

Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula

PEDOMAN LATHAN DASAR BAGI ATLET MUDA BERBAKAT

COPYRIGHT

RIA LUMINTUARSO

Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula

Oleh :

Ria Lumintuarso

Pogoyakarta

PEDOMAN LATHAN DASAR BAGI ATLET MUDA BERBAKAT

PEMBINAAN MULTILATERAL BAGI ATLET PEMULA

(Pedoman Latihan Dasar Bagi Atlet Muda Berbakat)

Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

ISBN: 978-602-7981-12-6

Edisi Pertama

Cetakam 1. Agustus 2013

Edisi revisi:

Maret 2020.

Editor: Prof. Dr. Fx Sugiyanto M.Pd.

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd.

Disain Sampul : Aditya AP

Lay Out: Yudiati Rohman

Diterbitkan oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg Alamanda, Kompleks FT

Kampus UNY, Karangmalang, Yogyakarta

Telpon: 0274-589346

e-mail: *uny-press.yogyakarta@gmail.com*

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau

seluruh isi buku tanpa ijin dari penerbit.

Kata Pengantar

Puji sukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, atas segala karuniaNya, sehingga penulisan buku ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan sebuah pegangan bagi guru pendidikan jasmani sekolah dasar dan SMP dan para pelatih yang menangani atlet pemula usia 8 – 13 tahun. Usia pemula adalah usia yang sangat penting mengingat pada usia tersebut merupakan dasar pembentukan landasan yang kuat dalam pembinaan selanjutnya.

Pada kesempatan ini, penulis juga mencucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung sehingga tulisan ini dapat diselesaikan dengan lancar seperti: Asdep Pembibitan Kemenegpora, teman-teman sejawat yang selalu memberikan kritik dan saran untuk perbaikan tulisan ini serta para guru dan pelatih yang setia melakukan pengembangan kreatifitas dan perubahan demi kemajuan negeri tercinta ini. Semua itu akan memperkaya khasanah dan wawasan penulis dalam mengembangkan buku ini.

Buku yang mengkaji proses pembinaan di usia pemula dengan proses multilateral masih belum banyak dijumpai di Indonesia maupun dunia, oleh karena itu penulis mengharapkan manfaat yang besar bagi buku ini untuk dapat berguna dalam memberikan tuntunan bagi semua pihak yang berkecimpung dalam pembinaan atlet pemula melalui pembinaan multilateral. Penulis menyadari akan banyaknya kelemahan dan kekurangan serta jauh nya tulisan ini dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan untuk perbaikan tulisan ini. Selamat menggunakan buku ini.

Jakarta, Agustus 2020

Penulis

Daftar Isi

| | | Halaman |
|---------|--|---------|
| | Kata Pengantar | ii |
| | Daftar Isi | iii |
| | Daftar Tabel | iv |
| | Daftar Gambar | v |
| Bab I | PENDAHULUAN | 1 |
| | A. Latar Belakang | 1 |
| | B. Tentang Buku Ini | 2 |
| | C. Bagaimana Menggunakan Buku ini | 4 |
| Bab II | PEMBINAAN MULTILATERAL | 7 |
| | A. Hakekat Pembinaan Multilateral | 7 |
| | B. Pembinaan Multilateral dan Pertumbuhan- Perkembangan | 9 |
| | C. Pembinaan Multilateral dalam Pendidikan Jasmani | 11 |
| | D. Pengembangan Multilateral dalam Olahraga Prestasi | 14 |
| Bab III | LATIHAN MULTILATERAL | 18 |
| | A. Subjek Latihan Multilateral | 18 |
| | B. Pengelolaan Latihan Multilateral | 19 |
| | C. Latihan Mingguan dan Sesi Latihan | 22 |
| | D. Multilateral pada Pembelajaran Penjas | 28 |
| Bab IV | GERAK dan KETERAMPILAN MULTILATERAL | 31 |
| | A. Permainan Lari | |
| | B. Permainan Lompat dan Loncat | |
| | C. Permainan Lempar | |
| | D. Permainan dengan Bola | |
| | E. Permainan Beladiri | |
| | F. Permainan dengan Alat | |
| Bab V | LATIHAN KONDISIONING BAGI ATLET PEMULA | |
| | A. Kaidah dan Karakteristik Kondisioning | |
| | B. Metode Latihan Fisik bagi Atlet Pemula | |
| Bab VI | TES dan PENGUKURAN MULTILATERAL | |
| | A. Tes Kemampuan Jasmani dan Kondisi Multilateral | |
| | B. Interpretasi Hasil Pengukuran | |
| | C. Tes Pemanduan Bakat | |
| Bab VII | PENUTUP | |
| | Daftar Pustaka | |
| | Lampiran | |

Daftar Tabel

| | | Halaman |
|----------|---|----------------|
| Tabel 1 | Perbandingan antara Spesialisasi Dini dan Multilateral | 15 |
| Tabel 2 | Contoh Pengelolaan Materi Latihan Multilateral | 20 |
| Tabel 3 | Contoh Sesi Latihan Multilateral DGM | 22 |
| Tabel 4 | Contoh Sesi Latihan Potensi Bakat (POT) | 24 |
| Tabel 5 | Contoh Sesi Latihan Dasar Gerak dan Biomotor (DGB) | 24 |
| Tabel 6 | Contoh Sesi Latihan Unit Potensi dan Dasar Gerak Multilateral (DGP) | 25 |
| Tabel 7 | Kombinasi DGM-DGP-DGB | 25 |
| Tabel 8 | Kombinasi DGP-DGP-DGB | 26 |
| Tabel 9 | Kombinasi DGM-POT-DGB | 26 |
| Tabel 10 | Kombinasi POT-POT-DGB | 27 |
| Tabel 11 | Latihan Sirkuit dengan Beban Badan | 179 |
| Tabel 12 | Blanko Tes Hasil Pengukuran | 189 |

Daftar Gambar

| | | Halaman |
|------------------|---|---------|
| Gambar 1 | Rasio antara Pengembangan Multilateral dan Spesialisasi | 7 |
| Gambar 2 | Kurve Pertumbuhan berdasarkan Usia | 8 |
| Gambar 3 | Fondasi Gerak | 12 |
| Gambar 4 | Fase Perkembangan Prestasi | 14 |
| Gambar 5 | Model Pembelajaran Multilateral | 29 |
| Gambar 6 - 26 | Gambar-gambar Permainan Lari | 45-64 |
| Gambar 27 - 35 | Gambar-gambar Permainan Lompat dan Loncat | |
| Gambar 36 - 61 | Gambar-gambar Permainan Lempar | |
| Gambar 62 - 98 | Gambar-gambar Permainan dengan Bola | |
| Gambar 99 - 105 | Gambar-gambar Permainan Beladiri | |
| Gambar 106 - 129 | Gambar-gambar Permainan dengan Alat | |
| Gambar 130 | Susunan Model Melingkar Pos 1 - Pos 8 | |

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Latihan pada atlet pemula usia muda merupakan masa-masa penting dalam pembinaan olahraga, yang sering kali kurang diperhatikan secara seksama. Padahal anak merupakan modal utama dan sekaligus subjek pembinaan yang menjadi cikal bakal pencapaian prestasi di kemudian hari. Anak memiliki arti yang semakin penting manakala dikaitkan dengan investasi yang tidak ternilai harganya tidak hanya untuk prestasi olahraga, tetapi juga masa depan kehidupan sebuah bangsa. Pengelolaan dan perlakuan yang tepat terhadap anak sebagai atlet pemula akan mempertinggi peluang tercapainya prestasi tinggi, sementara kesalahan dalam mengelola atlet muda merupakan pangkal kegagalan mencapai prestasi.

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, anak memiliki kekhususan baik dari segi jasmani, rohani, maupun psikologinya. Thompson (1991), menyatakan bahwa: “Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil”. Setiap anak memiliki ciri dan sifat yang khas, untuk itu setiap anak harus diberikan perlakuan yang khas sesuai dengan berbagai kemampuan dan karakternya. Bila orang dewasa melaksanakan olahraga dengan gerak teknik dengan alat serta fasilitas yang standar, maka anak-anak memerlukan implementasi kegiatan olahraga dengan gerak tertentu dan fasilitas serta peralatan yang memerlukan penyesuaian untuk anak.

Bila orang dewasa melaksanakan kegiatan olahraga sesuai dengan pilihan dan kekhususan minat dan bakatnya, maka pada usia muda, anak perlu mendapatkan berbagai gerakan sebagai pengayaan, pengalaman, dan pondasi gerak untuk melaksanakan kegiatan olahraga di kemudian hari. Pengalaman gerak masa kanak-kanak akan sangat bermanfaat dalam mempelajari gerak olahraga di masa remaja maupun dewasa. Untuk itu anak perlu menikmati berbagai

pengalaman gerak yang beragam, serta mengandung berbagai dasar gerak yang benar sebagai pondasi menuju masa selanjutnya untuk mempelajari teknik khusus cabang olahraga yang diminati dengan kemampuan terbaiknya.

Kenyataan tersebut menunjukkan betapa penting pemberian pengalaman keberagaman gerak yang benar dan sistematis kepada anak untuk mempersiapkan tahap latihan selanjutnya. Untuk itu latihan pada atlet pemula usia muda perlu dirancang dengan tepat, sistematis, namun mengandung berbagai variasi untuk menarik kesenangan anak terhadap kegiatan olahraga. Proses latihan maupun pembelajaran perlu direncanakan dengan baik, perencanaan yang baik akan memberikan hasil yang optimal dikemudian hari, sedangkan kurang tepatnya perencanaan dapat mengakibatkan berbagai akibat terhadap anak dalam kaitannya dengan olahraga. “Kegagalan dalam merencanakan sama dengan merencanakan kegagalan”

Sebagai suplemen bagi para guru maupun pelatih olahraga dalam membina siswa dan atlet pemula maka dirancanglah buku ini untuk dapat digunakan dalam merancang latihan maupun materi pembelajaran. Buku ini diharapkan dapat memberikan arah yang tepat dan sistematis, sehingga subjek didik dapat menikmati pengalaman dan pengayaan gerak yang beraneka ragam, baik ditinjau dari jenis olahraganya maupun jenis kemampuan biomotoriknya yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

B. TENTANG BUKU INI

Buku Pembinaan Multilateral bagi Atlet Pemula ini disusun dengan mengkaji berbagai literatur nasional maupun internasional yang ada, tentang olahraga bagi pemula serta berbagai kajian pertumbuhan dan perkembangan anak. Buku ini juga dilandasi hasil penelitian penulis, tentang model pembelajaran multilateral untuk pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar dan latihan multilateral bagi pengembangan prestasi pada atlet pemula.

Selain dari hasil kajian di atas penyusunan buku ini juga mengacu pada Strategi Pembibitan Olahraga Nasional, sebuah buku pedoman yang telah diterbitkan oleh Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga, melalui Asisten Deputi Pembibitan Olahraga yang mempolakan sistem pembibitan olahragawan/atlet melalui beberapa tahap yaitu:

1. Tahap pemanduan dan pengembangan bakat.
2. Tahap latihan pada sentra/klub olahraga.
3. Tahap latihan pada pusat pelatihan (PPLP & SKO).
4. Tahap kompetisi.

Adapun tujuan penulisan buku ini adalah untuk :

1. Memberikan tuntunan pada guru dan pelatih pemula dalam menyusun perencanaan latihan multilateral yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.
2. Menyediakan berbagai bentuk gerakan yang beraneka ragam sebagai materi/menu latihan yang dapat digunakan bagi atlet pemula maupun alternatif materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.
3. Menyelaraskan tahap pertama strategi pembibitan Kemenpora, terutama pada implementasi pengembangan bakat yang tepat agar atlet dapat ditemukan kualitas keterlatihan cabang olahraga potensi yang sesuai.

Buku ini disusun sesederhana mungkin untuk dapat memberikan kemudahan bagi pengguna dalam memahami maupun menerapkannya di lapangan. Buku ini dilengkapi dengan Presentasi Powerpoint dan media audio visual yang dapat digunakan untuk menyampaikan pelatihan bagi pihak-pihak tertentu yang kompeten untuk membantu para pengguna di lapangan.

C. BAGAIMANA MENGGUNAKAN BUKU INI?

Buku ini disusun dalam 7 (tujuh) bab, yang masing-masing bab secara singkat dapat disampaikan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan.

Pada bab ini pembaca dan pengguna diberikan gambaran umum, mengapa buku ini disusun dan mengapa buku ini diperlukan serta bagaimana menggunakan buku ini.

Bab II Pembinaan Multilateral.

Pada bab ini pembaca dan pengguna diberikan gambaran teoritik tentang hakekat multilateral dan berbagai aspek yang terkait dengan pembinaan multilateral. Bab ini menjelaskan secara detail bagaimana pembinaan multilateral merupakan sebuah proses pembinaan pada atlet yang harus ditempuh pada usia pemula untuk mempermudah tercapainya prestasi yang diharapkan pada atlet berpotensi di kemudian hari.

Bab III Latihan Multilateral.

Bab ini berisi tuntunan untuk berbagai metode, model dan alternatif latihan multilateral, perpaduan unit latihan yang berbentuk gerak permainan, serta keterampilan dalam olahraga yang beranekaragam yang disusun dalam berbagai formasi dan urutan untuk dapat digunakan sebagai bentuk latihan multilateral yang disarankan.

Pada bab inilah guru pendidikan jasmani atau pelatih diharapkan dapat menyusun program latihan mingguan dan harian melalui sesi latihan yang dirancang dalam berbagai alternatif yang disarankan.

BAB IV Gerak dan Keterampilan Multilateral.

Bab ini memuat berbagai gerakan dan keterampilan dasar serta perpaduan berbagai gerak dan keterampilan yang dapat menjadi materi/menu latihan atau pembelajaran yang berbasis pendekatan multilateral.

BAB V Latihan Kondisioning bagi Atlet Pemula.

Pada bab ini, disajikan berbagai latihan kemampuan biomotor bagi atlet pemula sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Latihan dilakukan dengan prinsip beban berat badan, dan latihan berpasangan.

BAB VI Tes dan Pengukuran Latihan Multilateral.

Bab ini menyajikan proses evaluasi pada latihan multilateral dan berbagai instrumen evaluasi yang dapat digunakan oleh guru maupun pelatih. Bab ini juga berisi tentang alternatif pemikiran pengembangan melalui ide-ide baru maupun penelitian yang berkaitan dengan latihan multilateral.

BAB VII Penutup.

Pada bab ini penulis menyampaikan berbagai manfaat umum penggunaan buku ini dan implementasi terhadap disusunnya buku ini bagi para guru pendidikan jasmani dan pelatih yang bekerja dengan anak usia muda baik sebagai siswa maupun sebagai atlet.

Guru dan pelatih tingkat pemula diharapkan dapat menggunakan buku ini secara optimal, dengan memperhatikan kaidah-kaidah utama tentang pengembangan multilateral dengan mempelajari Bab II secara mendalam. Bila dirasa perlu para pengguna dapat mencari referensi maupun sumber lain atau dari internet yang berkaitan dengan pembinaan multilateral agar tidak terjadi pemahaman yang parsial tentang pembinaan multilateral.

Pengetahuan pada bab II menjadi pedoman guru dan pelatih dalam menentukan model atau metode latihan yang ada pada Bab III, yang selanjutnya menentukan jenis dan macam gerak keterampilan yang disediakan pada Bab IV. Dengan mengikuti pola langkah penyusunan program seperti ini diharapkan pelatih/guru dapat menyusun sesi latihan secara sistematis dan rasional sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Mengingat keterbatasan penulis dalam menuangkan gagasan dan pola pikir melalui tulisan pada buku ini, maka apabila pengguna menghadapi kesulitan dalam mencerna dan memahami buku ini atau ada hal-hal yang tidak sesuai dengan pemahaman maupun pendapat pengguna, maka diharapkan dapat berhubungan langsung dengan penulis buku ini:

Ria Lumintuarso: Email : loemin@yahoo.com dan luminto@rad.net.id;

Telepon/fax : +62.21.5737510 , Mobile : +62.8129254391.

Copyright

BAB II

PEMBINAAN MULTILATERAL

A. HAKEKAT PEMBINAAN MULTILATERAL

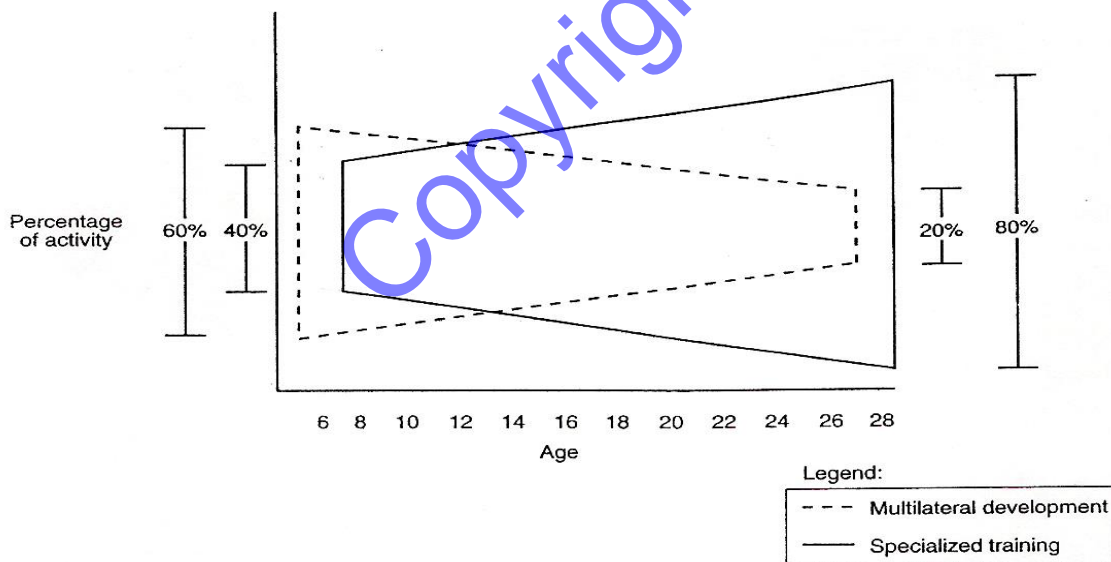
Multilateral yang juga disebut *multiskill* atau dalam Bahasa Jerman disebut “*vieleseitige*” adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan (Tudor O Bompa, 1999). Hal tersebut berarti bahwa setiap anak pada usia muda membutuhkan pembinaan keterampilan multilateral sebagai pondasi latihan seperti juga kondisi motoriknya secara keseluruhan.

Dengan dikembangkannya seluruh aspek tersebut secara integral akan dicapai porsi tubuh yang harmonis. Anak yang memiliki landasan multilateral yang kuat akan dapat mencapai kinerja olahraganya dengan lebih baik dibandingkan anak yang tidak memiliki pondasi ini (Tudor O Bompa, 1999). Pembinaan multilateral menjadi penting manakala seorang anak dihadapkan pada berbagai pilihan kegiatan jasmani, baik itu di sekolah maupun di perkumpulan olahraga. Sering kali anak gagal menentukan pilihan yang paling tepat, untuk menentukan aktifitas jasmani dan olahraga mana yang paling sesuai dengan potensinya. Oleh karena itu sangat penting bagi anak untuk mencoba melakukan berbagai kegiatan jasmani disamping sebagai pendasaran seluruh tubuhnya, juga untuk memahami potensi kemampuannya pada berbagai kegiatan jasmani.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Carl Gabbard, dkk. (1987) yang menyampaikan bahwa, pengembangan multilateral dalam fase pengembangan *skill* sebagai *Movement Variability* (keberagaman gerakan), di mana keberagaman gerakan ini merupakan penyediaan variasi pengalaman gerak dengan tema tertentu. Dengan penyediaan pengalaman gerak yang beragam ini anak akan memiliki pola

dan kesadaran gerak yang lebih kuat untuk mampu berkinerja dengan lebih efisien dalam berbagai situasi yang bervariasi.

Berkaitan dengan usia, pengembangan multilateral dapat dimulai dari usia 6 sampai dengan 13 tahun untuk mendasari sebelum atlet masuk ke tahap spesialisasi, tahap ini disebut *Initiation stage* (Tudor O. Bompa, 2000). Pada tahap ini pengembangan multilateral dilaksanakan dengan melakukan gerakan jasmani dan program latihan dengan intensitas yang rendah dengan penekanan pada kegembiraan pada anak. Tahap ini kemudian dilanjutkan dengan tahap *Athletic Formation*, atau pondasi olahraga yang berisi peningkatan intensitas kegiatan untuk mempersiapkan anak pada kegiatan spesialisasi. Pada gambar 1 di bawah dapat dilihat rasio antara kegiatan multilateral dengan kegiatan spesialisasi berdasarkan perkembangan usia anak.



Gambar 1. Rasio antara pengembangan multilateral dan spesialisasi.
(Sumber: Tudor O. Bompa, 2000).

Dari gambar 1 di atas pada umur 6 sampai dengan 12 tahun rasio pembinaan multilateral lebih besar dibandingkan dengan latihan spesialisasi. Setelah umur 14 tahun ke atas secara berangsur latihan spesialisasi semakin membesar sedangkan

latihan multilateral berkurang. Dari uraian ini dapat dilihat bahwa anak di tingkat pendidikan sekolah dasar berada pada usia pembinaan multilateral.

B. RUANG LINGKUP PEMBINAAN MULTILATERAL

Pentingnya pembinaan multilateral dalam pengembangan anak secara menyeluruh memberikan tuntutan yang besar pada sistem pembinaan multilateral agar memiliki ruang lingkup yang tidak hanya berorientasi fisik atau jasmani saja tetapi juga pada aspek yang lain seperti mental dan sosial. Untuk itu ditinjau dari subjek yang menjadi bidang garapan pada pembinaan multilateral meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Pengembangan keterampilan gerak

Pembinaan multilateral memiliki aspek untuk mengembangkan gerak dasar jasmani (basic movement) dan dasar gerak olahraga (movement skills). Gerak dasar jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki anak untuk melakukan gerakan dalam memenuhi kebutuhan kehidupannya sehari-hari. Semakin tinggi penguasaan berbagai gerak dasar jasmani maka semakin baik kemungkinan anak untuk melakukan gerak khusus sesuai dengan pengembangannya di masa datang. Sedangkan dasar gerak olahraga merupakan kemampuan untuk melaksanakan berbagai keterampilan yang diperlukan untuk mendasari berbagai keterampilan gerak olahraga. Dengan demikian kedua aspek merupakan gerak di atas merupakan tahap yang harus dibina dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Pengembangan kemampuan fisik (*fitness*)

Pembinaan multilateral mengembangkan berbagai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan serta berbagai kombinasi jenis-jenis fisik tersebut seperti kelincahan, keseimbangan, dayatahan kekuatan, dayatahan kecepatan dan kekuatan kecepatan (power) yang diperlukan bagi anak-anak pada fase pengembangan multilateral. Pengembangan kemampuan fisik pada fase multilateral memiliki ciri-ciri khusus yang berbeda dengan pengembangan fisik pada atlet yang sudah berorientasi pada prestasi pada tingkat tertentu. Pada fase multilateral tujuan pengembangan fisik adalah untuk merangsang pertumbuhan jasmani dan mendasari dasar gerak pengembangan fisik yang benar. Misalnya bagaimana gerakan yang benar untuk melakukan *push-up*, *back-up*, *squat* atau gerakan-gerakan pengembangan fisik yang lain. Kesalahan gerak pengembangan fisik yang dilakukan terus-menerus akan memberikan dampak negatif pada anak baik pada jangka pendek maupun jangka panjang dikemudian hari. Penerapan gerak dan jenis serta porsi pengembangan fisik yang benar akan mendukung pertumbuhan yang baik pada anak.

3. Mental dan sosial

Pembinaan multilateral menekankan juga pengembangan mental dan sosial untuk membentuk kepribadian dan karakter positif anak dalam menghadapi kehidupan sosialnya. Penekanan pada kehidupan secara individual dan kelompok merupakan sebuah bidang garapan yang menantang bagi anak untuk memandang kehidupan secara utuh. "*Learning to do, learning to know, learning to be, learning to live together for improving the quality of worship to*

Tuhan YME” merupakan aspek yang harus dikembangkan dalam pembinaan multilateral sehingga pondasi kehidupan yang utuh akan mengembangkan anak secara perlahan menuju kematangan mental dan sosialnya. Oleh karena itu penerapan kepribadian yang baik seperti: kejujuran, sportivitas, kerjasama, daya juang, dan sifat positif lainnya merupakan sebuah menu utama dalam pembinaan multilateral untuk menuju pada pembentukan mental dan social yang baik.

Sementara itu bila ditinjau dari ruang lingkup konsep kerjanya (peruntukannya) maka Jurgen Wieneck (2009) menyajikan konsep pembinaan multilateral sebagai berikut:

1. Konsep Perspektif, merupakan pembinaan olahraga secara umum, baik yang menjadi tujuan khususnya seperti memberikan variasi gerak pada fase latihan transisi maupun persiapan umum, maupun olahraga dan gerak yang bervariasi untuk menemukan dan mencapai bentuk olahraga spesialisasi yang sesuai dengan kemampuan anak (identifikasi dan pengembangan bakat)
2. Konsep struktur, adalah jenis-jenis gerak yang mendukung struktur gerak olahraga spesialisasi seperti melakukan berbagai gerak yang memiliki unsur gerak yang hampir sama dengan teknik cabang olahraga yang ditekuninya. seperti melakukan berbagai gerakan lari dengan irama tertentu untuk memperkaya gerakan dalam menggiring bola pada sepak bola, awalan lari pada lompat tinggi, dribbling pada bolabasket dan sebagainya. Gerak lainnya adalah meraih benda diketinggian tertentu untuk mendukung gerakan smash

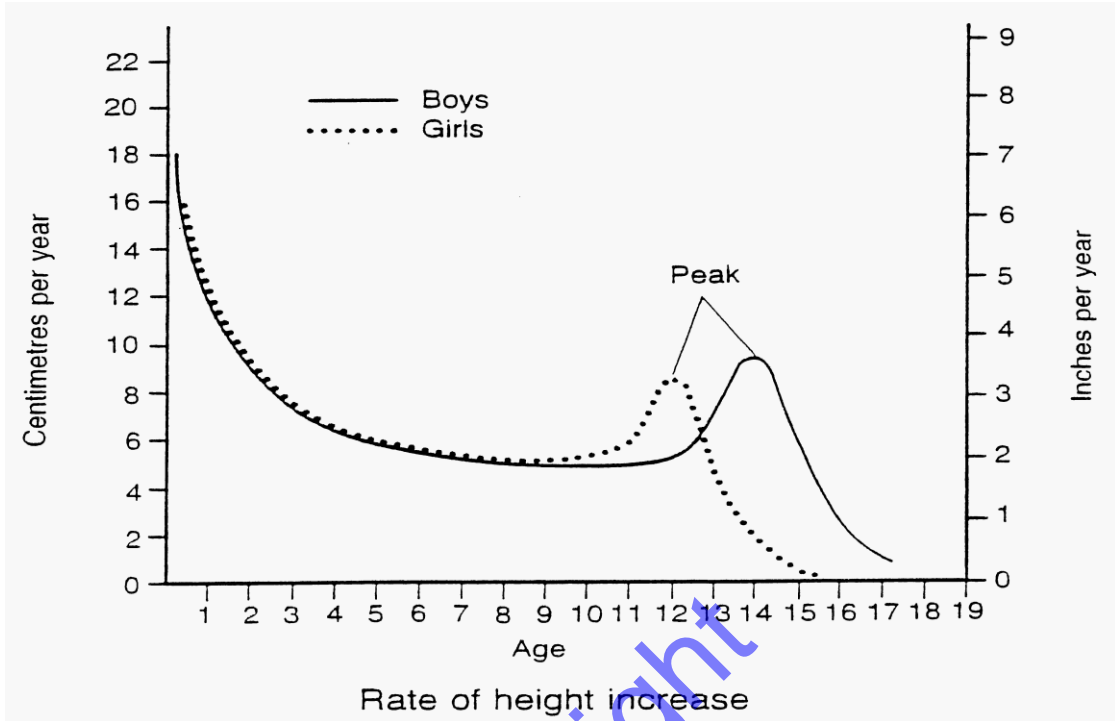
pada bola voli, lay up pada basket, tumpuan pada lompat tinggi, dan sebagainya. Konsep ini memberikan solusi bagi instruktur, pelatih atau guru untuk menciptakan variasi gerak yang dapat ditransfer pada gerakan cabang olahraga secara terstruktur.

3. Konsep subsider, adalah gerak yang diperlukan untuk mengatasi gangguan dan hambatan pada olahraga, misalnya seorang atlet yang mengalami cedera pada bagian tubuh aktifnya, maka atlet diberikan gerak subsider pada bagian lain dari tubuh. Contoh lain adalah bila atlet mengalami kemandegan prestasi dengan bagian tubuh tertentu (lengan kanan) maka pengembangan gerak bagian yang berlawanan (lengan kiri) akan menyebabkan meningkatnya kembali kinerja bagian tubuh utama. Konsep ini sangat baik dilaksanakan pada atlet yang memiliki masalah dengan cedera yang lama dan kemandegan prestasi pada setiap tingkatan kinerja.

C. PEMBINAAN MULTILATERAL dan PERTUMBUHAN ANAK

Masa anak mengalami pertumbuhan yang pesat pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Dilihat dari pertumbuhan jasmaninya, pada gambar 2, terlihat anak-anak mengalami pertumbuhan pesat (*growth spurt*) pada usia antara 10 sampai 13 tahun pada anak perempuan dan 12 sampai 15 tahun pada anak laki-laki.

Pada fase pertumbuhan yang cepat tersebut anak sering tidak dapat menguasai tubuhnya sendiri sehingga gerak dan koordinasinya terganggu. Anak mengalami kekikukan dan disharmonis dalam gerak koordinatif karena pesatnya pertumbuhan fisiknya. Pada fase itu anak sering tidak dapat menemukan gerakan yang sesuai bagi dirinya. Oleh karena itu berbagai gerakan koordinatif dan kemampuan biomotor perlu dilakukan, agar anak selalu dapat mengikuti alur pertumbuhan fisik dengan berbagai gerakan yang perlu diadaptasinya.



Gambar 2. Kurva pertumbuhan jasmani berdasarkan usia.

(Sumber: Thompson, 1993).

Pada fase pertumbuhan yang cepat tersebut anak sering tidak dapat menguasai tubuhnya sendiri sehingga gerak dan koordinasinya terganggu. Anak mengalami kekakuan dan disharmonis dalam gerak koordinatif karena pesatnya pertumbuhan fisiknya. Pada fase itu anak sering tidak dapat menemukan gerakan yang sesuai bagi dirinya. Oleh karena itu berbagai gerakan koordinatif dan kemampuan biomotor perlu dilakukan, agar anak selalu dapat mengikuti alur pertumbuhan fisik dengan berbagai gerakan yang perlu diadaptasinya.

Anak dapat mengalami kesulitan gerak pada pola gerak tertentu, tetapi mengalami kemudahan dalam melakukan gerak yang lain. Pengalaman ini membuat anak menyukai sebuah gerak dan pada waktu yang sama tidak menyukai gerakan yang lain. Padahal pada fase ini anak masih mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga mereka tidak pernah tahu potensi gerak sesungguhnya yang menjadi potensi bakatnya.

Pembinaan multilateral memberi kesempatan dan peluang yang lebih besar pada anak untuk dapat menemukan potensi gerak sesungguhnya dengan peluang yang lebih besar. Keterbatasan kegiatan pada fase ini akan memasung anak pada banyak keterbatasan, sehingga anak tidak menemukan potensi terbesarnya. Ada kemungkinan juga bahwa bakat tidak pernah ditemukan pada seorang anak, karena keterbatasan fokus gerak hanya pada gerak tertentu yang bukan potensinya.

Keuntungan lain pembinaan multilateral pada fase pertumbuhan cepat adalah adanya pengalaman berbagai gerak yang luas pada anak, sehingga anak mengalami penyesuaian-penyesuaian antara pertumbuhan dan adaptasi gerakan. Kondisi ini memungkinkan anak tumbuh dengan cepat dengan tetap mempertahankan kemampuan koordinasinya. Kondisi yang harmonis seperti di atas akhirnya dapat tercipta, sehingga anak tetap mampu melakukan peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan menuju pada fase pertumbuhan selanjutnya.

Bagi anak perempuan hal ini lebih penting lagi. Secara umum anak perempuan pada usia di atas 14 tahun mengalami penurunan kemampuan jasmani dan keterampilan karena mengalami pertumbuhan yang tidak terkontrol dengan ciri-ciri membesarnya pinggul dan bagian dada sehingga gerakan menjadi lamban.

Tanpa adanya kegiatan keterampilan dan biomotor yang rutin dan berkelanjutan, anak perempuan biasanya akan berhenti berolahraga karena kondisi tersebut. Akibatnya kemampuan jasmani dan keterampilannya menurun lebih buruk dari pada usia sebelumnya.

Jadi pembinaan multilateral sangat penting bagi anak-anak pada usia pertumbuhan pesat, agar anak dapat mengikuti pertumbuhan jasmaninya dengan harmonisasi berbagai keterampilan gerak dan kemampuan biomotor yang baik.

D. PEMBINAAN MULTILATERAL dalam PENDIDIKAN JASMANI

Pendidikan Jasmani di Indonesia merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2004).

Adapun fungsi dari pendidikan jasmani adalah mengembangkan berbagai aspek yaitu: aspek organik yang berkaitan dengan organ tubuh, aspek neuromuskuler yang berkaitan dengan harmonisasi saraf dan otot, aspek perseptual yang terkait dengan masalah respon terhadap isyarat dari luar, aspek kognitif yang berkaitan dengan pengetahuan dan pemahaman, aspek sosial dan aspek emosional (Depdiknas, 2004).

Hakekat dan fungsi pendidikan jasmani tersebut mengandung makna bahwa pendidikan jasmani tidak hanya sebagai gerak jasmani, namun mengandung nilai-nilai substansial lain yang tidak kalah pentingnya. Implementasi dari hal tersebut adalah tuntutan kompetensi dari para guru dalam melaksanakan proses pendidikan jasmani sesuai dengan yang diamanatkan.

Berkaitan dengan kompetensi guru pendidikan jasmani tersebut Kelly menyampaikan: *“Educators have an obligation to create a learning environment that recognizes and fosters individual potential. Because students follow developmental*

stages and growth patterns, education should enhance cognitive, affective, and psychomotor learning. The contribution of physical education to these developmental patterns is the essence of education through the physical". (Luke Kelly E., 2004).

Pendapat Kelly di atas mengingatkan para guru pendidikan jasmani untuk tidak hanya mampu mengembangkan keterampilan motorik, kognitif dan sikap tetapi semua itu harus didasarkan pada pola pertumbuhan dan perkembangan anak. Ini berarti bahwa pendidikan jasmani harus diciptakan dengan berbagai kondisi yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak dengan mengadaptasikan berbagai faktor yang terlibat dalam pendidikan jasmani seperti; faktor sarana prasarana, pola gerak dan aturan permainan, pemberian beban pelajaran dan sebagainya.

Di samping itu guru perlu menjamin proses pembelajaran pendidikan jasmaninya dapat berjalan dengan baik dalam berbagai situasi dan mentransfer substansi pendidikan tidak hanya untuk dapat melakukan tetapi bagaimana pendidikan jasmani merupakan wahana untuk; "*learning to do, learning to know, learning to be and learning to live together*"

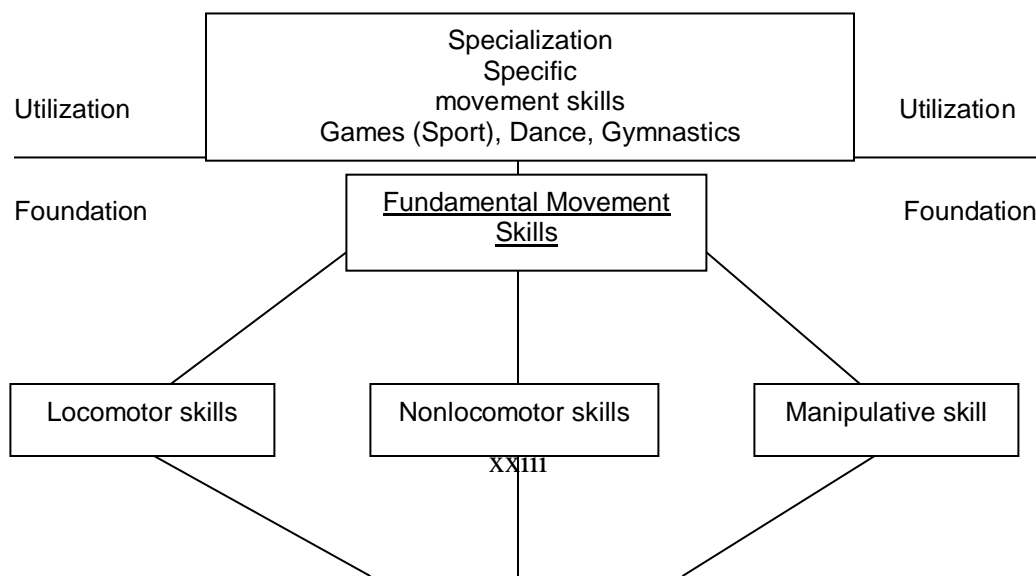
Ditinjau dari pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada perkembangan motorik, gerak dasar dibagi menjadi dua jenis gerak yaitu *fine motor* dan *gross motor*. Sementara keterampilan gerak dasar terdiri dari keterampilan lokomotor, non lokomotor dan keterampilan manipulatif. (Robert M. Malina, dkk., 2004). Semua jenis gerak dasar di atas dalam pendidikan jasmani perlu ditanamkan sebagai pembentukan pondasi menuju pada kualitas keterampilan jasmani pada tingkat selanjutnya. Kemampuan gerak dasar tersebut bersama kesadaran gerak (*movement awareness*) dan keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*) membentuk pondasi yang kuat untuk mendasari menuju tahap spesialisasi (*specific movement skills*).

Uraian di atas berimplikasi pada penyusunan kurikulum pendidikan jasmani dan silabus mata ajaran, serta bagaimana guru pendidikan jasmani mengimplementasikannya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Kajian

mengenai kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia, yang menganut Kurikulum Berbasis Kompetensi dapat dilihat pada sub kajian selanjutnya. Konsep dasar yang perlu diperhatikan dalam hal ini adalah bagaimana para guru pendidikan jasmani memahami pola perkembangan gerak motorik anak dan bagaimana sistematika pembelajarannya, merupakan hal yang harus dipahami dan dilaksanakan. Pada Gambar 3 disajikan bagaimana gerakan-gerakan dasar sebagai pondasi menuju ke tahap selanjutnya/spesialisasi yang perlu diberikan pada pendidikan jasmani di sekolah.

