

**BENTUK-BENTUK LATIHAN  
MULTILATERAL  
MANSUR@UNY.AC.ID**



# KOORDINASI ANGGOTA BADAN

- Fokus: koordinasi anggota badan
  1. Berdiri dengan kedua lengan lurus disamping.
  2. Berdiri dengan koordinasi kedua lengan diputar kedepan.
  3. Lalu putar lengan ke belakang

## Variasi

- Memutar kedua lengan dengan arah yang berbeda dalam waktu yang bersamaan.
- Memutar lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang pada waktu yang bersamaan





# LOMPAT TALI

- Fokus: koordinasi anggota badan

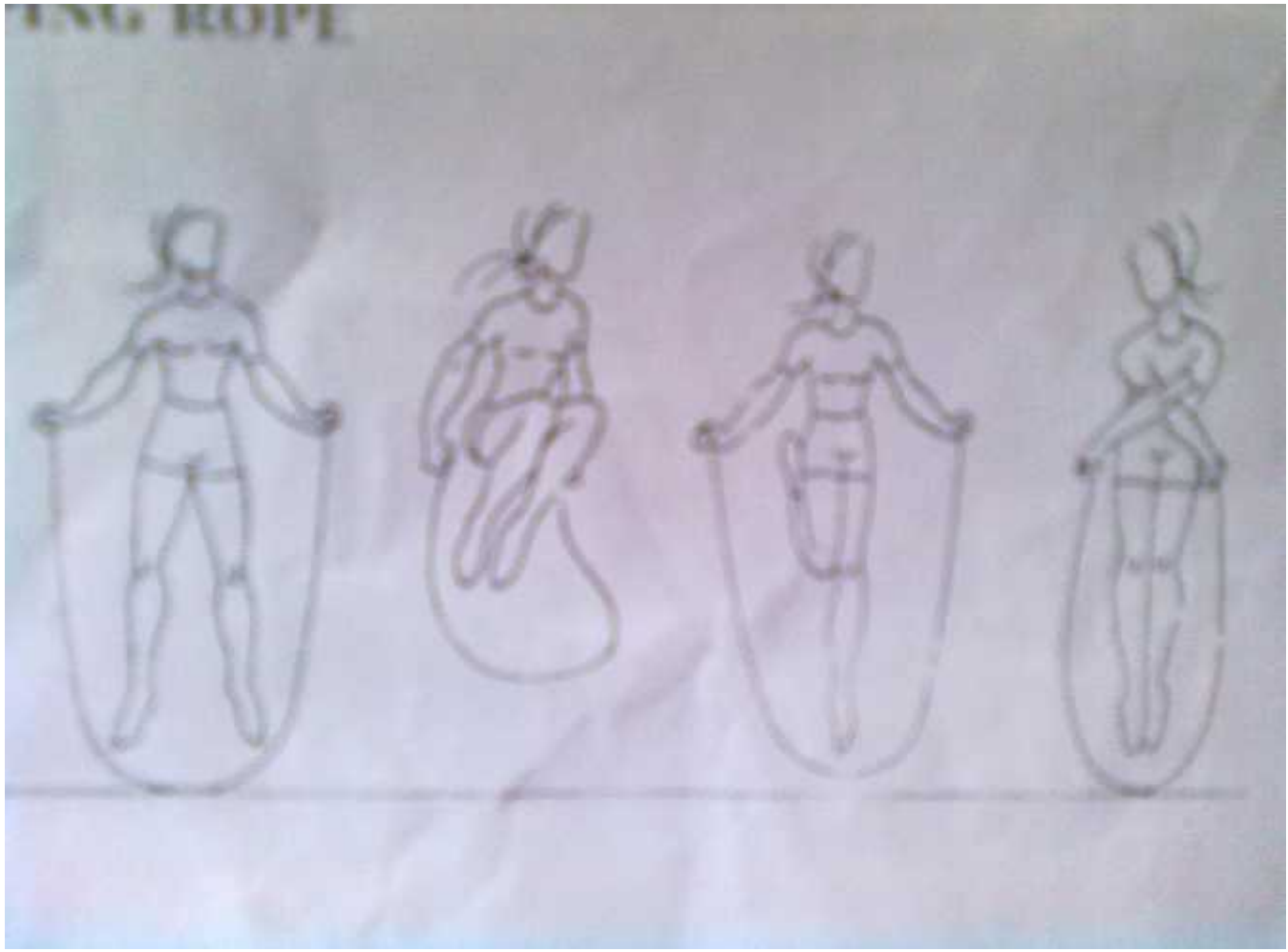
1. Berdiri dengan memegang ujung tali di masing-masing tangan.
2. Putar tali melewati kepala dengan lompat secara terus menerus.

