untuk memanfaatkan seluruh kepanjangan garis diagonal dan membuat lebih rapi dan tepatnya pengaturan kelas.

Pemberangkatan Sebab-Akibat

Pemberangkatan “sebab-akibat” (cause and effect) adalah cara pemberangkatan anak-anak yang tidak mengharuskan guru memberikan aba-aba ‘Ya’ atau ‘Mulai’. Yang paling mudah adalah ini: “Jika grup/orang yang di depanmu sudah sampai di sudut sana, maka kamu berangkat.” Cara yang lain adalah menggunakan garis tengah sebagai batas; jika anak atau grup yang di depan melewati garis tengah, maka yang berikut segera berangkat. Untuk itu, tandailah garis tengah tersebut dengan sesuatu yang tidak akan mengganggu; misalnya pita berperekat.

Yang manapun yang dipakai, hal yang perlu dari keduanya adalah anak-anak belajar melihat dan bertanggung jawab untuk berangkat sendiri. Hal ini lebih mudah dikatakan daripada dilakukan. Dalam kasus tertentu, mungkin efektif untuk membatalkan keberangkatan satu atau beberapa orang, karena mereka abai dengan tanggung jawab mereka. Sering terjadi, guru-guru yang berpengalaman sangat peduli dengan kasus sepele demikian, karena mereka menyadari akibatnya kalau hal demikian dibiarkan saja. “Kamu telat...kembali kalian! Coba grup berikut, tunjukkan apa kalian bisa melihat dan berangkat pada saat yang tepat. Tidak... kamu terlalu dini! Tunggu sampai mereka tiba di ujung garis sana.”

Kerja Kelompok

Elemen terakhir dalam memanfaatkan struktur diagonal adalah dengan kerja kelompok. Jika kelas yang bersangkutan cukup besar, maka pelaksanaan struktur diagonal ini harus diusahakan tidak habis waktunya oleh penantian yang terlalu lama karena banyaknya murid yang menunggu giliran. Karenanya, bagilah anak-anak dalam grup yang terdiri dari 3-5 orang, tergantung besarnya kelas.

D. Gerakan-Gerakan Lokomotor dan Variasinya

Berikut ini adalah beberapa uraian mengenai gerakan-gerakan lokomotor dasar beserta variasi pelaksanaannya. Untuk setiap gerakan yang dalam bahasa Indonesianya tidak bisa ditemukan penyebutannya, maka gerakan tersebut dinamai sebagaimana adanya dalam bahasa Inggris. Kemudian untuk memperjelas arti dari gerakan yang dimaksud, di sini akan diuraikan juga ciri-ciri atau definisinya.

Berjalan

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.

Variasinya

- 1) Buat variasi dalam hal arahnya: depan, belakang, menyamping, berputar.
- 2) Variasi dalam bagian kaki yang kontak dengan bumi:
 - a. Ujung kaki
 - b. Tumit
 - c. Jari-jari, tumit-tumit. Bergantian dua kali dengan ujung kaki, dua kali dengan tumit.
 - d. Jari-jari, tumit-tumit, bagian dalam-bagian dalam, bagian luar-bagian luar.
 - e. Mengguling dari tumit ke ujung kaki; keseimbangan.
 - f. Mengguling dari ujung kaki ke tumit; keseimbangan.
- 3) Berjalan dengan muatan emosi: marah, gembira, takut-takut, menyelinap, merasa bersalah, dsb.
- 4) Berjalan seperti orang bodoh.
- 5) Berjalan seperti orang mabuk.
- 6) Berjalan dengan berat, kemudian ringan.
- 7) Tinggi; rendah.
- 8) Berjalan dengan irama waltz: satu langkah rendah, dua langkah tinggi: rendah-tinggi-tinggi. Ini akan cukup menyulitkan bagi anak-anak yang kurang terkoordinasi, tapi akan bermanfaat bagi perbendaharaan gerak dasarnya. Yang membuat langkah ini agak sulit adalah karena jumlahnya yang tiga itu; jika kaki kanan melangkah rendah,

diikuti oleh kaki kiri tinggi dan kaki kanan tinggi, kemudian kaki kiri berikutnya harus melangkah rendah pada 'tiga' langkah berikutnya.

Untuk mengajarkan langkah waltz ini, mulailah dengan bertahap: pertama 4 langkah rendah dan 4 langkah tinggi; kemudian 3 rendah dan 3 tinggi; kemudian 2 rendah dan 2 tinggi; lalu 1 rendah dan 2 tinggi. Kalau anak-anak sudah menguasai langkah waltz ini dengan mudah, cobalah variasi waltz berputar. Putaran itu terjadi pada 2 (dua) langkah tinggi.