Dari gambar 3 dapat ditarik berbagai kesimpulan dalam pembelajaran dasar keterampilan sebagai berikut:

1. Belajar keterampilan merupakan proses jangka panjang dimana diperlukan berbagai kaidah dasar seperti : dari yang diketahui menuju ke yang belum diketahui, dari yang sederhana menuju ke kompleks, dari yang umum menuju ke khusus, dan dari yang mudah menuju ke yang sukar.
2. Pembelajaran keterampilan perlu dirancang dengan benar sesuai dengan tahap-tahap perkembangan motorik anak.
3. Keterampilan umum dan dasar perlu diberikan dengan berbagai variasi (multilateral), sebelum menuju ke pembelajaran keterampilan khusus (spesialisasi) cabang olahraga.
4. Karena belajar keterampilan merupakan proses jangka panjang, maka perlu adanya upaya kegembiraan dan menghibur dalam proses belajar.



Gambar 3. Fondasi Gerak.
(Sumber: Carl Gabbard, dkk., 2004)

Konsekuensi terhadap prinsip multilateral dalam pendidikan jasmani di atas harus diimplementasikan dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, terutama pada sekolah dasar dimana pada kelas rendah kurikulum berisi tentang dasar gerak yang meliputi gerak – gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif, sedangkan di kelas atas mengandung dasar-dasar gerak olahraga untuk berbagai cabang seperti bola besar, bola kecil, atletik, senam, dan dasar gerak olahraga yang lainnya. Bila kurikulum pendidikan jasmani telah mengandung berbagai kandungan gerak multilateral di atas maka guru dapat menentukan metode pengembangan pembelajaran multilateral sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa.

E. PEMBINAAN MULTILATERAL dalam PRESTASI OLAHRAGA

Anak-anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran yang kecil atau miniatur orang dewasa. Mereka memiliki keterbatasan-keterbatasan dalam mengadaptasi lingkungannya (Peter J. Thomson, 1991). Namun demikian bukan berarti anak-anak tidak dapat diberikan latihan gerak atau olahraga, masa kanak-kanak merupakan masa yang paling aktif secara fisik dalam pertumbuhan manusia (Tudor O. Bompaa, 2000). Mereka sangat unik karena setiap tahap pertumbuhan mengalami perkembangan dan perubahan fisik mental yang besar.

Pengalaman masa kecil akan sangat berguna pada saat mereka menghadapi sesuatu di masa dewasa, seperti pola pikir dan kemampuan memecahkan masalah, termasuk dukungan dalam mempelajari gerakan jasmani (Peter J. Thomson, 1991). Oleh karena itu dalam proses latihan dan pembelajaran pendidikan jasmani perlu penerapan prinsip multilateral sebagai upaya untuk memberikan pengayaan gerak dan aspek lain dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Perkembangan prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, tehnik, taktik dan kematangan psikis olahragawan yang disiapkan secara sistematis melalui proses pembinaan yang benar. Keberhasilan pencapaian prestasi olahraga, ditentukan oleh berbagai faktor, satu diantaranya adalah penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia anak. Sharkey mengelompokkan penjenjangan latihan kedalam 4 tahap berdasarkan usia yakni: "*Learn Basic Skill, Variety of Skill, Specific Training, High Intensity Training*" (B.J. Sharkey, 1986). Tahap *learn basic skill* merupakan tahap dasar untuk membangun pondasi keterampilan olahragawan, sehingga tahap ini perlu mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh. Pada tahap ini anak dikondisikan untuk dapat mengembangkan kualitas fisik, serta teknik pada usia spesialisasi cabang olahraga.

1. Pengembangan Teknik

Pada tahap pemasalan dan pembelajaran jasmani hal yang paling penting adalah menyajikan gerakan-gerakan dasar olahraga pada anak melalui penyesuaian kemampuan anak dengan teknik gerakan, peralatan dan aturan-aturan yang digunakan serta dengan variasi yang menyenangkan. Teknik gerakan berarti bahwa anak tidak dituntut untuk melakukan gerakan teknik seperti pada olahraga sesungguhnya, tetapi yang penting adalah pada aspek dasar biomekanik yang simpel.

Hasil penelitian Harre yang mengambil sampel anak-anak usia 9-12 tahun, melihat bagaimana pengembangan multilateral disajikan dalam bentuk keikutsertaan anak dalam berbagai olahraga atau skill. Jadi pengembangan multilateral dalam hal ini adalah keterlibatan anak dalam berbagai kegiatan skill

olahraga. Hasil dari penelitian Harre ditunjukkan dengan struktur pengembangan prestasi olahraga pada skema berikut.



Gambar 4. Fase perkembangan prestasi.

(Sumber: Tudor O. Bompas, 2000)

2. Pengembangan Fisik

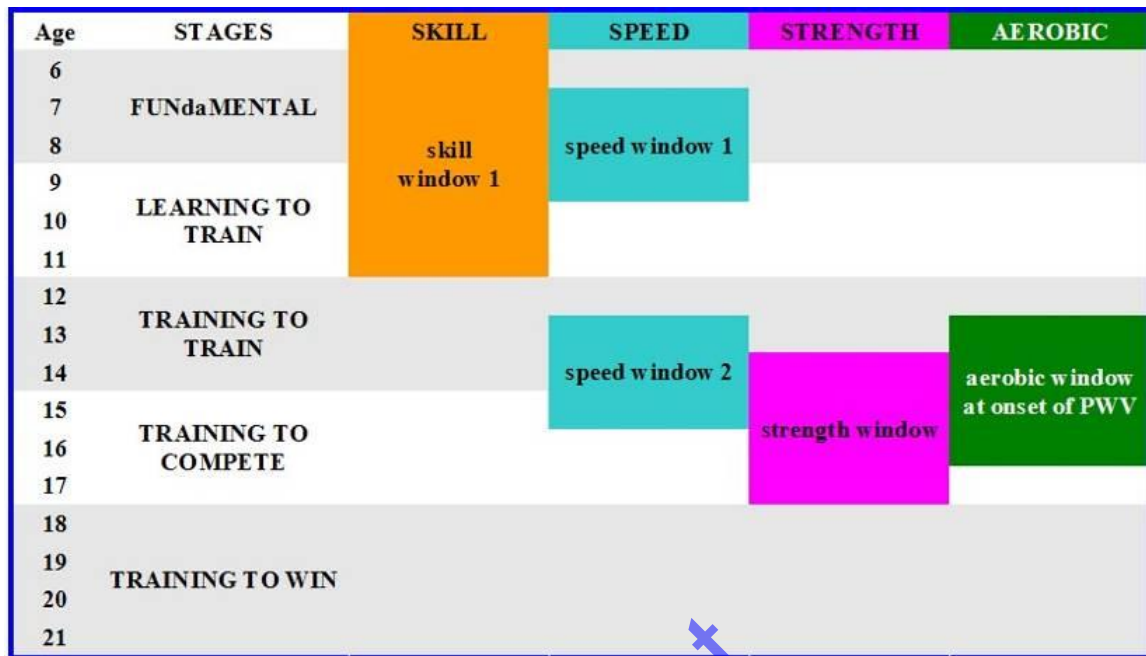
Kondisi fisik merupakan syarat utama dalam pencapaian prestasi pada semua cabang olahraga, semakin bagus kondisi fisik atlet maka akan semakin besar peluang mereka untuk dapat meraih prestasi optimalnya. Namun bagi atlet usia muda atau pemula, pelatih perlu berhati-hati dalam mengembangkan kemampuan fisik atlet, disamping secara umum kondisi fisik dikembangkan secara mendasar sesuai dengan pertumbuhannya, ada fase-fase sensitif sesuai dengan umurnya dimana atlet muda dapat dikembangkan unsur kondisi fisiknya seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan dan sebagainya.

Di bawah ini disajikan tabel fase pengembangan kondisi fisik pada usia yang sesuai sebagai berikut:

| Age | STAGES | SKILL | SPEED | STRENGTH | AEROBIC |
|-----|---------------------|----------------|----------------|-------------------|--------------------------------|
| 6 | FUNdaMENTAL | skill window 1 | speed window 1 | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | LEARNING TO TRAIN | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | TRAINING TO TRAIN | | speed window 2 | strength window 1 | aerobic window at onset of PWV |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | TRAINING TO COMPETE | | | strength window 2 | |
| 15 | | | | | |
| 16 | | | | | |
| 17 | TRAINING TO WIN | | | | |
| 18 | | | | | |
| 19 | | | | | |
| 20 | | | | | |

Gambar 5. Fase Sensitif Pengembangan Latihan bagi Atlet Perempuan (Thompson, 2009)

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa fase pengembangan keterampilan dan fisik memiliki waktu optimal yang disebut sebagai fase sensitif untuk dikembangkan berdasarkan pada umur tertentu. Untuk pengembangan fisik atlet pemula usia muda dapat dilihat pada gambar 5 dan 6, setiap unsur fisik memiliki fase sensitive pada umur tertentu. Untuk itu pelatih dan guru diharapkan dapat mengembangkan fisik pada umur yang tepat dan metode serta unit latihan yang sesuai dengan anak-anak. Pada dasarnya untuk anak perempuan dan laki-laki memiliki fase yang sama, namun anak perempuan memiliki umur yang sedikit lebih dahulu dari pada fase untuk anak laki-laki.



Gambar 5. Fase Sensitif Pengembangan Latihan bagi Atlet Laki-laki
(Thompson, 2009)

Dari uraian dan skema di atas ini dapat dirumuskan bahwa pengembangan multilateral merupakan pengembangan menyeluruh pada fase anak-anak (*Childhood*) yang berkaitan dengan pengembangan berbagai kondisi fisik dan keterampilan olahraga (*skill*) sebagai pondasi menuju pengembangan khusus (*spesialisasi*) dan prestasi tinggi. Berkaitan dengan sistem di atas Husein Argasmita (2005) menyampaikan, bahwa sistem ini menyediakan kesempatan yang seluas-luasnya bagi semua anak dan remaja, untuk berpartisipasi dalam kegiatan Pendidikan Jasmani dan Olahraga, sebagai bekal mencapai prestasi.

Beberapa temuan hasil penelitian Nagorni's pada tahun 1978 dari Uni Soviet menunjukkan bahwa:

- Para atlet terbaik Uni Soviet memiliki pondasi pengembangan multilateral yang kuat.
- Hampir seluruh atlet usia 7-8 tahun mengikuti berbagai cabang olahraga, dari 10-13 tahun anak-anak juga mengikuti olahraga beregu, senam, dayung, dan atletik.

- Program spesialisasi dimulai pada usia 15 sampai 17 tahun, tanpa mengesampingkan kegiatan olahraga pada awal. Prestasi terbaik akan dicapai 5 sampai 8 tahun setelah fase spesialisasi tersebut.

Di bawah ini disajikan tabel perbedaan antara latihan dengan program multilateral dengan spesialisasi dini.

Tabel 1. Perbandingan antara Spesialisasi dini dan Multilateral

| Faktor | Spesialisasi dini | Program Multilateral |
|-------------------------------------|--|--|
| Pencapaian prestasi puncak | Peningkatan cepat Usia 15-16 tahun karena adaptasi cepat. | Peningkatan lebih lambat Usia 18 tahun atau lebih, pada usia dewasa secara fisik dan mental. |
| Lama prestasi Kemungkinan cedera | Cepat stagnasi/ <i>burn out</i> Mudah terjadi cedera karena adaptasi yang dipaksakan. | Bertahan lama dalam prestasi Sedikit kemungkinan cedera. |

(Sumber: Husein Argasasmita, 2005)

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa pembinaan multilateral merupakan suatu pondasi, yang harus ditanamkan pada proses pembinaan prestasi olahraga. Oleh karena itu dalam setiap aktifitas jasmani, baik itu dalam konsep latihan di perkumpulan olahraga maupun di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani pada usia muda, pembinaan multilateral merupakan suatu kebutuhan untuk dilaksanakan.

Dalam olahraga prestasi, konsep pembelajaran dapat dikatakan dengan istilah latihan. Latihan merupakan proses yang sistematis dan terus menerus untuk membantu seseorang/olahragawan dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya (Peter J. Thomson, 1991). Pada usia muda ada beberapa hal penting yang perlu diamati dalam rangka peletakan pondasi sebelum atlet berlatih secara serius untuk mencapai prestasi tinggi. Kedua hal tersebut adalah: tingkat kesegaran jasmani

yang merupakan kondisi dasar untuk ditingkatkan, keterampilan gerak dasar, dan bakat yang merupakan potensi atlet untuk berkembang.

Mengidentifikasi bakat bukanlah hal yang sederhana dan mudah, sampai saat ini bagaimana setiap cabang olahraga prestasi melakukan identifikasi bakat dengan berbagai instrumen yang sesuai masih menjadi diskusi yang belum tuntas. Misalnya di cabang olahraga atletik, antara satu negara dengan negara yang lain memiliki instrumen yang berbeda. Salah satu instrumen yang digunakan di Indonesia pada akhir-akhir ini adalah *Sport Search* dari Australia yang telah digunakan oleh Kemenpora pada beberapa pemanduan bakat di semua propinsi di Indonesia.

Adapun bagaimana bentuk *sport search* ini dapat dilihat pada bagian lampiran buku ini.

Copyright

BAB III

LATIHAN MULTILATERAL

Latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Peningkatan kebugaran yang dimaksudkan disini adalah meningkatnya kondisi kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas jasmani dan gerak/keterampilan sesuai dengan sasaran keterampilan atau biomotor yang dilatihkan. Misalnya: meningkat kemampuan kebugaran dalam berlari, berenang, bermain dengan bola basket atau sepak bola dan sebagainya. Dalam konteks latihan multilateral, peningkatan kebugaran adalah meningkatnya seluruh aspek jasmani secara menyeluruh di berbagai keterampilan gerak dasar cabang olahraga dan kondisi biomotor.

A. SUBJEK LATIHAN MULTILATERAL

Subjek pada proses latihan multilateral adalah atlet pemula. Atlet diletakkan sebagai subjek karena pada latihan multilateral atlet diarahkan untuk tidak hanya menjalani latihan teknis keolahragaan, tetapi juga pada pengembangan kepribadian dan karakter positif sejak awal, sehingga atlet multilateral secara filosofis dapat mengambil manfaat dari nilai-nilai positif olahraga di samping perkembangan fisik.

Atlet multilateral adalah anak pada usia 13 tahun ke bawah dimana anak masih belum dipersiapkan untuk mendalami latihan cabang olahraga spesialisasi/khusus. Pada usia ini, anak dianjurkan untuk mengembangkan dasar gerak dan keterampilan yang luas serta pengembangan dasar kemampuan biomotor untuk mencapai kebugaran yang baik. Oleh karena itu latihan pada tahap multilateral perlu berisi berbagai dasar gerak dan gerak dasar keterampilan cabang olahraga. Di samping itu penekanan pada pembentukan kepribadian dan karakter dari nilai-nilai positif olahraga harus telah dimulai pada tahap ini.

Ditinjau dari pertumbuhan dan perkembangan anak seperti pada kajian di bab sebelumnya, atlet pada tahap multilateral umumnya berada pada perkembangan masa *pubertas*. Pada masa ini terjadi pertumbuhan yang cepat pada anggota badan anak, sehingga kegiatan menyeluruh pada tubuh akan membantu penyesuaian anak terhadap perubahan ukuran tubuh dengan gerak-gerak keterampilan/koordinatif

yang sangat diperlukan agar anak tidak meninggalkan olahraga selamanya karena adanya perubahan yang tidak teradaptasi dengan baik.

Di sisi lain, seperti yang telah disebutkan sebelumnya, anak pada usia *pubertas* memiliki ciri dan karakter psikologis tersendiri dimana mereka ingin menemukan jati dirinya. Pada tahap multilateral ini, pembentukan citra diri dan citra olahraga bertemu di latihan multilateral sebagai sebuah kegiatan dengan nilai-nilai positif dan tinggi, yang menuntun anak untuk mampu menemukan dirinya di dalam kegiatan olahraga, serta dapat menemukan olahraga sebagai solusi positif bagi perkembangan fisik dan mentalnya. Dasar gerak yang luas dan nilai positif pada tahap multilateral inilah yang menjadi cikal-bakal terjadinya bibit atlet muda yang potensial untuk menuju pembinaan prestasi selanjutnya.

B. PENGELOLAAN SESI LATIHAN MULTILATERAL

Meningkatnya kemampuan multilateral dan pembentukan karakter positif merupakan tujuan latihan pada atlet pemula usia muda. Untuk melaksanakan latihan multilateral, diperlukan unit-unit latihan sebagai bagian dari sesi latihan yang merupakan kesatuan dari unit-unit latihan yang disusun sedemikian rupa sehingga menjadi sesi latihan multilateral. Agar latihan dapat disebut sebagai latihan multilateral yang baik, maka harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Sesi latihan memiliki lebih dari dua unit latihan.
2. Unit-unit latihan memiliki ciri khas berbagai cabang olahraga dan atau penggunaan peralatan yang berbeda.
3. Susunan unit latihan dalam satu sesi latihan disusun sedemikian rupa sehingga tidak ada penumpukan kelompok otot yang sama yang bekerja secara berurutan.
4. Sesi latihan dapat berupa kumpulan unit latihan keterampilan atau unit latihan biomotor atau gabungan dari unit keterampilan dan unit latihan biomotor.

5. Penanaman nilai-nilai moral dan karakter yang positif harus selalu terdapat pada setiap kegiatan latihan multilateral.

Pada latihan multilateral perlu mempersiapkan program maupun sarana-prasarana yang diperlukan agar semua unit dapat dijalankan dengan efektif dan berkualitas. Untuk memenuhi kriteria dan sasaran latihan di atas maka diperlukan organisasi latihan yang tepat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun organisasi latihan multilateral adalah: (1) pengelolaan materi, (2) pengelolaan latihan, dan (3) pengelolaan sosial, moral dan karakter.

Penjelasan masing-masing secara singkat adalah sebagai berikut:

1. Pengelolaan Materi :

- a. Penekanan pada otot bagian tubuh harus berbeda dalam urutan unit. Misalnya setelah latihan pada otot tungkai, maka selanjutnya pada predominan otot lengan.
- b. Urutan relasi kecabangan yang berbeda antara satu unit dengan unit selanjutnya, misalnya: setelah latihan permainan yang berkaitan dengan teknik men-*dribel* bola pada bolabasket, dilanjutkan dengan *passing* pada sepakbola.
- c. Pada latihan kemampuan biomotor disarankan untuk menggunakan seluruh otot tubuh secara simultan, seperti gerakan: loncat bintang/loncat tepuk, dan sebagainya.
- d. Jumlah unit pada satu latihan direncanakan sesuai dengan tingkat kemampuan atlet agar atlet tetap bugar dalam melaksanakan latihan. Bila pelatih merencanakan 5 unit latihan, tetapi pada unit ke empat atlet sudah merasa lelah dan jenuh, sebaiknya latihan tidak dipaksakan untuk menyelesaikan unit latihan ke lima.
- e. Setiap sesi memiliki satu unit dengan penekanan yang lebih banyak dari unit lain, misalnya: pada unit ini penekanan dominan pada permainan dengan bola besar, sedang unit lain merupakan unit pelengkap. Unit utama biasanya menggunakan waktu yang relatif lebih lama dari unit

pelengkapya. Misalnya pada 90 menit latihan: unit utama 2 unit disediakan waktu 50 menit dan 3 unit tambahan 40 menit.

Berikut contoh diagram pengelolaan materi Latihan keterampilan:

Tabel 2. Contoh Pengelolaan Materi Latihan Multilateral.

| Unit | Penekanan Latihan | Materi Kesesuaian Cabang olahraga |
|------|-------------------|---|
| 1. | Tungkai | Sepak bola/permainan <i>passing & dribbling</i> |
| 2. | Lengan | Bolabasket/permainan <i>passing & dribbling</i> |
| 3. | Tungkai | Atletik/permainan lari gawang |
| 4. | Lengan | Kasti/soft ball/ permainan lempar tangkap bola |
| 5. | Biomotor | <i>Circuit training</i> (4 Pos). |

Keterangan :



= Penekanan utama pada latihan di atas.

2. Pengelolaan latihan.

Untuk menjamin bahwa sesi latihan yang dilakukan adalah sesi latihan yang efektif, efisien dan bermanfaat bagi atlet, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebagai berikut:

- a. Latihan diupayakan melibatkan semua atlet secara aktif.
- b. Berikan kesempatan kepada semua atlet untuk melaksanakan setiap kegiatan (kontrol frekuensi kegiatan setiap atlet/”*motor density*”)
- c. Gunakan setiap peralatan dan fasilitas yang tersedia dengan baik
- d. Fokuskan perhatian anak pada materi dengan variasi latihan dan model permainan yang menarik.

3. Pengelolaan sosial, moral dan karakter.

- a. Disarankan atlet berlatih dengan pembagian kelompok agar atlet berlatih bekerja sama, mengembangkan kepemimpinan, dan menumbuhkan rasa sosial, serta menyadari bagaimana hidup bersama dengan orang lain.
- b. Kemampuan menghadapi kemenangan dan menerima kekalahan. Pembagian kelompok dilakukan secara random, agar terjadi anak yang kuat bergabung dengan anak yang lebih lemah sehingga masing-masing kelompok memiliki tingkat kemampuan yang sama. Hal ini sangat penting agar setiap anak pernah mengalami kemenangan maupun kekalahan dalam permainan, dan bagaimana mereka belajar mereaksi kemenangan atau kekalahan.
- c. *Fair play* dan *sportivitas*. Pada situasi latihan permainan pelatih harus menekankan pentingnya *sportifitas*, kejujuran dan pengembangan *fairplay*. Atlet dibiasakan untuk jujur dalam menerapkan peraturan permainan, *sportif* mengakui keunggulan lawan namun memiliki semangat yang tinggi untuk mampu tampil baik.
- d. Dinamika kelompok. Pada waktu tertentu pelatih perlu menciptakan dinamika pada kelompok dengan memberikan tugas untuk membuat permainan pada setiap kelompok. Misalnya: tiap kelompok ditugaskan untuk menciptakan permainan dengan alat bola, atau dengan petak, dan sebagainya.

C. LATIHAN MINGGUAN dan SESI LATIHAN

Atlet multilateral pada dasarnya adalah atlet yang masih sangat muda usia. Oleh karena itu pemberian beban latihan pada tahap ini tidak memerlukan frekuensi yang banyak dalam satu minggu. Tugas pelatih hanyalah membuat atlet berkesempatan bergerak dengan dasar gerak yang benar dan dapat mencapai kebugaran yang baik. Frekuensi latihan untuk atlet multilateral hanya berkisar 3 (tiga) kali dalam seminggu.

Pengaturan beban latihan mingguan diatur dengan mempertimbangkan:

1. Potensi bakat anak pada cabang olahraga tertentu (bila sudah dilakukan tes identifikasi bakat/*sport search*).
2. Tingkat kebugaran dan pertumbuhan fisik anak (umur biologis dan umur latihan).

1. Tipe Sesi latihan

Latihan mingguan pada dasarnya adalah gabungan dari sesi-sesi latihan. Untuk menyusun latihan mingguan perlu dikenal dulu bagian-bagian dan karakter sesi latihannya. Pada dasarnya ada empat tipe variasi sesi latihan pada atlet multilateral yaitu:

- a. Sesi latihan dengan berbagai unit Dasar Gerak Multilateral (DGM)

Sesi latihan ini terdiri dari beberapa unit keterampilan dasar gerak dan dasar keterampilan cabang olahraga.

Contoh diagram sesi DGM.

Tabel 3. Contoh sesi latihan multilateral DGM.

| Unit | Penekanan | Contoh Materi DGM |
|------|-----------|--|
| 1. | Tungkai | Sepak bola/permainan <i>passing & dribling</i> |
| 2. | Lengan | Bolabasket/permainan <i>passing & dribling</i> |
| 3. | Tungkai | Atletik/permainan lari gawang |
| 4. | Lengan | Kasti/soft ball/ permainan lempar tangkap bola |
| 5. | Tungkai | Atletik/ lompat-lompat petak |

- b. Sesi latihan pada potensi bakat cabang olahraga tertentu. (POT)

Sesi latihan ini berisi kecabangan khusus yang merupakan potensi bakatnya, di mana atlet yang telah dites bakatnya (melalui *sport search*) akan diketahui potensinya. Untuk itu cabang potensi ini perlu dilatihkan dengan penekanan yang lebih besar pada atlet tersebut. Latihan ini untuk menjamin bahwa bakat yang dimiliki atlet juga dikembangkan lebih awal pada fase latihan multilateral.

Tabel 4. Contoh sesi latihan Potensi Bakat (POT)

| Unit | Penekanan | Contoh Materi POT (Sepakbola) |
|------|------------------|--|
| 1. | <i>Passing</i> | Permainan <i>passing</i> bola |
| 2. | <i>Dribbling</i> | Permainan <i>dribbling</i> |
| 3. | Kombinasi | Permainan kombinasi <i>passing & dribbling</i> |
| 4. | Bermain | Bermain sepakbola sederhana |

c. Sesi latihan unit multilateral dan kemampuan biomotor (DGB)

Sesi ini berisi unit keterampilan dasar gerak multilateral, dipadukan dengan unit peningkatan kemampuan biomotor.

Tabel 5. Contoh sesi latihan Dasar Gerak dan Biomotor (DGB)

| Unit | Penekanan | Contoh Materi DGB |
|------|-----------|---|
| 1. | Tungkai | Sepak bola/permainan <i>passing & dribbling</i> |
| 2. | Lengan | Bolabasket/permainan <i>passing & dribbling</i> |
| 3. | Tungkai | Atletik/permainan lari gawang |
| 4. | Lengan | Kasti/soft ball/ permainan lempar tangkap bola |
| 5. | Biomotor | <i>Circuit training</i> |

d. Sesi latihan Unit Dasar Gerak Multilateral dan Potensi (DGP)

Sesi ini berisi sesi latihan unit potensi ditambah dasar gerak multilateral yang lain. Tipe latihan ini menjamin bahwa nomor potensi ditekankan tetapi tanpa meninggalkan dasar gerak yang lain.

Tabel 6. Contoh sesi latihan unit Dasar Gerak Multilateral dan Potensi (DGP)

| Unit | Penekanan | Contoh Materi DGP (Sepakbola) |
|------|-----------|-------------------------------|
|------|-----------|-------------------------------|

| | | |
|----|-----------|--|
| 1. | Sepakbola | Permainan <i>passing</i> bola Permainan <i>dribling</i> bola Kombinasi |
| 2. | Lengan | Bolabasket/permainan <i>passing & dribling</i> |
| 3. | Tungkai | Atletik/permainan lari gawang |
| 4. | Lengan | Kasti/soft ball/ permainan lempar tangkap bola |

Berbagai tipe sesi latihan di atas, merupakan bagian dari susunan latihan mingguan pada latihan multilateral. Pelatih diharapkan dapat menyusun komposisi yang tepat yang sesuai dengan kondisi atlet yang dilatihnya.

2. Latihan Mingguan

Untuk menyusun siklus latihan mingguan, pelatih dapat mengkombinasikan berbagai tipe sesi di atas dengan berbagai alternatif susunan sebagai berikut:

a. Kombinasi DGM – DGP – DGB

Tabel 7. Kombinasi DGM-DGP-DGB.

| | Hari/Sesi 1 | Hari/Sesi 2 | Hari/sesi 3 |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| Jenis Sesi | DGM | DGP | DGB |

Latihan mingguan ini mendasarkan pada gerak dasar multilateral dengan sedikit perhatian pada unit potensial dan unit pengembangan biomotor.

Tipe latihan mingguan ini cocok digunakan bagi atlet usia 9-11 tahun. Karena pada usia tersebut atlet pemula belum dapat secara jelas ditemukan potensi olahraga utamanya.

b. Kombinasi DGP-DGP-DGB

Tabel 8. Kombinasi DGP-DGP-DGB.

| | Hari/Sesi 1 | Hari/Sesi 2 | Hari/sesi 3 |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| Jenis Sesi | DGP | DGP | DGB |

Pada latihan mingguan di atas, unsur gerak potensial tidak diberikan pada sesi khusus, tetapi digabungkan dengan unsur gerak dasar. Namun gerak multilateral dan potensial merupakan dominasi pada latihan minggu tersebut, sehingga walaupun tidak secara khusus diberikan sesi latihan potensial, tetapi ada dua sesi yang mengandung cabang olahraga potensial bagi atlet.

Model latihan mingguan di atas baik untuk atlet yang masih ada waktu pada fase multilateral. Yaitu sekitar usia 11-12 tahun. Pada usia ini atlet pemula sudah melakukan multilateral tetapi mulai menjalani latihan potensi khusus.

c. Kombinasi DGM-POT-DGB.

Tabel 9. Kombinasi DGM-POT-DGB.

| | Hari/Sesi 1 | Hari/Sesi 2 | Hari/sesi 3 |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| Jenis Sesi | DGP | POT | DGB |

Penekanan pada latihan mingguan ini adalah keseimbangan antara dasar gerak multilateral dan potensi yang menjadi pembuka pada minggu tersebut, kemudian pada sesi di tengah diberikan sesi dengan penekanan pada cabang potensi yang dimiliki atlet, sehingga atlet dapat mengembangkan bakat dan potensinya. Pada sesi ketiga sebagai sesi penutup pada minggu tersebut diberikan latihan multilateral yang diakhiri dengan latihan biomotor.

Model latihan mingguan di atas cocok digunakan untuk atlet pada usia akhir multilateral, yaitu sekitar 12-13 tahun.

d. Kombinasi POT-POT-DGB

Tabel 10. Kombinasi POT-POT-DGB.

| | Hari/Sesi 1 | Hari/Sesi 2 | Hari/sesi 3 |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| Jenis Sesi | POT | POT | DGB |

Tipe latihan mingguan ini menunjukkan bahwa latihan multilateral sudah sangat dikurangi. Dominasi latihan adalah pada cabang olahraga potensial. Tipe latihan ini diberikan pada atlet usia 13-14 tahun yang berlatih untuk persiapan memasuki sentra/klub latihan kecabangan olahraga.

Tipe-tipe latihan mingguan di atas merupakan sebuah tuntunan bagi pelatih untuk menyusun latihan mingguan bagi atlet multilateral. Pelatih dapat juga menyusun tipe latihan multilateral yang lain yang mengandung berbagai unit latihan dengan catatan penekanan pada anak usia 9-13 tahun adalah pada unit latihan multilateral untuk menuju pada cabang potensial.

Pelatih juga dapat mengkombinasikan berbagai tipe latihan mingguan di atas sesuai dengan perkembangan atlet di lapangan. Sesuai dengan teori pertumbuhan dan perkembangan, anak pada usia yang sama bisa mengalami perkembangan fisik dan kemampuan penguasaan keterampilan yang berbeda, oleh karena itu perkembangan tipe latihan anak juga mengikuti perkembangan tersebut.

Pelatih dalam hal ini memiliki tugas yang penting dalam mengamati atlet pemula sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet tersebut.

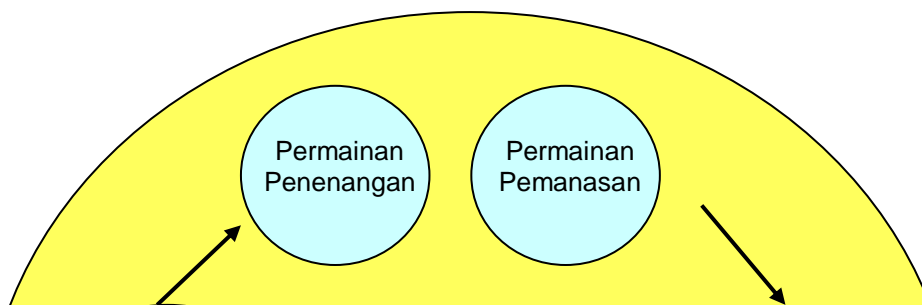
D. MULTILATERAL pada PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Berkaitan dengan pengembangan multilateral dalam pembelajaran pendidikan jasmani, hasil penelitian penulis pada tahun 2008 menghasilkan sebuah

model pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dengan pendekatan multilateral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para guru penjas mampu mengimplementasikan model pengembangan multilateral pada pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik.

Kelebihan Model Pembelajaran Multilateral (MPM) ini adalah kemungkinan diterapkan di tempat/lapangan yang luas maupun lapangan yang terbatas. Hal ini dimungkinkan karena aplikasi pengembangan multilateral menggunakan peralatan yang dimodifikasi sesuai dengan kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar. Dengan demikian peralatan yang digunakan sangat mungkin digunakan pada tempat yang luas maupun sempit, baik di luar ruangan maupun di dalam ruangan.

Dengan digunakannya MPM, maka guru memiliki kelonggaran waktu yang ada untuk mengimplementasikan setiap kandungan kurikulum pendidikan jasmani yang ada di sekolah dasar. Guru juga ditantang secara kreatif dan sungguh-sungguh menciptakan berbagai gerak dasar dalam bentuk permainan yang menarik pada saat mereka mengajar pendidikan jasmani dengan MPM. Adapun Model Pembelajaran Multilateral yang dihasilkan pada penelitian penulis adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Model Pembelajaran Multilateral.

Berdasarkan skema di atas, proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan Model Pembelajaran Multilateral (MPM) dapat dirancang dengan urutan sebagai berikut: (1) pemanasan dengan menggunakan permainan, (2) permainan atletik/senam, (3) permainan bola kecil, (4) permainan dengan menggunakan alat, (5) permainan bola besar, dan (6) ditutup dengan penenangan dengan menggunakan permainan pula.

Manajemen pembelajaran pendidikan jasmani yang menggunakan MPM di atas diharapkan guru dapat mengelola materi yang tercantum dalam kurikulum dengan baik tanpa ada kekhawatiran tidak dapat menyelesaikan kurikulum karena keterbatasan waktu.

Satu hal yang perlu dipersiapkan oleh guru penjas untuk menjalankan MPM adalah ketersediaan peralatan yang sesuai dengan karakter anak sesuai pada fase pertumbuhan dan perkembangan usia tersebut.

Copyright

BAB IV

GERAK & KETERAMPILAN MULTILATERAL

Pada bagian ini disajikan dua pokok bahasan dengan beberapa contoh gerakan, yang pertama adalah gerak dan keterampilan dasar yang berisi gerak dasar lari, lompat dan lempar dan beberapa dasar gerak teknis cabang olahraga dengan beberapa contoh dan gambar permainan gerak-gerak dasar tersebut. Bagian yang kedua adalah latihan kemampuan biomotor yang juga dilengkapi dengan beberapa contoh dan gambar.

A. GERAK dan KETERAMPILAN DASAR MULTILATERAL

Pada bab sebelumnya telah dibahas mengenai bagaimana fondasi gerak sebelum menuju pada dasar gerak teknik dalam olahraga adalah gerak dasar yang terdiri dari 3 (tiga) jenis, yaitu gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif.

Dari definisi multilateral yang telah dibahas di bagian depan buku ini, gerak multilateral merupakan penggabungan dari berbagai gerak dasar dan dasar gerak keterampilan olahraga. Gerak dasar dibagi menjadi tiga jenis gerak utama yaitu: gerak lokomotor, gerak non-lokomotor dan gerak manipulatif.

Gerak Lokomotor adalah gerak dari seluruh tubuh melalui ruangan atau jarak tertentu seperti gerak berjalan, berlari, melompat dan sebagainya, sedangkan gerak nonlokomotor adalah gerak dimana hanya bagian dari tubuh yang bergerak seperti mendorong, menarik, mencondongkan badan, dan sebagainya dan gerak manipulatif adalah gerak keterampilan yang menggunakan peralatan seperti lempar, tangkap, pukul, tendang, memvoli, dan lain-lain (Glee Johnson, 2006).

a. Gerak Lokomotor

Sheila Kogan (2004) menerangkan gerak lokomotor secara sederhana yaitu : “*go some where*” yaitu bergerak melintasi ruang dan jarak dengan berlari, skipping, melompat, memutar berjalan, berjingkat dan sebagainya.

Setiap gerak yang melintasi ruang merupakan gerak lokomotor, adapun beberapa menu atau katalog gerak lokomotor yang dapat diberikan sebagai pembentukan gerak dasar adalah sebagai berikut:

1) Jalan

Merupakan gerak bervariasi menuju arah mana saja dan dengan anggota gerak mana saja baik menggunakan kaki maupun tangan. Variasi gerakan jalan adalah sebagai berikut:

- 1) Jalan ke berbagai arah, ke depan, belakang, samping, berbelok.
- 2) Pemanasan kaki seperti: angkat tumit, jalan dengan tumit, bersalangseling (*toe-heel, toe-toe-heel-heel*), variasi dengan bagian dalam kaki dan luar kaki, memutar dari tumit ke telapak kaki kemudian angkat tumit.
- 3) Jalan dengan menunjukkan emosi: marah, takut, kesenangan, kelelahan, menyelinap, gagah, malu-malu, dan sebagainya.
- 4) Jenaka/lucu
- 5) Berat, ringan
- 6) Tinggi, rendah
- 7) Jalan kaki menyilang, lurus
- 8) Kaku seperti robot atau tentara, lemas seperti karet
- 9) Bersuara ribut; tidak bersuara
- 10) Jalan orang tua, setengah baya, remaja, anak-anak
- 11) Jalan dengan satu bagian tubuh menonjol (dagu, siku, perut, lutut)
- 12) Jalan di berbagai lingkungan: di atas cairan (air, lem, madu), di atas telur tapi jangan sampai memecahkan telur, di tengah hutan lebat, melawan angin; searah angin, ditengah keramaian.
- 13) Jalan dengan gaya sesuai dengan musik (jazz, dangdut, rap)

- 14) Jalan menirukan figur tertentu (guru, kawan, binatang)
- 15) Langkah menyamping, menyilang depan, belakang.
- 16) Jalan laki-laki, perempuan.
- 17) Jalan dengan berpasangan dan beregu.

2) Lari

Lari seperti gerakan berjalan cepat tetapi ada fase melayang. Variasi gerak lari adalah sebagai berikut:

- (a) Lari cepat kombinasi dengan lambat
- (b) Joging
- (c) Lari mengangkat lutut
- (d) Lari dengan langkah panjang
- (e) Variasi angkat lutut dan langkah panjang
- (f) Lari mengecil
- (g) Lari ke berbagai arah (depan; belakang; samping; belok)
- (h) Lari dengan badan condong ke depan; ke belakang
- (i) Lari dengan berpasangan dan beregu
- (j) *Ankling* ; lari dengan menggunakan sendi pergelangan kaki
- (k) *Heelkick* : lari dengan menyentuhkan tumit ke belakang
- (l) *Extention*: lari dengan melangkahkan kaki ke depan jauh
- (m) *Dodge* : lari dengan arah samping ke samping lainnya menghindari sesuatu
- (n) *Sprint* : lari adu cepat
- (o) Lari dengan tergesa-gesa

3) Lompat

Lompat adalah menumpu ke udara kemudian mendarat dengan dua kaki.

