

Modul 4

Pola Gerak Tolakan dan Pendaratan Keterampilan Senam Berbasis Lompatan

Kegiatan lompatan dalam senam memiliki peranan yang sangat penting, karena berhubungan dengan gerak pendahuluan dari keterampilan umumnya. Artinya, hampir semua gerakan dalam senam, terutama di lantai dan di kuda lompat, selalu didahului oleh gerak melompat atau menolak. Keberhasilan gerakan yang dilakukan, biasanya banyak ditentukan oleh bagaimana lompatan atau tolakan dilakukan. Tidak heran, lompatan dianggap sebagai salah satu pola gerak dominan dalam senam.

Untuk mengajarkan keterampilan lompatan dalam kuda lompat, guru perlu membangun kemampuan dasar lompatan dari anak didiknya secara memadai. Seperti diuraikan dalam modul 2, pola gerak dominan lompatan mengharuskan bahwa kemampuan lompat dibangun dengan memberikan pengalaman gerak dalam berbagai jenis lompatan yang meliputi lompatan yang diawali tolakan dengan tangan, tolakan dengan dua kaki, dan tolakan yang menggabungkan keduanya. Di samping itu, kegiatan pengembangannya harus dilakukan secara bertahap.

Untuk bisa melompat dengan baik, tentu diperlukan hadirnya koordinasi gerak lompatan yang baik. Ini perlu, karena gerak lompatan bukan hanya bermula dari bertolakannya kaki atau tangan saja, tetapi bergabung dengan gerak pendahuluan—baik berupa gerakan lari maupun ayunan—dan gerak lanjutan, terutama pendaratan. Di bawah ini akan diuraikan beberapa hal yang langsung berkaitan dengan kegiatan lompatan, khususnya kegiatan kuda lompat.

Modul ini terdiri dari 6 Kegiatan Belajar. Kegiatan Belajar 1 berkaitan dengan gerak dasar lompatan, yang isinya akan menguraikan teknik dasar lompatan pada kuda lompat dan tahapan pembelajarannya. Pembahasan Kegiatan Belajar 1 diawali dengan mengemukakan hakikat pola gerak dominan lompatan, pengelompokan lompatan, serta jenis-jenis lompatan yang secara umum tergambar dari bagaimana posisi badan ketika melewati kuda lompat. Oleh karena itu, jenis lompatan dibedakan antara lompat jongkok,

lompat kangkang, lompat lurus, dan lompat bertumpu tangan. Semua mewakili posisi badan atau posisi anggota badan ketika berada di atas alat kuda lompat.

Kegiatan Belajar 2 membahas Pembelajaran Lompat Jongkok, yang dipandang menjadi dasar dari teknik lompatan lainnya dalam kuda lompat. Sedangkan Kegiatan Belajar 3 mengangkat Pembelajaran Lompat Kangkang, dan berturut-turut diikuti Kegiatan Belajar 4 yang membahas Pembelajaran Lompat Menyudut (Stoop Vault), Kegiatan Belajar 5 mengupas Pembelajaran Lompat Lurus (Hecht Vault), dan Kegiatan Belajar 6 Memerinci proses Pembelajaran Lompat Lenting Lengan (Handspring Vault).

Setelah mempelajari modul ini, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk:

1. Menjelaskan berbagai gerak dasar melompat dan bertumpu pada senam serta berbagai tahapan pembelajarannya.
2. Menjelaskan cara-cara memanfaatkan gerak dasar fundamental sebagai substansi utama aktivitas pembelajaran senam dengan pendekatan mengajar Pola Gerak Dominan (PGD), sehingga sesuai dengan nuansa pembelajaran di Sekolah Dasar sehingga di samping manfaatnya dalam memberikan pengalaman estetis yang kaya kepada anak juga bermanfaat bagi pengembangan keterampilan motorik serta kebugaran jasmani 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 gerakan yang dideskripsikan. Kalau perlu Anda harus mempraktekkan langsung gerakan tersebut, agar diketahui maksudnya.
- 4) Untuk memperoleh pemahaman lebih dalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman mahasiswa, guru, atau dengan tutor anda.

- 5) Cobalah bayangkan tahapan-tahapan pembelajaran yang diuraikan dalam modul ini serta jika memungkinkan praktekkan bersama teman, baik dengan menjadikan diri sendiri sebagai guru maupun sebagai anak yang sedang belajar. Idealnya, semua tahapan pembelajaran yang tertera dalam modul ini dikuasai oleh Anda, sehingga Anda sendiri memiliki keterampilan yang memadai untuk mengajarkannya.
- 6) Selamat mencoba, semoga sukses.

Kegiatan Belajar 1

Gerak Dasar Lompatan

1. Elemen Yang Membangun Lompatan

Ketika kita melihat sebuah lompatan, biasanya kita melihatnya sebagai sebuah gerakan tunggal. Ketika pesenam mempelajari lompatan, guru atau pelatih mungkin juga menganggap bahwa kegiatan itu sebagai gerakan tunggal dan pendekatannya pun didasarkan pada pandangan itu. Jika hal itu terjadi, kemungkinan timbulnya rasa takut pada anak akan cukup besar.

Lompatan lebih merupakan sebuah seri keterampilan yang digabung secara berangkai untuk menghasilkan sebuah hasil akhir, atau sebuah rangkaian. Sebagaimana halnya sebuah rangkaian, hasil akhir pun lebih banyak ditentukan oleh bagian-bagian yang membangunnya.

Lompatan pada kuda lompat memiliki keuntungan sendiri daripada senam di alat lain. Keuntungan tersebut adalah kenyataan bahwa mayoritas elemen keterampilan dalam rangkaian lompatan, merupakan elemen yang sangat umum terdapat dalam rangkaian lompat yang lain. Karena keterampilan-keterampilan tadi ada di semua lompatan, maka keterampilan tadi akan dipelajari terus menerus dan akan bersifat alamiah

Adapun keterampilan-keterampilan dalam rangkaian lompatan adalah sebagai berikut:

1. Lari awalan (*approach*)
2. Persiapan menolak (*hurdle*)
3. Tolakan pada papan tolak (*take off*)
4. Layangan pertama (*first/pre-flight*)
5. Tolakan tangan pada badan kuda (*push off*)
6. Layangan kedua (*second/post-flight*)
7. Pendaratan (*landing*)

Setiap keterampilan di atas harus diajarkan sebagai unit yang terpisah-pisah. Setiap keterampilan dapat dipisahkan satu sama lain dan dapat secara khusus dilatih. Setiap fasenya sangat penting karena keberhasilan setiap fase tergantung pada keberhasilan fase sebelumnya.

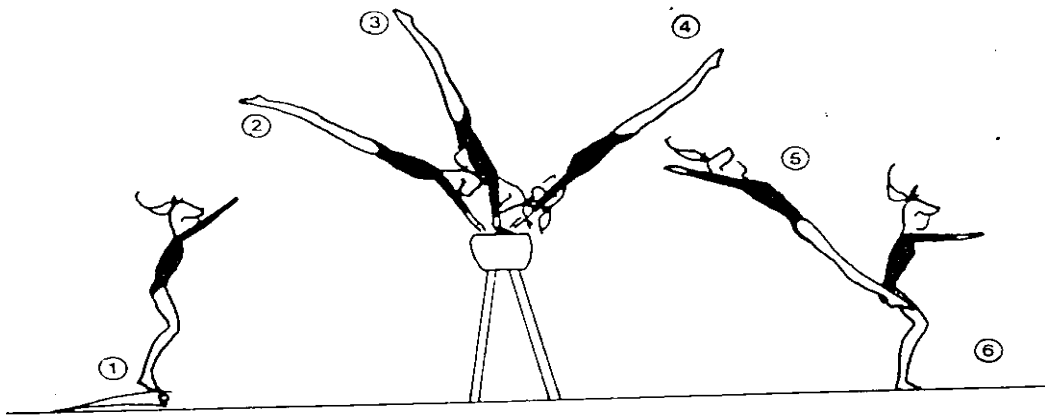
Perbedaan yang mencolok pada rangkaian lompatan umumnya terjadi pada fase *layangan kedua* dan sebagian kecil pada *layangan pertama*. Oleh karena itu, jika keterampilan lain sudah dikuasai dengan baik, maka penekanan biasanya dilakukan pada kedua fase tersebut.

Ketujuh keterampilan lompatan di atas dapat dan harus diajarkan atau paling sedikit mendapat penekanan secara terpisah. Akan tetapi, bukan berarti bahwa semuanya harus dipelajari secara berurutan. Guru bisa saja melatih teknik lari yang baik sambil pada saat yang sama melatih fase layangan kedua dari gerakan handspring. Setiap keterampilan memiliki serangkaian pentahapannya sendiri-sendiri dan dapat dilatih bersamaan dengan keterampilan lain secara progresif.

2. Tipe Lompatan

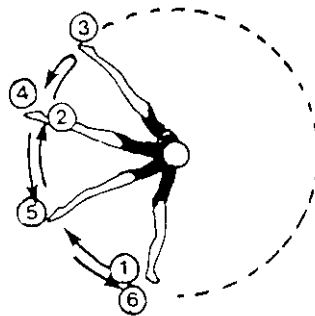
Walaupun jenis lompatan dalam kuda lompat termasuk banyak sekali macamnya, pada dasarnya tipe dasar lompatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: pertama, lompatan yang berputar ke depan atau sering juga disebut lompatan terbalik (*inverted vault*), karena sering menyebabkan posisi tubuh terbalik (kepala di bawah sedangkan kaki di atas); dan kedua, lompatan yang berputar kembali ke arah semula atau disebut juga lompatan tidak terbalik (*non-inverted vault*). Perhatikan gambar di bawah, yang menunjukkan arah dari lintasan gerak lompatan, ditandai dengan nomor-nomor. Nah, masing-masing lompatan memerlukan persiapan yang berbeda.

Dalam lompatan terbalik, terdapat tolakan pada papan tolak yang memulai gerak angular (gerak melingkar di sekitar sumbu putaran). Pada persentuhan tangan dengan badan kuda-kuda, gerak angular dari badan dan kaki ke depan tadi dipelihara, menyebabkan kaki berada di atas kepala (terbalik) dan menyelesaikan satu putaran penuh sebelum kontak kembali ke lantai pada pendaratan (lihat gambar). Pada lompatan tipe ini termasuk ke dalamnya adalah lompatan handspring, tsukahara, kasamatsu, cuervo, dll.