- Variasi

- melompat dengan lutut ditekuk tinggi keatas.
- melompat pada satu kaki, lalu ulangi dengan menggunakan kaki yang lain secara bergantian.
- melompat dengan lengan disilangkan untuk menyeberangi tali..



ING ROPE



# ROLL DEPAN

- Fokus: koordinasi anggota tubuh, orientasi spasial
- 1. Jongkok dengan kedua tangan didepan lurus.
- 2. Gulingkan daban ke belakang punggung, telapak tangan ditempatkan di lantai bawah bahu.
- 3. Luruskan kaki , kemudian dorong dengan lengan untuk menyelesaikan roll ke belakang lalu diakhiri dengan posisi jongkok.





# HANDSTAND

- Fokus: keseimbangan, orientasi spasial
- 1. Posisi berdiri tegak dengan lengan di atas kepala dan satu kaki diletakkan di depan kaki satunya. .
  2. Langkah maju dengan menempatkan telapak tangan pada lantai yang diberi alas tikar atau karpet dengan menjaga agar lengan tetap lurus. tendangan satu kaki ke atas kemudian kaki yang satunya dengan posisi seperti berdiri dengan tangan, kedua kaki lurus diatas. Bawa kaki pertama turun kemudian kaki yang satunya. Untuk posisi berdiri.







# CARTWHEEL

- Fokus: keseimbangan, orientasi spasial
- 1. Buatlah garis di tanah. Berdiri dengan satu kaki didepan dan dibelakang.
- 2. Langkah ke samping, menurunkan lengan ke lantai, dan kaki tendangan kaki satu vertikal atas tangan (lurus) setelah itu disusul kaki yang satunya.
- 3. Turunkan kaki pertama di sepanjang garis, lalu kaki satunya mengikuti . Kembali ke posisi sisi berdiri dengan kaki terpisah.

Variasi

Cartwheel dengan dinding kemudian cartwheel turun





## MELEMPAR DARI BELAKANG

- Fokus: keterampilan, koordinasi tangan dan mata
- 1. Berdiri dengan kaki sejajar dan sedikit dibuka(terpisah) memegang bola di belakang dengan kedua lengan.
- 2. Flex tubuh dan membuang/melemparkan bola hingga ke depan.
- 3 lalu menangkap bola yang melewati atas kepala..





## MELEMPAR DIANTARA KAKI

- Fokus: peningkatan keterampilan. Koordinasi tangan-mata
- 1. Partner/berpasangan berdiri saling berhadapan
- 2. Orang A memantul bola di antara kedua kaki untuk orang B
- 3. Partner B menangkap bola dan mengulangi tindakan.
- 





## MELEMPAR SERENTAK BERSAMA-SAMA

- Fokus: koordinasi tangan-mata
- 1. Berpasangan dengan teman dan berdiri 2-4 meter. Saling berhadapan. Setiap orang memegang bola di satu tangan
- 2. Secara bersamaan memantulkan bola ke pasangannya .
- 3. Setiap pasangan menangkap bola di sisi yang berlawanan.
- 4. Ulangi gerakan tersebut. Memantul bola dari tangan dan menangkap bola.