- (a) Arah : depang; belakang; samping; berputar
- (b) Lompat besar dan tinggi
- (c) Lompat kecil dan cepat
- (d) Lompat jauh
- (e) Lompat tinggi lutut ditekuk ke depan mendekati dada

- (f) Lompat straddle: lompat ke atas dua kaki dikangkangkan
- (g) Lompat samping ke samping dengan badan tetap tegak di tengah.
- (h) Jingkat dengan mendarat satu kaki
- (i) Kombinasi jingkat dan lompat
- (j) Jingkat berganti kaki setiap 4 lompatan
- (k) Lompat dan jingkat dengan berpasangan

4) Skip

Gerakan berjingkat-jingkat dengan selalu berganti kaki tiap jingkat. Kaki kontak dengan permukaan dengan hitung kiri-kiri, kanan-kanan dan diulang secukupnya. Variasi skip :

- (a) Arah : depan; belakang; samping; putar
- (b) Skip tinggi dan skip jauh
- (c) Skip menikuti musik
- (d) Skip berpasangan
- (e) Skip dengan penuh daya/energi, skip kelelahan.
- (f) Skip angkat tungkai lurus sejajar tanah
- (g) Skip kaki diangkat kesamping.
- (h) Skip kaki angkat ke belakang

5) Gallop

Langkah kaki lurus lurus ke depan, variasinya:

- (a) Gallop tinggi
- (b) Gallop jauh
- (c) Gallop ganti kaki: kaki kanan dua kali tinggi, ganti kaki kiri
- (d) Galop variasi dengan skip, satu gallop satu skip.
- (e) Gallop samping (kiri-kiri atau kanan-kanan atau ganti arah)
- (f) Gallop variasi ke depan dan ke samping.

6) Roll

Roll adalah putaran badan di atas lantai/karpet.

- (a) Arah *roll*: depan, samping, belakang.
- (b) *Log roll* – adalah *roll* dengan badan lurus-tegang.

- (c) Roll kucing. Roll dengan lutut ditekung ke arah dada.
- (d) Variasi *log roll* dan *roll kucing*.
- (e) *Roll straddle*. Roll ke samping tungkai dibuka lurus.
- (f) *Roll* belakang satu lutut. Seperti pada roll belakang tapi satu lutut diangkat terlebih dahulu.

7) Seat Scoot atau jalan duduk.

Variasi jalan duduk:

- (a) Arah: depan; belakang; samping; berbelok atau putar.
- (b) Jalan duduk dengan tangan. Tungkai di angkat.
- (c) Jalan dengan pantat. Tungkai tetap lurus dan lengan disilangkan di depan dada.
- (d) Jalan duduk berpasangan (berhadapan, berdampingan atau berpunggungan).

8) Meluncur di lantai.

Melakukan luncuran dengan badan di lantai. Variasinya:

- (a) Meluncur anggota badan (perut, punggung, sisi badan).
- (b) Arah (depan, belakang, berbelok, berputar)
- (c) Berpasangan (satu memegang satu meluncur)

9) Lompat Tendang Kaki.

Melakukan lompatan dan tendang kaki. Variasinya:

- (a) Melompat satu kaki menendang satu kaki balik ke badan. (bisa ke arah depan, belakang, atau samping badan)
- (b) Lompat tendang jalan ke depan, ke belakang, ke samping dan berbelok/putar.
- (c) Tepuk tumit. Awalan lari secukupnya, melompat dan tepukan tumit satu dengan yang lain di udara.
- (d) Tengan kaki ke udara dengan tungkai lurus.
- (e) Berpasangan atau beregu dengan mengaitkan siku melakukan tendangan depan dan samping tungkai lurus, atau dari ditekuk ke lurus.

10) Leap atau melangkah di udara.

Variasinya:

- (a) Arah : depan, belakang, samping dan berbelok/putar.
- (b) Variasi langkah awalan: satu langkah–*leap*, awalan dua langkah –
leap,
tiga langkah–*leap* dan seterusnya.
- (c) *Stag leap*, Tungkai depan lurus untuk memulai lompatan kemudian mendadak diteku untuk menyentuhkan kaki ke lutut kaki yang lain di udara.
- (d) *Leap tekuk ganda*. Lakukan dua tungkai ditekuk di udara.

11) Merangkak.

Seperti bayi merangkak secara tradisional (dua tangan dan dua lutut di tanah). Variasinya :

- (a) Bayi merangkak
- (b) Arah depan, belakang samping, belok dan putar.
- (c) Rangkak Labah-labah: Seperti merangkak tapi dua tangan dan dua kaki
(bukan lutut) yang di tanah.
- (d) Merangkak Kepiting: Merangkak telentang dengan dua tangan dan dua
kaki di tanah.
- (e) Merangkak cacing: Merangkak dengan tangan dulu kedepan, kaki tetap
di tempat. Kemudian kaki ke depan dua tangan tetap di tempat.
- (f) Kayang. Merangkak dengan posisi kayang (membuat busur menghadap
ke atas).

Berbagai macam variasi gerak lokomotor di atas dapat divariasikan dengan gerak nonlokomotor seperti saat melakukan *skip* atau *gallop* dilakukan dengan mengayun lengan. Melakukan *leap* dengan tepuk tangan di atas kepala, melakukan gerakan lari dengan memutar lengan seperti gerakan renang, dan semua gabungan gerak lain yang menuntut tingkat kesulitan semakin kompleks.

b. Gerak Nonlokomotor

Gerak nonlokomotor adalah gerak dimana hanya bagian tubuh yang bergerak seperti mengayun dan memutar lengan, mendorong, menarik, mencondongkan badan, dan sebagainya. Kogan memberi batasan sederhana : *“movements are those that stay in one place”* Hal ini berarti bahwa tidak seperti gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dilakukan di tempat tidak melakukan perpindahan.

Berikut adalah menu atau katalog gerak nonlokomotor:

1) Mengguncang (*shake*)

Mengguncang adalah sejenis gerakan menggetarkan seluruh anggota badan atau bagian tertentu dari badan. Variasi gerakan:

- (a) Bagian tubuh : tangan, lengan, tungkai, togok
- (b) Seluruh tubuh
- (c) Posisi : berdiri, berlutut, duduk, telentang atau tengkurap.
- (d) Menggetar: adalah guncangan yang sangat kecil tapi cepat dilakukan di bagian tubuh tertentu.
- (e) *Flick*: gerakan mengguncang kecil pada tangan
- (f) Ukuan: kecil, besar, berkembang membesar.
- (g) Daya: tenang, tegas
- (h) Berpasangan: mengguncang tangan kaki.
- (i) *Wiggle* : mengguncang pelan pada bagian badan tertentu misalnya pinggang.

2) Ayun

Mengayun adalah gerak ayunan untuk meredakan ketegangan. Variasi gerakan ayun:

- (a) Bagian tubuh: lengan, tungkai, kepala, pinggul.
- (b) Ayun ke depan. Ayun tangan dari atas kepala ke depan, ayun tungkai dari posisi diangkat di belakang diayun ke depan.
- (c) Ayun silang. Dua lengan pada posisi membuka setinggi bahu, di ayun ke dalam melalui depan badan sehingga memotong sumbu tubuh. Tungkai juga dapat melakukan ayunan silang.
- (d) Ayun samping, lengan diangkat ke atas, kemudian di ayun di bagian kanan atau kiri .
- (e) Ayun lingkaran. Seperti pada ayun samping tetapi dilanjutkan sampai membentuk lingkaran. Ayunan bisa dimulai dari kepala putar sampai kepala, dari depan dada sampai depan dada dari pinggang sampai pinggang (360 derajat).
- (f) Ayun kipas. Posisi berdiri satu kaki, kaki yang diangkat diayun menyilang sampai badan berputar. Dapat juga dilakukan dengan posisi telentang punggung dilantai, satu kaki mengendalikan untuk melakukan putaran.
- (g) Ayun dengan ukuran besar, sedang, kecil, kurus.
- (h) Ayun dengan kekuatan, ayun dengan ringan
- (i) Ayun rendah, duduk, berlutut, berdiri, di udara.

3) Kontraksi dan penguluran.

Kontraksi adalah pemendekan yang menegang, sedangkan penguluran adalah pemanjangan. Gerakan ini dapat melibatkan seluruh bagian tubuh. Variasi gerakan :

- (a) Bagian tubuh: lengan, tungkai, togok, tangan, muka, leher, jari-jari kaki/tangan.

- (b) Kombinasi bagian tubuh: lengan dan tungkai, tangan dan togok, togok dan tungkai.
- (c) Seluruh tubuh.
- (d) Telentang/tengkurap, duduk, berlutut, berdiri, di udara.
- (e) Tempo: lambat, cepat, dinamik, ritmik.
- (f) Ukuran: penuh, sebagian.
- (g) Kualitas: dinamis penuh, dinamis meningkat secara perlahan.
- (h) Energi: kuat, lemah

4) Tekuk dan lurus

Tekuk adalah kedua sisi ditemukan, lurus bila kedua sisi dipisahkan. Gambarannya adalah seperti buku : ditekuk sama dengan ditutup, dibuka sama dengan diluruskan. Variasi gerakannya:

- (a) Bagian tubuh: lengan, tungkai, togok
- (b) Kombinasi bagian tubuh
- (c) Keseluruhan tubuh
- (d) Tingkatan: sambil telentang, miring, duduk, berlutut, berdiri, di udara.
- (e) Irama lambat, dinamis

5) Memantul

Memantul pada tubuh seperti bola yang dipantulkan. Variasi gerakan:

- (a) Bagian tubuh: kepala, bahu, siku, lutut.
- (b) Seluruh tubuh: seperti gerakan meloncat ditempat.
- (c) Posisi: telentang/telungkup, duduk, berlutut, berdiri, meloncat.
- (d) Ukuran
- (e) Tempo

6) Twist

Penguluran ke arah berlawanan, variasi gerakan:

- (a) Bagian tubuh: lengan, tungkai, togok, bahu.

- (b) Kombinasi bagian tubuh
- (c) Keseluruhan tubuh
- (d) Twist spiral. Posisi berdiri gerakan pivot melintir sampai posisi duduk.
- (e) Ukuran: parsial *twist* dan *twist* penuh.
- (f) Dinamis
- (g) Tempo
- (h) Posisi: telentang/telungkup, duduk. Berlutut, berdiri, di udara.

7) Rebah

Pada gerakan ini, rebah diartikan gerakan menjatuh tapi terkontrol. Ini berkaitan dengan keseimbangan dan pengendalian gerakan tubuh saat menjatuh. Variasi gerakannya:

- (a) Rebah depan seimbang: dari posisi berdiri tegak, dari pinggang sampai kepala ditumbangkan ke depan, satu tungkai mengikuti secara tebalik ke belakang, satu kaki tetap bertumpu di tanah. Posisi lengan bisa ke atas bisa terentang kesamping. Lakukan sampai posisi kedua tangan menyentuh tanah dan berjalan dengan tangan ke depan sampai badan tumbang penuh ke tanah.
- (b) Rebah belakang. Dari posisi berdiri, berlutut atau duduk lakukan secara perlahan posisi yang makin lama makin rendah bawa badan ke belakang.
- (c) Rebah ke samping. Dari posisi berlutut lengan diangkat ke atas, kemudian turunkan badan sambil memiringkan tubuh sampai mendekati tanah dan satu tangan menjaga keseimbangan sebelum badan sepenuhnya rebah di lantai dengan bagian samping badan.
- (d) Rebah spiral twist. Dari posisi berdiri lakukan twist spiral sambil perlahan-lahan merebahkan badan.

- (e) Langkah Rebah. Kaki melangkah lebar seoptimal mungkin tekuk kaki depan dan tangan menjaga di tanah di samping badan kemudian perlahan merebahkan badan ke samping.

Berbagai macam variasi gerak nonlokomotor di atas dapat divariasikan dengan gerak lokomotor seperti saat melakukan twist, atau memantul dilakukan sambil bergerak ke depan. Guru atau instruktur memiliki peluang untuk menerapkan gerak nonlokomotor dengan kemampuan biomotor seperti keseimbangan, kekuatan dasar, dan fleksibilitas. Keuntungan gerak ini adalah kemungkinannya untuk dilakukan di tempat yang sangat terbatas pada cuaca yang tidak menguntungkan seperti hujan. Guru atau pelatih cukup menempatkan siswa atau atlet diruangan yang tidak perlu luas.

c. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif adalah gerak dimana objeknya bergerak, seperti dalam lempar, tangkap, mengiring, menendang, dan variasi dari gerak tersebut di atas (Malina, dkk., 2004).

Adapun menu/katalog gerak manipulatif adalah sebagai berikut:

1) Lempar

Berbagai gerak melempar dengan berbagai alat seperti bola kecil, bola besar, alat lempar modifikasi seperti roket, bola rumbai, dan sebagainya. Adapun variasi geraknya adalah sebagai berikut:

(a) Lempar sasaran statis

Melempar dengan berbagai benda ke arah sasaran yang dituju seperti kardus, gambar di dinding, gawang, dan sebagainya.

(b) Lempar sasaran bergerak

Melempar sasaran yang bergerak seperti bola besar yang digantung dan di ayun, bola yang diletakan di tanah kemudian dilempar, saat bola itu bergerak tetap dilempar. Hal ini dapat

dilakukan dengan saling berhadapan antara satu regu dengan regu yang lain sebagai lawan untuk menggerakkan bola sasaran ke arah lawan.

(c) Lempar jarak

Melempar sejauh-jauhnya dengan berbagai peralatan dan berbagai posisi dari posisi tengkurap atau telentang, duduk, berlutut, berdiri meloncat dan berlari.

(d) Lempar tangkap

Melempar dan menangkap objek seperti bola kecil, bola besar, bola rumbai dan sebagainya dari berbagai posisi.

(e) Lempar dengan berbagai teknik

Teknik ortodok (*overhead single throw*) seperti lempar lembing, lempar operan dada (*chest pass*), lempar dua lengan di atas kepala ke depan (*overhead front throw*), dan ke arah belakang (*overhead back throw*), lempar ke arah ring (*shooting*), lempar ayun seperti pada lempar cakram, dan sebagainya.

(f) Lempar berbagai posisi

Melempar dari posisi tengkurap/telentang, duduk, berlutut, berdiri, lompat, berjalan, berjingkat, berlari.

2) Tangkap

Menangkap berbagai alat yang dilempar atau melayang. Beberapa variasi geaknya:

(a) Tangkap satu tangan

(b) Tangkap dua tangan

(c) Tangkap berbagai posisi: duduk, berlutut, berdiri.

(d) Tangkap berbagai gerakan: dari diam ditempat, berjalan, berlari, melompat. Gerak rolling, dan sebagainya.

(e) Tangkap dari variasi datangnya objek: lambungan, datar, menyusur tanah, dan sebagainya.

- (f) Permainan lempar tangkap: gerakan lempar dan tangkap dapat dilakukan dalam permainan sederhana, baik secara individual, berpasangan maupun beregu.

3) Tendang

Menendang berbagai objek dengan variasi gerakan sebagai berikut:

- (a) Tendang objek statis
- (b) Tendang objek bergerak
- (c) Tendang dengan daya yang kuat atau lemah
- (d) Tendang dari posisi berdiri, berlutut
- (e) Tendang objek dengan gerak awalan berlari, berjalan
- (f) Tendang dengan posisi objek: tinggi, rendah, sedang
- (g) Tendang bola ke sasaran: gawang, kardus, bola yang lain, dan sebagainya.
- (h) Tendang bola dan kontrol.
- (i) Permainan tendang dan kontrol sesuai dengan aturan yang disusun dengan sederhana kemudian meningkat.

4) Memukul

Memukul dalam kaitannya dengan gerak ini adalah dengan berbagai alat maupun sasaran pukul. Variasi geraknya adalah sebagai berikut:

- (a) Memukul dengan berbagai alat seperti pemukul kasti, raket, bat pingpong, dan sebagainya.
- (b) Memukul berbagai ojek seperti memukul bola, shuttlecock, dan sebagainya.
- (c) Memukul tanpa alat pukul seperti memukul *sandsack*, balon udara, karet boneka, dan sebagainya.
- (d) Memukul dari posisi duduk, berlutut, berdiri, berjalan.
- (e) Memukul cepat, lambat, dinamis, irama.
- (f) Memukul pendek, panjang

- (g) Memukul dengan gerakan khusus seperti passing bawah pada bolavoli, smash pada bola voli, memukul seperti pada golf dan sebagainya.
- (h) Gerakan memukul dapat dipadukan dengan gerakan lain baik gerakan lokomotor maupun nonlokomotor.

Gerak manipulatif dapat dilakukan dengan kombinasi gerak yang lainnya seperti gerak lokomotor dan gerak nonlokomotor. Pada tingkat belajar awal semua gerakan diatas dilakukan dengan gerak yang sederhana, yang makin lama diberikan dengan lebih kompleks. Gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif secara murni di tahap awal diberikan sebagai gerak dasar (*basic movement*) untuk menguatkan pengayaan gerak pada anak.

Pada tahap selanjutnya gerak ini diberikan dengan lebih kompleks dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi dan akhirnya bentuk gerakan-gerakan tersebut dapat mengarah pada dasar gerak olahraga. Dasar gerak olah raga merupakan tahap lanjutan dari peletakan gerak dasar di atas yang mencoba menggunakan gerak dasar dalam aktivitas gerak yang memiliki teknik dan aturan. Teknik dilakukan untuk mencapai efisiensi gerak sedangkan aturan dilaksanakan untuk melakukan kegiatan bersama yang mengacu pada pemahaman bersama.

B. DASAR GERAK TEKNIS OLAHRAGA

Pada bagian dasar gerak teknis olahraga ini dijelaskan menjadi 6 (enam) bagian, yaitu:

- Gerak dasar lari
- Gerak dasar lompat
- Gerak dasar lempar
- Gerak dan keterampilan dasar olahraga dengan bola
- Gerak dan keterampilan dasar olahraga beladiri

- Gerak dan keterampilan dasar olahraga dengan alat

Penjelasan masing-masing gerak dasar tersebut secara terinci disajikan dalam bentuk permainan, sehingga secara berurutan akan disajikan dari sub A sampai dengan F, permainan lari, lompat, lempar, olahraga dengan bola, olahraga beladiri, olahraga dengan alat.

• PERMAINAN LARI

Gerak Dasar Lari

Gerak dasar lari ini ditujukan untuk membentuk gerak lari yang efisien dan mencapai jarak tertentu dengan waktu tempuh yang pendek.

Karakter gerak lari yang baik adalah:

- Sikap badan tegak sedikit condong ke depan
- Kaki tumpu aktif pada saat awal menumpu, dan persendian tungkai lurus penuh pada tahap mendorong.
- Lutut tungkai ayun dan telapak kaki juga sejajar dengan tanah.
- Lengan ditekuk 90 derajat pada siku dan diayun ke depan sehingga telapak tangan setinggi dagu.



Gambar 6. Gerak dasar lari.

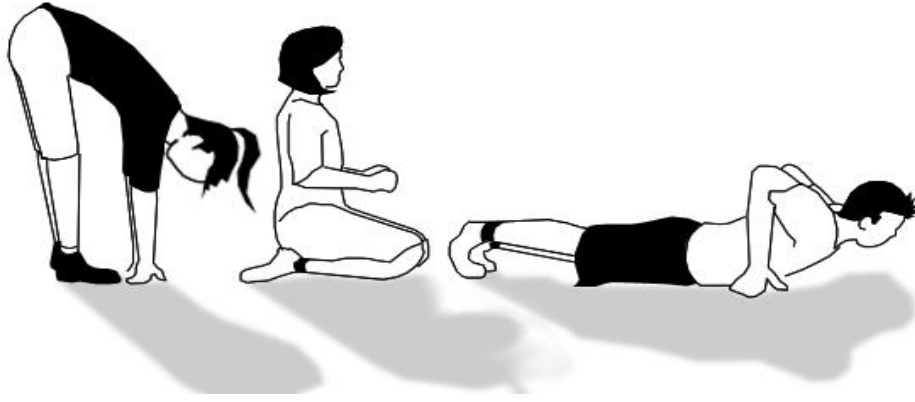
1. PERMAINAN REAKSI DAN START

a. Reaksi dari Berbagai Posisi

Tujuan : Melatihkan reaksi dari berbagai posisi

Permainan reaksi dari berbagai posisi merupakan salah satu hal menarik bagi anak, apalagi jika dilakukan bersama-sama dalam jumlah besar. Anak akan termotivasi untuk bisa mendahului anak lain terlepas dari pikiran permainan ini merupakan bagian dari latihan reaksi. Posisi latihan reaksi dapat divariasikan, sebagai contoh posisi dari tengkurap, duduk, kedua kaki lurus sejajar kedua tangan menyentuh tanah, dll. Berbagai posisi akan memberikan penerimaan yang berbeda-beda antar anak, sehingga merupakan tantangan yang membuat anak melakukan dengan suasana senang.

Alat: Clapper.



Gambar 7. Reaksi dari berbagai posisi

b. Start dari Berbagai Posisi

Tujuan : Melatih kecepatan reaksi dan start dari posisi yang berbeda

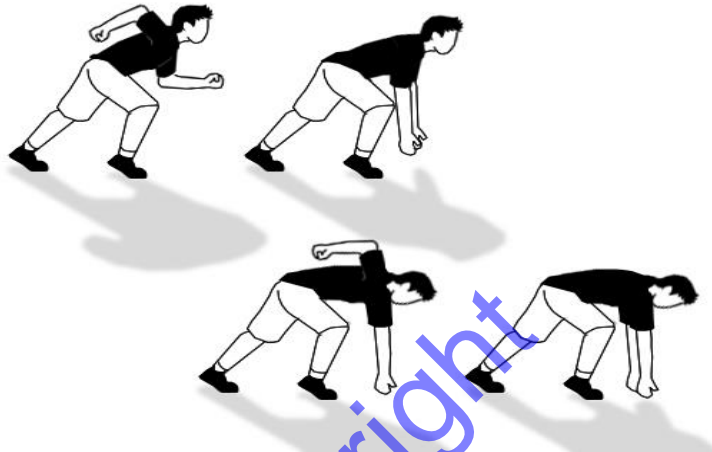
Reaksi start lari perlu dilatihkan dalam berbagai posisi start, selain sebagai variasi juga sebagai persiapan menuju start jongkok bagi anak. Latihan start dapat dilakukan dari posisi merunduk kaki depan belakang dan tangan persiapan depan belakang sebagai bentuk siap lari, start dimulai setelah bunyi clapper. Ini merupakan start yang mudah karena dari posisi siap lari.

Posisi lain adalah dengan meletakkan kedua tangan lurus kebawah, setelah bunyi clapper start simulai. Posisi ini lebih sulit dari posisi diatas karena anak harus menarik tangan kesamping badan untuk menjadi ayunan lari.

Posisi ketiga dengan meletakkan salahsatu tangan ditanah, ini lebih sulit dari start sebelumnya. Posisi start ini menuntut anak untuk menarik tangan lepas dari tanah, sehingga reaksi anak lebih lambat karena posisi start lebih jauh dari posisi ideal melakukan reaksi start.

Posisi start lain adalah menumpu dengan dua tangan. Posisi ini menuntut anak untuk mengeluarkan tenaga lebih besar, karena tidak bisa melakukan start tanpa mengangkat tangan. Posisi ini merupakan persiapan start awal dalam start jongkok.

Alat: Clapper.



Gambar 8. Start dari berbagai posisi

2. PERMAINAN KOORDINASI LARI

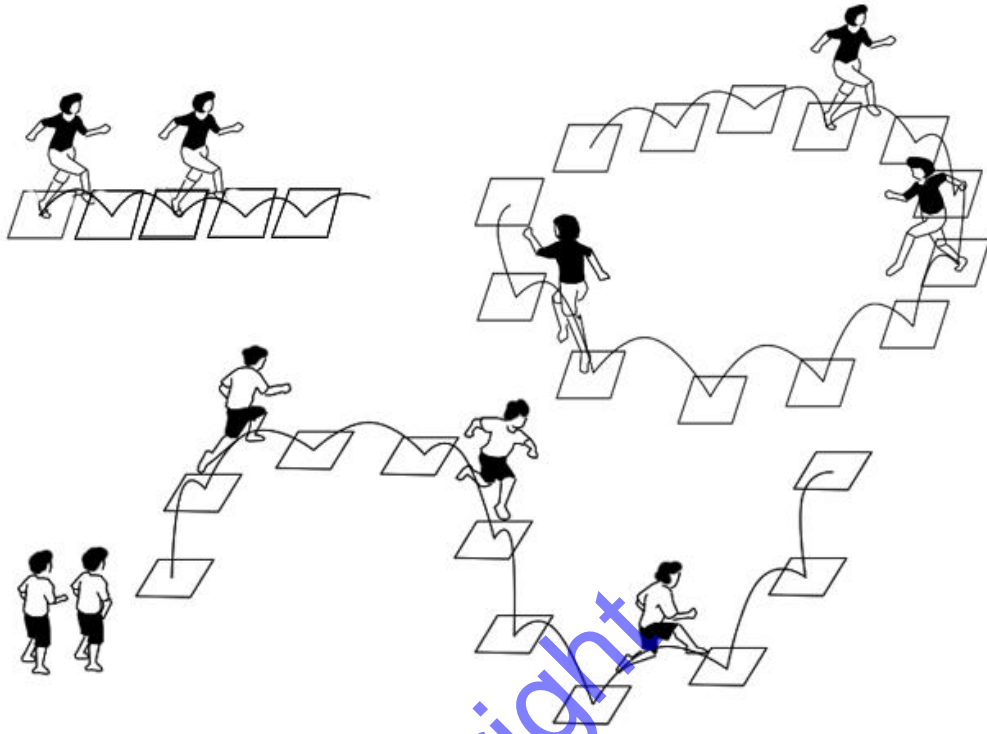
Tujuan : Melatih Koordinasi lari yang benar.

a. Lari koordinasi dengan petak

Petak lompat diletakan dalam lintasan lurus dengan diatur jauh-dekat antar petak sebagai variasi panjang langkah. Petak bisa digunakan sebagai tempat tumpuan kaki. Bentuk penempatan dapat diatur secara zig-zag ataupun melingkar, sehingga berbagai macam jenis lari dapat dilakukan secara menyeluruh, sebagai bentuk latihan koordinasi lari.

Petak memudahkan anak untuk melihat alat tanda tumpuan. Variasi bentuk penempatan selain atas dasar warna juga dapat dilakukan dengan variasi bilah, sehingga terjadi dua variasi latihan yang menarik.

Alat: Petak lompat warna-warni

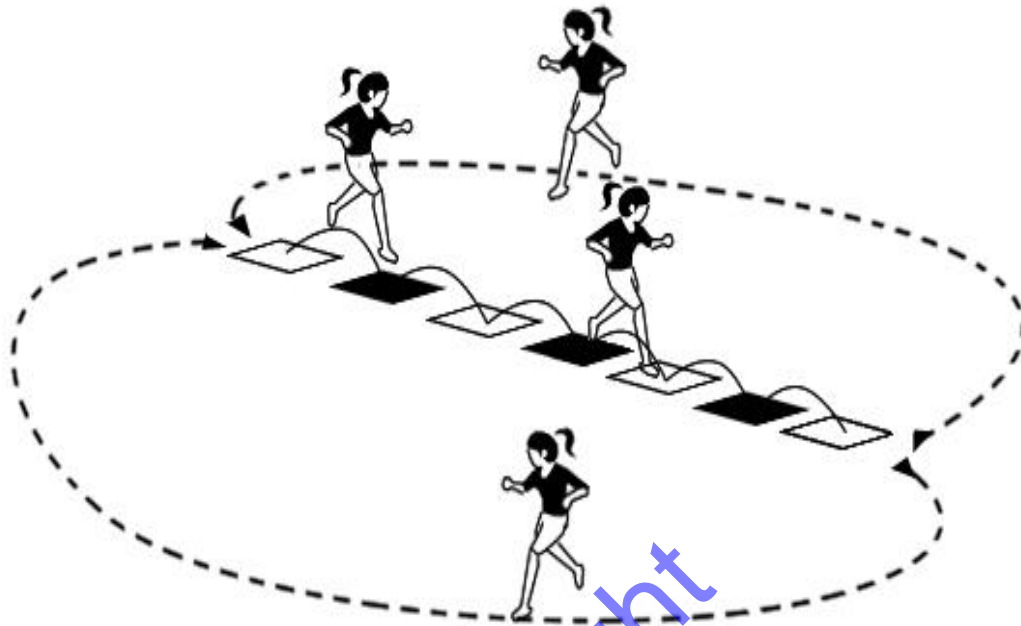


Gambar 9. Permainan koordinasi lari.

Model latihan bisa divariasikan dengan anak berlari dipetak lompat yang sudah diatur sepanjang bujur sangkar yang diberi tanda diagonal. Anak bisa lari berputar kekanan dan atau kekiri.

Latihan dapat dilakukan dengan memberikan variasi bentuk pelaksanaan. Dengan bentuk permainan ini anak akan recovery dengan aktif, dan anak akan terkondisi dengan istirahat aktif. Permainan ini jika dengan tujuan latihan dayatahan akan membuat anak termotivasi untuk melakukan latihan, karena adanya tantangan yang yata dalm latihan.

Alat: Petak lompat warna-warni



Gambar 10. Permainan lari koordinasi dengan petak

b. Lari koordinasi dengan bilah

1) Lari koordinasi dengan bilah lurus

Tujuan: Koordinasi dan ritme lari dengan rintangan

Bilah diletakkan secara teratur dengan jarak relatif pendek (30 cm) di lintasan lurus. Panjang pendek jarak antar bilah merupakan tantangan nyata bagi anak untuk bisa melewati. Berbagai tujuan latihan bisa dilakukan yaitu frekuensi, koordinasi kaki, ritme langkah, kecepatan, membentuk langkah optimal, dll. Anak lari sesuai instruksi pelatih.

Bentuk perlombaan bisa diberikan dengan membagi menjadi beberapa kelompok. Setelah aba-aba dari pelatih semua satu anak dari tiap regu

berlari koordinasi meliwati bilah secepatnya setelah bilah selesai lari secepatnya ke garis finish. Jarak keseluruhan 20 meter.

Alat: Bilah



Gambar 11. Permainan Koordinasi dengan bilah

2) Lari koordinasi dengan alat bilah lengkung

Tujuan : Koordinasi dan ritme lari dengan rintangan

Atlet melakukan lari diantara bilah dengan irama/ritme lari sesuai instruksi pelatih. Dalam satu pelaksanaan ritme lari bisa berbeda-beda, contoh lima langkah pertama lambat dan rilek, lima langkah cepat dan lima langkah seisi dengan kemampuan atlet. Untuk mengatur irama pelatih memberikan tepukan tangan.

Alat: Bilah



Gambar 12. Lari rintangan melengkung.

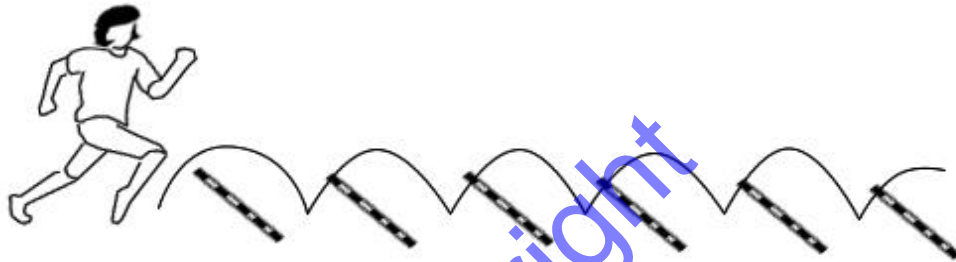
c. Lari Irama

Tujuan : Koordinasi dan ritme lari dengan rintangan

Seperti pada lari di atas tetapi bilah diatur dengan jarak yang lebih panjang (70cm-100cm). Penempatan bilah dengan jarak sama antar bilah akan membawa irama yang konstan dalam berlari. Dengan lari konstan langkah optimal anak dapat terbentuk dan memperbaiki langkah anak yang pendek. Lari dengan irama konstan dalam jarak yang panjang akan memudahkan anak untuk menemukan langkah optimal dalam berlari. Untuk memperpanjang jarak keseluruhan anak bisa lari dalam lintasan lurus secara bolak-balik.

Lari dengan rintangan bilah dalam lintasan lurus dapat dijadikan latihan langkah awalan dalam lompat jauh, atau awalan cabang olahraga lain. Semakin lama kecepatan anak dioptimalkan seperti dalam awalan pada olahraga yang diinginkan. Berbagi tujuan latihan dapat dilakukan dengan menempatkan bilah dalam lintasan lurus.

Alat: Bilah



Gambar 13. Lari irama lurus

d. Lari Irama Percepatan

Tujuan: Koordinasi dan ritme lari percepatan

Penempatan bilah dalam lintasan lurus juga bermanfaat untuk latihan percepatan. Dengan mengatur bilah dengan jarak-jarak tertentu akan menantang anak untuk bisa melewati sesuai instruksi yang diberikan (Bilah diatur dengan jarak makin lama makin panjang).

Latihan percepatan dengan melewati bilah akan mengontrol langkah anak untuk tetap stabil jarak antar langkah, berbeda dengan latihan tanpa bilah dimana jarak antar langkah tidak stabil. Selain fokus latihan percepatan juga

sekaligus melatih langkah optimal anak dalam melakukan lari percepatan. Jarak antar bilah dapat dengan mudah diubah-ubah dan tidak membahayakan anak bila diinjak.

Alat : Bilah



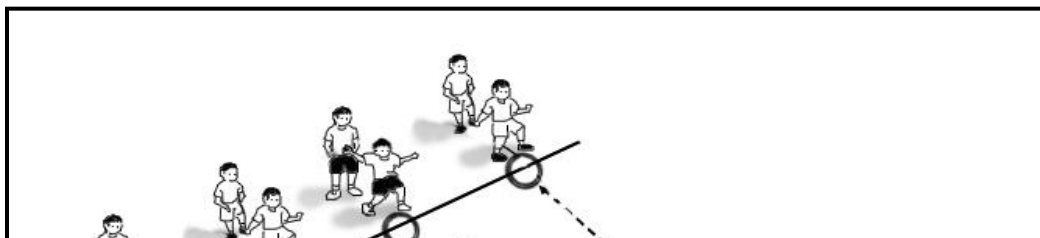
Gambar 14. Lari irama percepatan

3. PERMAINAN LARI SAMBUNG (ESTAFET)

Tujuan: Melatih kemampuan lari dengan teknik yang benar dan bekerjasama dengan kawan

a. Lari saling memberikan gelang

Atlet berlari bebas di area yang telah ditentukan, sebagian dari atlet membawa gelang estafet. Bila bertemu dengan atlet yang lain maka gelang diberikan kepada atlet yang ditemuainya. Lakukan sampai pelatih memberikan tanda stop, atau peluit, atau tanda lain untuk berhenti.



Gambar 15. Lari dengan saling memberikan gelang untuk estafet.

Variasi dari permainan ini, bila pelatih menghentikan semua atlet harus berkelompok menuju pada atlet yang memegang gelang. Jadi kelompok akhir adalah kelompok yang harus memiliki satu gelang.

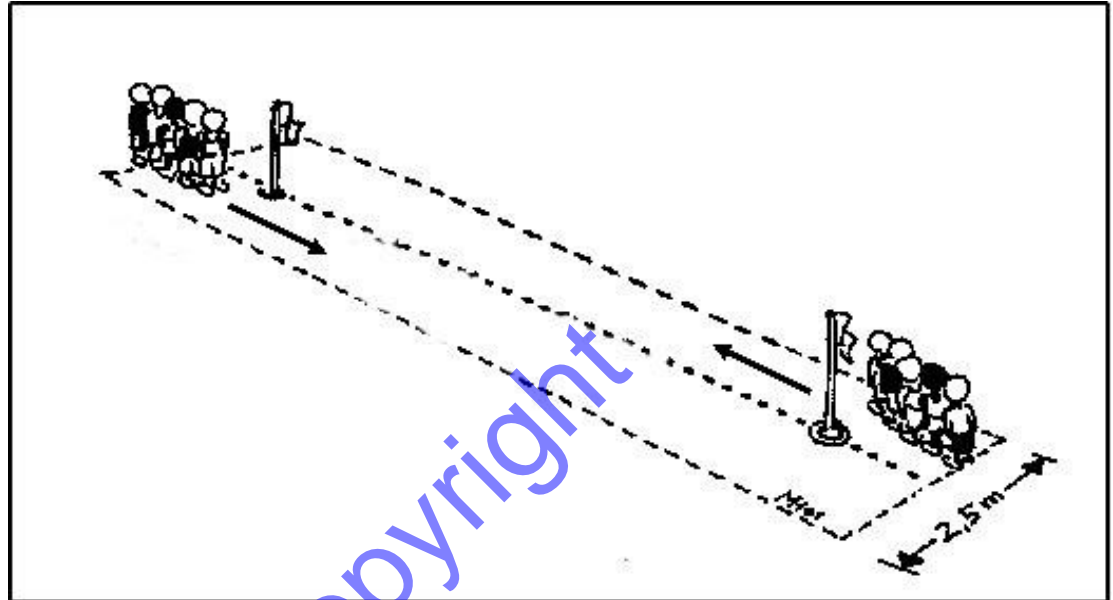
Variasi ini baik bagi pelatih untuk membentuk kelompok dengan jumlah sesuai dengan jumlah gelang untuk menuju pada permainan selanjutnya.

Alat : Cones & bilah (4 pasang), Gelang estafet sepertiga dari jumlah atlet.

b. Estafet berhadapan

- 1) Atlet dibagi menjadi beberapa kelompok dimana masing-masing kelompok terdiri dari 4 sampai 8 atlet. (tergantung jumlah atlet) yang ada.
- 2) Setiap kelompok dibagi dua dan berdiri terpisah berhadap-hadapan dengan jarak 15 – 20 meter.
- 3) Anak terdepan pada masing-masing kelompok membawa tanda estafet (gelang estafet)

- 4) Pelatih memberikan aba-aba untuk mulai dan anak terdepan berlari ke arah anak disebaliknya dan memberikan gelang estafet, penerima gelang juga berlari keseberang untuk memberikan gelang ke kawan yang ada disebaliknya, dan seterusnya sampai anak terakhir menyelesaikan lari.



Sumber : Modifikasi IAAF

Gambar 16. Lari estafet dengan perpindahan berhadapan.