Gambar 5.1
Gerak Lompatan Terbalik

Lompatan yang tidak terbalik dimulai dengan cara yang sama seperti lompatan terbalik, tetapi dengan gerak angular yang lebih kecil. Ketika tangan kontak dengan kuda-kuda, badan bagian atas dibuat naik kembali, sementara kaki direndahkan (lihat gambar 5.2), sehingga menghasilkan sikap di mana kepala memimpin gerakan. Ke dalam lompatan ini terkelompok lompatan-lompatan jongkok (*squat vault*), lompat kangkang (*straddle vault*), lompat menyudut (*stoop vault*), dan lompatan lurus (*hecht vault*).



Gambar 5.2
Gerak Lompatan Tidak Terbalik (Gerakan kaki kembali ke bawah)

Lompatan tidak terbalik dapat dikelaskan sebagai lompatan elementer (dasar), sedangkan lompatan terbalik dikelompokkan sebagai lompatan yang lebih kompleks. Dalam modul ini akan ditampilkan lompatan-lompatan yang bersifat elementer. Sedangkan lompatan terbalik hanya diwakili oleh handspring, yang biasanya dianggap

sebagai lompatan yang menjadi dasar bagi lompatan-lompatan terbalik yang lebih kompleks.

Tujuh Keterampilan dalam Kuda Lompat

1. Berlari

Kegiatan lompat umumnya dimulai dari peristiwa lari. Lari diperlukan terutama untuk membangun momentum horisontal agar tolakan dapat dilakukan lebih bertenaga. Lari adalah satu-satunya alat utama bagi pesenam untuk menciptakan kecepatan yang diperlukan untuk memastikan bahwa momentum itu tersedia. Namun begitu, tidak jarang justru gerakan lari anak malah menjadi faktor penghambat pelaksanaan lompatnya. Ini disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya:

- Kecepatan lari tidak mencukupi untuk memungkinkan terjadinya penambahan momentum yang diperlukan.
- Kurang terbangunnya koordinasi gerak lari dan peristiwa menolak, sehingga momentum horisontal tidak bisa digabungkan dengan momentum vertikal (ke atas).

Pada alat lain, lari tidak dipandang sebagai alat yang penting. Bahkan, dalam kuda lompat pun, lari lebih sering dianggap kegiatan alamiah, yang tidak perlu diajarkan dengan baik. Beberapa pelatih mungkin saja beranggapan bahwa menghabiskan waktu yang memadai pada kegiatan alamiah hanya akan menghabiskan waktu untuk melatih aspek lain dari kuda lompat.

Bagaimanapun, dengan memperhatikan bentuk dan teknik lari yang baik dalam berlari, akan memberikan manfaat pada kecepatan lari, di samping menyebabkan lebih efisiennya usaha yang dibuat. Lebih sering, malahan, perbedaan antara lompatan yang baik dan yang kurang baik, lebih tergantung pada kecepatan dan power yang diciptakan dari berlari. Untuk itu, gerakan lari harus diberi penekanan terlebih dahulu sebelum tolakan atau lompatan itu sendiri.

Sebagai langkah awal, amatilah teknik lari siswa secara keseluruhan. Periksalah, barangkali ada teknik lari yang masih salah, sehingga malah mengganggu kecepatan gerak anak. Bandingkan teknik lari anak dengan teknik di bawah ini:

- Gerakan lengan harus mengayun bebas ke depan dan belakang dengan membentuk sudut sekitar 90° . Sudut tersebut harus tetap dipelihara selama berlari.
- Tanpa memperhatikan kecepatan lari, panjang langkah harus tetap sama antara satu langkah dan langkah lainnya.
- Kaki yang mengayun harus benar-benar terangkat dari lantai. Kaki yang mendorong harus lurus, badan harus condong dan membentuk garis lurus dari mulai kaki, paha, badan hingga kepala.

Kesalahan umum pada lari

- Tidak mengayun lengan, atau ayunan menyilang badan.
- Kaki tolak tidak diluruskan.
- Kaki mengarah ke luar.

Meningkatkan kecepatan dan teknik lari

1. Lari mendorong tembok. Kaki ayun terangkat tinggi dengan lutut sebagai pemimpin gerakan, kaki tolak terkedang lurus.
2. Lari ditahan teman.
Anak yang melakukan berlari dengan teknik yang diharapkan, sementara pasangannya, yang menahan dengan kedua lengannya, ikut berlari ke belakang, dengan hanya memberikan tahanan yang cukup, sehingga kecepatan lari ke depan berkurang. Walaupun demikian, frekuensi langkah dari si pelari harus tetap tinggi.
3. Berlari secepat-cepatnya dengan menerapkan teknik yang benar, sepanjang 10-20 meter, yang dilakukan berulang-ulang.

2. Hurdle

Hurdle bukanlah lompatan. Hurdle adalah langkah panjang yang rendah yang menjadi cara untuk memungkinkan kedua kaki menolak pada papan tolak pada saat bersamaan setelah berlari.

Mekanika

Titik berat tubuh harus terus bergerak dalam garis lurus yang tidak terganggu selama mungkin. Dengan kata lain, gerak linear perlu dipertahankan. Untuk persiapan penolakan yang baik pada papan tolak, putaran ke belakang perlu dilakukan. Ini dicapai dengan satu tolakan tambahan ke belakang selama fase pengarahannya dari langkah terakhir dan dengan mengangkat fokus mata ke kuda-kuda. Tolakan ini akan mempercepat kedua tungkai melewati panggul dan garis vertikal. Ketika kedua kaki bertemu satu sama lain, lutut dan pergelangan kaki sedikit bengkok. Sudut kontak dengan papan tolak, bersama-sama dengan kecepatan kontak, akan menentukan sudut tolakan. Semakin besar sudut kontak sebelum garis vertikal akan menghasilkan sudut tolakan yang semakin dekat ke garis vertikal. Ini akan menyebabkan layangan pertama tinggi yang berputar lambat. Semakin kecil sudut kontak sebelum garis vertikal akan menghasilkan sudut tolakan yang melewati vertikal. Ini akan menyebabkan layangan pertama rendah yang putarannya cepat.

Tahapan Pembelajaran

1. Dari berdiri, dengan satu kaki ke depan, ayunkan kaki belakang, dan tolakkan kaki depan untuk mendarat pada dua kaki.
 - Tangan tidak bergerak pada tahap ini,
2. Dari gerakan yang sama seperti di atas, putarlah lengan ke atas, belakang dan ke bawah (berakhir dengan lengan lurus ke bawah); mendarat dengan dua kaki.
3. Ulangi tahapan nomor 2 untuk menolak dengan dua kaki pada papan tolak.
4. Melompati rintangan rendah (misalnya matras atau bola kecil) untuk menolak pada papan tolak.

3. Menolak pada papan tolak

Mekanika

Titik berat badan naik. Gerak linier vertikal dikembangkan, sementara beberapa gerak linier horisontal dipelihara. Momentum angular tubuh dimulai. Tahanan kaki pada papan tolak menghasilkan kecondongan tubuh ke depan.

Ekstensi yang berangkai dari panggul, lutut, pergelangan kaki, digabung dengan dorongan fleksi bahu membantu meningkatkan efek kejutan dari papan tolak. Kejutan tersebut terjadi di belakang titik berat tubuh menyebabkan gerak putar yang diinginkan. Sedangkan tahanan yang cepat dari angkatan bahu pada saat menolak membantu mengangkat tubuh.

Ketinggian maksimum pada layangan pertama akan terjadi ketika titik berat tubuh pada tolakan mendekati garis vertikal. Momentum angular diciptakan ketika titik berat tubuh pada tolakan melewati garis vertikal.

Tahapan pembelajaran

1. Dari berdiri, satu kaki di depan, lakukan huddle dan menolak dengan dua kaki dan mendarat ke posisi berjalan atau berlari ke depan. Angkatan lengan terjadi pada saat menolak.
2. Ulangi tahapan 1 pada papan tolak.
3. Dari bangku yang panjang, lompat ke papan tolak dan menolak melompati rintangan kemudian langsung berjalan atau berlari.
4. Dari beberapa langkah, lompat melewati matras untuk menolak dari papan tolak dengan dua kaki dan mendarat dengan berjalan.
5. Ulangi tahapan terakhir dan mencoba menangkap palang. Palang tersebut harus benar-benar di depan papan tolak, dalam jarak yang terjangkau.

4. Layangan pertama

Deskripsi

Layangan pertama dimulai pada saat kedua kaki meninggalkan papan tolak dan berakhir ketika tangan kontak dengan kuda-kuda.

Mekanika

Jalur dari titik berat tubuh telah ditentukan ketika tubuh meninggalkan papan tolak. Jalur tersebut ditentukan oleh kecepatan awalan, jumlah daya yang dikeluarkan pada tolakan ke papan tolak dan posisi tubuh pada saat penolakan ke papan tolak. Jalur yang paling ideal dari titik berat tubuh ini adalah busur yang sangat rata sehingga titik berat masih bergerak ke atas ketika pesenam kontak dengan kuda-kuda. Gerak angular ke depan terjadi di sekitar sumbu transversal.

Bantuan

Untuk membantu, pemberi bantuan harus berdiri dengan satu kaki di depan untuk posisi keseimbangan yang baik dan kuat. Tangan ditempatkan pada panggul pesenam ketika kontak ke papan tolak atau secepat mungkin ketika mulai meninggalkan papan tolak. Kedua lengan harus lurus selama membantu.

Kondisioning khusus

- Posisi push-ups, pertahankan posisi tubuh lurus.
- Posisi push-ups, push-ups dengan posisi kaki bervariasi.
- Handstand bersandar ke tembok.
- Handstand.

5. Menolak dari kuda-kuda

Deskripsi

Penolakan dari kuda-kuda dengan tangan dilakukan secara sesaat dan cepat dengan kedua lengan terkunci lurus. Penolakan di sini harus menyebabkan terjadinya dorongan yang kuat terhadap badan sehingga menghasilkan layangan kedua yang cukup tinggi.