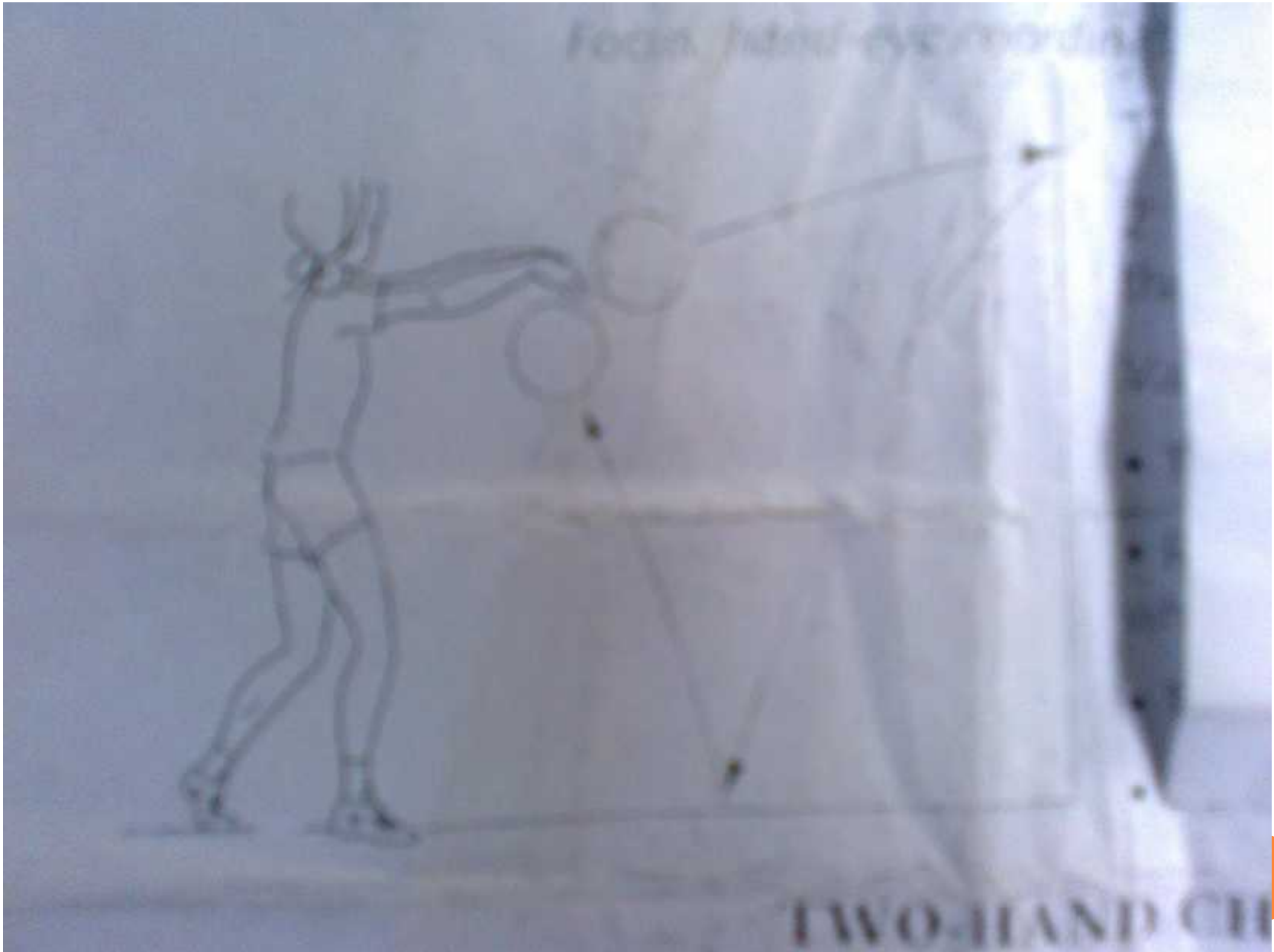




# MENANGKAP BOLA

- Fokus: koordinasi tangan-mata, akurasi melempar dan menangkap
- 1. Berdiri di depan dinding
- 2. Melempar bola ke dinding, lalu membiarkan bola memantul ke lantai dan menangkap bola tersebut..
- Variasi
- Melempar bola ke tanah dan memantul ke dinding lalu ditangkap oleh pelempar
- Melempar bola ke dinding dan menangkapnya.
- Lakukan hal yang sama dengan satu tangan