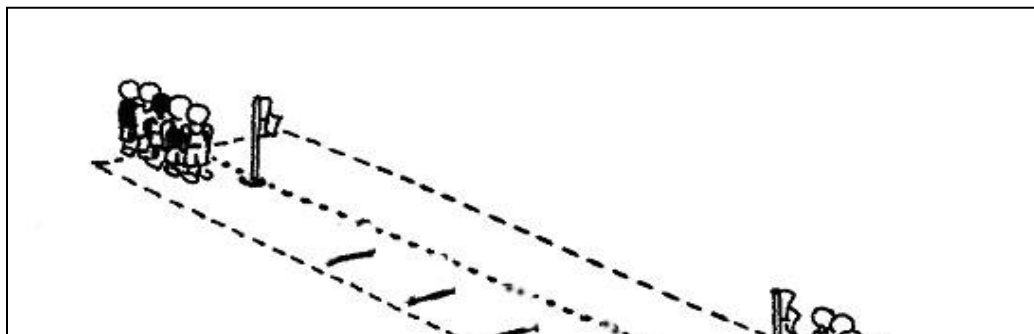
Catatan:

Pada permainan ini gelang estafet dibawa dan diberikan dengan tangan kiri, penerima juga menerima dan membawa gelang dengan tangan kiri. (Hal ini dilakukan supaya atlet berlari dengan jarak minimal dan tidak terjadi gerakan yang tidak perlu saat perpindahan gelang).

c. Variasi Estafet

1) Estafet melewati rintangan

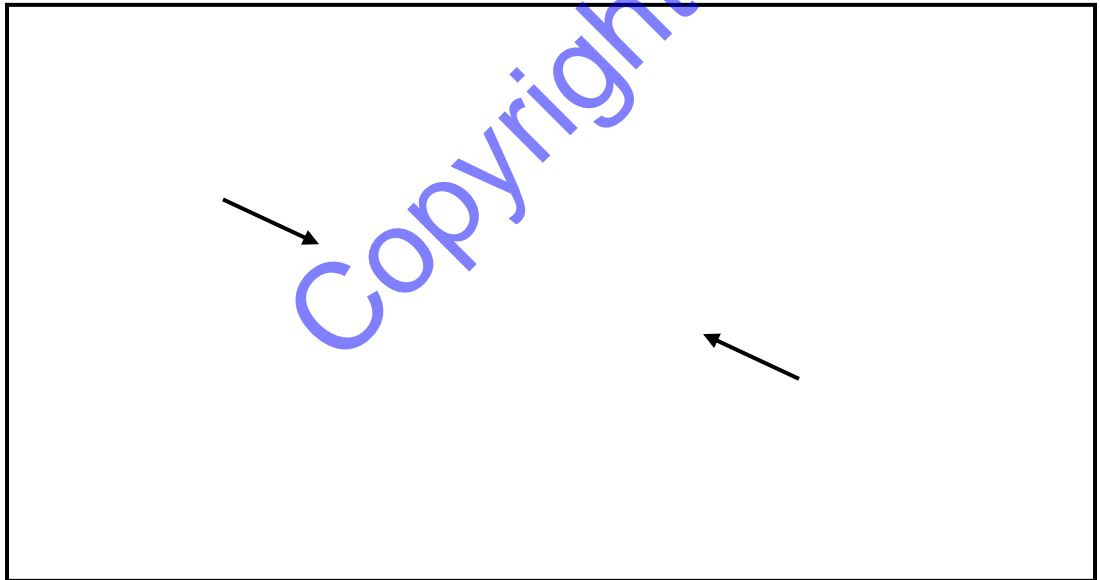
a) Rintangan rendah (bilah)



Sumber : Modifikasi IAAF

Gambar 17. Permainan lari sprint-bilah estafet (rintangan rendah).

b) Rintang tinggi (gawang)



Sumber : IAAF

Gambar 18. Permainan lari sprint-gawang estafet (rintangan tinggi).

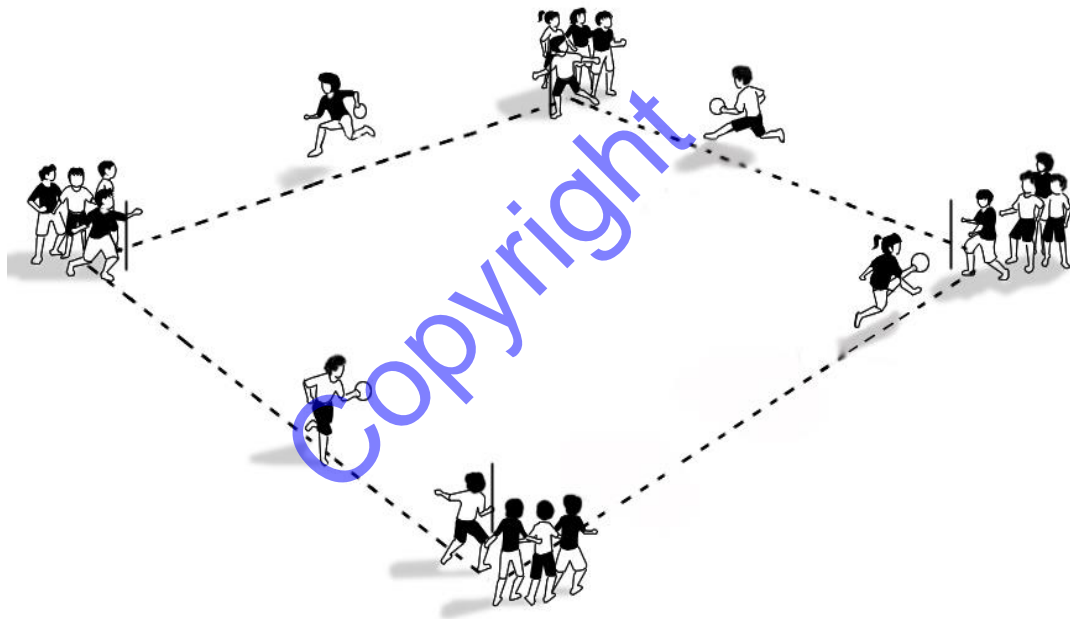
2) Estafet segi empat

- a) Estafet segi empat flat: Buat area segi empat , tiap sisi 10 meter, pasang tanda pada tiap sudutnya. Bagi anak menjadi empat group, beri pada dua sudut yang bersilangan masing sebuah gelang estafet. Setelah aba-aba

dari pelatih, dua atlet yang memegang gelang berlari ke arah kanan dan masing-masing memberikan gelang kepada atlet disudut samping kanannya, setelah memberikan gelang dia menempatkan diri dipaling belakang regu tersebut. Sementara atlet yang menerima gelang berlari ke arah sudut dikanannya lagi untuk melanjutkan pengoperan tongkat.

Permainan ini terlihat seperti dua gelang saling berkejaran. Gelang yang terkejar adalah yang kalah.

Alat: Tanda (cones dan bilah 4 pasang, gelang 2 buah dengan warna berbeda).



Gambar 19. Permainan lari estafet di segi empat.

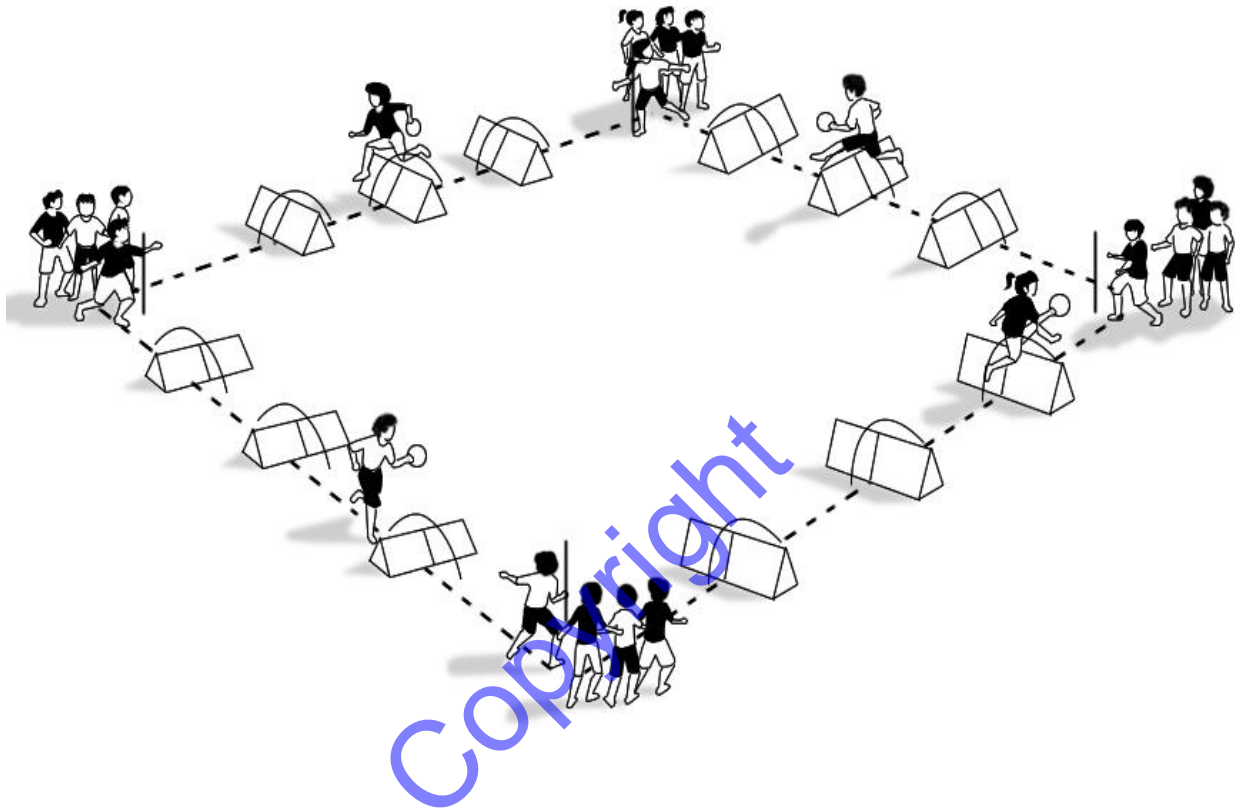
Catatan:

Pada permainan ini pelatih menekankan tangan yang mana yang harus menyerahkan gelang, dan tangan yang mana yang menerima gelang.

- b) Estafet segi empat dengan rintangan seperti pada jenis estafet di atas tetapi pada dua sisi berhadapan diberikan rintangan bilah atau gawang.

Untuk estafet dengan rintangan ini, sisi pada rintangan jaraknya diperpanjang menjadi 20 meter, sehingga jarak antar rintangan atau

gawang dan gawang ke titik start 5 meter. Sedangkan sisi tanpa rintangan tetap 10 meter.



Gambar 20. Lari gawang-estafet di segi empat.

Catatan : Jarak antar gawang dapat berubah sesuai dengan kemampuan umum atlet .

Permainan estafet ini dapat divariasikan sesuai dengan perkembangan penguasaan atlet terhadap kemampuan berlari. Semakin berkembang keterampilan atlet, maka jarak dan tinggi gawang serta model estafet dapat dikembangkan.

4. Permainan Lari Gawang

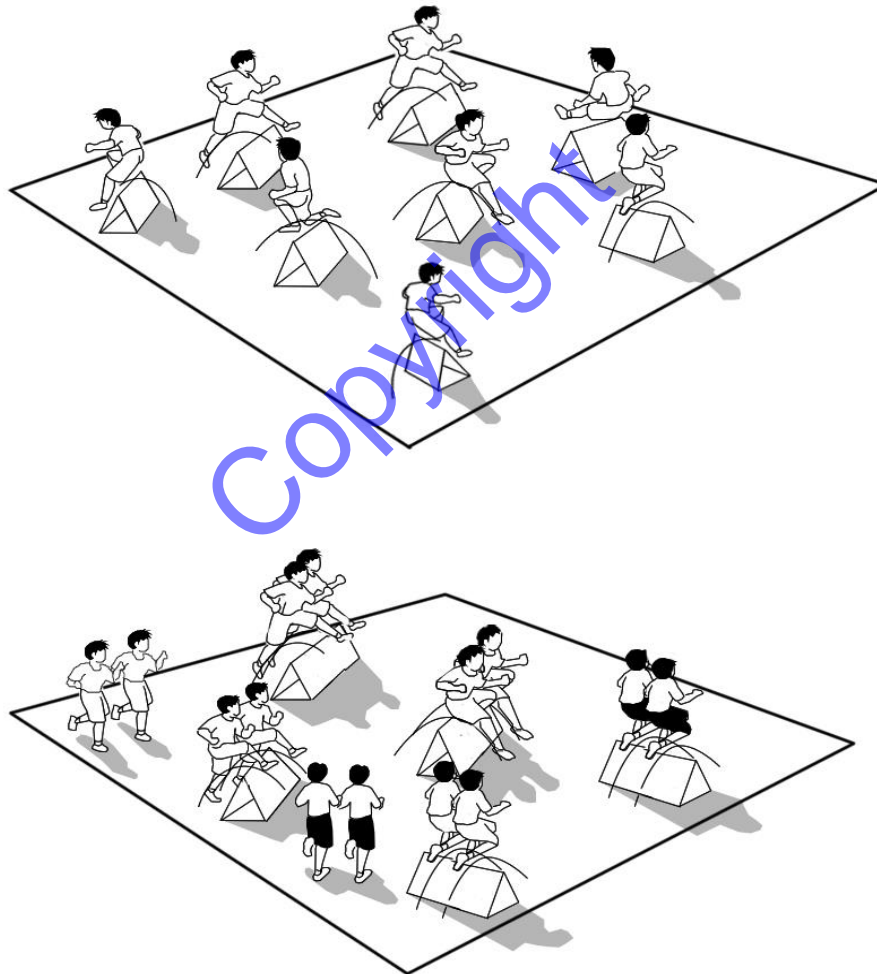
a. Taman gawang

Tujuan: Membentuk teknik lari dengan melewati gawang secara bebas.

Gawang diatur secara bebas baik jarak maupun ketinggian dalam satu daerah yang dibatasi cones dan bilah, sehingga akan membentuk taman gawang.

Pelaksanaan anak berlari/melompati setiap gawang dalam taman gawang secara bebas tanpa diatur, dalam melakukannya bebas boleh pakai satu kaki tumpuan maupun dua kaki tumpuan. Dalam satu waktu berlari bisa beregu ataupun bergantian secara keseluruhan jumlah anak.

Alat : Gawang aman (*safety hurdle*)



Gambar 21. Lari individual dan berpasangan di taman gawang.

b. Lari gawang membentuk regu

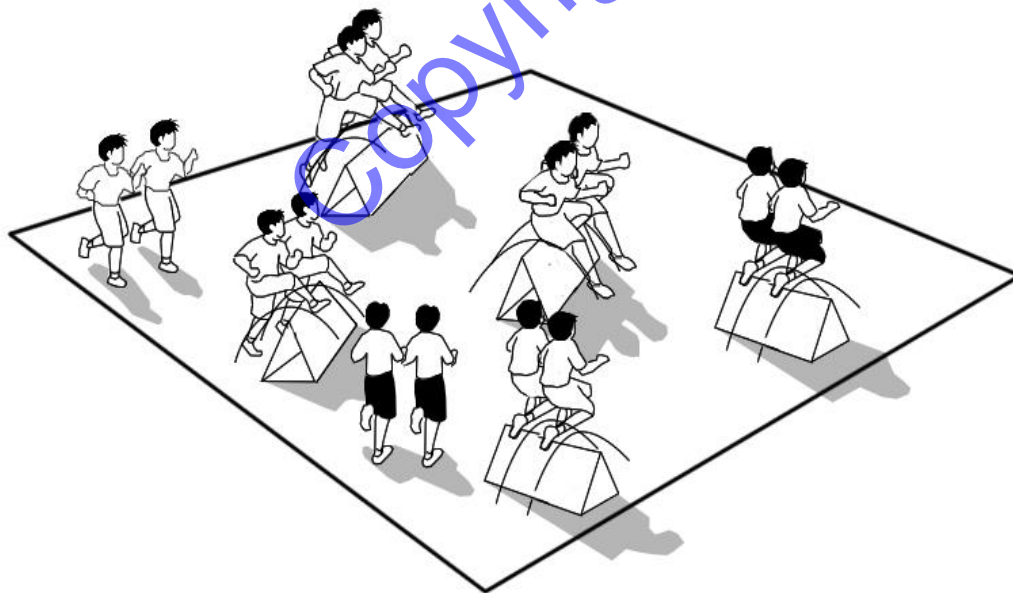
Tujuan: Lari dan atau melompat melewati rintangan dan mereaksi suara.

Gawang aman diatur secara bebas baik jarak maupun ketinggian dalam satu daerah yang dibatasi oleh garis atau tanda tertentu, sehingga akan membentuk taman gawang.

Dua anak bergandeng tangan berlari melompati rintangan gawang aman secara bersamaan, melewati semua gawang yang ada dalam taman gawang. Permainan ini dilakukan dalam waktu yang telah ditentukan, dengan intruksi tentang tumpuan kaki satu atau kaki dua, sehingga permainan bervariasi dan penuh tantangan.

Bila pelatih mengatakan sebuah angka, maka para atlet membentuk grup dengan jumlah anggota sesuai dengan angka yang disebutkan oleh pelatih.

Alat: Gawang aman (*safety hurdle*)



Gambar 22. Lari/lompat gawang membentuk regu

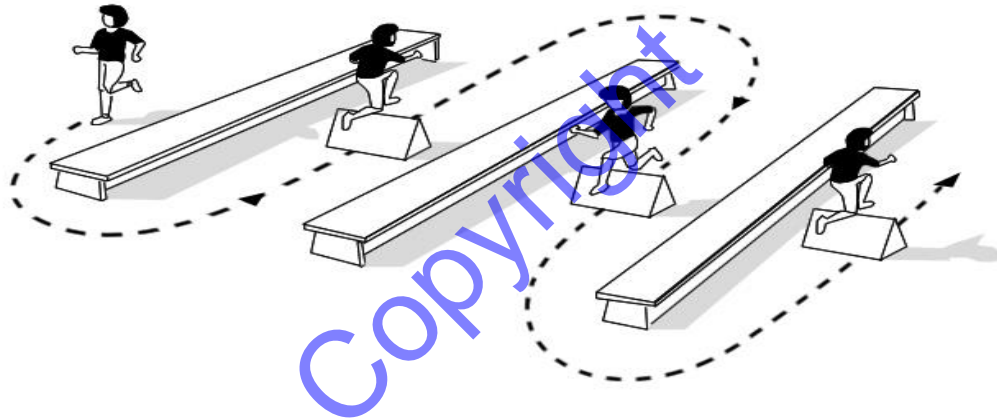
c. Slalom gawang

Tujuan: Variasi bentuk lintasan lari dengan rintangan gawang

Gawang diatur dalam lintasan yang berbelok-belok/slalom. Dua anak bergandeng tangan berlari melompati rintangan yang lebar gawang aman disejajarkan. Permainan ini menuntut kekompakan anak untuk melompat atau lari dengan bersama-sama dalam bentuk dan tumpuan yang sama.

Permainan slalom gawang dapat diperlombakan dengan kecepatan waktu sebagai penentu kemenangan dan tidak boleh menjatuhkan gawang. Pelaksanaannya bisa beregu ataupun secara individu dua orang anak.

Alat: Bangku dan Gawang aman (safety hurdle)



Gambar 23. Permainan lari/lompat slalom gawang

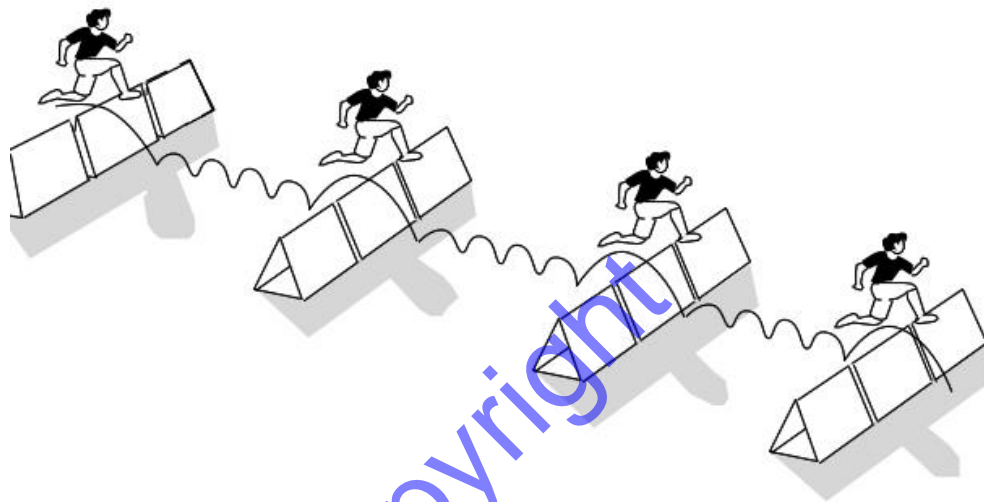
d. Sprint ganti tumpuan/langkah genap (2-4-6)

Tujuan: Koordinasi lari dan ritme langkah dengan ganti tumpuan

Pengaturan jarak meningkat antar gawang sama dua langkah semuanya, empat langkah dan enam langkah. Latihan dilakukan meningkat dari jarak langkah dua selesai misal 6 kali, selanjutnya empat langkah enam kali dan terakhir jarak enam langkah enam kali.

Permainan bisa dilombakan antar individu maupun secara berkelompok. Semakin menarik jika perlombaan dalam sistem estafet, karena kemenangan adalah kualitas kerjasama antar individu, sehingga motivasi untuk menunjukkan kemampuan secara maksimal tiap-tiap anggota regu makin dimungkinkan.

Alat: Gawang aman (*safety hurdle*)



Gambar 24. Koordinasi lari dengan langkah genap melewati gawang

e. Sprint tumpuan sama/langkah gasal (3-5-7)

Tujuan: Koordinasi lari, ritme langkah dan tumpuan yang sama dalam jarak langkah gasal.

Pengaturan jarak meningkat antar gawang sama tiga langkah, lima langkah dan tujuh langkah semuanya. Latihan dilakukan meningkat dari jarak langkah tiga selesai misal 6 kali, selanjutnya lima langkah enam kali dan terakhir jarak tujuh langkah enam kali. Semakin menarik jika langkahnya dipanjangkan sampai anak menemukan langkah optimal.

Permainan bisa dilombakan antar individu maupun secara berkelompok. Semakin menarik jika perlombaan dalam sistem estafet, karena kemenangan

adalah kualitas kerjasama antar individu, sehingga motivasi untuk menunjukkan kemampuan secara maksimal tiap-tiap anggota regu makin dimungkinkan.

Alat : Gawang aman (*safety hurdle*)



Gambar 25. Lari langkah gasal melewati gawang.

f. Lomba sprint gawang estafet

Tujuan: Aplikasi kemampuan lari melewati gawang dalam suasana kompetisi.

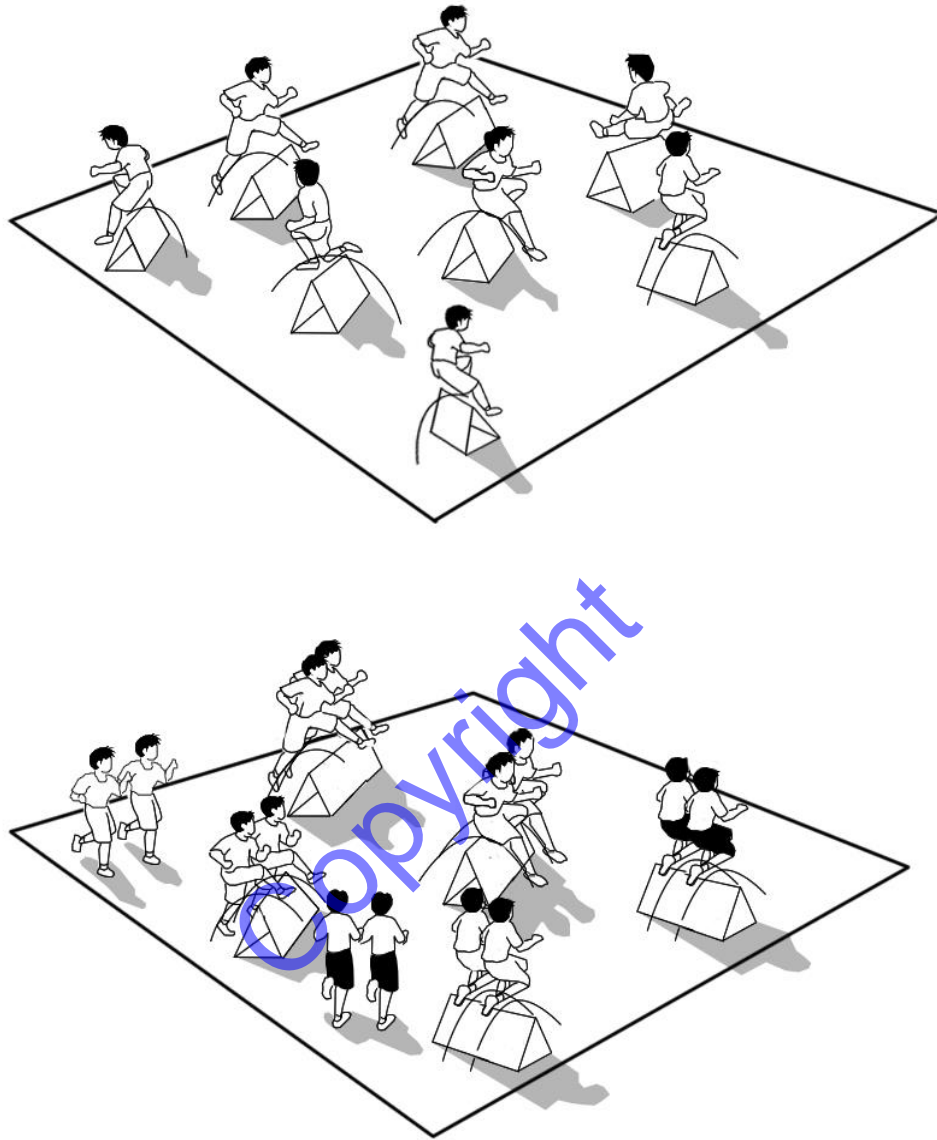
Dikarenakan perbedaan postur dan kemampuan anak, ritme lari biasanya dikembangkan dengan jarak dan ketinggian berbeda antar gawang.

Penting diperhatikan jarak-jarak alami/natural bagi masing-masing anak.

Kompetisi bisa antar anak secara individu ataupun dengan cara estafet.

Sebagai alat bantu estafet biasa digunakan berbagai macam alat, seperti gelang raja, bola, tongkat dan peralatan lain yang memungkinkan untuk dipindahkan sambil berlari melewati gawang.

Alat: Gawang aman (*safety hurdle*)



Gambar 26. Permainan Lomba lari gawang estafet.

• PERMAINAN LOMPAT dan LONCAT

Dasar-dasar Lompat dan Loncat :

Lompat adalah gerakan menolakkan badan ke depan atau ke atas dengan tumpuan satu kaki.

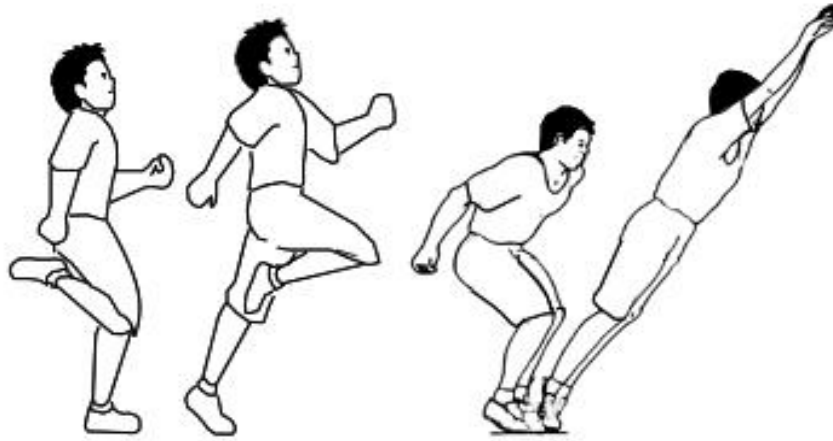
Loncat adalah gerakan menolakkan badan ke depan atau ke atas dengan tumpuan dua kaki.

Gerak Dasar Lompat dan Loncat

Lompat dan loncat bertujuan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya atau setinggi-tingginya. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang atlet perlu melakukannya dengan syarat dan karakteristik lompat dan loncat yang baik.

Syarat dan karakteristik lompat dan loncat yang baik adalah sebagai berikut:

- Tumpuan / tolakan kaki aktif dengan waktu kontak yang cepat.
- Pada saat badan akan lepas dari tanah, tungkai tumpu/ tolak harus lurus secara penuh sehingga semua persendian tungkai lurus sehingga semua otot berfungsi untuk menolak.
- Untuk gerakan lompat, kaki ayun diayun secara aktif dan paha diangkat sejajar dengan tanah.
- Pada lompat dan loncat, gerakan lengan diayun menyesuaikan dengan gerakan tumpuan sehingga memberikan tambahan daya dan momentum searah dengan arah lompatan/loncatan.



Gambar 27. Lompat dan Loncat

A. PERMAINAN LONCAT PETAK

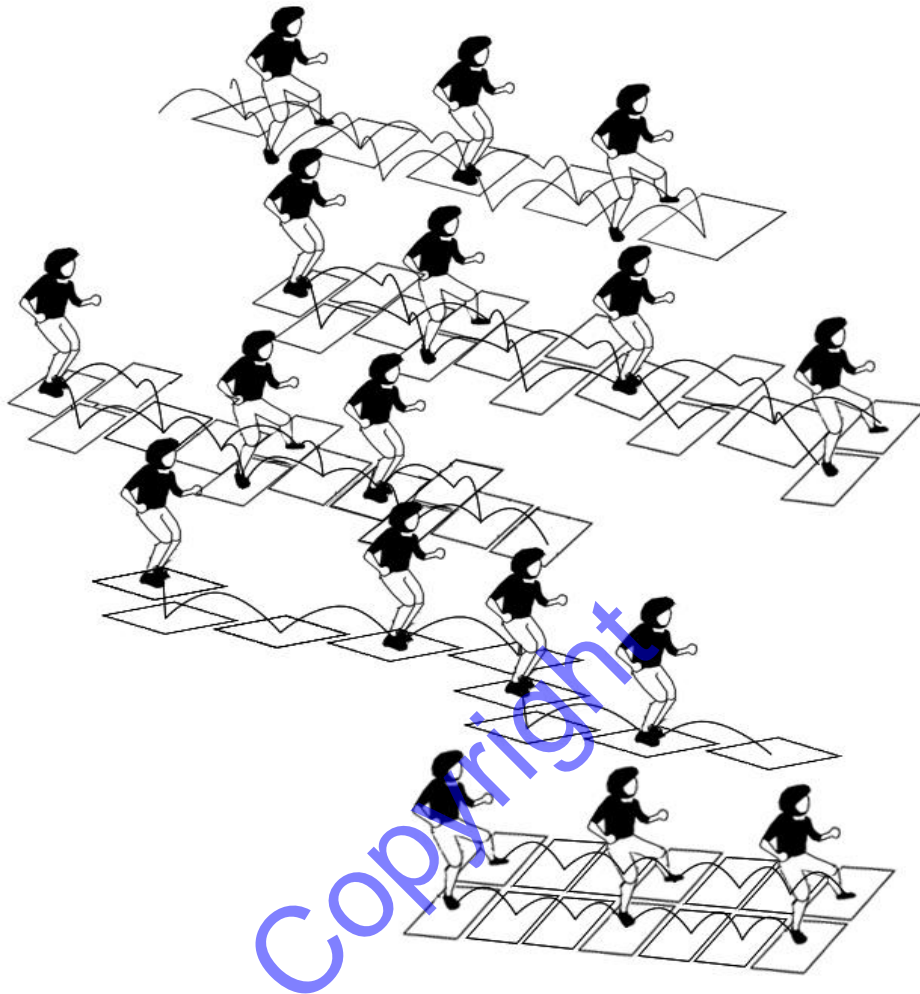
a. Loncat lurus dan zig zag

Tujuan: Koordinasi kaki, kelincahan dan ritme langkah/lompat

Berbagai variasi bentuk lompatan dapat disajikan dengan petak lompat. Petak lompat ditempatkan satu-satu dengan jarak tertentu, ditempatkan dengan variasi warna sehingga memudahkan anak untuk penentu tumpuan (misalnya numpu kanan dengan petak lompat warna biru dan menumpu kiri pada petak lompat merah).

Penempatan juga dapat dilakukan dengan berjajar, zig-zag, satu-dua sejajar, dan lain-lain. Pelaksanaan dengan individu maupun kelompok, dapat pula secara bergandengan ataupun beregu.

Alat: Petak lompat warna-warni, atau simpai



Gambar 28. Berbagai macam bentuk loncat

B. PERMAINAN LOMPAT

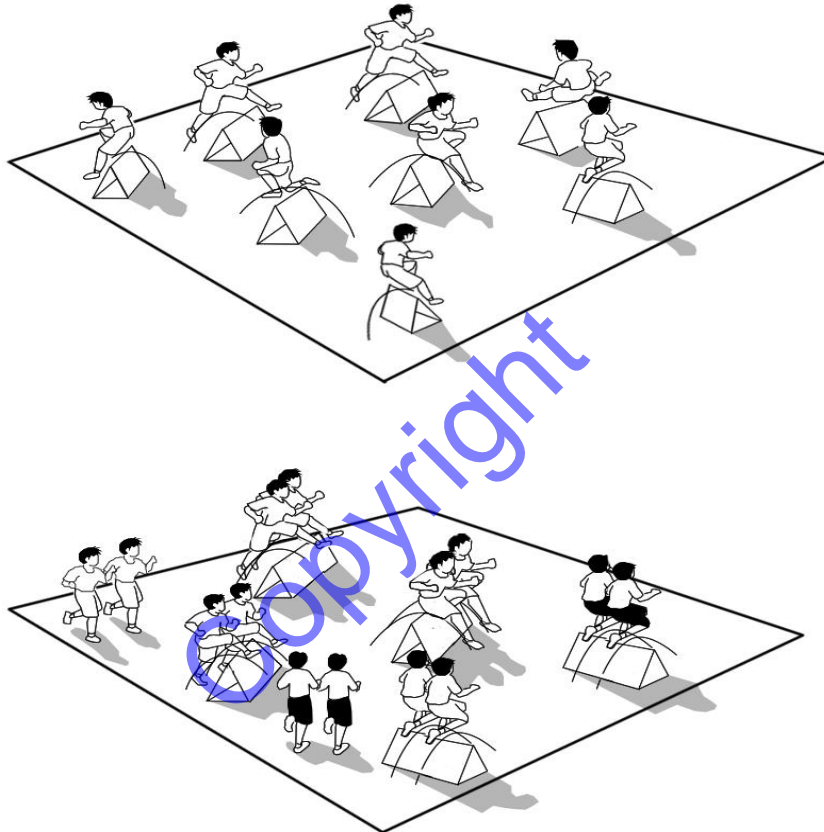
a. Taman Box/Gawang

Tujuan: Membentuk teknik melompati box atau gawang secara bebas

Box atau gawang diatur secara bebas baik jarak maupun ketinggian dalam satu daerah yang dibatasi oleh cones dan bilah, sehingga akan membentuk taman box/gawang.

Pelaksanaan anak berlari/melompati setiap gawang dalam taman gawang secara bebas tanpa diatur, melompat dilakukan dengan satu kaki kanan dan kiri bergantian sesuai dengan instruksi pelatih. Dalam satu waktu berlari bisa beregu ataupun bergantian secara keseluruhan jumlah anak.

Alat: Karton (box) atau Gawang aman (*safety hurdle*)



Gambar 29. Permainan Lompat di taman gawang.

2. Permainan langkah lompat

a. Langkah Lompat lurus

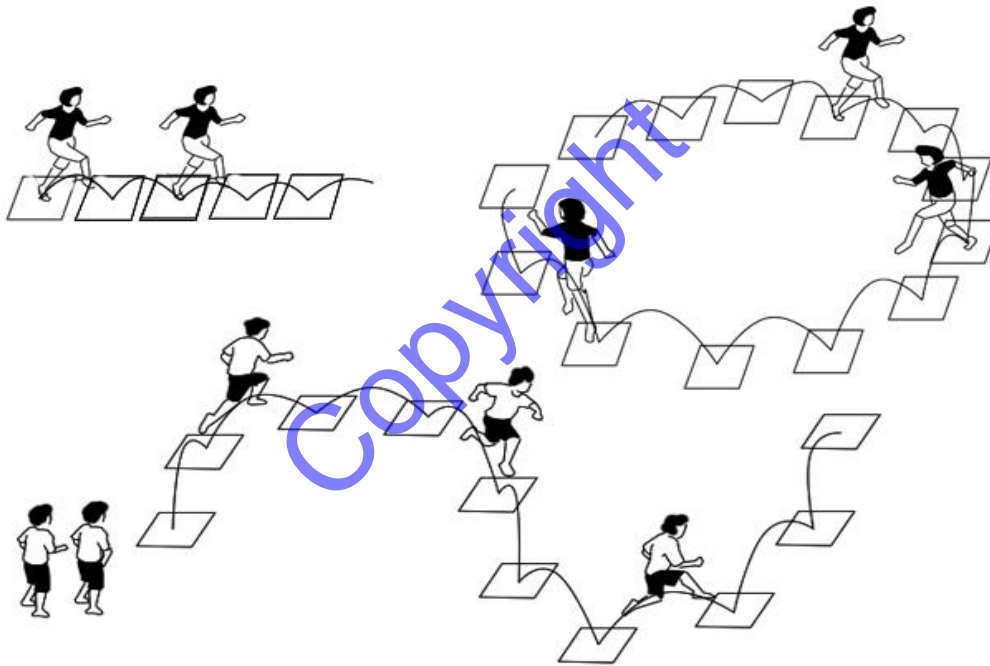
Tujuan: Mengembangkan koordinasi lompat

Petak lompat diletakan dalam lintasan lurus dengan diatur jauh-dekat antar petak dan warna petak lompat sebagai variasi panjang langkah serta koordinasi lari dan lompat.

Anak melakukan gerakan lari awalan kemudian menumpu pada petak pertama dan melompat dengan bentuk tumpuan sesuai dengan ciri-ciri tumpuan yang baik.

Semakin baik penempatan variasi warna semakin menarik anak untuk dapat melompat dan menumpu pada setiap petak lompat yang disusun. Berbagai koordinasi langkah lari dan lompat akan semakin mudah diberikan, karena anak akan melihat perbedaan tumpuan dan variasi gerak tumpuan dengan warna yang berbeda-beda.