6. Layangan kedua

Deskripsi

Layangan kedua terjadi ketika pesenam meninggalkan kuda-kuda sampai saat kontak terjadi dengan matras pendaratan. *Mekanika*-nya, aksi tubuh dan pengajaran layangan-kedua berbeda-beda untuk setiap lompatan dan akan diuraikan pada setiap teknik lompatan.

7. Pendaratan

Deskripsi

Pendaratan bisa diartikan sebagai fase penghentian gerak tubuh dari sebuah layangan. Pendaratan perlu dilakukan untuk mengakhiri sebuah gerak lompatan, yang harus terjadi dengan kedua kaki bersamaan, dengan menghadap ke arah jalur lompatan (membelakangi kuda-kuda) atau menghadap ke arah sebaliknya (menghadap kuda-kuda).

Mekanika

Jalur titik berat tubuh adalah ke arah depan dan ke bawah dan amat penting untuk menghentikan jalur tersebut pada pendaratan yang seimbang. Tiga prinsip stabilitas yang penting adalah:

1. Besarnya ukuran dasar tumpuan.
2. Ketinggian titik berat tubuh dalam hubungannya dengan dasar tumpuan.
3. Titik berat tubuh harus berada di atas daerah dasar tumpuan.

Suatu penyerapan daya yang berangkai (berurutan) diperlukan untuk menghentikan gerak linier (dilakukan dengan menerapkan daya dalam arah yang berlawanan dari gerak itu). Pendaratan yang baik adalah badan harus membuat kontak dengan lantai dengan titik berat tubuh ada di belakang dasar tumpuan (kedua kaki). Daya luncuran badan harus diserap dalam jarak yang besar. Pada saat kontak dengan lantai, fleksi pergelangan kaki, lutut, dan panggul terjadi, sementara bahu dijaga tetap lurus. Fleksi bahu demikian membantu dalam mengurangi kecepatan gerak angular ke depan.

Tahapan pengajaran

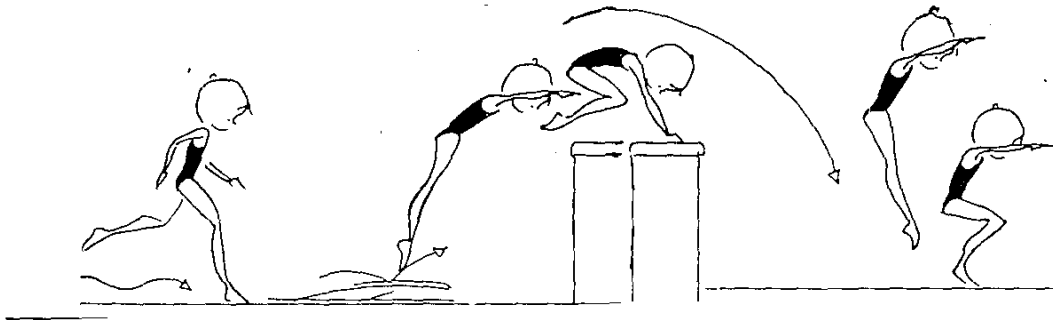
1. Dari berdiri di lantai, lakukan lompatan kecil untuk mendarat pada ujung jari, kemudian bungkukkan pergelangan kaki sehingga kaki mendarat di lantai, kemudian bungkukkan lutut, lalu panggul, sambil tetap menjaga kedua lengan di atas kepala lurus.
2. Sama seperti di atas, tapi dari ketinggian yang berbeda-beda.
3. Melompat dari bangku, kemudian didorong seseorang supaya labil. Pesenam harus mencoba memperjuangkan untuk tidak bergerak.

Kegiatan Belajar 2

Pembelajaran Lompat Jongkok

1. Deskripsi

Lompat jongkok (*squat vault*) merupakan jenis lompatan tidak terbalik. Seperti bisa dimengerti dari namanya, lompat ini memerlukan adanya sikap jongkok pada saat melewati kuda-kuda.

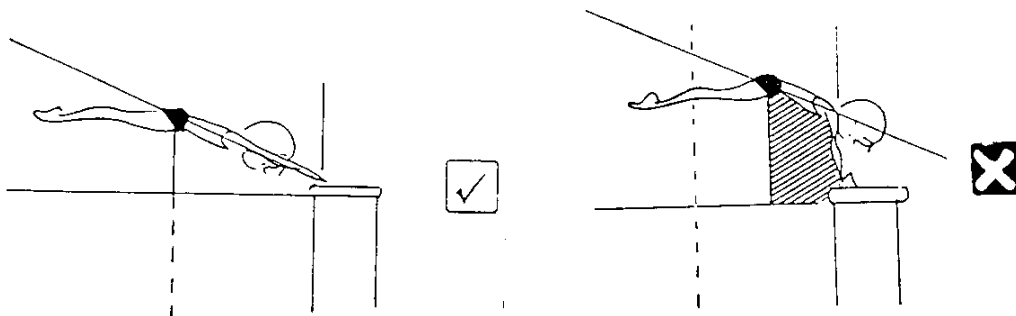


Gambar 5.3
Rangkaian utuh dari Lompat Jongkok

Poin-poin penting pada setiap fase gerakan:

Tahap pelaksanaan lompat jongkok adalah sebagai berikut:

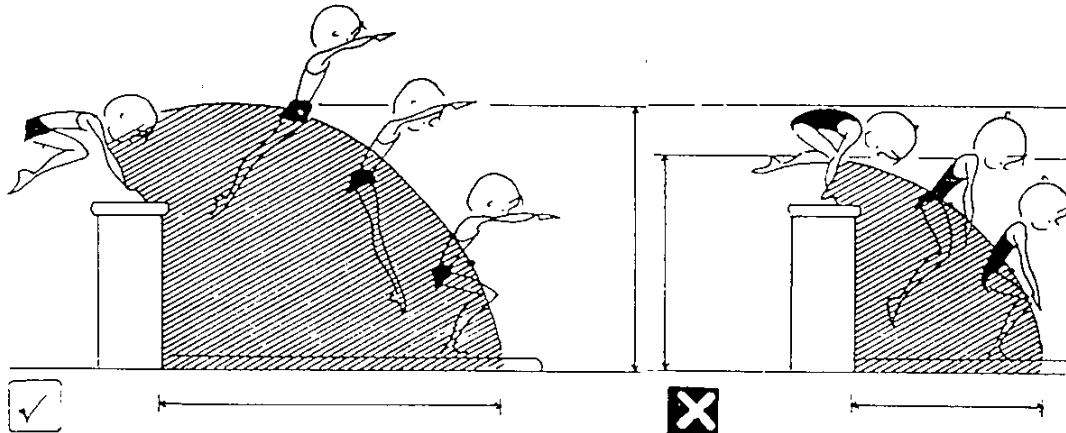
- 1) Dari lari awalan yang cepat, setelah menolak pada papan tolak, anak segera mencapai kuda dengan lengan lurus, mencoba menahan kecenderungan gerak bahu melaju ke depan. Badan pada saat ini masih lurus, atau sedikit melengkung (*curvalinier*).



Gambar 5.4
Perbedaan antara sikap badan yang benar dan yang kurang tepat

- 2) Segera bersamaan dengan tangan menolak, lutut mulai ditarik ke arah dada mencapai sikap jongkok.

- 3) Daya dorong yang disebabkan tolakan tangan ke kuda, menyebabkan badan tertolak ke atas dan lengan terangkat.
- 4) Bahu dan panggul segera membuka kembali untuk bersiap mendarat.
- 5) Pendaratan yang baik terjadi dengan jarak cukup dari kuda-kuda.



Gambar 5.5
Jarak pendaratan dari kuda-kuda

2. Mekanika gerak yang harus diperhatikan

Mengikuti tolakan, titik berat tubuh tetap bergerak secara horisontal dengan beberapa komponen vertikal. Ini penting bagi pesenam untuk memelihara gerak linier ke depan. Sebagai lompatan tidak terbalik, arah putaran harus berubah dari awalnya berrotasi ke depan ke rotasi ke belakang. Untuk mengurangi rotasi ke depan, kedua lengan harus berada di depan bahu ketika kontak dengan kuda terjadi. Ekstensi yang cepat pada bahu dan fleksi pada pergelangan tangan menghasilkan daya menjauh dari titik berat tubuh dan dalam arah yang berlawanan merubah arah rotasi. Fleksi pada panggul dan lutut akan menurunkan *moment of inertia* (perubahan penyebaran massa tubuh di sekitar titik berat tubuh), memungkinkan rotasi ke belakang yang cukup untuk membawa pesenam ke posisi berdiri. Ekstensi panggul dan lutut memperlambat rotasi ke belakang ketika pesenam mendekati posisi berdiri.

Poin pengajaran penting

- ◇ Ketika tangan kontak dengan kuda, panggul harus mengikuti di belakang tangan. Pada saat ini, kaki mulai membengkok. Bahu tetap dipertahankan terbuka membentuk sudut yang lebar dan tidak segera berubah sudutnya.
- ◇ Lengan hanya bengkok sedikit, kalau mungkin lurus terus.
- ◇ Dorongan ke atas atau lepasnya tangan dari kuda harus terselesaikan sebelum bahu melewati garis vertikal kuda.

3. Peralatan yang dibutuhkan

Untuk menjamin agar pembelajaran lompat jongkok dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

- a. Matras tumbling
- b. Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- c. Box lompat atau bangku atau meja

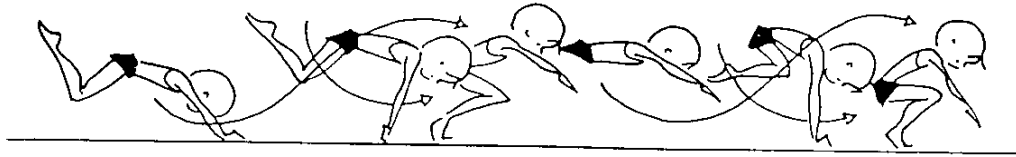
4. Tahapan Pembelajaran Lompat Jongkok

Untuk mengawali pembelajaran pada lompat jongkok, perlu ditempuh tahapan pembentukan gerak yang memadai, sehingga anak dapat segera menyesuaikan diri dengan tuntutan dari sikap-sikap tubuh yang diperlukan. Pembentukan gerak dapat dilakukan dari tahapan yang paling dasar di lantai (tidak langsung di kuda-kuda), hingga ke pembentukan gerak yang harus dilakukan di alat kuda-kudanya langsung. Dengan melihat gambar yang ditayangkan dalam bagian ini, dapat disimpulkan alat-alat yang diperlukan untuk membantu proses pembelajaran anak.

Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

- 1) Lompat kelinci di lantai

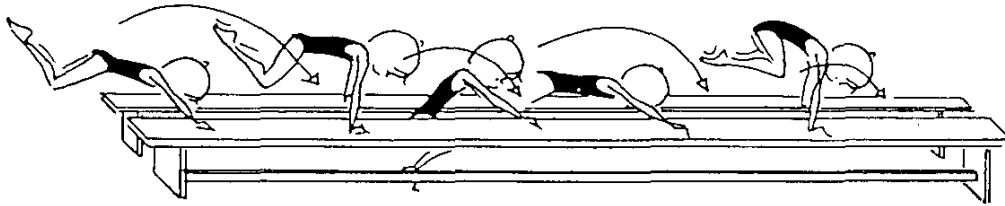
Gerakan lompat kelinci merupakan gerakan terbaik untuk melatih gerakan lompatan jongkok di atas kuda-kuda. Gerakan ini melatih penumpuan kedua lengan yang harus dipertahankan lurus serta bagaimana badan serta kedua kaki menyelesaikan gerakan melewati garis bahu dalam posisi jongkok. Lakukan beberapa kali hingga anak memperlihatkan gerakan yang diharapkan, yaitu, kedua kaki mendarat ketika kedua lengan sudah terangkat.



Gambar 5.6
Lompat kelinci di lantai

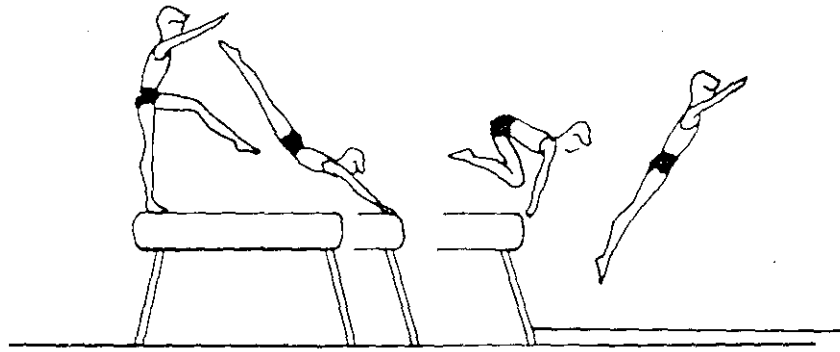
- 2) Lompat kelinci, tetapi dengan target jarak yang ditandai di lantai. Jarak makin lama makin jauh.
- 3) Lompat kelinci pada bangku

Untuk membantu anak merubah orientasi gerakanya dari lantai ke kuda-kuda, mintalah anak melakukan lompat kelinci pada bangku swedia yang ditempatkan sejajar berdekatan. Ketika anak melakukannya di bangku demikian, anak akan lebih mudah menyelesaikan gerakan melewati kedua lutut dan kakinya melalui garis bahu dan mendarat di lantai.



Gambar 5.7
Lompat kelinci di bangku yang dipasang sejajar

- 4) Berdiri pada kuda-kuda memanjang, tendang kaki ke belakang tinggi, badan sedikit melenting. Ketika tangan kontak ke kuda-kuda, segera lipat panggul dan lutut, dorongkan bahu untuk bisa mendarat di matras. Bantuan diberikan dengan berdiri di samping kanan anak, dan memegang salah satu lengan anak yang bertumpu dengan tangan kanan dan ikut mendorong panggul anak ke depan dengan tangan kiri.



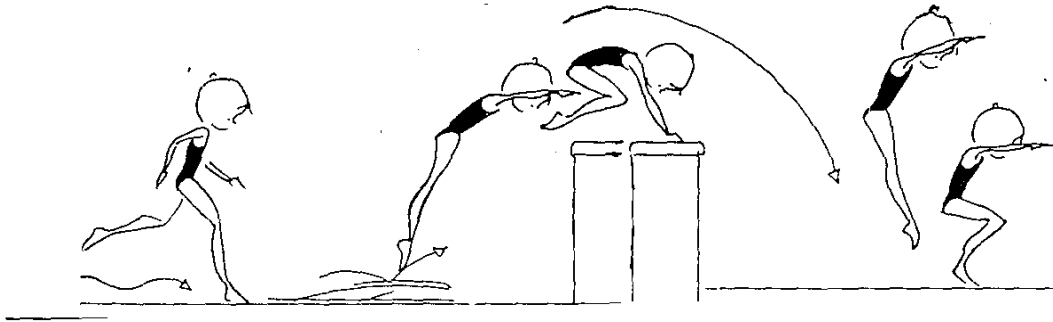
Gambar 5.8
Latihan melewati panggul dan kedua kaki

5) Lompat melewati kuda dari awalan yang ditambah jaraknya dengan bantuan.

Pada tahap ini, anak sudah mulai berhadapan dengan kuda-kuda atau box yang ukurannya masih rendah. Jika tersedia papan tolak (spring board), tempatkan papan tolak tersebut di depan kuda-kuda.

Mintalah anak berbaris ke belakang dan melakukan gilirannya satu per satu. Pada tahap awal, minta anak yang melakukan berdiri di atas papan tolak. Dengan menyimpan kedua lengannya di kuda-kuda, anak melompat-lompat di papan tolak, tanpa melepaskan kedua tangannya dari kuda. Pada hitungan ketiga, bantulah anak untuk mengangkat panggul dan kedua kakinya ke atas, yang langsung disambung dengan melewati panggul dan kedua kakinya melewati garis bahu di atas kuda-kuda, dan mendarat di lantai.

Setelah latihan di atas diselesaikan, tahap selanjutnya adalah meminta anak-anak berdiri sekitar dua atau tiga langkah di belakang papan tolak. Lakukan tolak dengan terlebih dahulu membuat awalan dua atau tiga langkah, menolak di papan tolak, dan mendarat di depan kuda-kuda. Setelah beberapa kali dilakukan, minta anak-anak untuk menambah jarak awalannya.



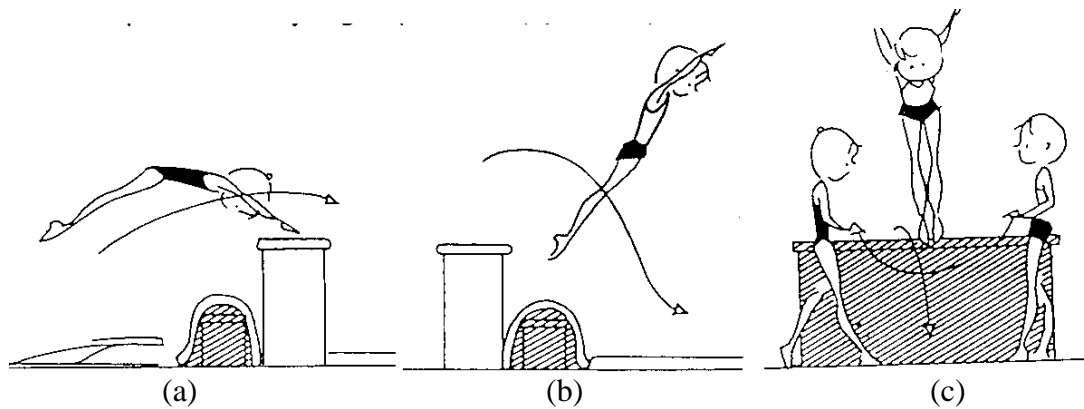
Gambar 5.9
Menolak dari awalan 2 atau 3 langkah

- 6) Lompat melewati kuda, dimulai dengan papan tolak yang dekat ke kuda dan secara bertahap jarak papan tolak dan kuda ditambah.



Gambar 5.10
Menolak dengan jarak papan tolak yang bertambah

- 7) Gunakan kotak tambahan atau tali untuk membiasakan anak berani melakukan lintasan gerak yang besar pada saat layangan pertama (a) dan layangan kedua (b).



Gambar 5.11
Melatih jauhnya jarak layangan pertama dan layangan kedua

5. Bantuan

Bantuan pada pembelajaran lompat jongkok dilakukan dengan berdiri di depan samping kuda-kuda. Ketika pesenam kontak dengan kuda-kuda, tangkaplah lengan di bagian pergelangan tangan dan lengan atasnya, untuk membantu mengangkat badan bagian atasnya dan agar tidak tersungkur. Di awal pembelajaran, dua orang pemberi bantuan yang berdiri di masing-masing sisi kuda akan sangat membantu, di samping memberi rasa aman secara psikologis. Ajari anak-anak untuk mampu memberikan bantuan, sehingga pada proses pembelajarannya, anak dapat bergantian saling membantu dengan temannya sendiri.

g. Pemberian bantuan

- Penolong berdiri di depan samping kuda-kuda. (tidak di belakang kuda-kuda, karena tidak akan dapat mengikuti arah dorongan horisontal dari anak yang melompat).
- Ketika kontak dengan anak terjadi, penolong harus melangkah ke belakang mengikuti jalur layangan dari anak yang dibantunya.

6. Cara Penilaian

Menilai Lompat Jongkok

Menilai kemajuan anak dalam lompat jongkok adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini lompat jongkok.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- ❖ Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.

- Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detail-detailnya.
- Amati detail kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
- Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah ditampilkan atau belum.
- Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai lompat jongkok, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang : pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar : pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Nah, berlakukanlah pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan lompat jongkok, fase pelaksanaannya, serta fase akhir ketika kedua kaki menumpu kembali ke lantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenai oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh bagian tubuh dapat dikenai pemotongan. Misalnya, jika kurang lentuknya tengkuk, kurang bulatnya badan, kurang lancarnya putaran, kurang terkuatnya pendorongan tubuh, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan). Di samping itu, pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan yang secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Gerak awalan kurang penuh (0,10) Peletakkan lengan terlalu jauh (0,30) Kepala menunduk (0,10)	0,50
2	POSISI INTI	Ayunan lengan kurang penuh (0,30) Lengan tumpu bengkok (0,30) Tubuh tidak melenting di udara (0,30) Kaki bengkok saat melayang (0,30)	1,50

		Lecutan kaki kurang kuat (0,30)	
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada kaki bengkok (0,30) Tidak mencapai sikap akhir (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	0,90
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,90
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,90	7,10

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

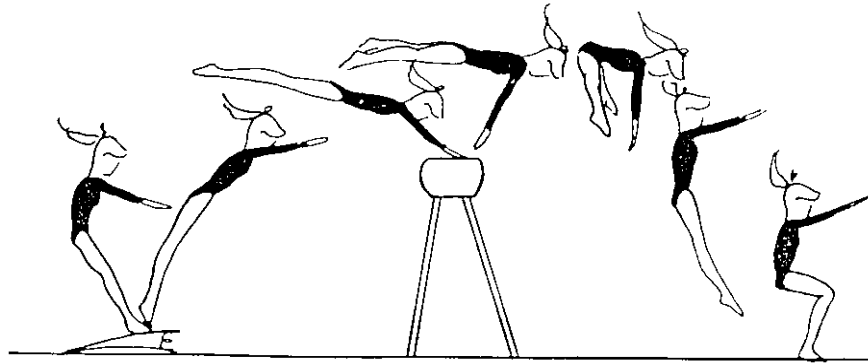
Nilai akhir <7,00 = Kurang

Kegiatan Belajar 3

Pembelajaran Lompat Kangkang

1. Deskripsi

Lompat kangkang adalah jenis lompatan yang menyebabkan pesenam harus membuka kakinya (kangkang) pada saat melewati kuda. Lompat kangkang ini, dalam beberapa hal, dari mulai awalan sampai bagaimana sikap lengan ketika kontak dengan kuda dan dorongan yang terjadi, sama dengan lompat jongkok. Pembukaan kaki terjadi selama terjadinya dorongan ke atas (awal dari layangan kedua), dan kaki harus bersatu kembali sebelum fase penurunan layangan kedua. (Perhatikan pada gambar di bawah, di mana bukaan kaki terjadi pada rangkaian gambar ke 4)



Gambar 5.12
Rangkaian gerak lompat kangkang

2. Mekanika

Mekanika untuk lompat kangkang sama dengan untuk lompat jongkok.

3. Peralatan

Untuk menjamin agar pembelajaran lompat kangkang dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

- Matras tumbling
- Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- Box lompat atau bangku atau meja

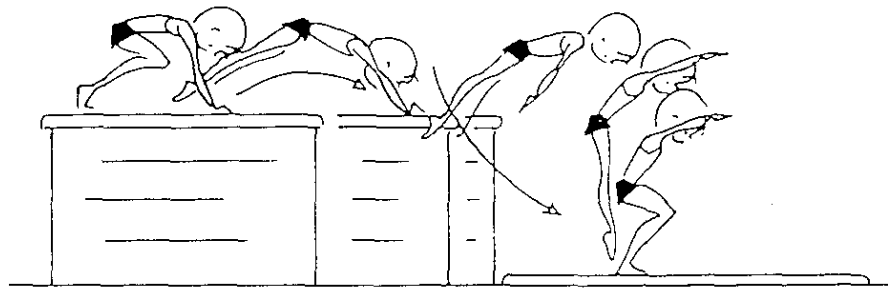
4. Tahapan Pembelajaran Lompat Kangkang

Tahapan pembelajaran lompat kangkang hampir sama dengan pembelajaran lompat jongkok. Namun, karena biasanya lompat kangkang dipelajari oleh anak setelah

mereka menguasai lompat jongkok, maka tahapan pembelajaran pada lompat kangkang dapat langsung dilakukan pada kuda-kuda. Tahapannya adalah sebagai berikut:

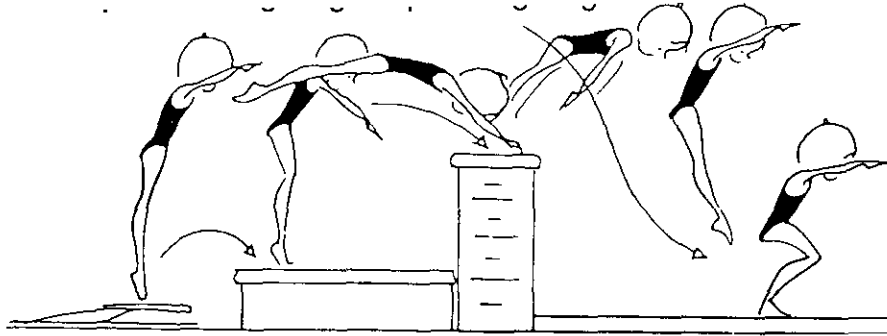
1) Lompat kangkang dari atas kuda-kuda

Mintalah anak yang melakukan berdiri di atas kuda-kuda atau jongkok di ujung kuda-kuda. Kemudian, dengan bantuan guru atau anak lain yang sudah mengetahui cara membantu, anak segera melompat ke depan dan menumpukan kedua tangannya pada ujung kuda-kuda di depannya. Bukalah kedua kaki ke masing-masing sisinya bersamaan dengan kedua lengan menolak pada kuda-kuda, sehingga terjadi layangan kedua dan diakhiri dengan posisi mendarat.



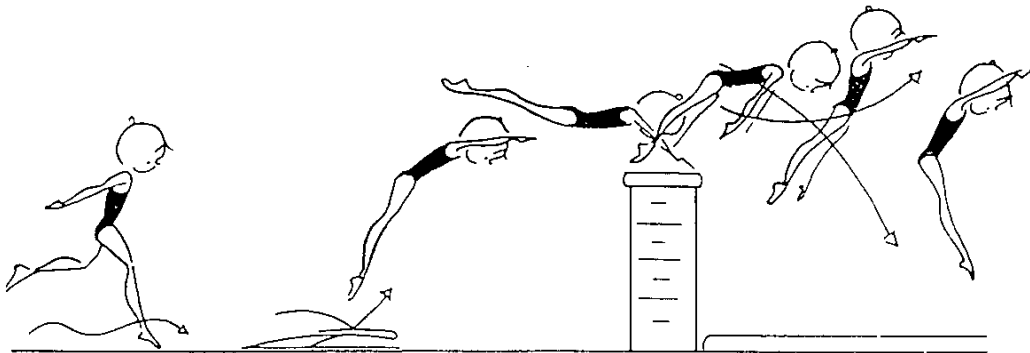
Gambar 5.13
Melatih bukaan kaki sebelum mendarat

- 2) Menggunakan kuda-kuda memanjang, tendang tinggi ke belakang, badan sedikit melenting. Ketika tangan kontak ke kuda-kuda, segera lipat panggul dan dorongkan bahu untuk bisa mendarat di matras (lihat ilustrasi di bagian lompat jongkok pada latihan yang sama).
- 3) Dengan awalan pendek lompat ke atas kuda-kuda dengan kaki terbuka, kemudian lompat turun ke lantai.



Gambar 5.14
Melatih lompatan dengan awalan pendek

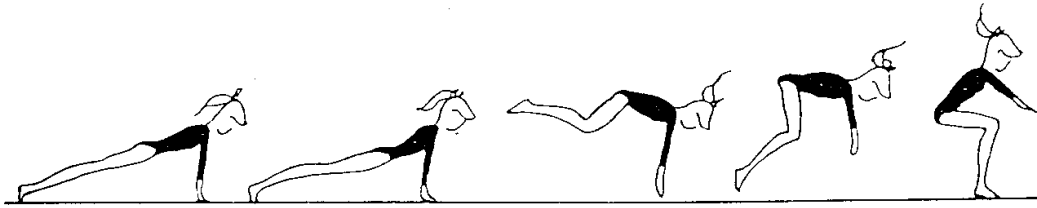
- 4) Lompat kangkang yang melewati kuda-kuda yang melintang dengan jarak antara kuda dan papan tolak dekat, kemudian secara bertahap jaraknya diperpanjang.



Gambar 5.15
Lompatan dengan awalan dengan jarak papan tolak diperjauh

d. Kondisioning khusus

- 1) Kelentukan panggul untuk mendapatkan posisi straddle yang baik.
- 2) Posisi tumpu depan– sedikit melenting dan straddle ke berdiri.
- 3) Sama dengan nomor 2, tetapi straddle ke depan sehingga kaki mendarat di depan tangan dengan posisi tubuh membungkuk kaki kangkang.



Gambar 5.16
Kondisioning untuk membiasakan posisi tubuh

- 4) Sama dengan nomor 2, snap ke atas sampai posisi handstand dengan badan lenting, kemudian lecut kaki ke bawah dengan kaki kangkang dan mendarat dengan berdiri tegak.

5. Bantuan

Berbeda dengan posisi pemberi bantuan pada lompat jongkok, pada lompat kangkang posisi pemberi bantuan adalah di depan kuda-kuda, dengan keharusan untuk menangkap kedua belah tangan pesenam, dan segera menariknya ke belakang sambil dirinya bergerak mundur menghindari tubuh pesenam yang datang mendarat. Pemberi bantuan harus sangat mahir dalam hal ini, karena timing penangkapan tangan dan bergerak mundur harus benar-benar tepat.