- 9) Berjalan seolah di lingkungan yang berbeda-beda: pada lantai yang berlem, melewati telur dan jangan sampai pecah, melalui hutan lebat, dsb.
- 10) Berjalan kaku seperti robot; lemas seperti boneka kaki.
- 11) Berjalan dengan salah satu bagian tubuh yang memimpin: siku, perut, dagu, pinggul, kaki, dsb.
- 12) Berjalan dengan menggambarkan usia: tua, muda, remaja, anak-anak.
- 13) Berjalan sambil tambahkan gerakan-gerakan non-lokomotor, seperti mengayunkan lengan yang tinggi, bergoyang pada panggul, menggoyang-goyang kepala, sambil mengkerutkan badan, sambil meregang badan, dsb.
- 14) Berjalan berdasarkan stereotif: seperti laki-laki, seperti wanita.

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.

Variasinya

- 1) Lambat.
- 2) Cepat.
- 3) Gerakan lari yang diperlambat (slow motion).
- 4) Lari dengan kaki lurus.

- 5) Lari langkah panjang.
- 6) Lari langkah kijang.
- 7) Lari 4 kali langkah kijang 4 langkah panjang.
- 8) Lari langkah kecil.
- 9) Lari dengan arah yang bervariasi.
- 10) Lari dengan tubuh condong ke depan, kemudian condong ke belakang.

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.

Variasinya

- 1) Variasi dalam arah: depan, belakang, samping, dan berputar.
- 2) Pegang kaki yang tidak dipergunakan dengan salah satu tangan.
- 3) Dengan berpasangan, saling memegang kaki yang tidak dipergunakan.
- 4) Buat gabungan dengan mengganti kaki, lima kali hop ganti kaki.

Melompat

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 menolong 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.

Variasinya

- 1) Variasi dalam arah: depan, belakang, samping, berputar.
- 2) Lompatan besar, tinggi.
- 3) Kecil, lompatan cepat.
- 4) Lompat dengan kedua tumit menyentuh pantat.

- 5) Lompatan berulang-ulang. Meminta anak untuk melompat hingga ke garis tertentu.
- 6) Melompat, lutut menyentuh dada di udara.
- 7) Lompat kangkang; pada saat berada di udara, kaki dibuka selebar-lebarnya.

Skip

Skipping adalah gerakan gabungan antara melangkah (step) dan hop (jangkit) secara bergantian. Satu kali step, satu kali hop, demikian seterusnya. Skipping dilakukan pada bola-bola kaki dengan kedua lengan mengayun setinggi bahu, dalam arah yang berlawanan dengan kaki. Untuk memudahkan melakukan skip ini, sebenarnya anak-anak harus sudah bisa melakukan hop dulu. Baru setelahnya anak bisa menggabungkan dengan langkah panjang.

Variasinya

- 1) Variasi dalam arah: depan, belakang, samping, berputar.
- 2) Skip dengan lengan diayun kuat dan kaki diangkat.
- 3) Skip sambil bertepuk tangan.
- 4) Skip selambat mungkin, skip secepat mungkin.

Slidding

Slidding adalah gerakan melompat ke samping dengan satu kaki selalu berada di depan, dari posisi kedua kaki terbuka lebar. Ketika melayang, kaki yang di belakang segera mendarat pada bekas kaki yang memimpin. Slidding ini dilakukan pada bola-bola kaki dengan berat badan selalu berpindah-pindah dari kaki yang memimpin ke kaki yang mengikuti. Karena gerakan ini selalu menggerakkan sebelah kaki yang sama, maka perubahan arah sangat diperlukan.

Berderap/Gallop

Gerakan ini sama dengan slidding. Bedanya hanya dalam arah. Kalau slidding arahnya ke samping, maka gallop arahnya ke depan. Untuk variasi slidding dan galloping, guru dapat melihat dari variasi skipping.

Leaping

Leaping adalah gerakan split di udara, yaitu suatu langkah yang dipanjangkan untuk mencapai jarak yang cukup jauh. Biasanya gerakan ini digabungkan dengan berlari.

Variasinya

- 1) Lakukan leap dalam arah yang berbeda-beda.
- 2) Lakukan leap yang setinggi-tingginya.
- 3) Leap dan mendarat dengan lembut.
- 4) Variasikan gerakan-gerakan lengan pada saat melakukan leap. Atau bertepuk tangan pada saat leap.
- 5) Leap dan berputar arah.
- 6) Leap dengan melewati suatu objek tertentu.

E. Cara Menilai Hasil Belajar Gerak Lokomotor

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;

$$\frac{NP1 + NP2 + NP3 + NP \dots NP15}{15} = 4 \text{ (misal)}$$

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

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:
90 % - 100 % = Baik sekali

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

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.