Alat : Petak lompat warna-warni atau simpai



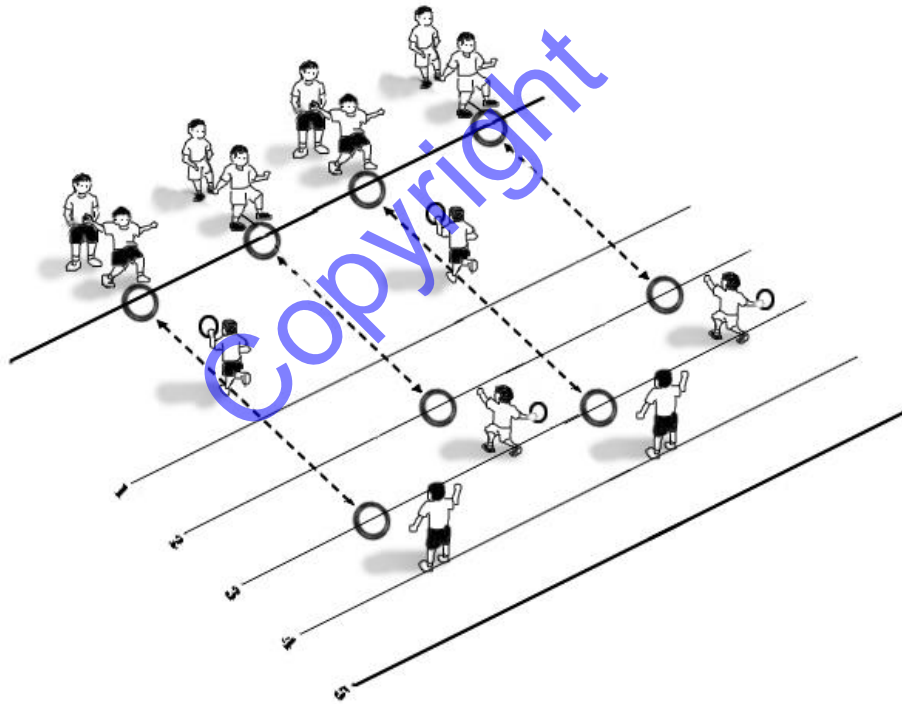
Gambar 30. Lari langkah lompat

b. Estafet Langkah lompat

Tujuan: Melatih teknik bertumpu dengan kombinasi lari dan estafet.

Buat beberapa regu sesuai dengan jumlah atlet. Tiap regu dibagi dua dan diposisikan secara berhadapan. Atlet yang paling depan membawa gelang estafet.

Susun sejumlah lintasan sepanjang 20-25 meter dengan lintasan lurus pada 5 meter pertama, kemudian 10-15 meter selanjutnya ditata matras lompat atau simpai dengan jarak tertentu yang membuat atlet dapat melakukan gerak seperti no 2.a di atas kemudian berilah lintasan kedepan kira-kira 5 meter sehingga jarak keseluruhan sekitar 20 sampai 25 meter. Setelah aba-aba dari pelatih, atlet terdepan yang membawa gelang berlari lompat melalui tanda dan lintasan yang telah diatur kemudian menyerahkan gelang kepada kawan didepannya. Penerima gelang berlari kearah sebaliknya dan menyereahkan gelang kepada kawan yang lain, dan seterusnya.



Gambar 31. Permainan estafet langkah lompat.

3. Permainan Tumpu Lompat

Tujuan: Melatih koordinasi tumpuan pada lompat

Susun gawang/kardus dengan jarak tiga langkah lari (5-6meter) sehingga atlet dapat melakukan tumpuan melompati gawang, mendarat dan melakukan

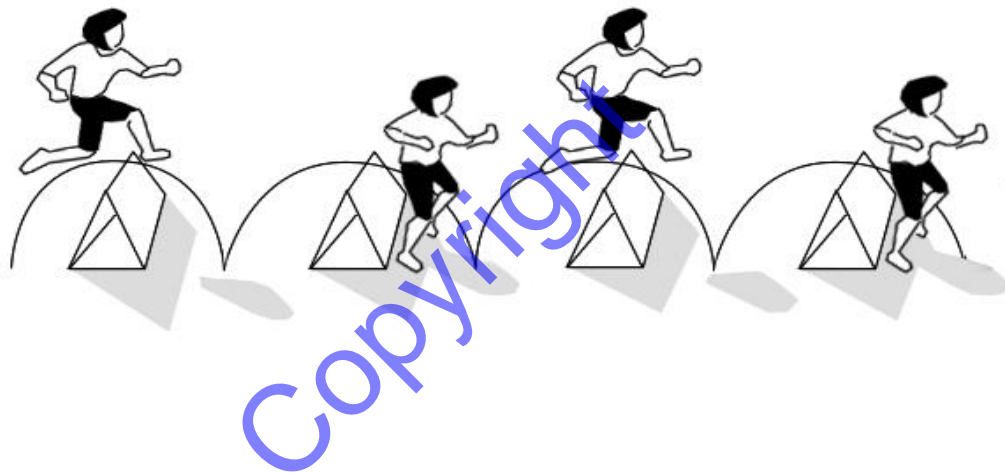
tiga langkah lari kemudian menumpu lagi untuk melompat pada gawang kedua dan seterusnya.

Lakukan juga dengan jarak gawang satu langkah, sehingga setelah mendarat atlet melangkah satu langkah dan menumpu lagi.

Pada saat menumpu posisi tumpuan yang baik harus bisa dilakukan.

Permainan ini dapat dilakukan juga secara estafet dalam kelompok.

Alat : Gawang aman atau kardus.



Gambar 32. Permainan tumpu lompat

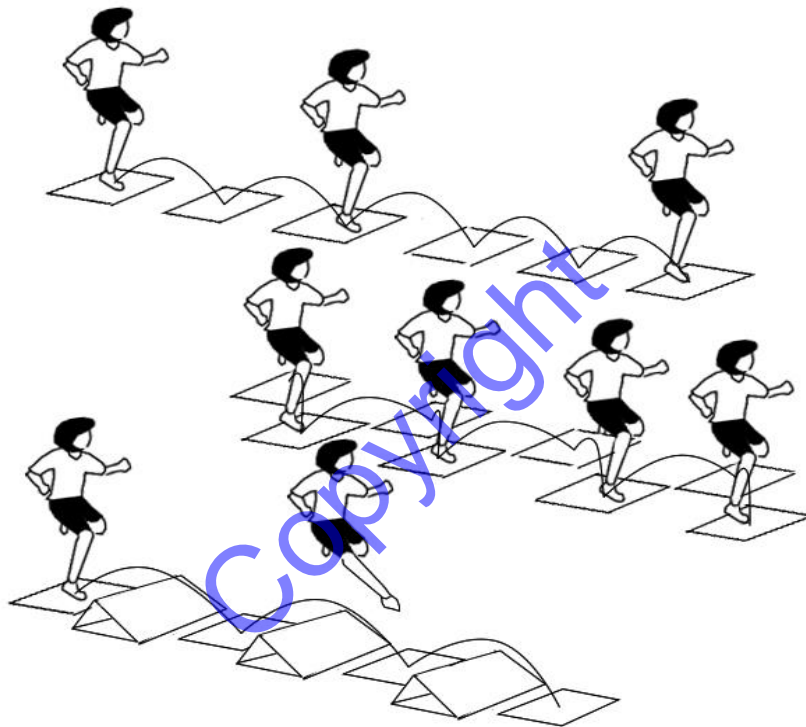
4. Permainan Lompat kombinasi

Tujuan : Melatih gerakan dasar lompat

Petak lompat diletakan berturut-turut satu sesudah yang lain dengan jarak tertentu, dapat digunakan sebagai tempat tumpuan lompat. Dengan penempatan petak lompat yang berbeda-beda warna antara petak lompat, maka panjang langkah dapat dirubah tergantung pada tugas yang diberikan. Tugas dapat divariasikan dengan menempatkan petak lompat pada garis lurus, pada suatu lingkaran atau dalam jalur slalom.

Pelaksanaan dapat divariasikan antara lompat yaitu dengan satu kaki tumpu dan loncat yaitu dengan dua kaki tumpu. Bisa juga dilakukan dengan satu kaki kiri atau kanan dan bisa juga bergantian duakali lompat kanan dan dua kali lompat kiri. Variasi gerakan yang berganti-ganti akan memvorivasi anak terus menyelesaikan tantangan yang ada.

Alat : Petak lompat warna-warni dan Gawang aman (*safety hurdle*)



Gambar 33. Permainan lompat kombinasi

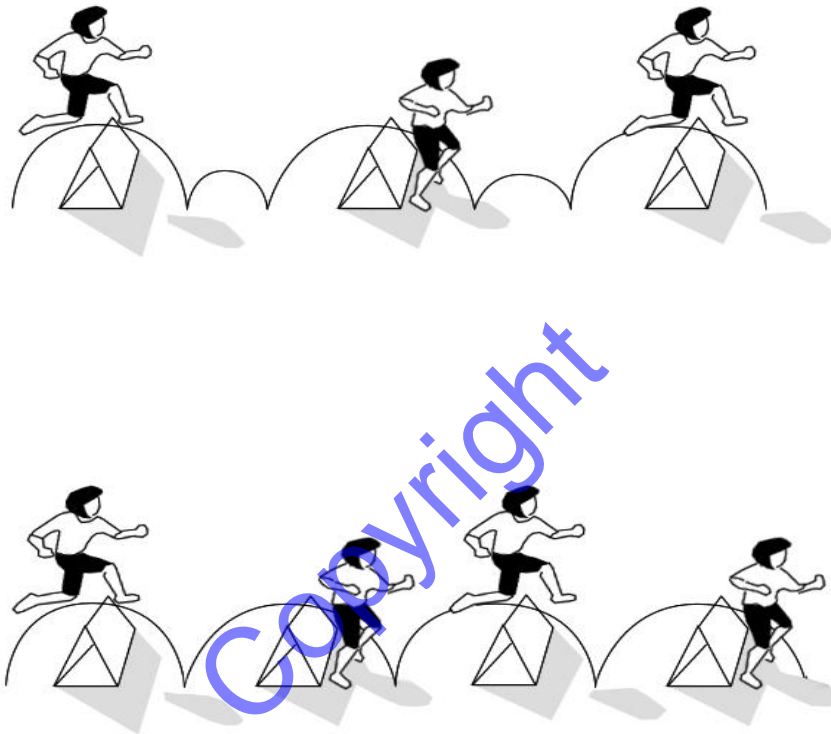
5. Permainan Lompat vertikal

Tujuan : Meningkatkan kemampuan lompat vertikal.

Gawang aman diatur dalam satu jalur lintasan, dengan jarak satu langkah. Pelaksanaan anak melompat dengan penekanan pada tingginya lompatan, semakin tinggi hasil lompatan semakin baik.

Permainan lompat gawang dapat dilombakan secara individu maupun beregu dengan aturan yang bervariasi disesuaikan dengan kondisi dan minat anak.

Alat : Gawang aman (*safety hurdle*) atau kardus



Gambar 34. Permainan Lompat Vertikal

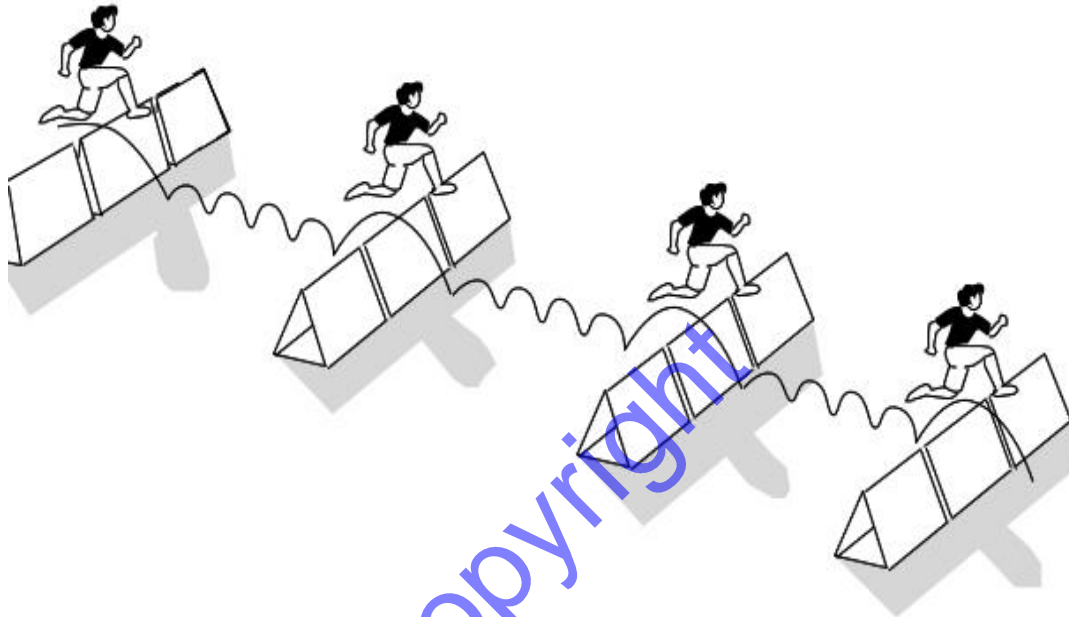
6. Permainan Lompat Horizontal

Tujuan : Meningkatkan kemampuan lompat horizontal.

Gawang aman diatur dalam satu jalur lintasan, dengan jarak yang diatur semakin lama semakin jauh sehingga anak termotivasi untuk melompat lebih jauh. Pelaksanaan anak melompat dengan penekanan pada jauhnya lompatan, semakin jauh hasil lompatan semakin baik.

Melompat dengan penekanan pada jauhnya lompatan, sehingga gawang aman bisa diatur memanjang dan ketinggiannya.

Alat : Gawang aman (*safety hurdle*) atau kardus



Gambar 35. Lompat horisontal dengan melewati gawang

• PERMAINAN LEMPAR

Dasar-dasar Lempar :

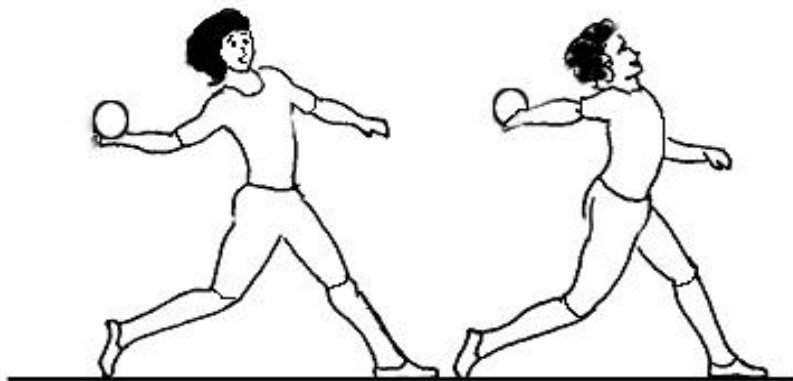
Lempar bertujuan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya dan menuju sasaran dengan tepat.

Gerak Dasar Lempar

Untuk mencapai tujuan lempar sejauh-jauhnya dan menuju sasaran secara tepat seorang atlet perlu melakukannya dengan syarat dan karakteristik gerak lempar yang baik.

Syarat dan karakteristik lempar yang baik adalah sebagai berikut:

- Posisi siap lempar (posisi power) dengan lengan dijulurkan ke belakang untuk mendapatkan percepatan benda yang dilempar.
- Berat badan berpindah dari kaki belakang ke kaki depan saat melempar
- Ada aksi bloking pada bagian tungkai depan dan lengan yang bebas dengan cara melakukan gerakan berhenti/menegang.
- Gunakan semua sendi yang dapat digunakan agar otot-otot besar berfungsi.
- Gunakan semua sendi berurutan agar memiliki efek tenaga kumulatif yang besar.



Gambar 36. Gerakan melempar bola.

A. LEMPAR SASARAN STATIS

a. Sasaran tunggal

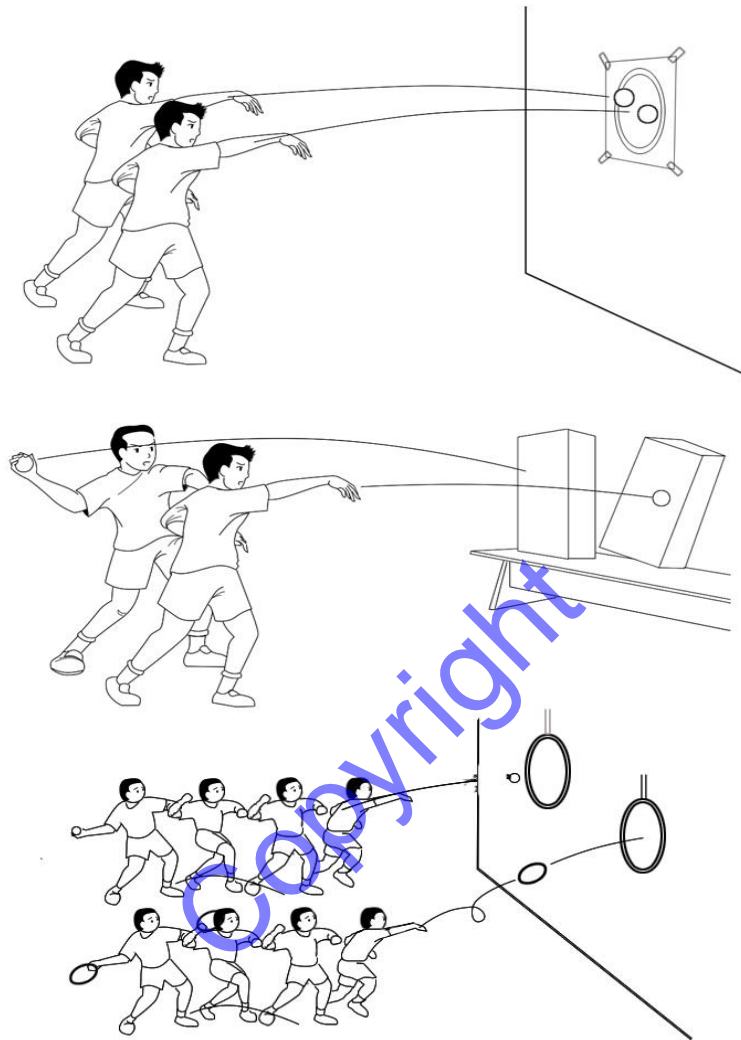
Tujuan : Melatih akurasi lemparan dengan sasaran diam

Sasaran lempar dapat diatur dalam berbagai cara sehingga lemparannya selalu berbeda. Melempar tanda di dinding, benda di atas bangku, lingkaran yang digantung, sasaran di tanah, menjadi tantangan yang menarik bagi anak. Sasaran perlu divariasikan sesuai kondisi alat yang dimiliki, tidak terbatas pada contoh yang diberikan.

Jauh dekat jarak lemparan bisa menjadi tantangan tersendiri bagi anak, perlunya kreasi dari guru/pelatih untuk mengembangkan jenis tantangan. Posisi lempar juga menjadi tantangan, melempar dari posisi berdiri, dengan awalan jalan, dengan awalan lari, berpindah tempat dan lainnya menambah semangat anak untuk terus melempar. Sehingga anak menampilkan kemampuannya dalam suasana penuh bermain disertai semangat.

Kompetisi antar anak akan semakin membuat anak terus melempar, untuk menampilkan kemampuan terhadap anak-anak yang lain. Kompetisi bisa dilakukan antar individu atau kelompok.

Alat: Bola tenis atau bola rumbai/berekor pita berwarna-warni.



Gambar 37. Sasaran diam tunggal

b. Sasaran Ganda

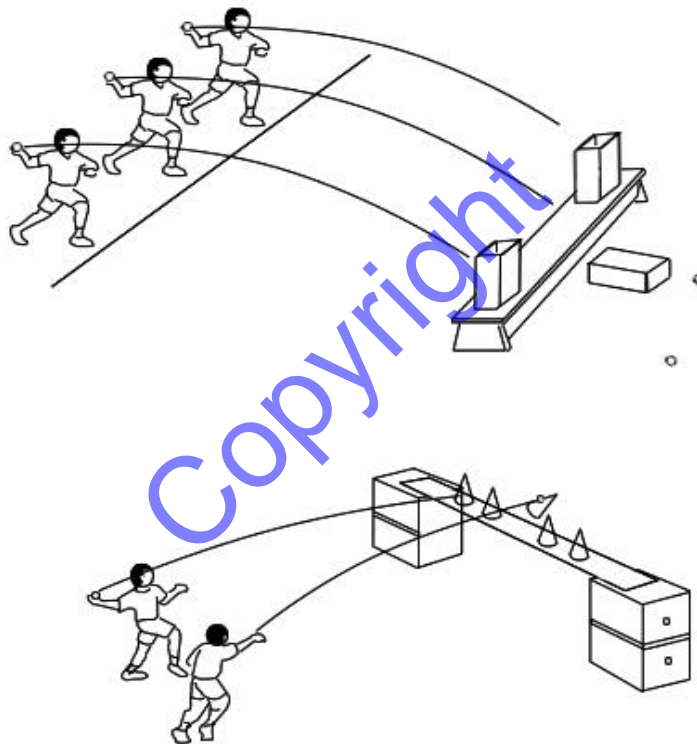
Tujuan: Melatih akurasi dengan sasaran diam dalam jumlah banyak, sehingga akan memotivasi untuk semakin banyak melakukan lemparan.

Seperti diatas, jumlah sasaran dalam jumlah yang banyak. Semakin banyak sasaran yang dijadikan target lemparan maka akan merangsang anak untuk bisa menjatuhkan tantangan. Peranan sasaran yang banyak selain untuk

memudahkan anak melempar mengenai sasaran, akan membuat suasana lebih semarak karena yang dijatuhkan bukan hanya satu sasaran.

Sistem permainan kompetisi akan membuat suasana lebih gembira dan menantang untuk dijalani. Kompetisi bisa secara individu maupun secara regu, dua regu berlomba satu sama lain, serta setiap regu diberi nama sesuai dengan keinginan atlet.

Alat: Bola rumbai merupakan bola yang diberi ekor berwarna-warni



Gambar 38. Sasaran Diam Ganda

B. LEMPAR SASARAN BERGERAK

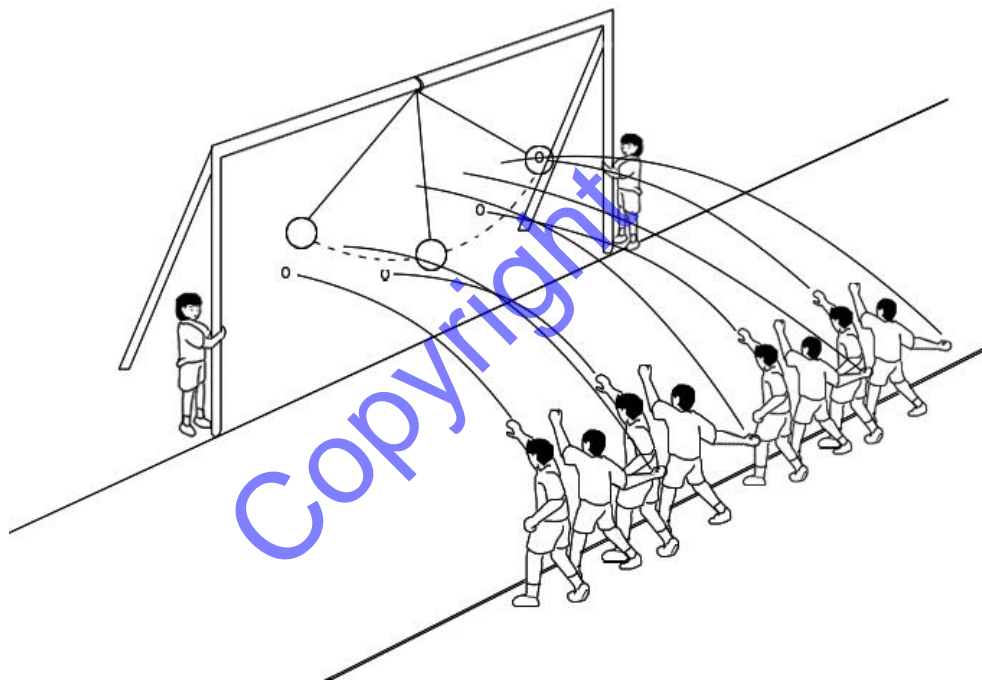
Tujuan : Melatih akurasi dan persepsi terhadap gerak benda.

Lempar mengenai sasaran bola dapat diatur dengan penyelenggaraan yang berbeda-beda dan lebih kreatif. Sasaran yang menarik adalah bola yang berayun pada tiang gawang sepakbola atau alat lain yang digantungkan disudut atas

tiang gawang. Pelempar berdiri dibelakang garis yang ditentukan, serta ada dua anak disamping gawang berjaga untuk mengayunkan bola jika mulai berkurang ayunannya.

Permainan lempar ini bisa diperlombakan dalam bentuk individu maupun regu. Dimana sasaran bergerak akan menjadi perhatian anak untuk terus melempar dalam waktu yang lama.

Alat: Bola rumbai /berekor berwarna-warni



Gambar 39. Melempar Sasaran Bergerak

C. MENGGESER SASARAN

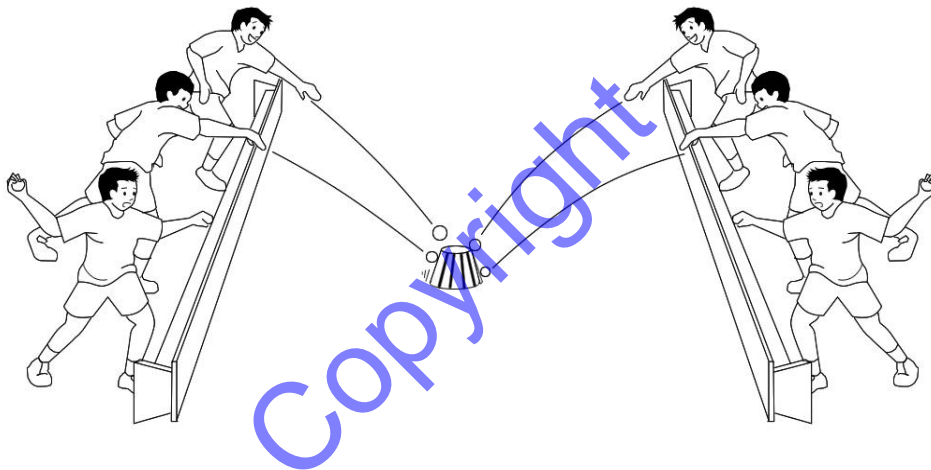
Tujuan : Memotivasi anak untuk melempar sebanyak mungkin dan dengan akurasi yang baik.

Bola sepakbola atau alat lain yang memungkinkan untuk bergeser karena lemparan, ditempatkan ditengah area dua regu/team. Masing-masing regu dibatasi oleh penanda sehingga posisi lempar tetap. Tujuan permainan ini adalah menggosur bola kearah lawan dengan cara dilempar keras-keras. Untuk

keamanan pilihlah bola besar atau alat lain yang mudah dilempar. Permainan dinyatakan selesai bila bola dapat digusur sampai kebatas berdiri (gawang/garis) ditempat lawan.

Perlombaan menggeser sasaran bisa divariasikan dengan berbagai macam bentuk, baik arah sasaran, area lemparan, alat sasaran, jarak lempar, jalur lemparan dll. Permainan ini cenderung kearah akurasi lemparan dan melempar dengan sealaminya mungkin, sehingga tidak ada keragu-raguan dalam melempar.

Alat : Bola rumbai /berekor warna-warni dan bola besar/ karton



Gambar 40. Menggeser sasaran

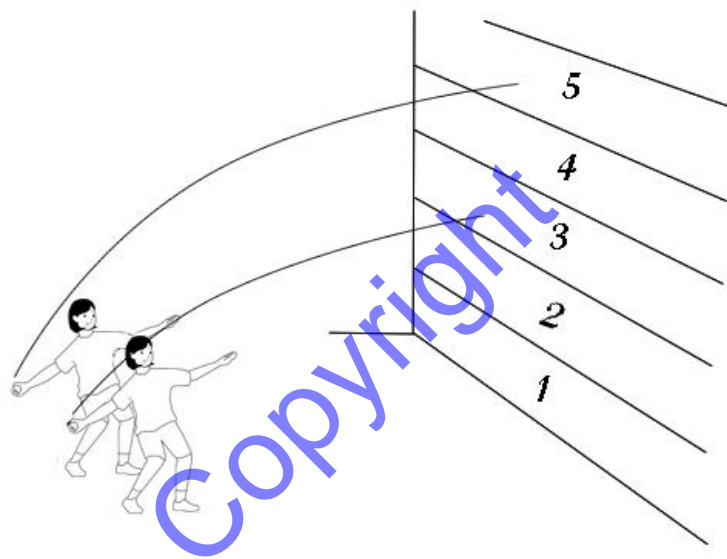
D. SASARAN ANGKA

Tujuan : Memberikan variasi akurasi arah lemparan.

Melempar kedinding dengan sasaran berbentuk jenjang dengan diberi angka. Setiap jenjang memiliki poin/angka untuk dikumpulkan dan diakhir dijumlahkan untuk menentukan regu pemenang. Anak akan melempar dengan pilihan sasaran yang berjenjang dari rendah sampai tinggi. Lempar dengan jenjang ketinggian akan memberikan pengalaman anak untuk mengukur seberapa tenaga yang harus dipakai dalam melempar setiap jenjang sasaran.

Permainan lempar kedinding bisa divariasikan dengan jauh dekat jarak lemparan dan besar kecilnya jenjang angka di dinding, sehingga menjadi tantangan tersendiri buat anak. Semua lemparan akan mendapat penghargaan berupa poin yang menunjukkan seberapa akurasi lemparan tiap regu.

Alat: Bola rumbai merupakan bola yang diberi ekor berwarna-warni



Gambar 41. Sasaran angka

5. LEMPAR MENCAPAI JARAK

a. Lempat dari posisi lempar (berdiri)

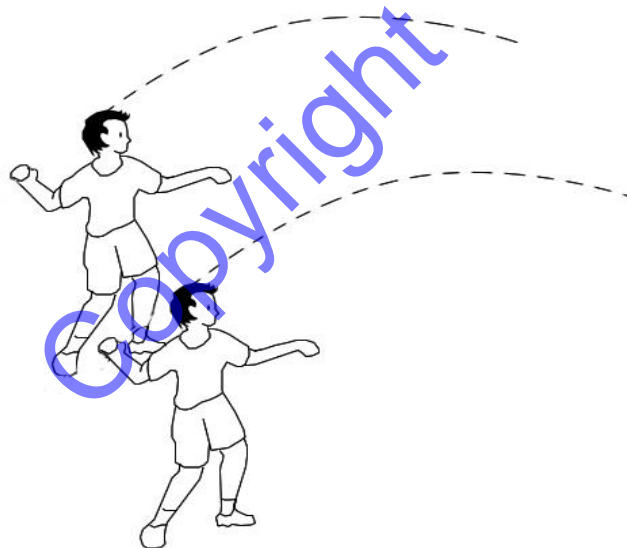
Tujuan : Melatihkan teknik melempar dengan posisi berdiri.

Lempat dari posisi berdiri ini menekankan pada teknik dasar lempar yang benar. Kesalahan yang paling sering terjadi adalah lengan yang tidak

dipanjangkan pada saat persiapan dan kaki belakang yang tidak selaras dengan gerak lempar.

Anak menempatkan diri dalam posisi lempar yang nyaman, yaitu dengan menempatkan kaki depan belakang. Posisi kaki depan adalah kaki yang berlawanan dengan tangan yang dipakai melempar dan kaki belakang adalah kaki yang sama dengan tangan yang dipakai melempar. Lempar dari posisi berdiri bila pelempar tidak kidal menempatkan kaki kirinya kedepan saat awalan/ancang-ancang persiapan melempar dan mengambil bola dari jauh belakang.

Alat: Bola rumbai, atau roket (Lembing pendek untuk anak-anak).



Gambar 42. Lempar dari posisi berdiri

b. Lempar Dengan Tiga Langkah Awalan.

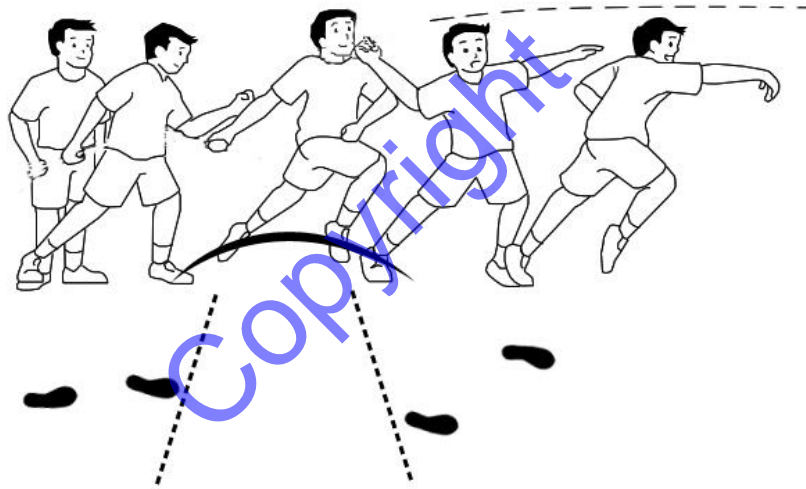
Tujuan : Melempar dengan menggunakan awalan yang terkontrol

Persiapan dari posisi berdiri kaki sejajar, Langkah pertama adalah kaki yang berlawanan dengan tangan lempar, kemudian kaki yang lain melakukan langkah lebih cepat yang diakhiri dengan kaki yang pertama dilanjutkan

gerakan lempar. Contoh melempar pakai tangan kanan dari posisi berdiri kaki sejajar yang dilangkahkan kaki kiri-kanan-kiri dan lempar.

Lengan yang digunakan untuk melempar saat awalan tiga langkah, dalam kondisi lurus kebelakang. Saat akhir langkah ketiga penarikan lengan dan melempar dengan cepat. Langkah lanjutan dilakukan dengan melangkahkan kaki kanan untuk mengamankan posisi akhir.

Alat : Bola rumbai atau roket (lembing pendek)



Gambar 43. Lempar dengan tiga langkah

c. Simulasi Gerak Lempar Lembing

Tujuan : Koordinasi lempar atas/lembing

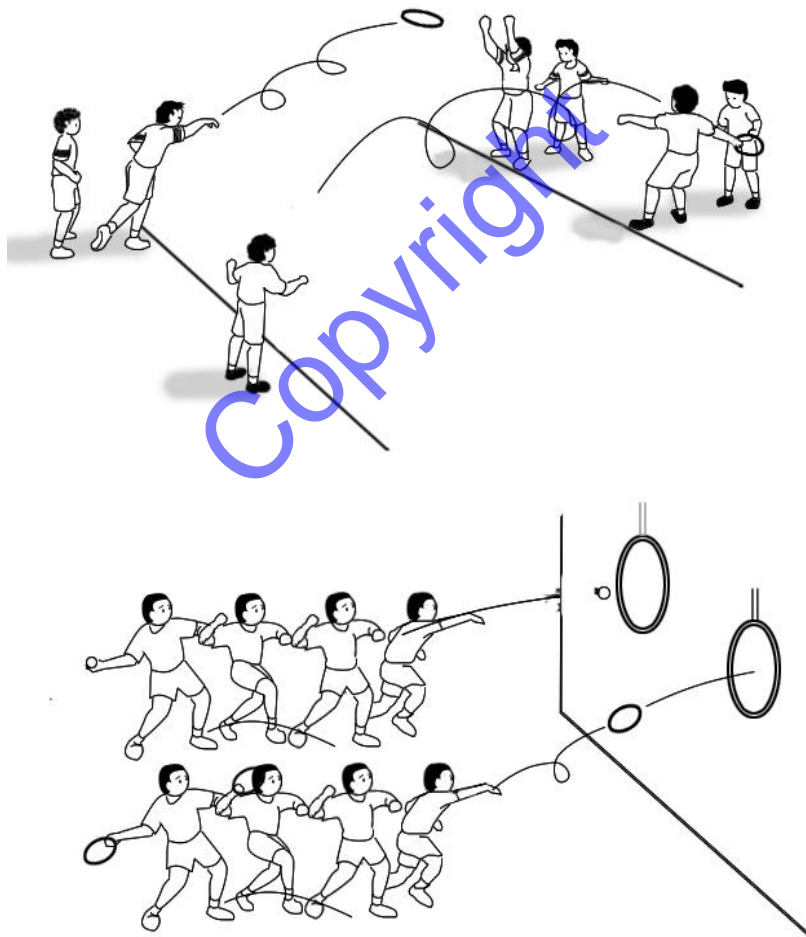
Posisi anak berdiri saling berhadapan, gelang raja dilempar atas (*overhead throw*) kesasaran didepan teman dihadapannya, teman yang dihadapannya berusaha menangkap gelang tersebut, demikian seterusnya bergantian.

Lempar dengan sasaran menjadi permainan menarik dan memotivasi anak untuk terus melempar. Lemparan juga dapat diawali dengan awalan tiga

langkah terkontrol. Awalan akan membuat lemparan lebih keras hasilnya, sehingga efeknya lebih nyata.

Lemparan dengan awalan terkontrol juga dapat diperlombakan dengan jauh-jauhan hasil lemparan antar anak. Lemparan selain jauhnya yang menentukan hasil dapat juga dengan sasaran ketepatan hasil lemparan.

Alat : Gelang raja



Gambar 44. Simulasi Gerak Lempar Lembing

d. Lempar Melewati Ketinggian

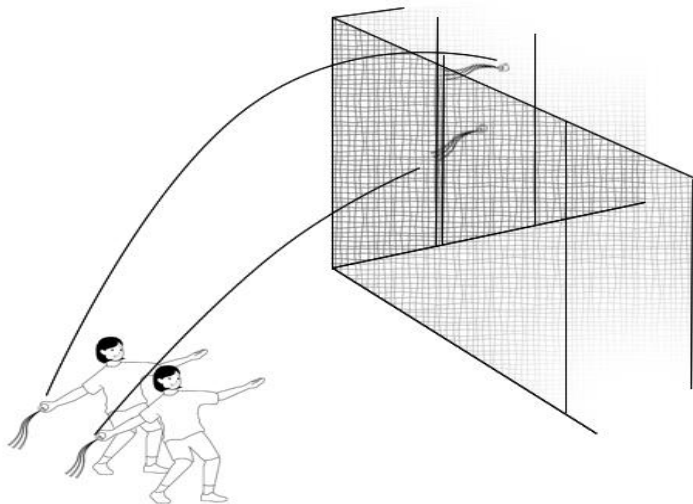
Tujuan : Membentuk lemparan dengan sudut yang optimal untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lemparan yang efektif mengundang anak untuk meramalkan keberhasilannya. Bahkan melempar bolak-balik akan menarik perhatian, apalagi bila dilemparkan melewati rintangan yang sesuai dengan kemampuan anak. Rintangan dapat menggunakan gawang sepakbola atau tali yang dibentangkan.