6. Cara Penilaian

Menilai Lompat kangkang

Menilai kemajuan anak dalam lompat kangkang adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini lompat kangkang.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- ❖ Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detail-detilnya.
 - Amati detail kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai lompat kangkang, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang : pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar : pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Nah, berlakukanlah pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan lompat kangkang, fase pelaksanaannya, serta fase akhir ketika kedua kaki menumpu kembali ke lantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenai oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh

bagian tubuh dapat dikenai pemotongan. Misalnya, jika kurang lancarnya lari dan tolakan pada papan tolak, kurang kuatnya tolakan pada papan tolak, kurang tingginya layangan kedua, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan). Di samping itu, pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan yang secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Gerak awalan kurang penuh (0,10) Peletakkan lengan terlalu jauh (0,30) Kepala menunduk (0,10)	0,50
2	POSISI INTI	Ayunan lengan kurang penuh (0,30) Lengan tumpu bengkok (0,30) Tubuh tidak melenting di udara (0,30) Kaki bengkok saat melayang (0,30) Lecutan kaki kurang kuat (0,30)	1,50
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada kaki bengkok (0,30) Tidak mencapai sikap akhir (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	0,90
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,90
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,90	7,10

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

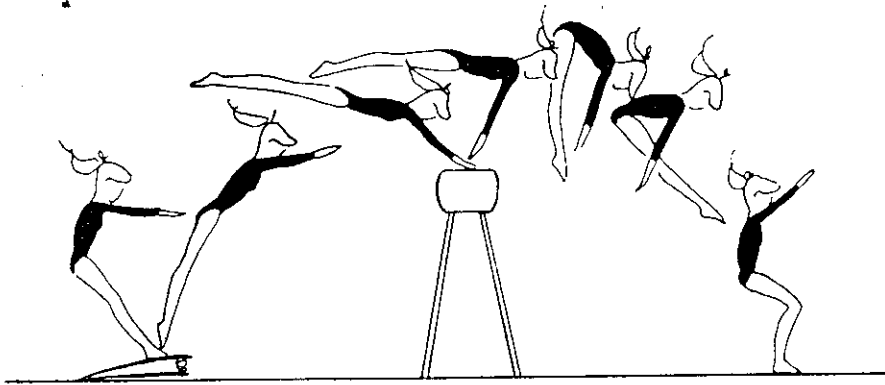
Nilai akhir <7,00 = Kurang

Kegiatan Belajar 4

Pembelajaran Lompat Menyudut (Stoop Vault)

1. Deskripsi

Lompatan menyudut memiliki gambaran yang hampir sama dengan lompat jongkok, kecuali bahwa pada lompat ini, saat perubahan rotasi ke belakang dilakukan lebih kemudian (artinya posisi tubuh lurus di tahan lebih lama), dan pelaksanaan fleksi panggul dilakukan dengan menjaga kedua kaki tetap lurus sehingga badan membentuk sudut. Untuk bisa melewati kaki di atas kuda-kuda, pesenam harus membuat posisi panggulnya lebih tinggi dari posisi pada lompat jongkok.



2. Mekanika

Mekanika untuk lompat ini sangat sama dengan lompat jongkok. Fleksi dan ekstensi yang terjadi pada panggul hanya dimaksudkan untuk memanipulasi *moment inertia* sambil berputar ke belakang untuk berdiri.

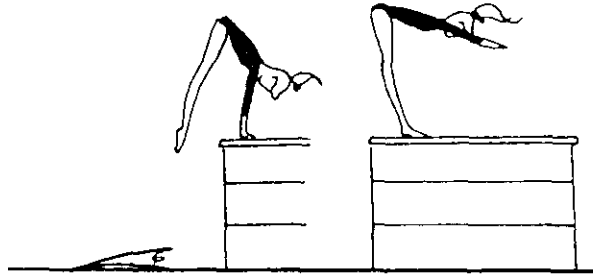
3. Peralatan

Untuk menjamin agar pembelajaran lompat menyudut dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

- Matras tumbling
- Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- Box lompat atau bangku atau meja

4. Tahapan pembelajaran

- 1) Menolak pada papan tolak dan tiba pada posisi menyudut di atas kuda-kuda.



- 2) Dari posisi setengah jongkok pada satu ujung kuda-kuda, melompat ke ujung kuda yang lain dengan badan lurus, menolak dengan kedua lengan dan capai posisi stoop untuk mendarat di matras.
- 3) Dengan posisi kuda dilintangkan, anak mencoba menolak dengan beberapa langkah awalan, lompat melewati kuda-kuda dalam posisi stoop, dengan bantuan.
- 4) Menggunakan kuda-kuda memanjang, menolak kuat pada papan tolak untuk bisa melayang tinggi dengan kaki dan panggul tinggi, badan sedikit melenting. Ketika tangan kontak ke kuda-kuda, segera lipat panggul dan dorongkan bahu untuk bisa mendarat di matras.

d. Kondisioning khusus

- 1) Berbagai macam latihan untuk mengembangkan kelentukan panggul ke posisi menyudut.
- 2) Posisi push-up— sedikit melenting dan melompat dengan menyudut ke berdiri.
- 3) Sama dengan nomor 2, tetapi langsung snap ke atas ke handstand dengan sedikit melenting sebelum akhirnya melecut dengan posisi menyudut ke berdiri.
- 4) Berpegangan pada pelana (pommels), dengan memantul pada papan tolak, menyudut ke kuda-kuda. Lengan dan kaki harus lurus.

5. Bantuan

Bantuan pada pembelajaran lompat menyudut pelaksanaannya sama seperti bantuan untuk lompatan jongkok.

6. Cara Penilaian

Menilai kemajuan anak dalam lompat menyudut adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini lompat menyudut.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- ❖ Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detail-detailnya.
 - Amati detail kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah ditampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai lompat menyudut, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang : pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar : pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak

berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Nah, berlakukanlah pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan lompat menyudut, fase pelaksanaannya, serta fase akhir ketika kedua kaki menumpu kembali ke lantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenai oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh bagian tubuh dapat dikenai pemotongan. Misalnya, jika kurang lancarnya lari dan tolakan pada papan tolak, kurang kuatnya tolakan pada papan tolak, kurang tingginya layangan kedua, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan). Di samping itu, pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan yang secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Gerak awalan kurang penuh (0,10) Peletakkan lengan terlalu jauh (0,30) Kepala menunduk (0,10)	0,50
2	POSISI INTI	Ayunan lengan kurang penuh (0,30) Lengan tumpu bengkok (0,30) Tubuh tidak melenting di udara (0,30) Kaki bengkok saat melayang (0,30) Lecutan kaki kurang kuat (0,30)	1,50
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada kaki bengkok (0,30) Tidak mencapai sikap akhir (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	0,90
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,90
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,90	7,10

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

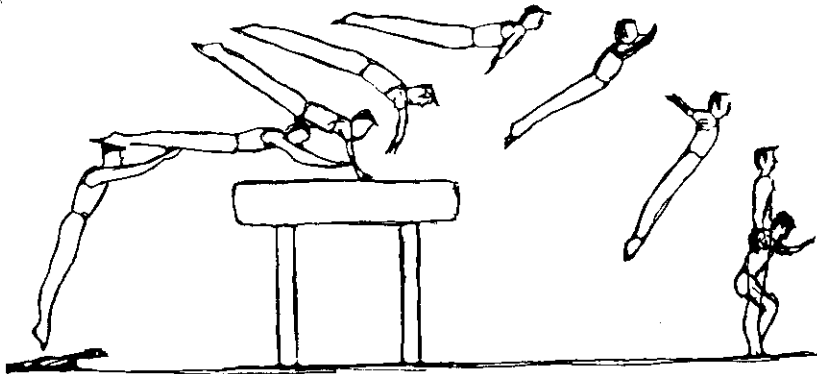
Nilai akhir <7,00 = Kurang

Kegiatan Belajar 5

Pembelajaran Lompat Lurus (Hecht Vault)

1. Deskripsi

Lompatan badan lurus atau lompatan hecht sebenarnya merupakan kelanjutan dari lompatan menyudut. Perbedaannya terletak pada upaya pesenam dalam mempertahankan posisi tubuh lurus ketika melewati kuda-kuda dan mendarat dengan kedua kaki. Untuk dapat melakukan itu, dorongan dan angkatan bahu perlu dilakukan dengan lebih bertenaga, sehingga mampu memberikan dorongan rotasi ke depan yang lebih kuat.



2. Mekanika

Sama seperti pada lompatan jongkok dan menyudut, hanya upaya memanipulasi *moment of inertia* tidak dilakukan dengan melakukan fleksi panggul, tetapi dengan tetap mempertahankan kaki dan panggul terkedang lurus dan mengangkat kedua lengan ke atas (fleksi bahu) sehingga memperlambat rotasi ke depan dan memperbesar rotasi ke belakang sehingga bisa mendarat dengan kedua kaki.

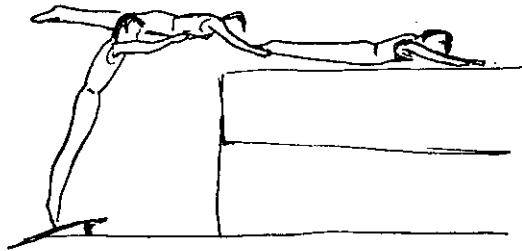
3. Peralatan

Untuk menjamin agar pembelajaran lompat lurus dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

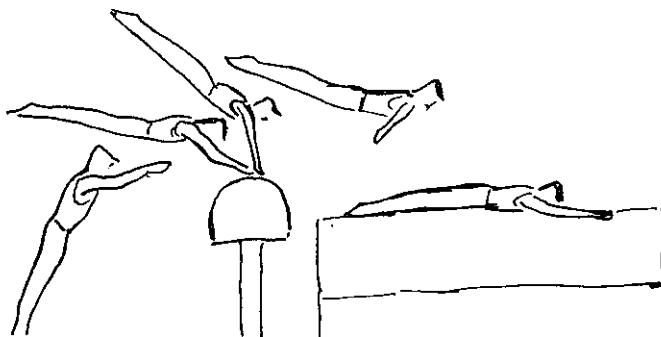
- a. Matras tumbling
- b. Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- c. Box lompat atau bangku atau meja

4. Tahapan Pembelajaran

- 1) Dari memantul pada papan tolak, badan dibiarkan jatuh lurus ke atas tumpukan matras.



- 2) Sama seperti di atas, tetapi dimulai dari lari awalan beberapa langkah, jatuh ke matras.
- 3) Sama seperti latihan di atas (tahap nomor 2), pesenam menolakkan tangan pada kuda-kuda yang melintang dan mendarat dengan tubuh lurus pada matras yang ditumpuk di belakang kuda-kuda.



- 4) Melakukan lompat hecht dengan bantuan. Lakukan dengan beberapa langkah awalan dan tolakan yang dinamis.