## PASING DENGAN 2 TANGAN DIDADA DAN MELEMPARKAN BOLA

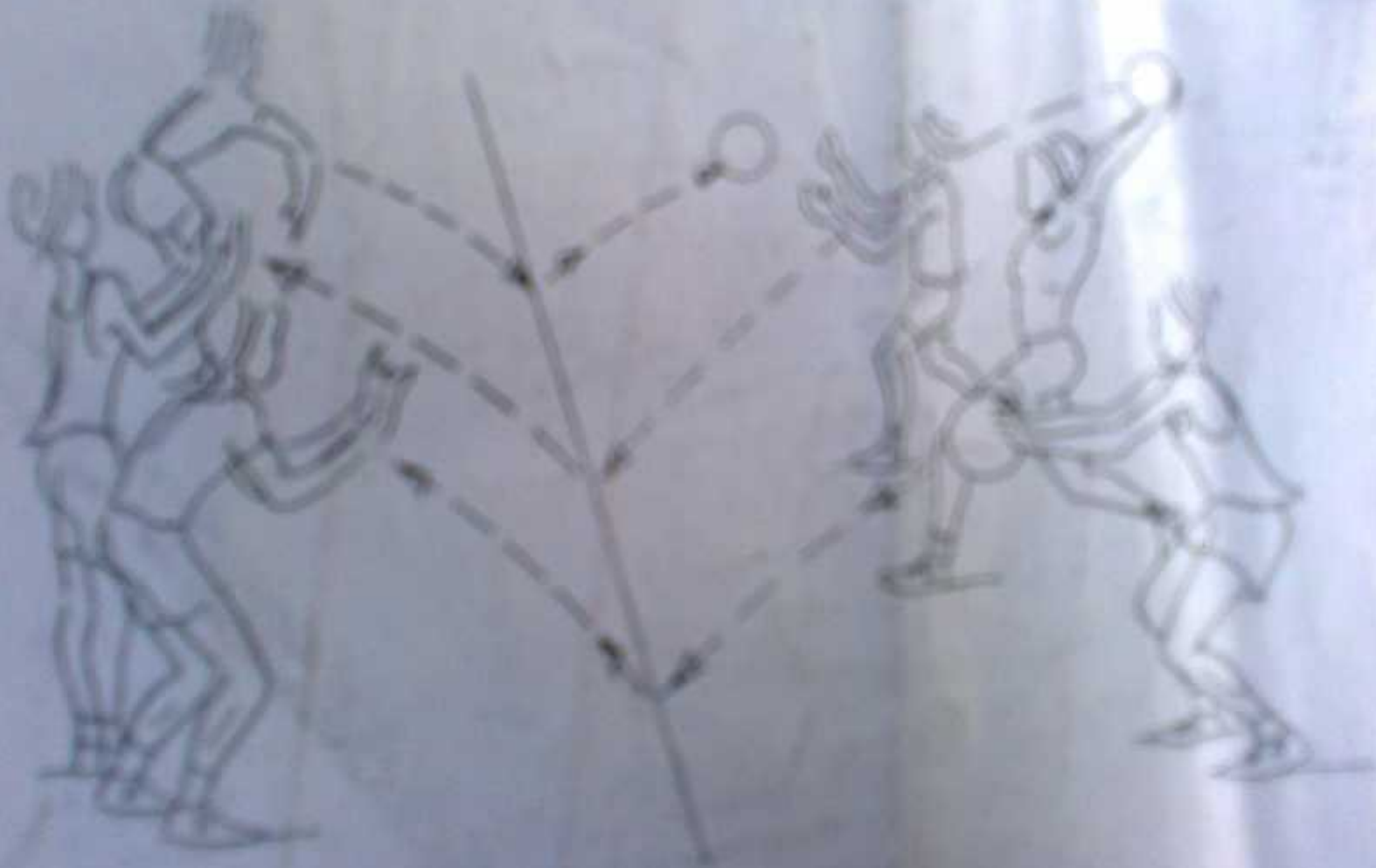
- FOKUS: koordinasi tangan-mataakurasi melempar dan menangkap.
- 1. Dua orang pemain berhadapan dengan jarak pada 10 sampai 15 kaki (3-5 meter) terpisah, satu pemain memegang bola.
- 2. Melempar bola ke tanah, rebound ke arah pemain yang berlawanan. Pemain satunya menangkap bola, dan dilakukan secara bergantian.

Variasi

Lakukan dengan satu tangan secara bergantian.