Pelaksanaan pertama adalah dari posisi berdiri tanpa awalan, dengan kawan berhadapan dibatasi oleh rintangan untuk menangkap bola hasil lemparan. Dari permainan ini anak akan melatih lempar-tangkap yang efektif dengan fantasi bola rumbai yang berkibar diudara.

Bentuk lemparan juga dapat divariasikan dengan adanya awalan lempar, sehingga semakin jauh dan tinggi lemparan akan memberi efek yang menarik bagi anak. Awalan seperti latihan lempar dengan tiga langkah awalan, ini berguna untuk menstabilkan awalan dengan banyak melakukan lemparan dengan tantangan ketinggian dapat mempertahankan motivasi untuk jangka waktu lama.

Alat : Bola rumbai, Roket dapat digunakan tetapi untuk lempar dari satu arah.



Gambar 45. Lempar melewati ketinggian

6. LEMPAR-TANGKAP

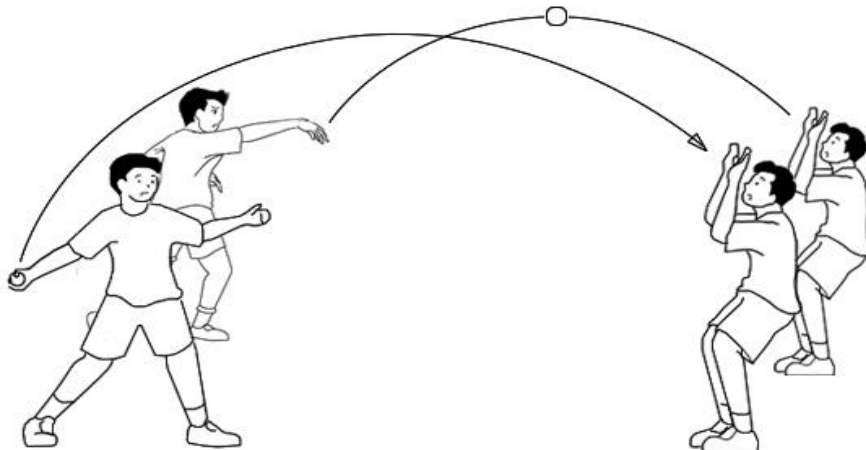
a. Lempar Tangkap Berpasangan

Tujuan : Koordinasi gerak lempar dan tangkap dengan berbagai jarak.

Dua anak berhadapan yang satu melempar dan yang lain menangkap secara bergantian. Jarak keduanya makin lama makin jauh. Dapat dilakukan dalam bentuk kelompok dengan 2, 3, atau lebih anggota kelompok.

Permainan lempar tangkap akan lebih menarik apabila ada variasi lempar tangkap dengan tangan bergantian antara kanan dan kiri. Sehingga keseimbangan gerak kanan dan kiri balance serta hasil lemparan yang kurang baik jika melempar dengan tangan kiri menjadi tantangan bagi anak.

Alat: Bola rumbai



Gambar 46. Lempar tangkap

b. Lempar-Tangkap Estafet

Tujuan : Akurasi lempar-tangkap secara beregu.

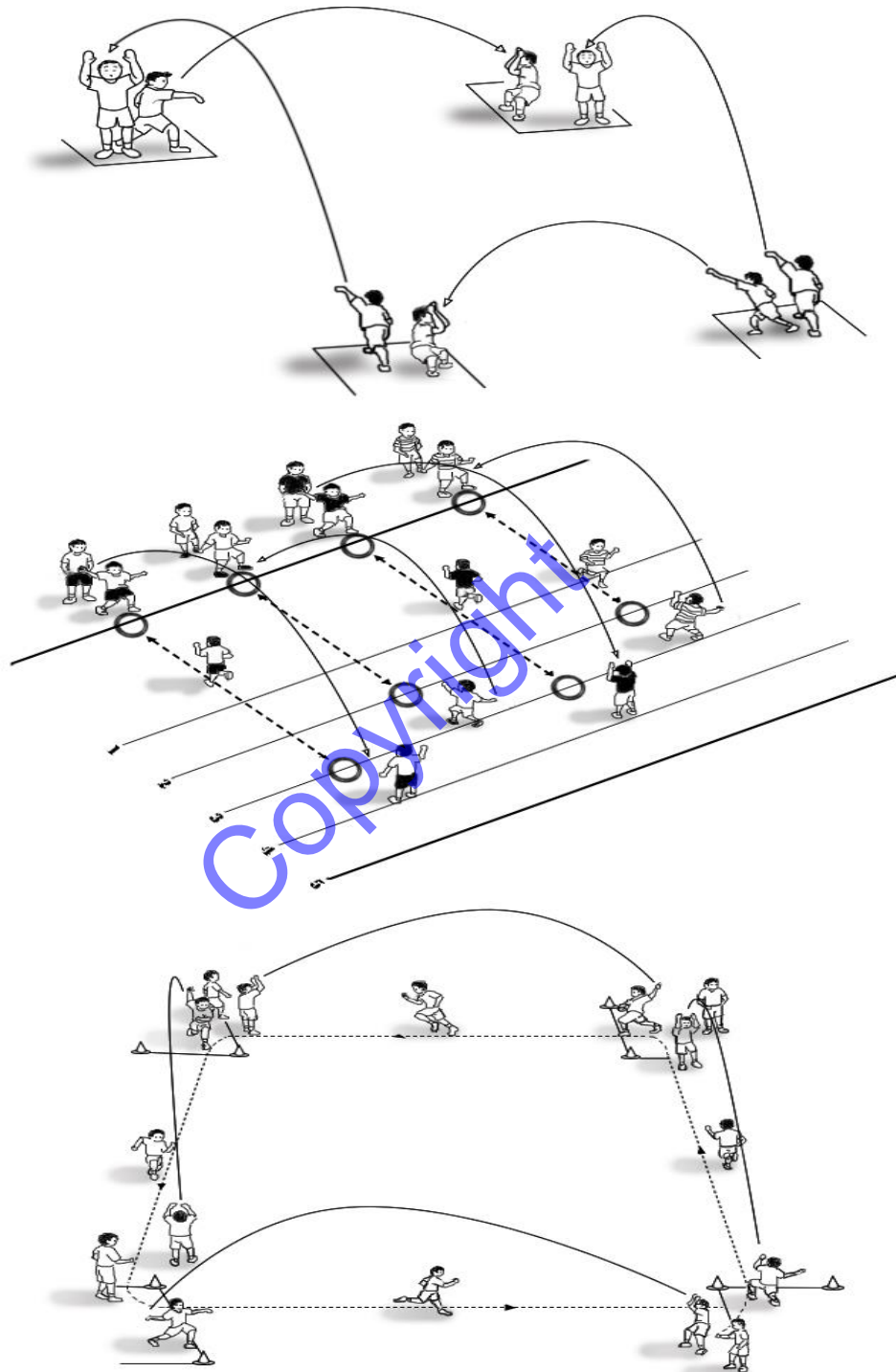
Anak dibagi menjadi empat sudut, berusaha melempar bola berputar dalam waktu yang ditentukan sebanyak-banyaknya. Dapat dilakukan dengan membandingkan dengan regu yang lain.

Permainan estafet ini membutuhkan konsentrasi yang tinggi sehingga dengan melempar dengan akurasi tepat kearah kawan disudut akan memudahkan bola untuk ditangkap, sehingga bola terus berputar dengan cepat.

Permainan lempar tangkap ini untuk lebih menarik bisa menggunakan dua bola yang dilempar, sehingga menarik perhatian anak untuk selalu siap melempar dan menangkap bola.

Alat : Bola rumbai, bola sepak/voli

Copyright



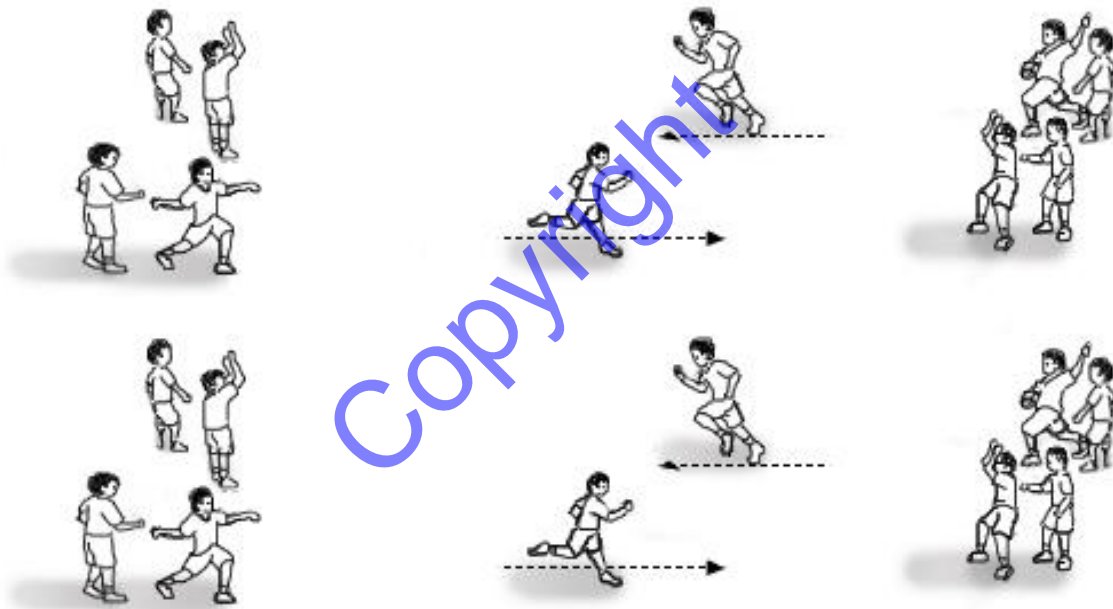
Gambar 47. Lempar tangkap estafet.

c. Lempar-Tangkap dan Sprint

Tujuan : Variasi melempar dan berlari.

Dua kelompok anak ber-hadapan, anggota terdepan pada satu sisi melempar bola ke sisi lain dan berlari ke kelompok seberang di belakang, dilakukan secara berantai sampai semua anggota kelompok telah melakukan lemparan. Dapat dilombakan dengan kelompok lain.

Alat : Bola rumbai



Gambar 48. Permainan lempar tangkap sprint

7. MENOLAK BOLA

Gerakan menolak ini merupakan simulasi dari gerak tolak peluru atau cabang olahraga lain yang memerlukan gerakan menolak.

a. Menolak Bola berpasangan

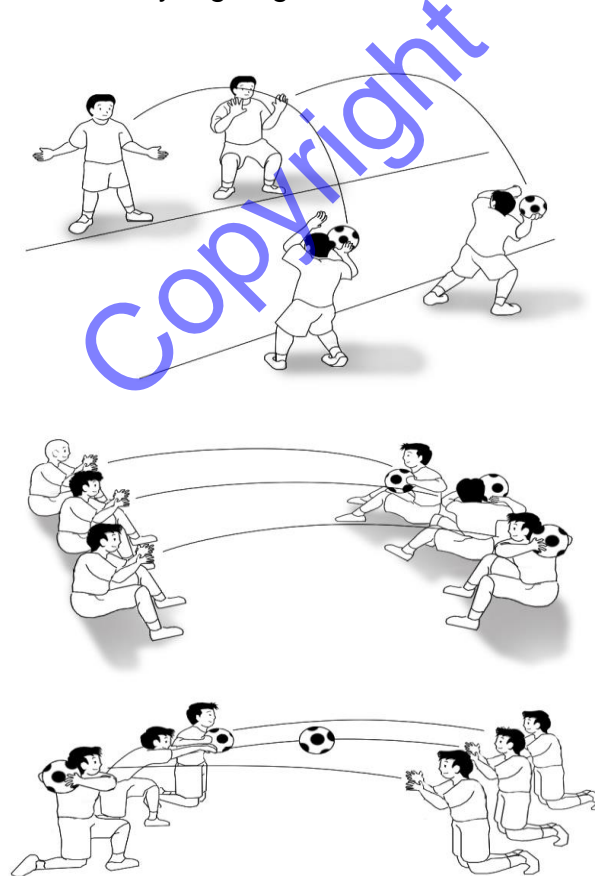
Tujuan : Koordinasi gerak menolak-tangkap dengan berbagai posisi.

Dua anak berhadapan yang satu menolak dan yang lain menangkap secara bergantian. Gerakan menolak dapat dilakukan dengan awalan bergerak ke samping, sehingga akan mendapatkan tenaga dorong lebih kuat.

Fokus gerakan pada gerakan menolak/mendorong, sering terjadi pada anak-anak bukan menolak/mendorong tetapi gerak melempar.

Posisi menolak dapat diubah untuk memvariasikan bentuk latihan yaitu dengan posisi duduk ataupun berlutut. Yang utama adalah penekanan pada gerak menolak bola.

Alat: Bolasepak/Bola voli yang ringan/sesuai untuk anak.



Gambar 49. Menolak bola berpasangan

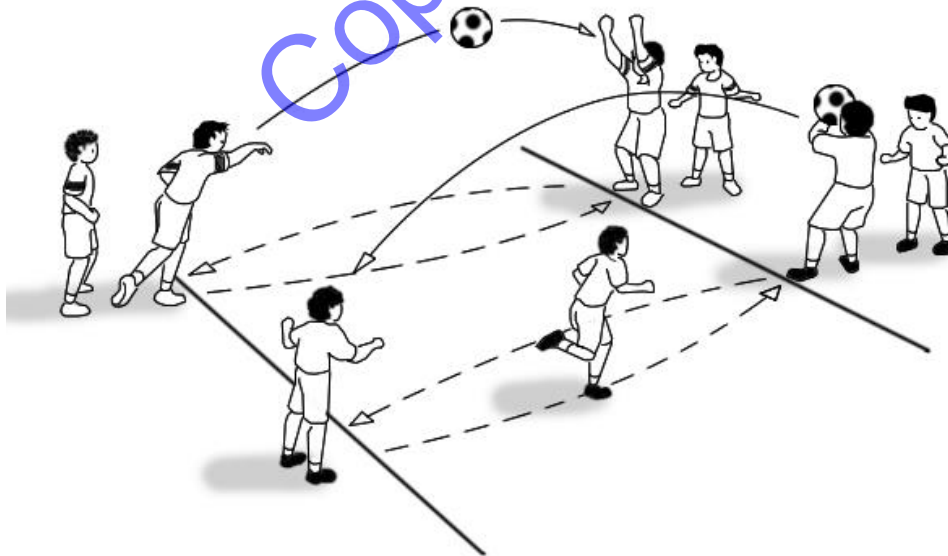
b. Menolak dan Berlari

Tujuan : Koordinasi menolak dan berlari secara beregu

Dua regu berlomba menolak bola kekawan satu regu, point yang dihitung banyaknya tolakan yang dibuat. Satu regu berjumlah genap berhadapan dibagi menjadi dua berhadapan dibatasi oleh garis. Pelaksanaan bola ditolak kekawan diseberang, setelah menolak berlari kearah tolakan dibelakang teman yang menerima/menangkap bola.

Permainan akan ramai bila semua anak aktif untuk melaksanakan semua tugas. Semakin banyak relly-relly yang dilakukan semakin ramai permainan beregu ini.

Alat: Bolasepak / Bola voli dengan ukuran yang sesuai (no 3).



Gambar 50. Menolak bola dan berlari

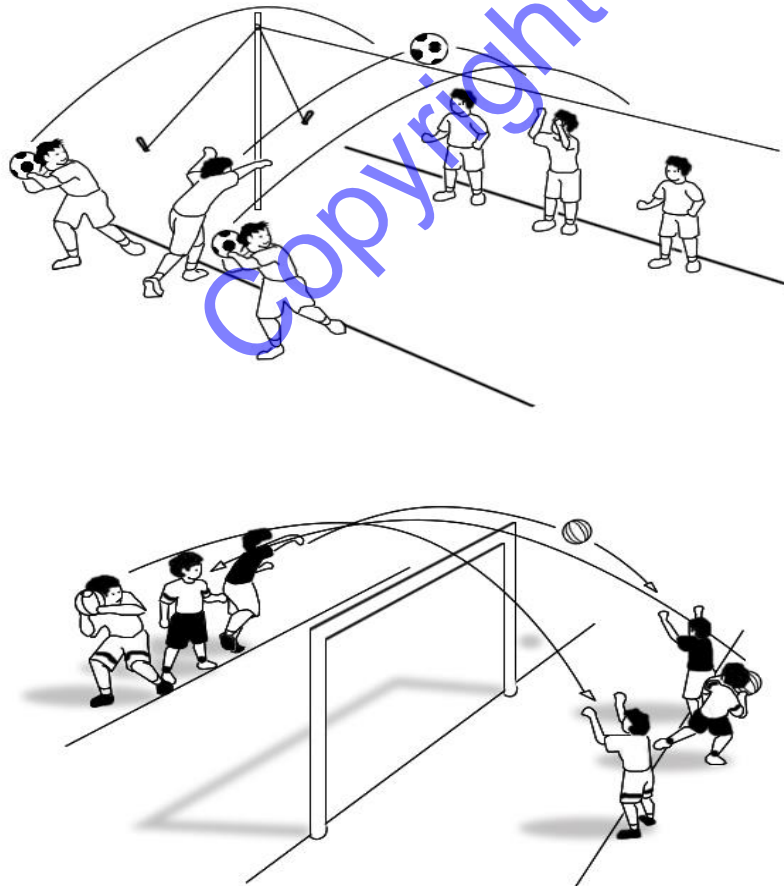
c. Menolak Tinggi

Tujuan : Koordinasi menolak dengan sudut yang optimal

Posisi awal berdiri dibatasi oleh garis sejajar dibelakang tali atau gawang berhadapan, menolak dari berbagai posisi melewati atas tali/gawang. Anak menolak dengan sudut yang optimal sejauh mungkin melewati tali/gawang.

Permainan ini dapat dijadikan perlombaan yang menarik perhatian anak untuk dapat menolak sejauh-jauhnya, atau menolak dan menangkap bola dalam regu masing-masing. Penilaiannya dengan berapa banyak bola yang berhasil ditolak melewati atas tali/gawang dan berhasil ditangkap.

Alat : Bolasepak / voli.



Gambar 51. Menolak ke sasaran tinggi

d. Tolak Sasaran

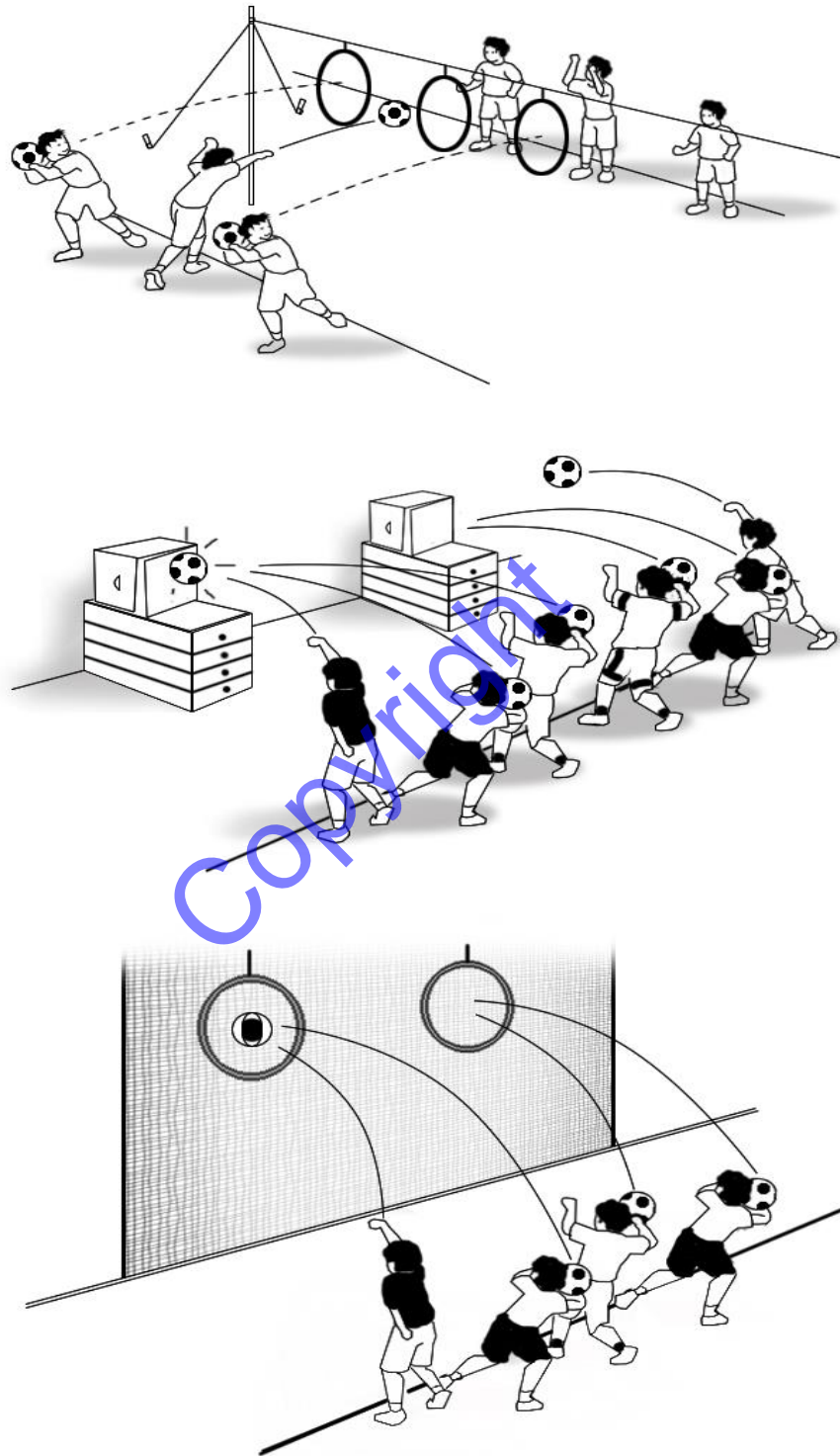
Tujuan : Menolak ke arah yang tepat dengan variasi sasaran.

Melempar dengan cara menolak akan menarik bila beberapa simpai digantung dijadikan sasaran. Pada awalnya simpai-simpai ini hanya merangsang untuk menolak lurus, tetapi kemudian secara otomatis anak-anak terangsang untuk bersaing satu sama lain.

Sasaran bisa digantung dipagar, atau benda diletakkan diatas kotak, sebagai rangsangan anak untuk menolak lebih semangat. Semakin jauh sasaran akan membuat anak melakukan tolakan dengan lebih kuat dan dengan awalan lebih maksimal.

Alat: Bola sepakbola / voli

Copyright



Gambar 52. Tolak ke arah sasaran

e. Simulasi Tolak Peluru

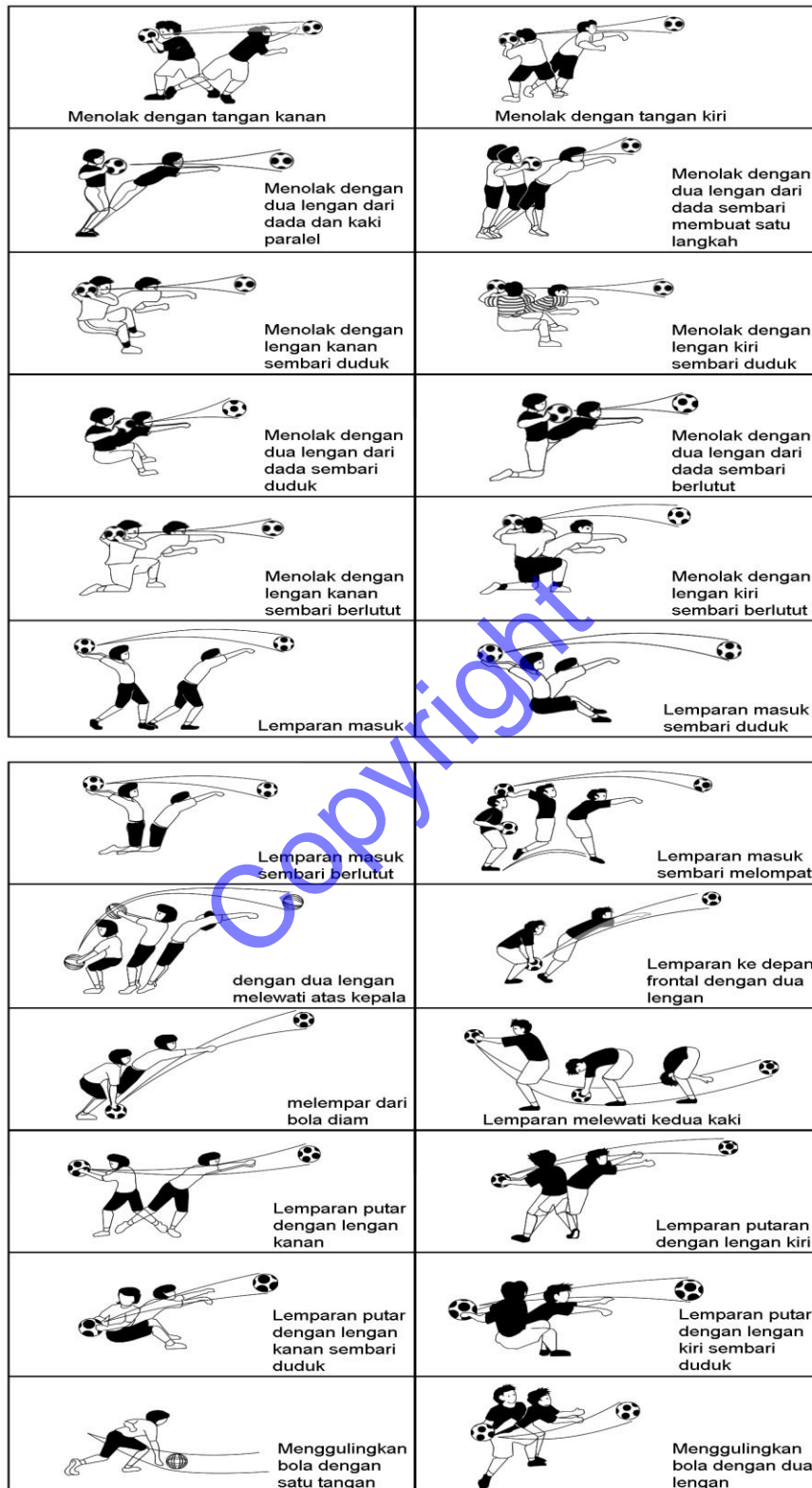
Tujuan : Variasi bentuk latihan tolak peluru

Bentuk latihan ini digunakan untuk mendasari gerak teknik tolak peluru. Latihan-latihan sudah termasuk kesimbangan gerak, yaitu latihan dengan gerak dengan tangan kanan dan tangan kiri, dari samping kanan dan samping kiri. Gerakan lempar dari atas kepala-dari bawah badan, dari depan-dari belakang, dan dari satu tangan-dari dua tangan.

Semua variasi latihan merupakan bentuk latihan yang menuju pembentukan koordinasi, kekuatan, daya tahan dan power, selain pengembangan teknik dasar tolak peluru.

Alat : Bola sepakbola / voli atau medicine ball.

Copyright



Gambar 53. Simulasi Tolak Peluru

8. LEMPAR DENGAN PUTAR

Gerak lempar ayun dan putar ini merupakan dasar gerak yang sering digunakan pada cabang olahraga atletik, yaitu untuk lempar cakram. Namun gerakan ini juga cukup baik untuk mendasari gerak ayunan lengan dengan memegang alat, misalnya pada permainan tenis.

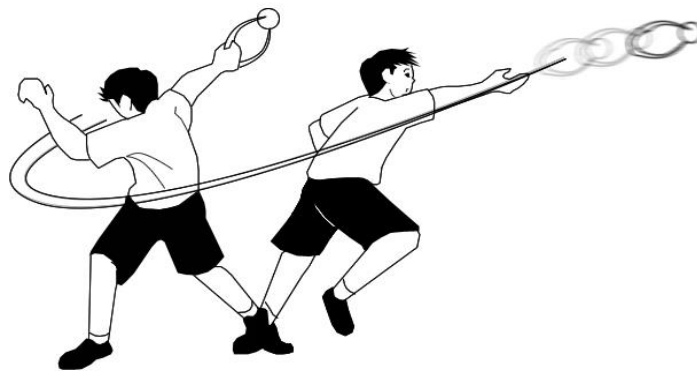
a. Lempar Ayun dari Posisi Lempar

Tujuan : Koordinasi dasar lempar ayun

Daya bola ayun adalah lebih besar dari alat lempar yang lain. Oleh karena itu melempar dengan bola ayun memerlukan tindakan pengamanan yang lebih baik. Bagian dari pengamanan ini juga harus mengerti dengan alat ini yang tidak begitu mudah untuk mengontrolnya.

Anak mulai melempar dari berdiri dengan jarak yang cukup dua kaki sejajar dengan arah lemparan. Posisi badan membelakangi arah lemparan. Bola diayun-ayunkan sebagai awalan dan dilemparkan kebelakang lewat samping badan. Perlu diperhatikan teknik anak dalam melempar yaitu dengan lengan lurus. Kesalahan yang sering terjadi saat lempar posisi siku ditekuk, sehingga lemparan tidak optimal dan arah tidak terkontrol.

Alat : Bola ayun, Bola yang diberi pegangan atau gelang.



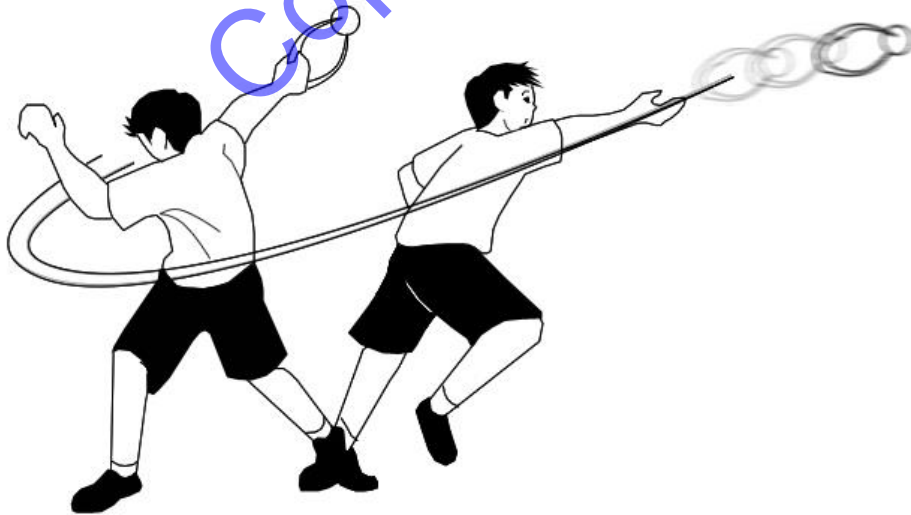
Gambar 54. Lempar ayun dari posisi lempar.

b. Lempar Ayun dari Posisi lempar.

Tujuan : Koordinasi lempar dari samping

Posisi awalan lempar depan belakang, kaki yang depan adalah kaki yang berlawanan dengan tangan yang memegang bola. Kaki belakang dibuka optimal, sehingga efektif untuk posisi lempar.. Anak yang melempar dengan tangan kanan kaki depan sebelah kaki kiri dan kaki belakang kaki kanan. Sebagai persiapan melempar bola diayun-ayunkan kejalur lemparan, dengan perhatian pada lempar dari samping badan dan siku lurus. Saat bola diayun, tungkai belakang ditekuk pada lutut sehingga berat badan ada di tungkai belakang. Setelah nyaman bola dilempar dan diikuti kaki kanan dilangkahkan kedepan sebagai gerak lanjut dari melempar.

Alat: Bola ayun atau gelang



Gambar 55. Lempar posisi kaki depan belakang

c. Lempar Ayun Satu Putaran

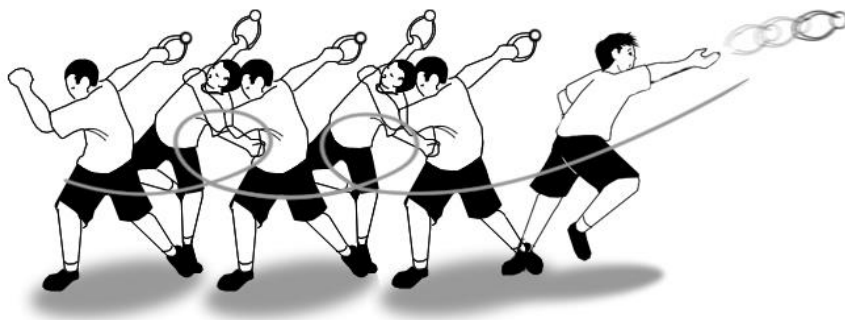
Tujuan : Koordinasi kaki dan lempar samping

Berdiri kaki sejajar membelakangi arah lemparan, jika melempar dengan tangan kanan langkahkan kaki kiri kebelakang sehingga posisi seperti lempar berdiri kaki depan belakang. Selanjutnya lemparkan bola ayun mendatar dari samping badan kedepan atas, teralkir ikuti gerakan kaki kanan kedepan sebagai gerak lanjut.

Sebelum gerak satu putaran dilempar, perlu dilatihkan koordinasi kaki sampai baik. Sehingga jika sudah dilanjutkan lempar bisa mengurangi kesalahan karena koordinasi kaki yang tidak baik. Sering terjadi kesalahan pada saat lempar dengan putaran anak pusing dengan teknik kaki sehingga lemparan tidak terarah.

Untuk lemparan lengan harus tetap lurus, kesalahan banyak terjadi kalau melempar dengan siku ditekuk. Arah bola tidak terkontrol dan cidera pada lengan.

Alat : Bola ayun atau gelang



Gambar 56. Lempar ayun dari satu putaran

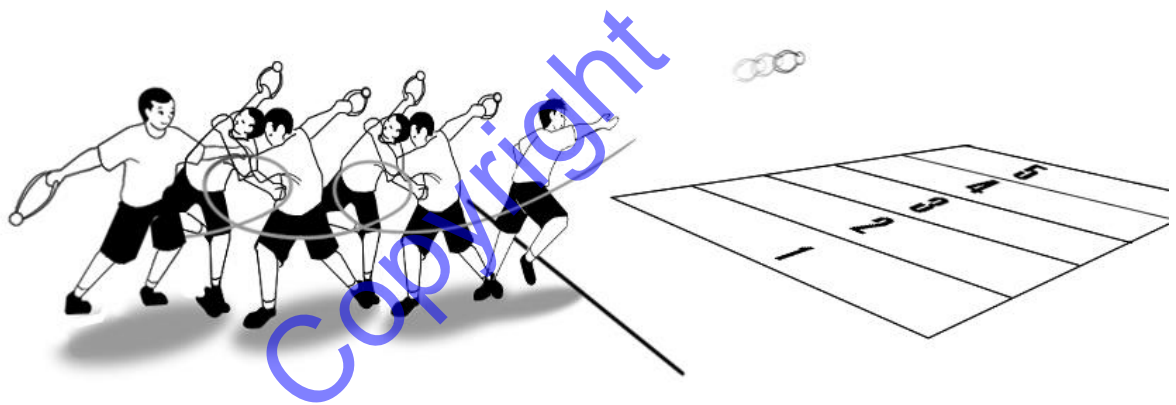
d. Lempar Ayun dengan Satu Seperempat Putaran

Tujuan : Koordinasi lempar putar dengan 1 seperempat putaran

Pelaksanaan seperti gerakan awalan satu putaran. Awalan posisi menghadap samping, kaki kiri melangkah lebar kebelakang menjadi kaki depan belakang. Posisi lempar dari samping badan dan gerakan terakhir diikuti kaki kanan sebagai langkah lanjutan.

Alat : Bola ayun atau gelang.

Lempas ini dapat dikombinasi dengan sasaran misalnya sasaran area yang diberi nomor sebagai penilaian keberhasilan.



Gambar 57. Awalan satu seperempat putaran

e. Lempar Ayun dengan Satu Setengah Putaran

Tujuan : Keterampilan teknis lempar putar.

Pelaksanaan menghadap kebelakang, langkah awal kaki kanan melangkah kebelakang sehingga badan menghadap samping, selanjutnya langkahkan kaki kiri kebelakang sehingga menghadap kesamping siap untuk melempar.

Perlunya latihan khusus koordinasi kaki yang benar, untuk menstabilkan langkah dan keseimbangan tubuh. Koreksi tetap pada saat lempar dengan posisi lengan lurus.

Alat : Bola ayun atau gelang.



Gambar 58. Awalan satu setengah putaran

9. LONTAR

Salah satu bagian dari lempar adalah melontarkan benda. Lontar biasanya digunakan pada istilah di atletik yaitu Lontar martil. Kemampuan lontar sangat baik untuk atlet karena melibatkan semua persendian secara simultan, sehingga gerakan yang dilakukan merupakan gerakan teknik yang harmonis dengan menggunakan semua persendian secara berurutan dari bawah ke atas.

a. Lontar Belakang Atas

Tujuan : Koordinasi teknik melontarkan benda.

Berdiri kaki sejajar, tungkai ditekuk, bola dipegang dua tangan didepan badan. Bola dilontarkan kebelakang diikuti pelurusan tungkai, dimana melempar sampai terjadi pelurusan dari seluruh ujung kaki sampai tangan. Kepala rileks mengikuti

gerakan lempar, sering terjadi bagi pemula kepala menunduk kedepan sehingga gerakan melontar kebelakang terhambat.

Lontaran kearah belakang atas, jika lengan ditekuk arah lontaran menjadi kebelakang bawah dan jika melontar tidak penuh kebelakang akan menghasikan lontaran keatas kepala tegak.

Alat : Bola ayun, bola sepak/voli..