5. Bantuan

Bantuan hanya diberikan dengan mengikuti gerak tubuh pesenam ke depan setelah fase penolakan pada kuda-kuda (layangan kedua), dan bersiap-siap memberikan dorongan jika pesenam akan jatuh terlalu dini sehingga bisa menimpa kuda-kuda. Bantuan yang lain diberikan manakala pesenam akan mendarat, dengan menangkap salah satu lengan atasnya dan punggungnya.

6. Cara Penilaian

Menilai kemajuan anak dalam lompat lurus adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini lompat lurus.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- ❖ Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.
 - Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai lompat lurus, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan gerakan

sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang : pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar : pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Nah, berlakukanlah pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan lompat lurus, fase pelaksanaannya, serta fase akhir ketika kedua kaki menumpu kembali ke lantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenai oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh bagian tubuh dapat dikenai pemotongan. Misalnya, jika kurang lancarnya lari dan tolakan pada papan tolak, kurang kuatnya tolakan pada papan tolak, kurang tingginya layangan kedua, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan). Di samping itu, pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan yang secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Gerak awalan kurang penuh (0,10) Peletakkan lengan terlalu jauh (0,30) Kepala menunduk (0,10)	0,50
2	POSISI INTI	Ayunan lengan kurang penuh (0,30) Lengan tumpu bengkok (0,30) Tubuh tidak melenting di udara (0,30) Kaki bengkok saat melayang (0,30) Lecutan kaki kurang kuat (0,30)	1,50
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada kaki bengkok (0,30) Tidak mencapai sikap akhir (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	0,90
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,90
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,90	7,10

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali

Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik

Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang

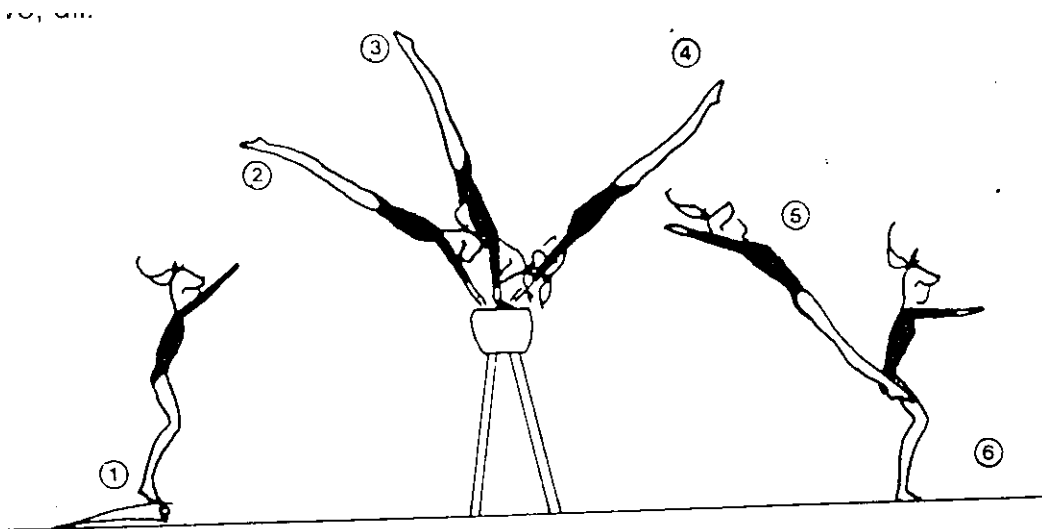
Nilai akhir <7,00 = Kurang

Kegiatan Belajar 6

Pembelajaran Lompat lenting lengan (Handspring Vault)

1. Deskripsi

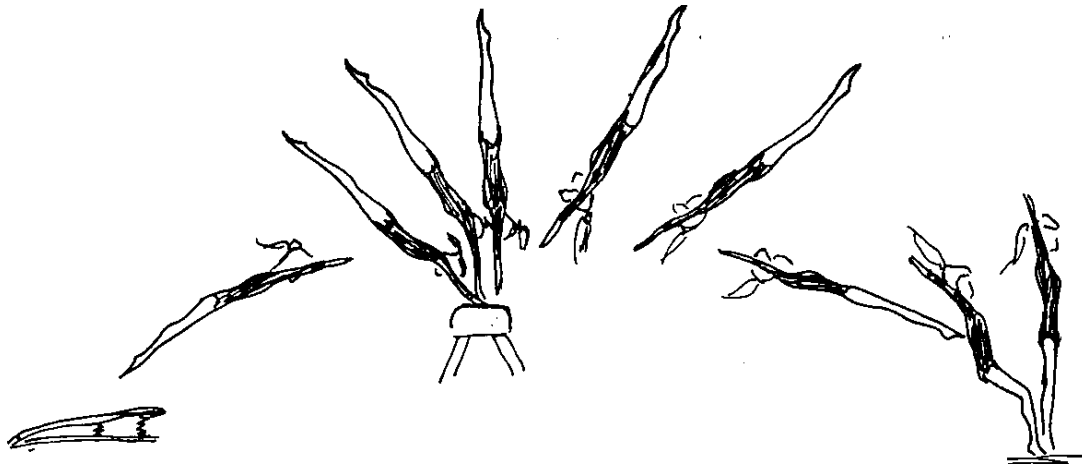
Lompatan lenting lengan sebaiknya diberikan jika anak sudah menguasai gerakan yang sama pada lantai. Tetapi bukan tidak mungkin bahwa dengan pentahapan pengajaran yang tepat, anak yang belum belajar lenting lengan di lantai pun akan dapat melakukannya. Yang penting, anak sudah menunjukkan penguasaan pada berbagai gerak tumpuan lengan dan pelurusan tubuh ketat, yang tentu saja menjadi syarat utama. Yang terlebih penting dari itu, anak pun tentunya harus sudah menguasai teknik lari dan tolak dengan baik, dan menguasai teknik handstand.



Gerakan lompat lenting lengan ditunjukkan oleh serangkaian gerak berikut:

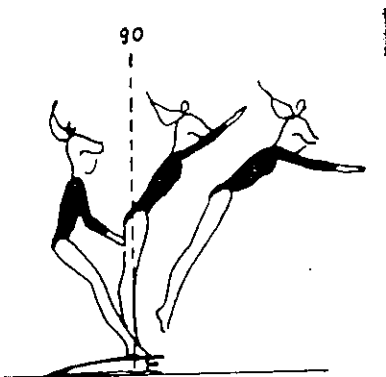
- 1) Lari awalan yang cepat dalam jarak yang mencukupi (10-15 meter), yang disusul dengan tolakan yang kuat pada papan tolak.
- 2) Layangan pertama dicirikan oleh jalur layangan rendah dan panjang ke arah kuda, dengan badan membentuk garis lurus dan lengan dijangkaukan jauh ke depan.
- 3) Kontak tangan dengan kuda terjadi ketika kedua kaki memberikan lecutan tambahan ke belakang, sehingga badan terdorong lebih tinggi dan badan sedikit lenting.
- 4) Dorongan yang kuat dari kedua tangan dan lentingnya badan, membuat badan terangkat dan berputar di udara mengikuti jalur parabola.

- 5) Pendaratan terjadi ketika badan seluruhnya kembali ke posisi hampir tegak, dengan menyerap daya luncuran tubuh lewat pembengkokkan lutut dan daerah panggul.

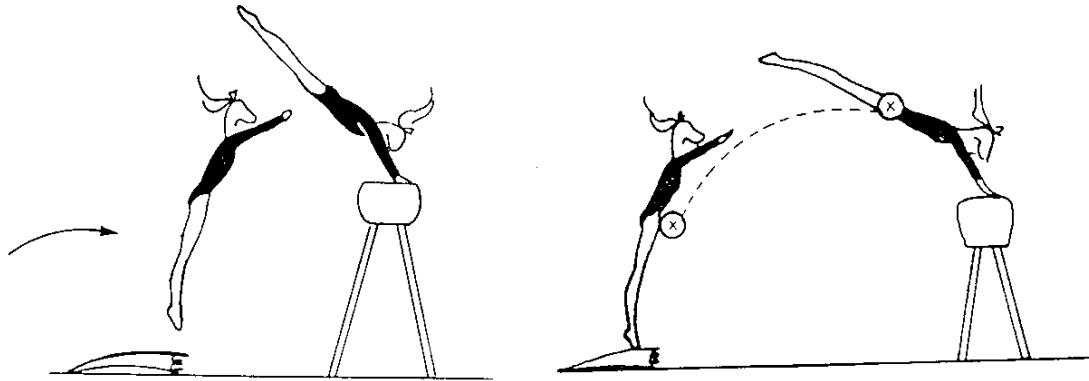


2. Mekanika

- 1) Jalur layangan badan pada layangan pertama jangan terlalu tinggi, sehingga menciptakan sudut tahanan (*blocking angle*) yang cukup besar, yang akan membuat badan dapat melayang lebih tinggi dan lebih jauh pada tahap layangan kedua.



- 2) Tolakan dan tendangan kedua kaki harus dilakukan sangat kuat, sehingga mendukung terjadinya dorongan yang kuat dari tolakan tangan.



- 3) Pelihara agar kedua lengan selalu berada di samping telinga dalam seluruh fase lompatan dan tolakan.