## TWO-HAND CHEST



## LEMPARAN ZIGZAG DAN MELEMPAR TARGET

- Fokus : Tangan, koordinasi mata, akuransi melempar.
- Membagi dua bariis pemain yang terpisah 10-15 langkah (3-5 meter) , satu peemain memegang bola tennis, baseball, atau jenis bola yang lain.
- Memukul dan melempar ke arah pemain atau target.
- Alternatif tangan..



# MELEMPAR SECARA ESTAFET

- Fokus : tangan, koordinasi mata, akurasi melempar.
- Membagi kedalam dua tim. Pemain berdiri di belakang garis diikuti yang lain.
- Satu anggota tim berdiri berlawanan dengan tim lainnya.
- Melemppar bola pada pemain pertama. Siapa yang menangkap, dia pula yang mengembalikan bola kepada pelempar.
- Setelah melempar bola kembali ke depan. Pelempar langsung duduk.
- Hal ini berlanjut hingga seluruh tim duduk. Tim yang selesai terlebih dahulu dialah pemenangnya.
- Catatan : mengubah posisi tim dengan yang memiliki keterampilan yang sama.
- 



# TARGET BERGANTIAN

- Fokus : tangan, koordinasi mata, kemampuan, akurasi melempar.
- Membagi beberapa kelas kedalam tim kecil. Tim secara bergiliran melempar bola ke arah bola yang menggelinding di lantai, para siswa berdiri di belakang garis yang telah di tentukan.
- Mencatat nilai masing masing ( jumlah tertinggi)
- Menggunakan kedua tangan (kiri dan kanan)





## PERMAINAN MELEWATI ATAS NET.

- Fokus : Tangan, koordinasi mata, akurasi melempar dan menangkap.
- Menggunakan utilitas bola atau lainnya, dengan tujuan melempar melewati neett dan jangan sampai jatuh ke lantai.
- Menggunakan prinsip-prinsipbola voli, pemain dapat mengoper bola ke rekan satu tim hingga dua kli sebelum mereka melempar kembali kearah lawan.



# MENGHINDARI PERMAINAN

- Fokus: koordinasi tangan mata, akurasi melempar
- 1. Dua tim mulai dari dinding rumah mereka. Tempatkan ada bola di tengah lapangan permainan.
- 2. Pada awalnya ada dash untuk bola, dan bola, dan pemain yang membuat mereka harus terlebih dahulu membuang dari sisi mereka untuk memukul anggota tim lainnya.
- 3. Jika memukul, pemain harus pergi sepanjang sisi lapangan permainan untuk dinding seberang.
- 4. Sementara dinding yang kainnya, jika sebuah bola yang bersalah datang dalam jangkauan, ia dapat menggunakannya untuk memukul pemain lawan meskipun sudah ditangkap. Hit hanya di bawah pinggang.
- 5. Permainan berakhir ketika salah satu tim sepenuhnya ditangkap.



## V-DUDUK KESEIMBANGAN

- Fokus: keseimbangan
- 1. Duduk, telapak tangan di lantai di sisi tubuh.
- 2. Angkat lengan ke horisontal dan memperpanjang kaki di depan tubuh.
- 3. Menjaga keseimbangan dalam posisi ini.
- 4. Kembali ke posisi awal.



# TANGAN BERDIRI

Fokus: keseimbangan, keterampilan

- 1. Instruktur berdiri menghadapi atlet
- 2. Atlet mengambil langkah pendek ke depan, memperpanjang lengan ke tanah
- 3. Menendang satu kaki ke atas menuju instruktur, yang menangkap atlet oleh pinggul
- 4. Bawa kaki lainnya maju ke handstand
- 5. Kembali ke posisi awal



# KEMBALI MENGGULUNG MENJADI SIKAP TANGAN

- Fokus: keseimbangan, keterampilan
- 1. Kembali bergulir pinggul, kembali ke sikap tangan. Turunkan satu kaki, kemudian yang lain ke dalam posisi berdiri



# ROLL DENGAN BERGANTIAN

- Fokus: keseimbangan orientasi, spasial
- 1. Dari posisi berdiri, roll setengah melompat depan beralih ke belakang menggulung melompat setengah putaran (180 derajat)
- Variasi
- Terus ulangi gerakan
- Melakukan gerakan dengan memutar 360 derajat penuh