Gambar 59. Lontar belakang atas

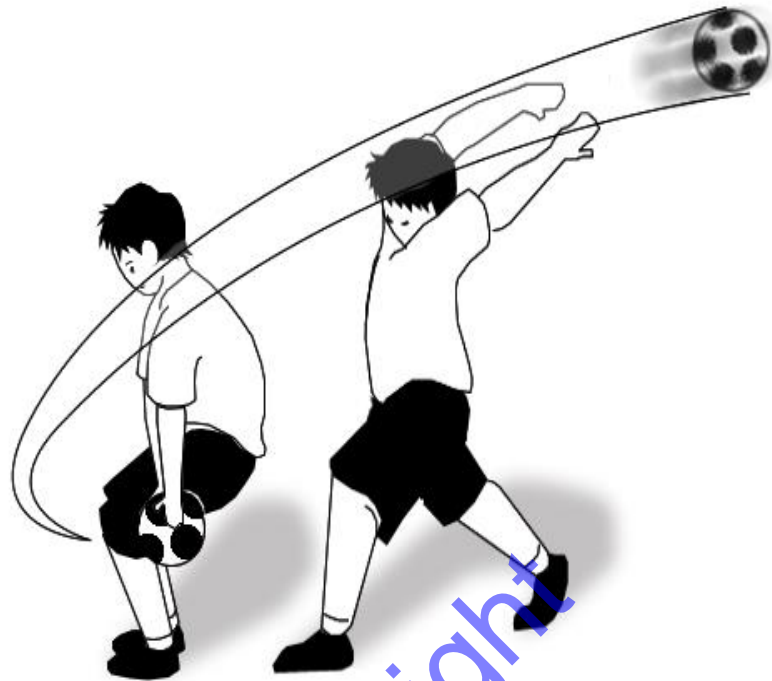
b. Lontar Samping Atas

Tujuan : Koordinasi melontar kesamping dengan dua tangan

Posisi badan sejajar badan tegak, lutut ditekuk dan bola dipegang disamping badan dengan lengan lurus. Selanjutnya lontarkan bola melalui sisi badan diatas bahu sisi yang lain, diikuti pelurusan lutut.

Perlunya banyak melakukan lontaran, sehingga bisa melakukan lontaran dengan rileks dan terarah. Pertama anak akan merasa kaku karena gerakan melontar kesamping jarang dilakukan sehingga akan merasa canggung.

Alat : Bola ayun, Bola sepak/voli/basket.



Gambar 60. Lontar dari samping

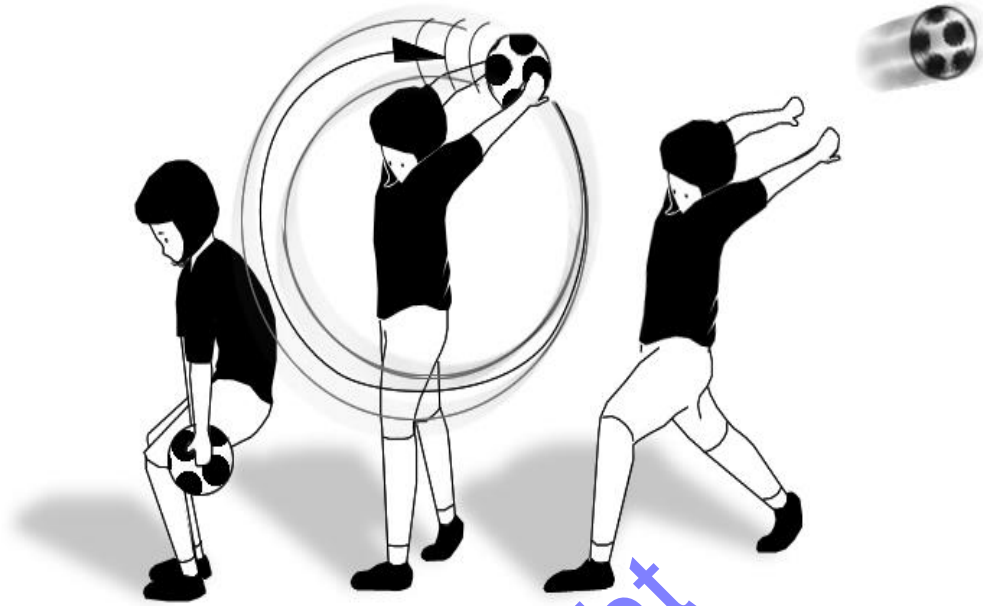
c. Ayun Lontar

Tujuan : Koordinasi lontar

Posisi awal seperti diatas, sebagai awalan diayun-ayunkan dua atau tiga kali sebelum dilontarkan. Latihan mengayun secara rilek sesuai gerak secara alami memutar dari bahu dan badan atas memutar selaras dengan gerak lengan yang diayun. Gerakan ayunan kebelakang rilek kedepan diayun kuat dengan tenaga sebagai persiapan untuk melontar.

Gerakan melontar harus tepat kearah kebelakang atas, jika terlalu dini melepas bola akan terlontar kesamping kiri dan jika terlambat akan terlontar kesisi kanan.

Alat : Bola ayun.



Gambar 61. Ayun lontar

Copyright

• PERMAINAN dengan BOLA

Permainan dalam olahraga yang menggunakan bola besar yang biasa dilakukan adalah Sepakbola, Bolavoli, Bolabasket dan Bolatangan. Di beberapa negara seperti Amerika dan Australia, ada olahraga dengan menggunakan bola yang sangat populer, yaitu rugby dan American football.

Dalam buku ini tidak semua yang disebutkan akan dipaparkan, tetapi hanya permainan sederhana untuk latihan multilateral yang meliputi Sepakbola, Bolabasket, Bolavoli/Bolatangan.

Bentuk latihannya dimulai dari yang sangat sederhana, sehingga boleh dikatakan, akan dapat dilakukan oleh semua anak; selanjutnya diberikan bentuk-bentuk latihan yang lebih meningkat kesulitannya, dan, semakin lama semakin kompleks, dan akhirnya ke bentuk permainan sebenarnya.

A. PERMAINAN SEPAKBOLA

Gerak dasar permainan sepakbola meliputi: Passing (mengumpan) dan mengontrol (menghentikan) dribling (menggiring) dan shoting (menembak). Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, tentulah semua keterampilan tersebut harus dimiliki seorang pemain.

Secara berurutan, bentuk-bentuk latihan dari masing-masing keterampilan tersebut disajikan sebagai berikut:

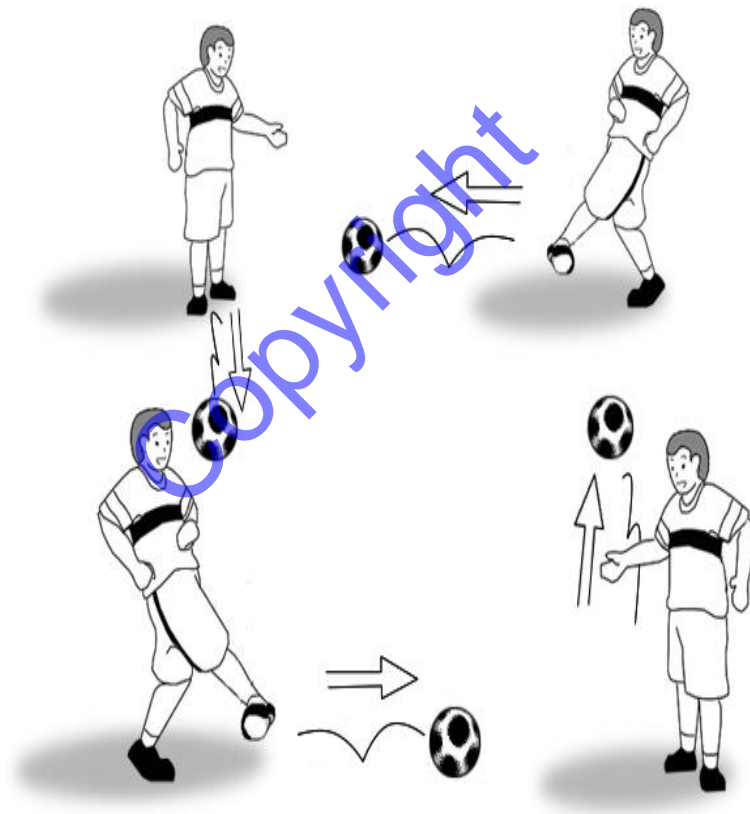
a. Permainan Passing (Mengoper) dan mengontrol.

1) Mengoper dan mengontrol berpasangan

Tujuan: Melatih teknik menendang datar (menyusur)

Atlet berhadapan berpasangan dengan jarak sekitar 5 meter.

Bola ada di satu sisi dari atlet. Atlet yang menguasai bola menendang dengan bagian dalam kaki (kura-kura kaki) ke arah pasangan di depannya dengan pelan. Pasangan didepannya menghentikan bola (mengontrol) dengan kura-kura kaki kemudian menendang ke pasangan yang pertama.



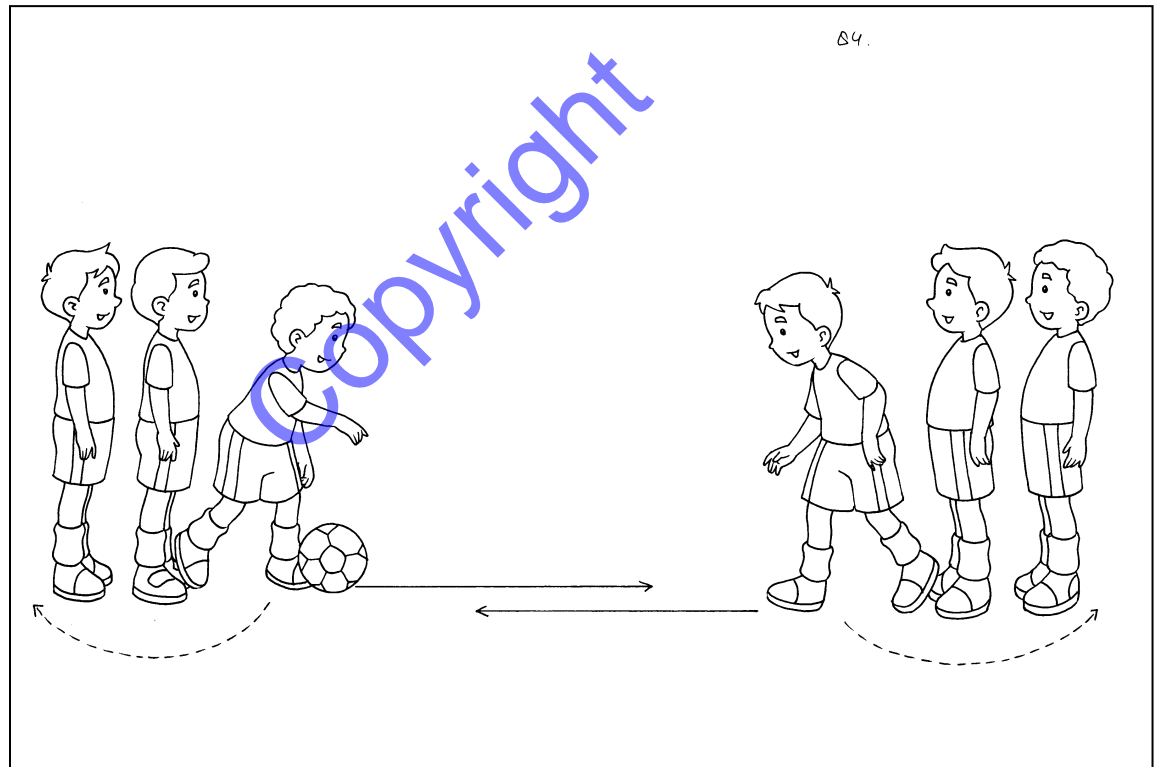
Gambar 62. Mengoper dan mengontrol bola berpasangan.

2) Mengoper dan berlari ke depan atau belakang

Tujuan: Melatih teknik mengoper secara dinamis.

Atlet berhadapan seperti pada posisi di atas, namun jumlah atlet pada tiap regu lebih dari dua anak. Atlet yang paling depan mengumpan bola pada baris pasangannya kemudian dia berlari ke regu di depannya untuk menempatkan diri di belakang regu.

Permainan ini dapat divariasikan dengan setelah mengumpan bola pada baris pasangannya kemudian dia berlari mundur ke belakang regu regunya sendiri.



Gambar 63. Mengoper bola dan berlari.

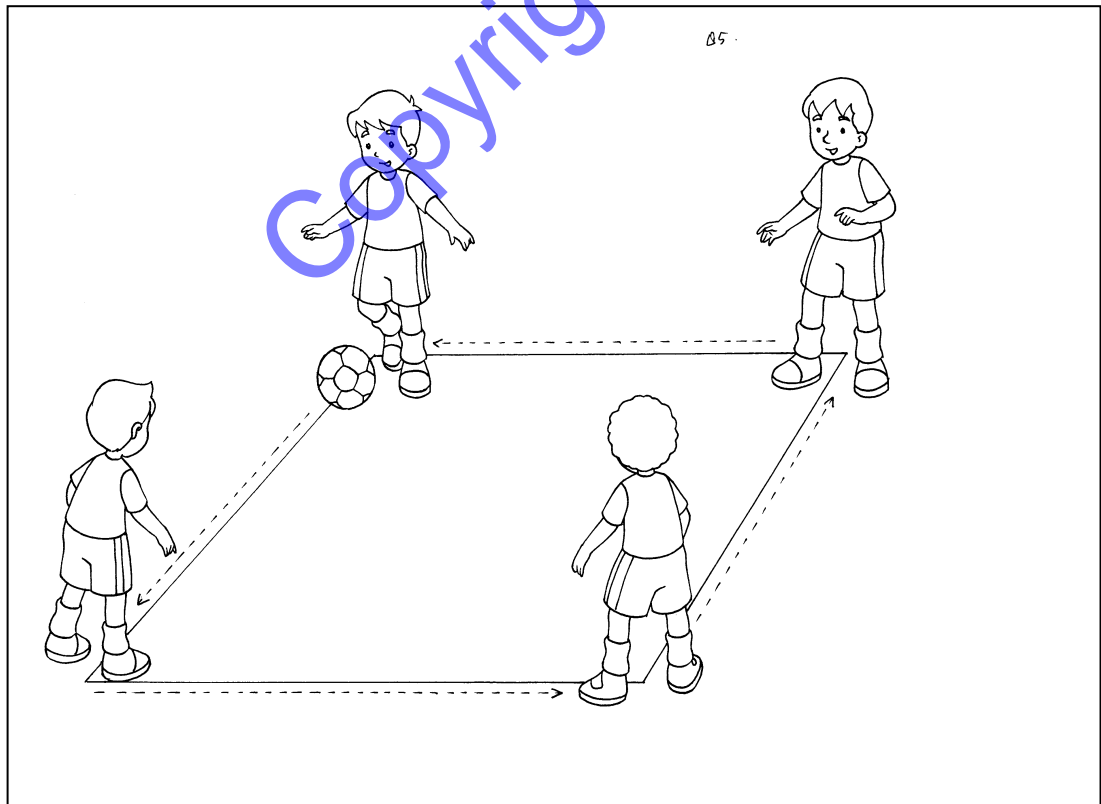
3) Mengumpan estafet

Tujuan: Melatih teknik mengumpan secara dinamis

Anak dibagi menjadi empat sudut, berusaha menendang-passing bola berputar dalam waktu yang ditentukan sebanyak-banyaknya. Dapat dilakukan dengan membandingkan dengan regu yang lain.

Permainan estafet ini membutuhkan konsentrasi yang tinggi sehingga dengan menendang-passing dengan akurasi tepat kearah kawan disudut akan memudahkan bola untuk ditendang-dipassing kearah selanjutnya, sehingga bola terus berputar dengan cepat.

Permainan ini untuk lebih menarik bisa menggunakan dua bola yang ditendang-dipassing, sehingga menarik perhatian anak untuk selalu siap menerima dan menendang-memassing bola.



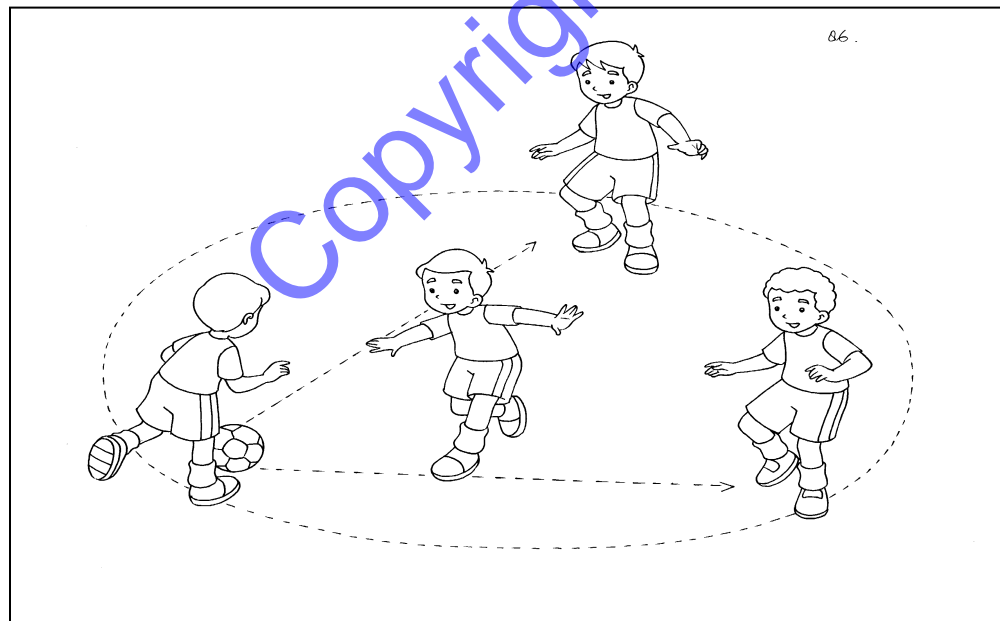
Gambar 64. Permainan mengumpan estafet.

4) Bermain kucing-kucingan

Tujuan : Melatih umpan dengan menghindari penghalang lawan.

Buat regu dengan empat anak, berikan satu bola dalam area yang telah dibatasi dengan tanda (cones). Tiga anak sebagai pemain, melakukan gerak saling mengumpan satu dengan yang lain sedangkan satu orang sebagai sikucing berusaha menyentuh bola. Bila bola tersentuh oleh si kucing maka anak yang mengumpan bola harus menjadi sikucing, dan si kucing sebagai pemain bola. Jumlah anggota regu dapat bertambah sesuai dengan kebutuhan permainan dan keterampilan anak.

Permainan juga dapat bervariasi, setiap kali bola tersentuh sikucing, maka sikucing bertambah sampai semua jadi kucing kecuali orang terakhir sebagai pemenang.



Gambar 65. Bermain kucing-kucingan.

Alat : Peralatan yang diperlukan untuk permainan di atas adalah bola sepak dengan ukuran 4 atau 3 sesuai dengan pertumbuhan anak. Tanda-

tanda untuk membatasi area juga diperlukan seperti cones, atau pembatas lain.

b. Permainan Shoting (menembak)

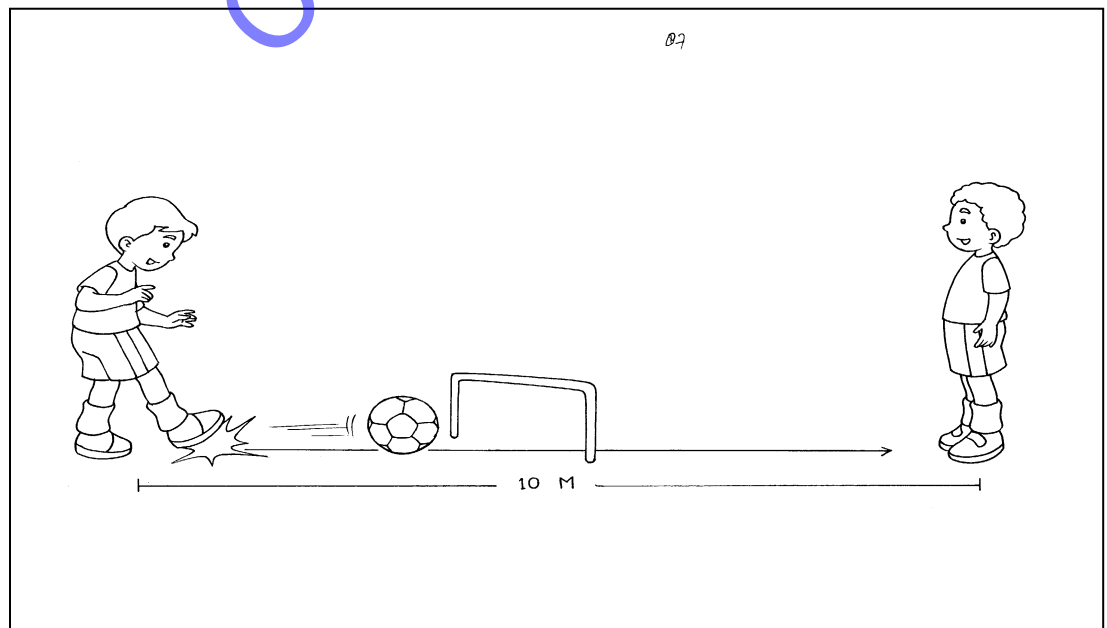
1) Menembak ke sasaran rendah

Tujuan: melatih teknik menembakan bola menyusur tanah.

Buat posisi regu/pasangan saling berhadapan (jarak sekitar 10 meter) dan diantara pasangan letakan sebuah sasaran (gawang kecil dengan ketinggian 50 cm atau benda / kardus dengan ketinggian 50 cm). Satu atlet menendang bola agar memasuki gawang atau mengenai sasaran kardus. Pasangannya akan menerima bola/mengamankan bola dan kemudian melakukan hal yang sama dari sisi yang lain.

Latihan ini dapat dikombinasi dengan dribling sejauh 5 meter kemudian menembak.

Jarak antar anak dapat diperjauh bila atlet telah mampu melakukan pada jarak sebelumnya.



Gambar 66. Menembak ke sasaran rendah.

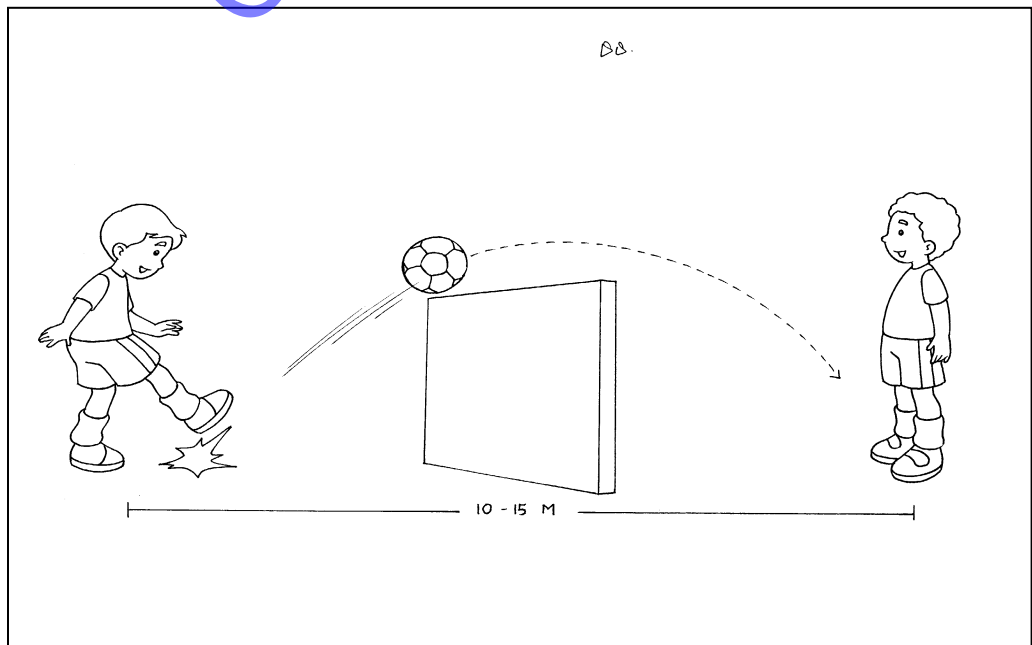
2) Menembak ke sasaran tinggi

Tujuan: melatih menembakan bola dengan sasaran yang ketinggiannya diatur dan melatih teknik menembakan bola pada sasaran lebih tinggi

Buat posisi regu / pasangan saling berhadapan (jarak sekitar 10-15 meter) dan diantara pasangan letakan sebuah sasaran dengan ketinggian antara 1-2 meter atau dinding yang telah diberi tanda dengan cat/garis setinggi 1-2 meter. Satu atlet menendang bola agar memasuki gawang atau mengenai area sasaran pada dinding. Pasangannya akan menerima bola/ mengamankan bola dan kemudian melakukan hal yang sama dari sisi yang lain.

Latihan ini dapat dikombinasi dengan dribling sejauh 5 meter kemudian menembak.

Bila dengan jarak tersebut atlet dapat menguasai dengan baik maka jarak dapat diperpanjang.



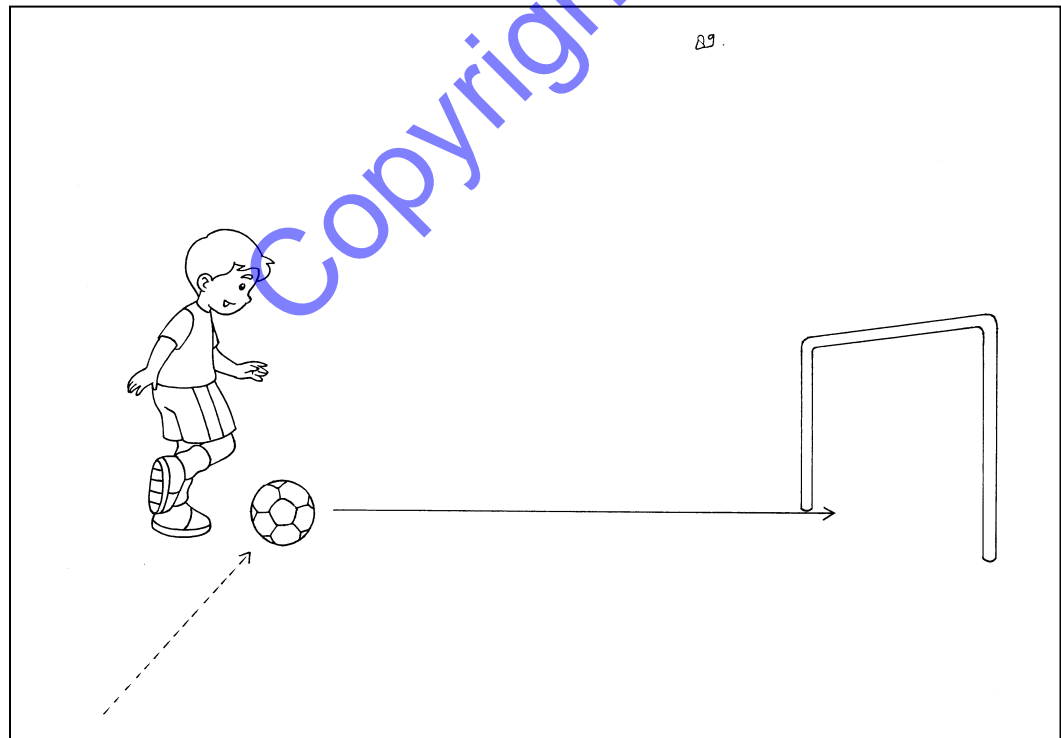
Gambar 67. Menembak ke sasaran tinggi.

3) Menembak dengan bola bergerak

Tujuan: Melatih teknik menembak bola yang bergerak ke arah sasaran.

Atlet berbaris berurutan pada posisi siap menendang bola ke sasaran yang telah ditentukan. Pelatih mengumpangkan bola ke arah depan atlet dengan kecepatan pelan. Atlet menyambut bola tersebut dengan tendangan ke arah sasaran yang ditentukan.

Bola yang diumpkan makin lama dapat ditambah kecepatannya sehingga atlet dapat merasakan peningkatan kemampuan menguasai dan menendang bola yang bergerak.



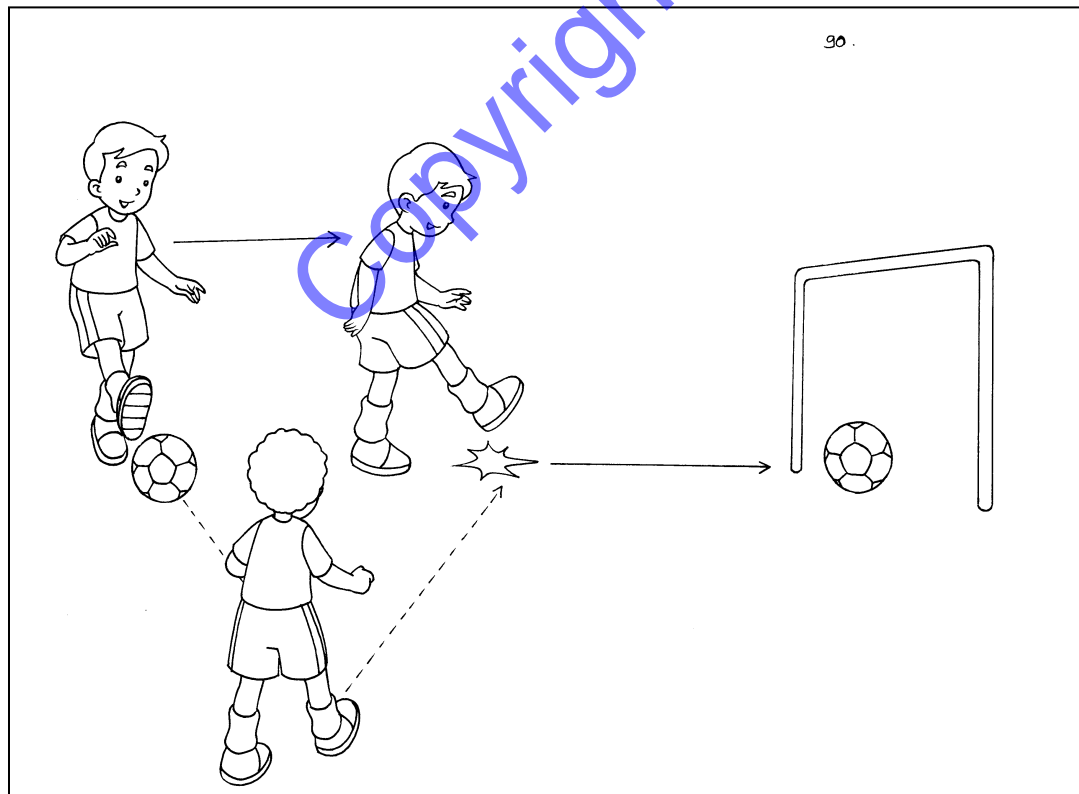
Gambar 68. Menembak bola dengan bergerak.

4) Mengumpan-menerima dan menembak

Tujuan: Mematangkan teknik mengumpan, menerima dan melakukan teknik menembak sambil bergerak.

Atlet diposisikan sedemikian rupa dengan bola dihadapannya. Atlet mengumpan bola ke pelatih atau pasangan kemudian berlari ke depan, pasangan mengembalikan bola di depan atlet sehingga atlet dengan tepat menyongsong bola untuk ditendang ke arah gawang/sasaran.

Latihan ini dapat dilakukan juga dengan beberapa kali saling mengumpan dan diakhiri dengan tendangan ke arah sasaran.



Gambar 69. Mengumpan-menerima menembak.

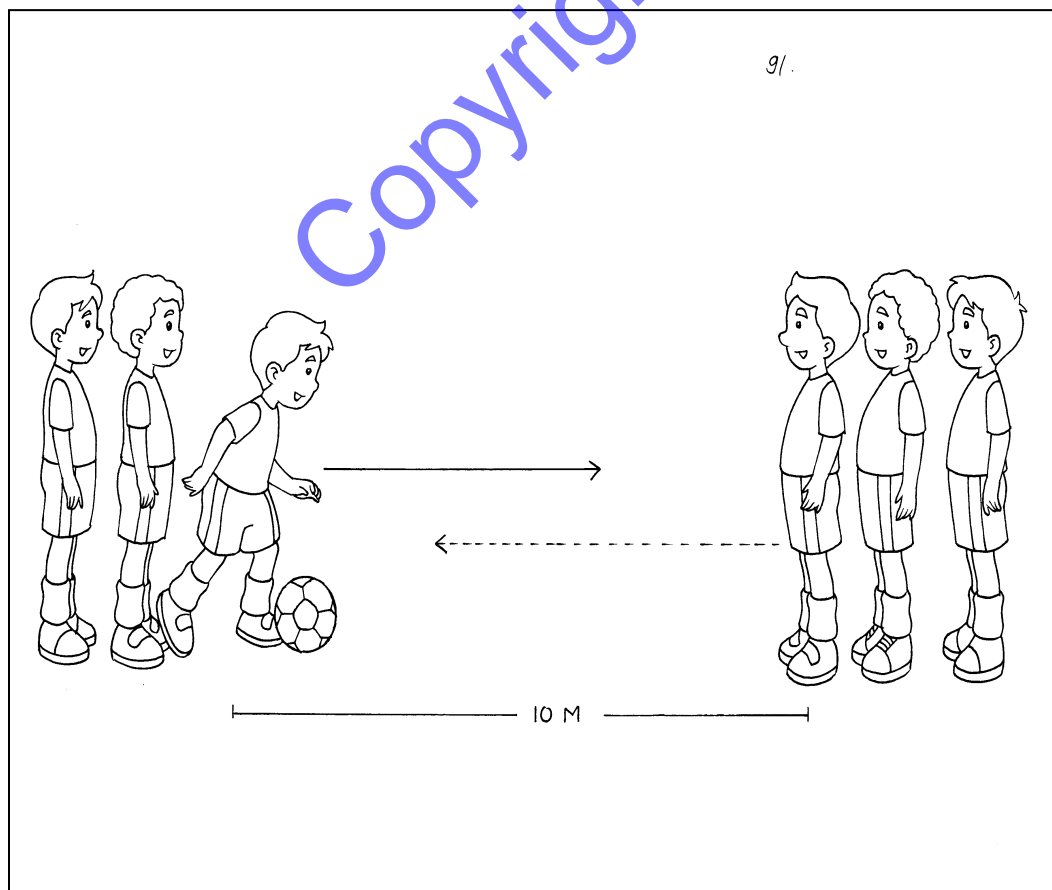
c. Permainan Menggiring

1) Menggiring bola lurus

Tujuan : Melatih keterampilan menggiring bola

Atlet dibentuk beberapa regu (kelompok) dan dibariskan dalam posisi berhadapan dengan jarak 10 meter, satu sisi menguasai bola dan menggiring ke arah pasangan. Sesampai pada pasangan, bola diberikan dan ganti pasangan yang menggiring. Lakukan seterusnya sampai semua regu melakukan dengan baik.

Permainan ini dapat dilakukan dengan sistem perlombaan antar regu dengan cara estafet menggiring bola.



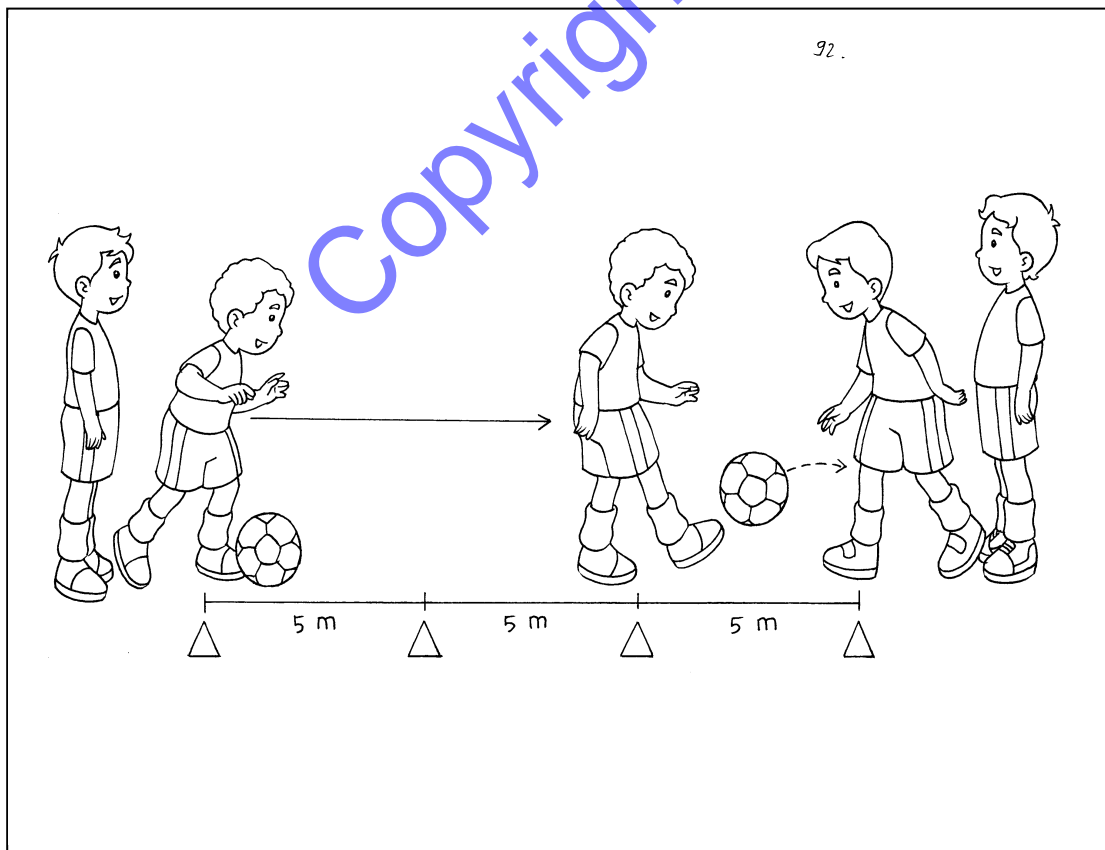
Gambar 70. Menggiring bola lurus.

2) Menggiring dan mengumpan

Tujuan : Melatih keterampilan menggiring dan mengumpan bola

Atlet diatur seperti pada poin a di atas, tetapi jarak ditambah 5 meter dan diberi batas.

Atlet menggiring sampai 10 meter kemudian pada batas 5 meter terakhir bola diumpankan pada pasangan di depannya. Pasangan yang menerima menggiring ke depan sampai 10 meter dan pada 5 meter sebelum pasangan mengumpan ke arah pasangan di depannya. Lakukan seterusnya sampai setiap anggota regu melakukan beberapa kali.