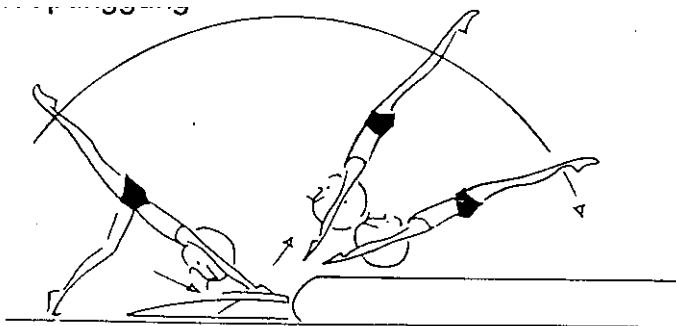
3. Peralatan

Untuk menjamin agar pembelajaran lompat kangkang dapat berlangsung dengan aman, perlengkapan yang memadai amat diperlukan. Adapun alat-alat tersebut meliputi:

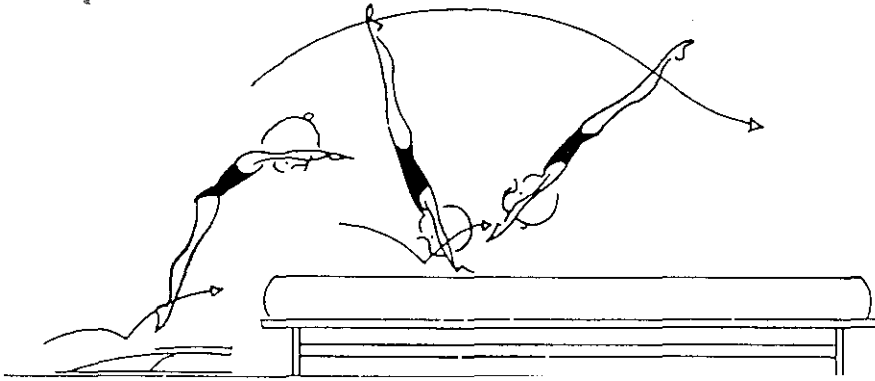
- Matras tumbling
- Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- Box lompat atau bangku atau meja

4. Tahapan Pembelajaran:

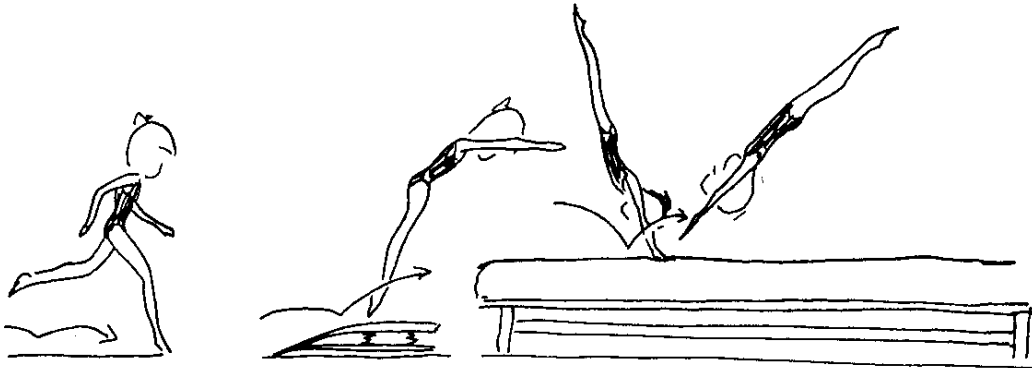
- 1) Handstand pantul ke mendarat punggung



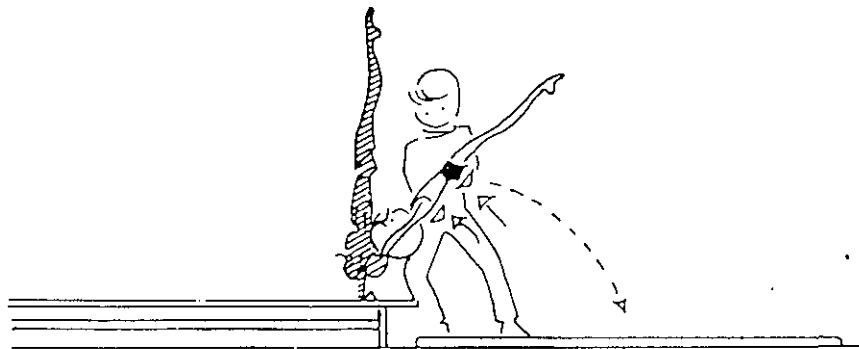
- 2) Menolak dari papan tolak dan handstand pantul ke mendarat punggung



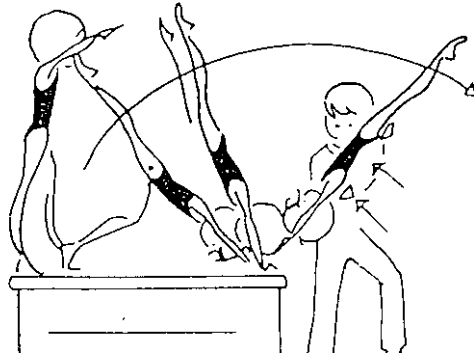
3) Menolak dengan awalan ke mendarat punggung



4) Handstand dari ketinggian ke bawah dengan badan lurus.



5) Handspring dari ketinggian



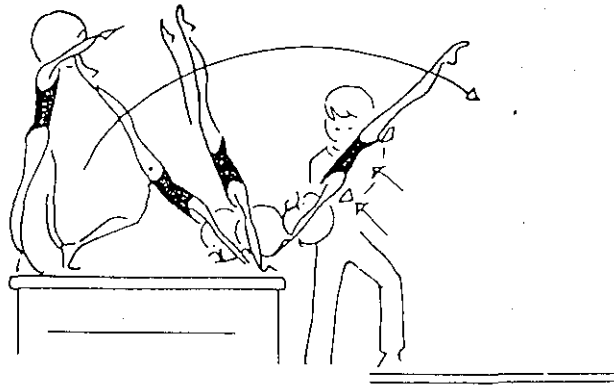
- 6) Lompat handspring melewati kuda-kuda melintang yang direndahkan.
- 7) Sama seperti di atas, secara bertahap ketinggian kuda ditingkatkan.

5. Bantuan

- 1) Guru berdiri di samping papan tolak ke arah kuda, terutama untuk membantu anak yang belum mampu menolak dan melempar kaki ke atas. Bantuan diberikan dengan cara memberikan dorongan ke arah kaki anak dan paha anak pada layangan pertama.



- 2) Guru berdiri di samping kuda-kuda, untuk membantu fase pendaratan, dengan menangkap badan anak pada layangan ke dua.



6. Cara Penilaian

Menilai kemajuan anak dalam lompat handspring adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan atau rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemajuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Hindari menetapkan target atau kriteria yang terlalu berat sebelah pada keterampilan senam yang sudah dipelajari, tanpa melihat kemungkinan kemajuan pada aspek yang mendasarinya, misalnya kemajuan dalam PGD-nya atau pada kualitas fisiknya. Sebagai patokan umum, disini diuraikan petunjuk sebagai berikut :

- ❖ Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai, dalam hal ini handspring.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- ❖ Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detail-detailnya.
 - Amati detail kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

Ketika menilai lompat handspring, tetapkanlah nilai tertinggi dari gerakan tersebut, misalnya 10. Nilai 10 sudah jelas dapat diberikan pada anak yang menampilkan

gerakan sangat sempurna. Untuk gerakan yang masih mengandung kesalahan, lakukanlah pemotongan-pemotongan sebagai berikut:

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang : pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)
- kesalahan besar : pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

Nah, berlakukanlah pemotongan-pemotongan di atas, pada seluruh aspek gerakan, dari mulai posisi awal ketika akan melakukan lompat handspring, fase pelaksanaannya, serta fase akhir ketika kedua kaki menumpu kembali ke lantai. Bagian tubuh apa yang dapat dikenai oleh pemotongan-pemotongan di atas? Pada dasarnya, hampir seluruh bagian tubuh dapat dikenai pemotongan. Misalnya, jika kurang lancarnya lari dan tolakan pada papan tolak, kurang kuatnya tolakan pada papan tolak, kurang tingginya layangan kedua, serta kurang mulusnya fase akhir (pendaratan). Di samping itu, pemotongan dapat juga dikenakan pada gerakan-gerakan yang secara keseluruhan terlihat kurang penuh, kurang luas, kurang bertenaga, kurang indah, dll. Dari situ akan diperoleh Nilai Akhir gerakan tersebut sebagaimana contoh di bawah ini:

NO	ASPEK YANG DINILAI	BAGIAN TUBUH YANG KURANG	POTONGAN
1	SIKAP AWAL	Gerak awalan kurang penuh (0,10) Peletakkan lengan terlalu jauh (0,30) Kepala menunduk (0,10)	0,50
2	POSISI INTI	Ayunan lengan kurang penuh (0,30) Lengan tumpu bengkok (0,30) Tubuh tidak melenting di udara (0,30) Kaki bengkok saat melayang (0,30) Lecutan kaki kurang kuat (0,30)	1,50
3	POSISI AKHIR	Mendarat pada kaki bengkok (0,30) Tidak mencapai sikap akhir (0,30) Kesan keseluruhan kurang indah (0,30)	0,90
4	JUMLAH PEMOTONGAN		2,90
5	NILAI AKHIR	Jumlah maksimal 10 – 2,90	7,10

Kemudian, untuk mengubah nilai tersebut ke dalam tingkat penguasaan anak, gunakan patokan sebagai berikut:

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

Nilai akhir 9,00 – 10,00 = Baik sekali
Nilai akhir 8,00 - 9,00 = Baik
Nilai akhir 7,00 - 8,00 = Sedang
Nilai akhir <7,00 = Kurang

KEPUSTAKAAN

- Bowers, Carolyn Osborn; Fie, Jacquelyn Klein; Schmid, Andrea Bodo. (1981): *Judging and Coaching Womens Gymnastics* (2nd Ed.), California, Mayfield Publishing Co.
- Carr, Gerry. (1997): *Mechanics of Sport, A Practitioner's Guide*, Champaign, IL., Human Kinetics.
- Gerling, Iona E.(1998): *Teaching Children's Gymnastics, Spotting and Securing*. Aachen, Meyer & Meyer Sport.
- Graham, George; Holt, Shirley Ann; Parker, Melissa. 1993: *Children Moving, A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. California, Mayfield Pub. Co.
- Haines, Cathy (Ed) (1978): *Coaching Certification Manual, Level 2 Women*, Canada, Canadian Gymnastics Federation.
- Hidayat, Imam. 1996. *Senam. Diktat*, Bandung, FPOK-IKIP Bandung
- Mahendra, Agus. 2004. *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan untuk SD*. Jakarta. Dirjen Olahraga – Depdiknas.
- Russell, Keith. 1986. *Coaching Certification Manual, Introductory Gymnastics*. Canada, Canadian Gymnastics Federation.
- Schembri, Gene. 1983. *Introductory Gymnastics. A Guide for Coaches and Teachers*. Australian Gymnastics Federation Inc.
- Wall, Jennifer and Murray, Nancy. 1994. *Children & Movement, Physical Education in The Elementary School*. Dubuque, Iowa, WM.C. Brown and Benchmark.