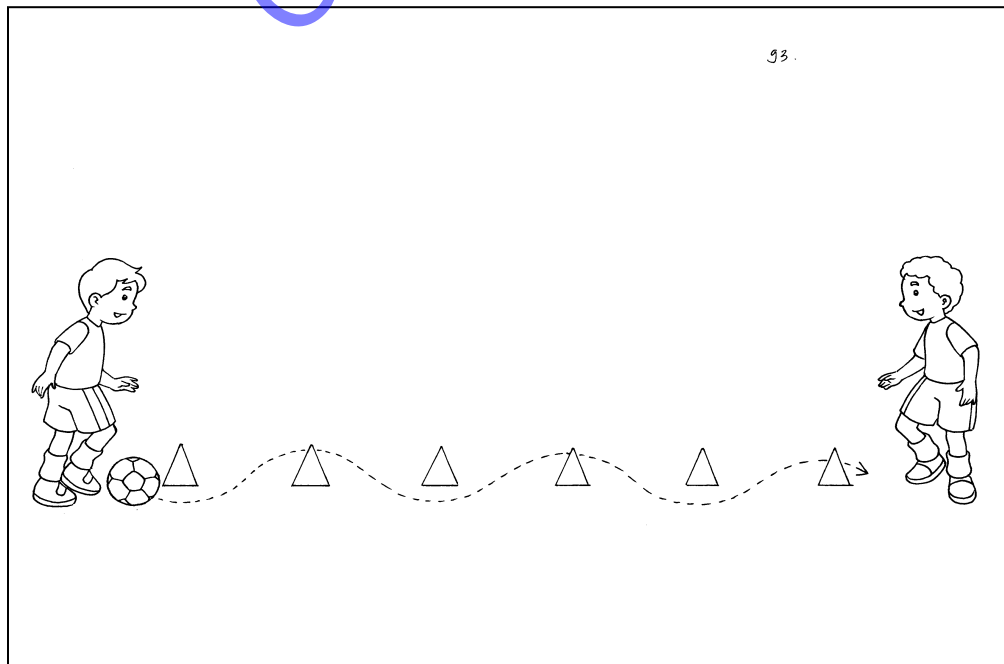
Gambar 71. Menggiring dan mengumpan

3) Menggiring zig-zag

Tujuan : Melatih keterampilan menggiring bola pada lintasan yang berbelok (dengan tanda/penghalang untuk dilewati)

Buat area dengan jalur memanjang yang diberi tanda dengan pancang atau kerucut (cones) sebanyak 6-10 buah dengan jarak masing-masing 2 meter. Atlet diatur dalam kelompok/regu pada posisi berhadapan. Atlet yang menghadapi bola, menggiring bola dengan melewati tanda secara zig-zag dari tanda pertama sampai terakhir selanjutnya memberikan bola kepada pasangan di seberangnya. Atlet yang menerima melakukan hal yang sama sampai semua atlet melakukan semua.

Latihan ini dapat juga dilakukan dengan semua atlet berdiri pada posisi yang sama, atlet yang paling depan menggiring bola zig-zag sampai akhir lintasan, dan kembali dengan menggiring lurus dan diberikan pada atlet selanjutnya. Latihan ini juga dapat dikombinasi dengan mengumpan pada tanda 5 meter.



Gambar 72. Menggiring zig-zag.

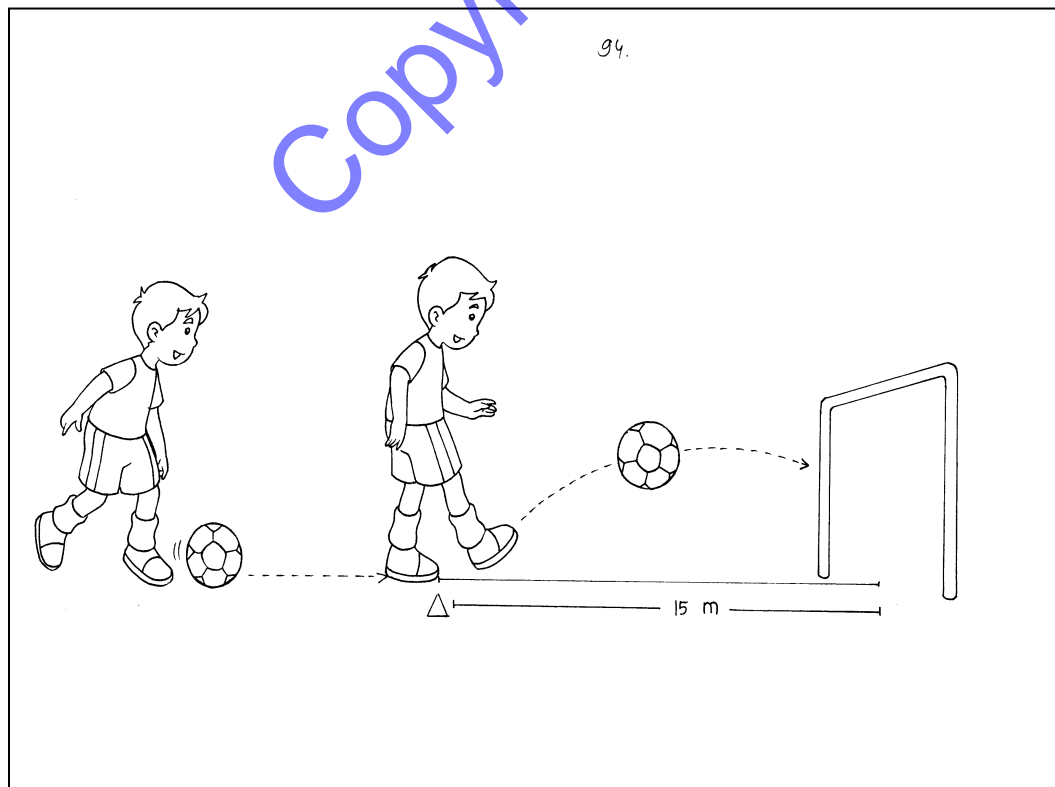
4) Menggiring dan menembak

Tujuan: Melatih keterampilan menggiring bola dikombinasikan dengan menembak ke arah sasaran dengan baik.

Atlet berdiri dengan bola pada jarak 15 meter dari sasaran, setelah ada aba-aba dari pelatih atlet menggiring bola ke arah tanda yang telah ditentukan oleh pelatih kemudian menembak bola pada sasaran (gawang atau sasaran lain).

Permainan ini dapat dikombinasi dengan menembak ke arah gawang yang dijaga oleh penjaga gawang.

Awal dari permainan ini juga dapat dilakukan dari pelatih mengumpankan bola, atlet mengontrol dan menggiring bola kemudian menembak ke sasaran.



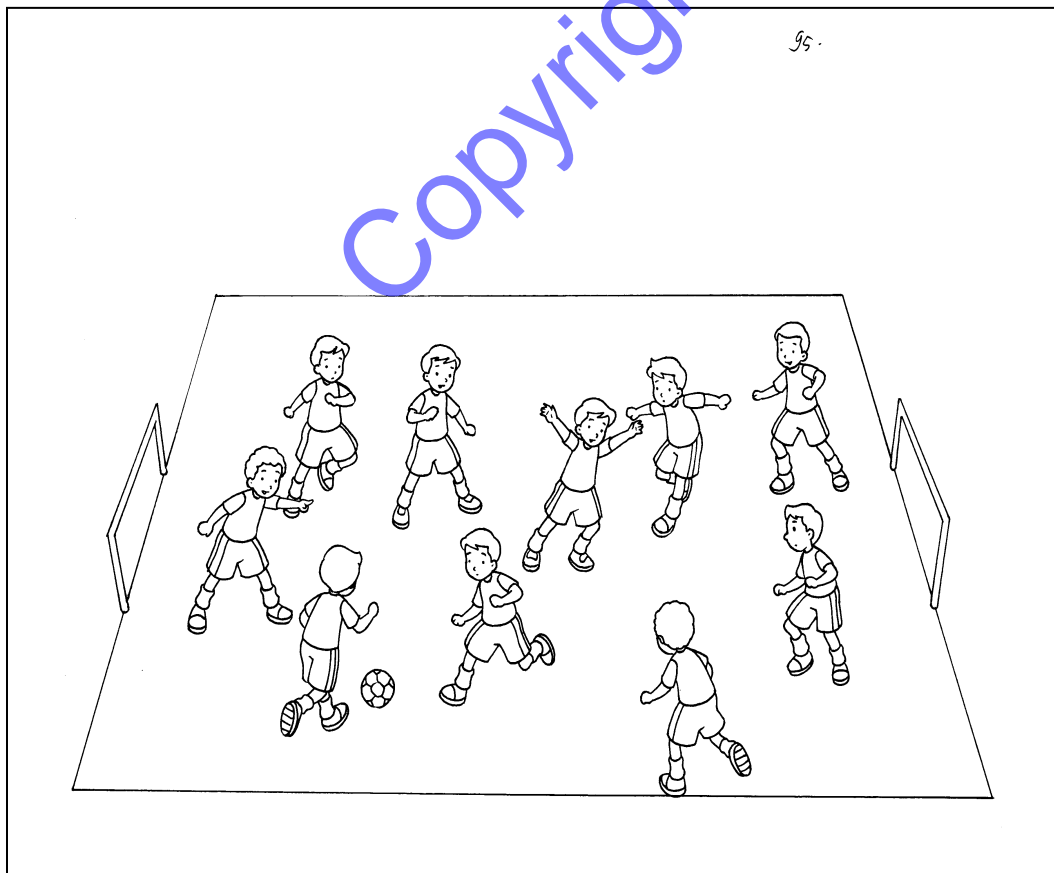
Gambar 73. Menggiring dan menembak bola.

d. Permainan Sepakbola Sederhana

Tujuan : Mengaplikasikan gerak dasar sepak bola secara sederhana

Atlet dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok bisa terdiri dari 5 sampai 7 orang. Buat area yang cukup untuk bermain dan berikan gawang kecil (sasaran dengan jarak 1-1,5 meter) Lakukan permainan dengan aturan sederhana. Pada permainan ini tidak diperlukan penjaga gawang.

Setelah melakukan beberapa kali, dapat dilakukan dengan area yang lebih luas, dan jarak tiang gawang yang lebih panjang serta diberikan penjaga gawang.



Gambar 74. Permainan sepakbola sederhana.

B. PERMAINAN BOLABASKET dan BOLATANGAN

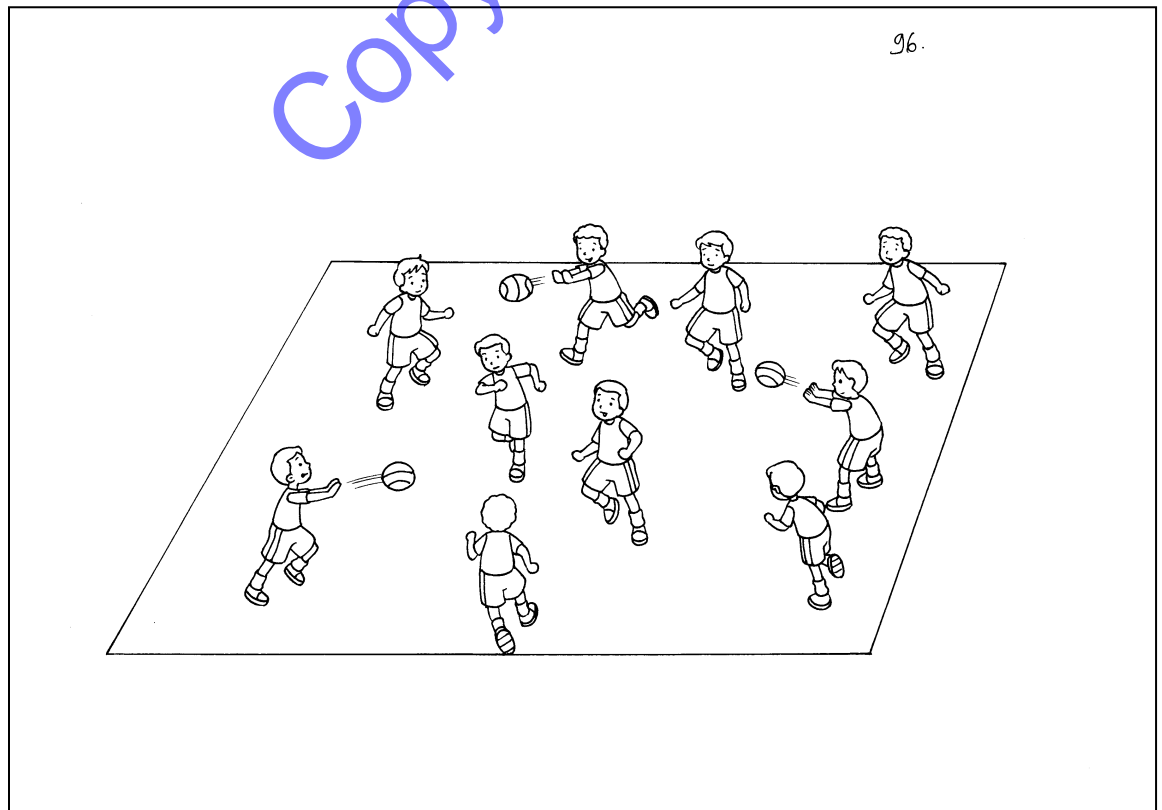
a. Permainan Passing (mengoper) dan Menangkap

1) Permainan Lempar tangkap

Tujuan : Membiasakan atlet akrab dengan sifat bola

Atlet dalam regu berjumlah 10-15 orang dengan 3 bola berlari kecil di area yang telah dibatasi. Atlet saling melempar bola dengan dua tangan (*overhead throw*) dan menangkap. Bila pelatih memberi aba-aba stop, maka semua pemain berhenti. Atlet yang memegang bola kena hukuman misalnya: melakukan squat 3 kali, atau sementara yang lain bermain lempar tangkap, mereka harus berlari keliling area.

Permainan ini sangat baik untuk pemanasan.

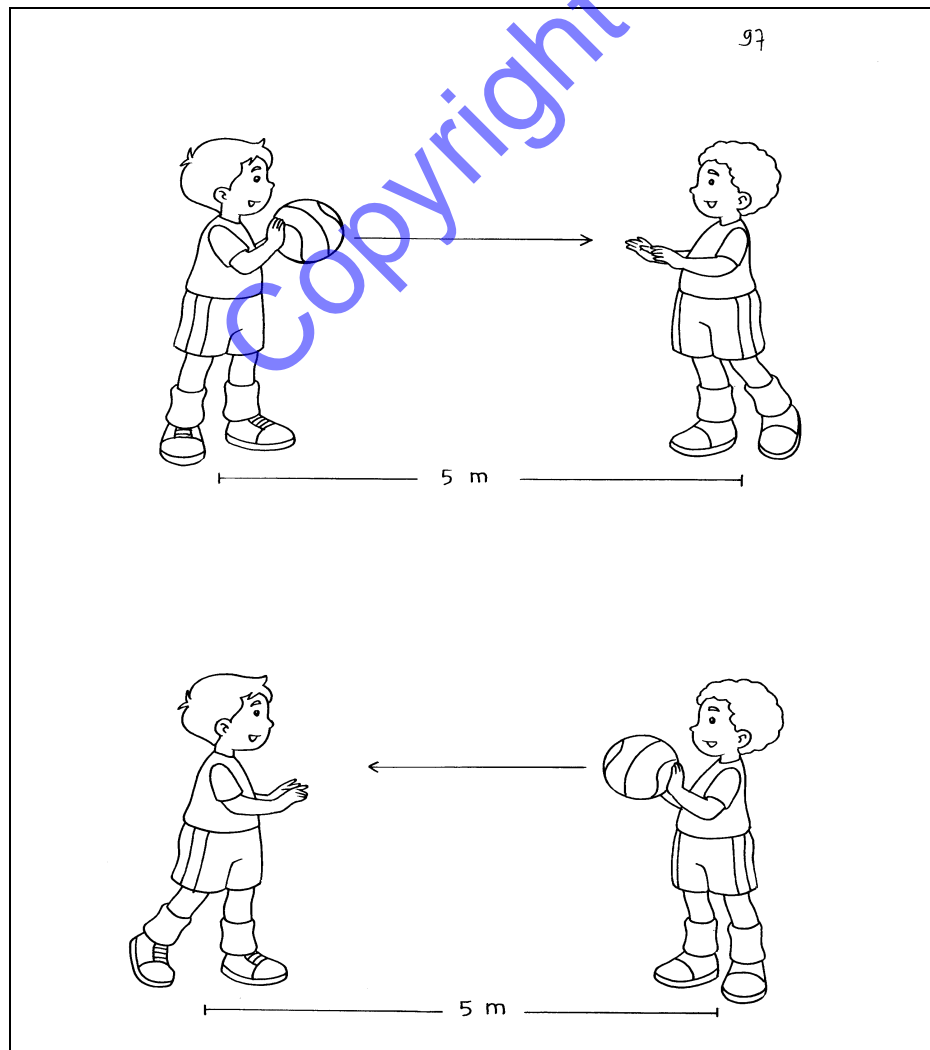


Gambar 75. Permainan passing dan menangkap bola.

2) Mengoper dan menangkap berpasangan

Tujuan: Melatih keterampilan mengoper dan menangkap bola besar.

Atlet berhadapan berpasangan dengan jarak sekitar 5 meter. Bola ada di satu sisi dari atlet. Atlet yang menguasai bola mengoper dengan operan dada (*chestpass*) ke arah pasangan di depannya dengan pelan. Pasangan di depannya menangkap bola kemudian juga mengoper ke pasangan yang pertama.



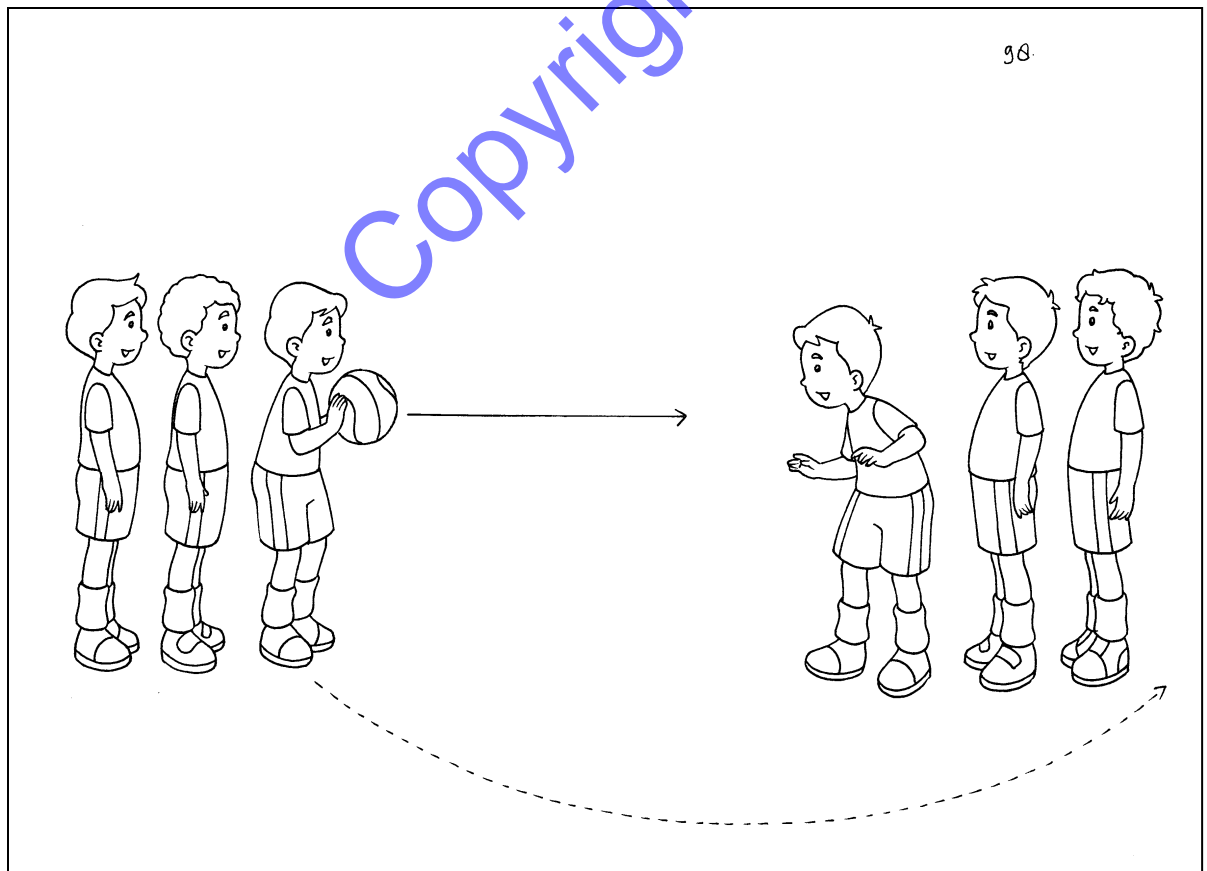
Gambar . Mengoper dan menangkap bola berpasangan.

3) Mengoper dan berlari ke depan atau belakang.

Tujuan: Melatih teknik mengoper secara dinamis.

Atlet berhadapan seperti pada posisi di atas, namun jumlah atlet pada tiap regu lebih dari dua anak. Atlet yang paling depan mengoper bola pada atlet baris pasangannya kemudian dia berlari ke regu di depannya untuk menempatkan diri di belakang regu.

Kombinasinya adalah, setelah mengoper berlari mundur ke belakang regu regunya sendiri.



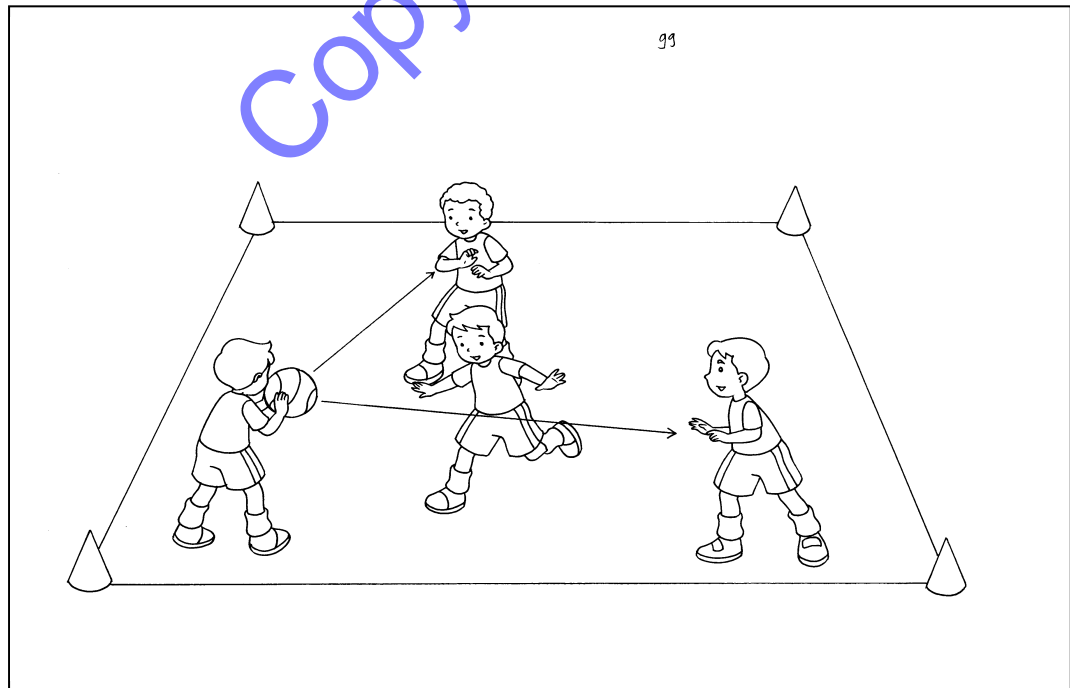
Gambar 77. Mengoper bola dan berlari.

4) Bermain kucing-kucingan

Tujuan: Melatih umpan dengan menghindari penghalang lawan.

Buat regu dengan empat anak, berikan satu bola dalam area yang telah dibatasi dengan tanda (cones). Tiga anak sebagai pemain, melakukan gerak saling mengoper satu dengan yang lain sedangkan satu orang sebagai sikucing berusaha menyentuh bola. Bila bola tersentuh oleh si kucing, maka anak yang mengoper bola harus menjadi sikucing, dan si kucing sebagai pemain bola. Jumlah anggota regu dapat bertambah sesuai dengan kebutuhan permainan dan keterampilan anak.

Permainan juga dapat bervariasi, setiap kali bola tersentuh si kucing, maka si kucing bertambah sampai semua jadi kucing kecuali orang terakhir sebagai pemenang.



Gambar 78. Bermain kucing-kucingan.

Alat : bola sepak dengan ukuran 4 atau 3.

Catatan : Gerakan mengoper dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

- ✓ Operan dada (*chest-pass*)
- ✓ Operan diatas kepala (*overhead throw*)
- ✓ Variasi operan lain untuk basket dan bolatangan.

b. Permainan Shoting (menembak)

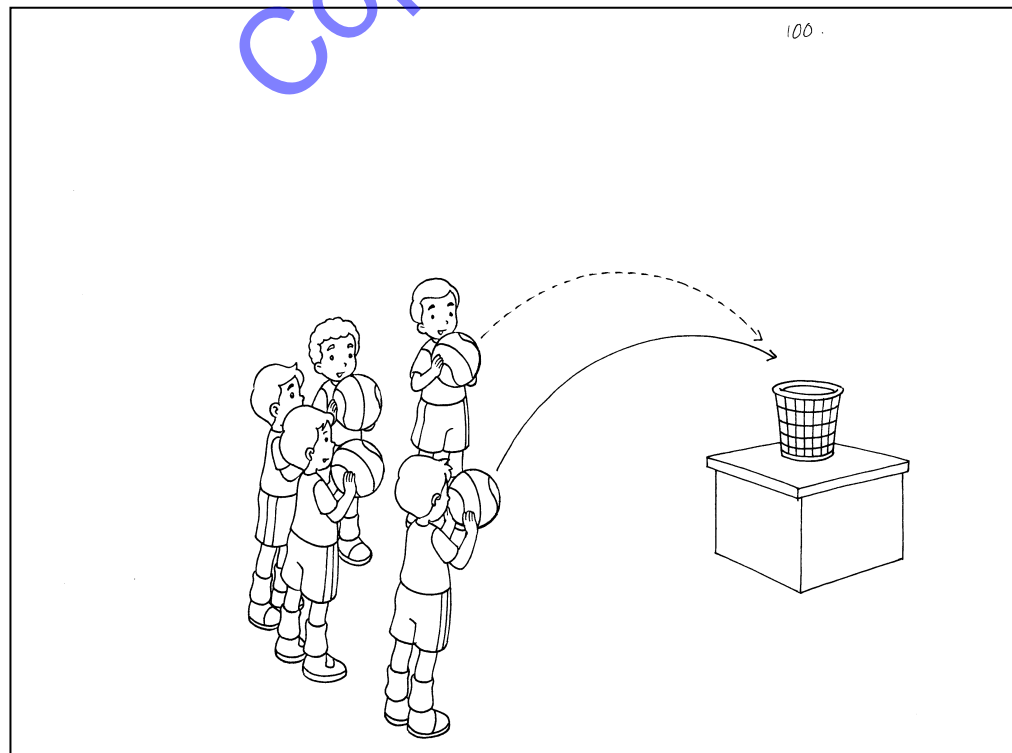
1) Menembak ke sasaran

Tujuan: melatih teknik ketepatan menembak

Beri sasaran tembak dengan benda tertentu yang dipasang agak tinggi, posisikan anak melingkari sasaran tersebut dengan bola di tangan. Secara bergiliran acak atlet melakukan lemparan bola ke arah sasaran yang telah dipasang tadi.

Teknik melempar bola kesasaran adalah seperti teknik shooting pada permainan bola basket.

(Sasaran bisa berupa keranjang, ember, atau benda lain yang menjadi difungsikan sebagai sasaran yang harus dikenai bola dari atas (parabola)



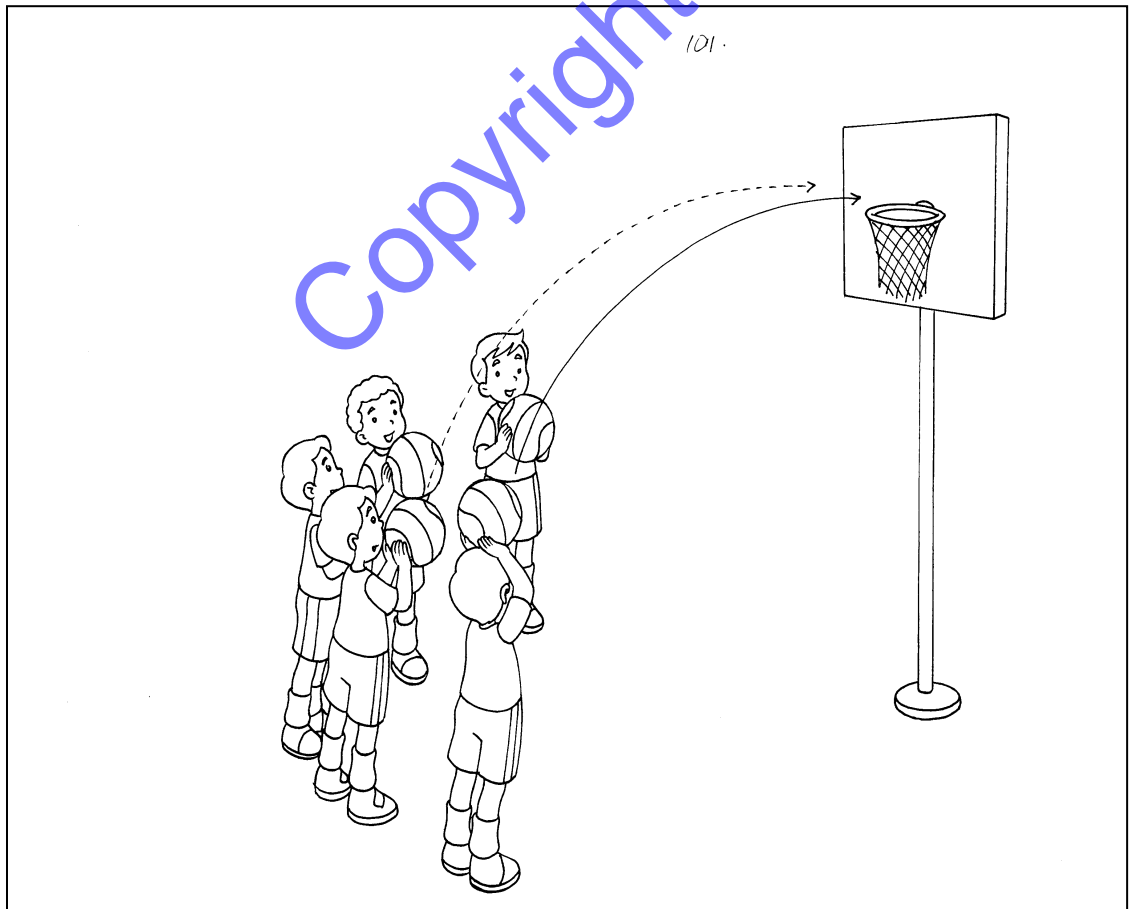
Gambar 79. Permainan menembak ke sasaran keranjang.

2) Menembak ke ring basket

Tujuan: melatih teknik dan ketepatan menembakan bola ke basket

Anak diatur melingkari ring basket dengan ketinggian yang disesuaikan dengan kemampuan anak.

Guru memberi aba-aba untuk melempar ke ring secara acak bergantian ke arah ring dengan upaya untuk memasukan bola ke dalam ring seperti pada permainan bolabasket.

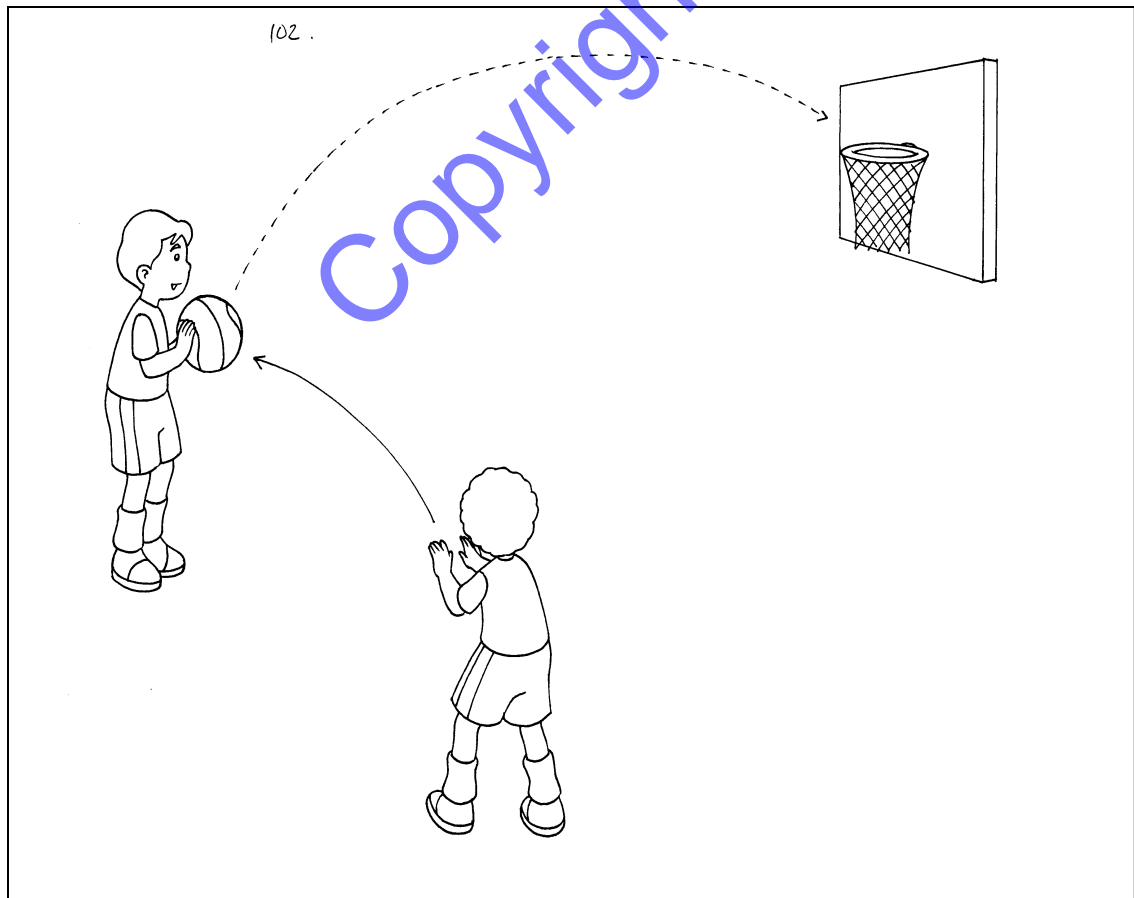


Gambar 80. Menembak ring basket.

3) Menangkap dan Menembak

Tujuan: Melatih teknik menangkap bola dan menembak ke basket. .

Atur atlet secara berpasangan, salah satu memegang bola dan mengoperkan kepada pasangannya. Atlet yang menerima / menangkap bola menempatkan diri dan menembakkan bola ke arah sasaran (ring basket atau sasaran lain)

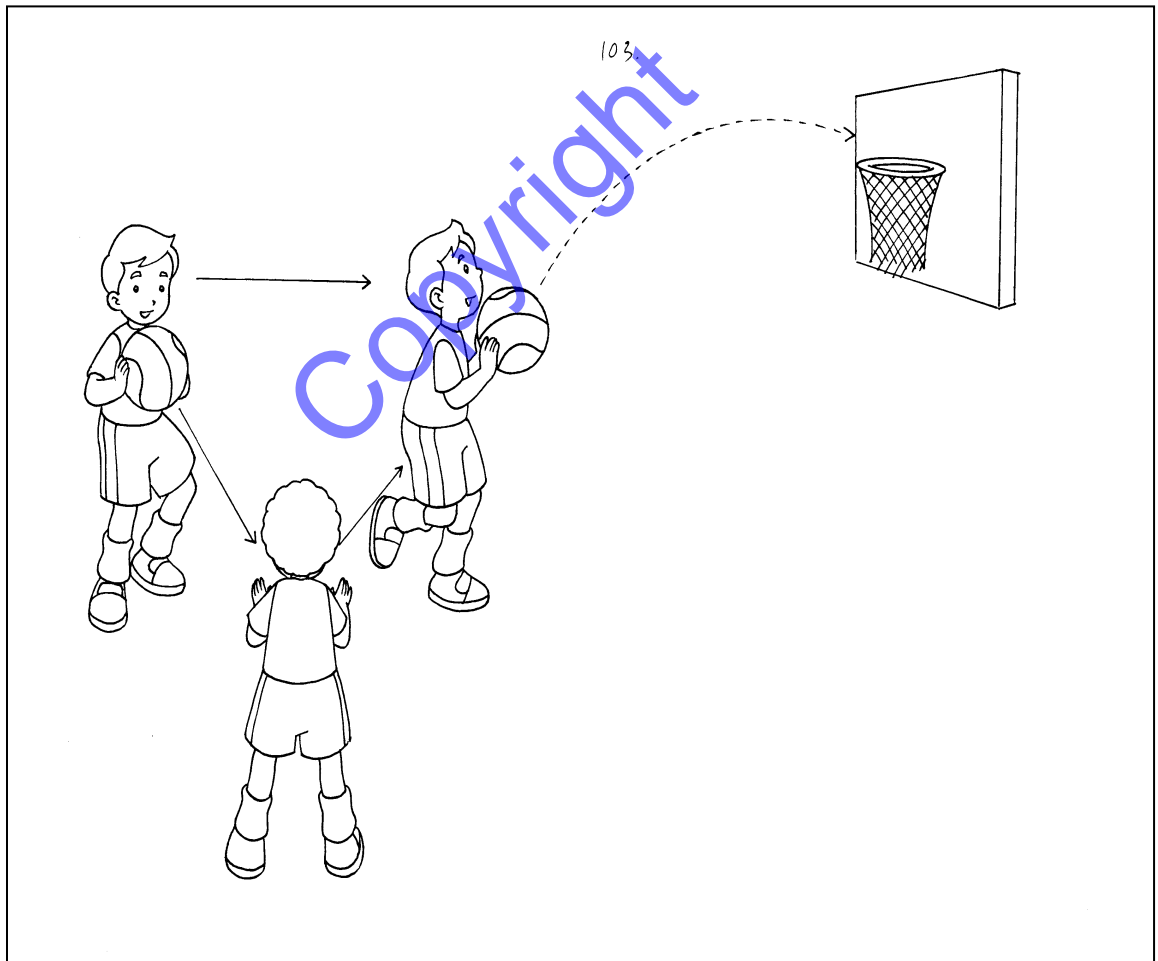


Gambar 81. Menangkap dan menembak.

4) Mengoper-menerima dan menembak

Tujuan: Mematangkan teknik mengoper, menerima dan melakukan teknik menembak sambil bergerak.

Lakukan seperti pada gerakan di atas, tetapi atlet yang memegang bola, mengoperkan kemudian menerima bola kembali untuk dilemparkan (ditembakkan) ke arah sasaran (ring basket atau sasaran lain).



Gambar 82. Mengoper-menerima dan menembak.

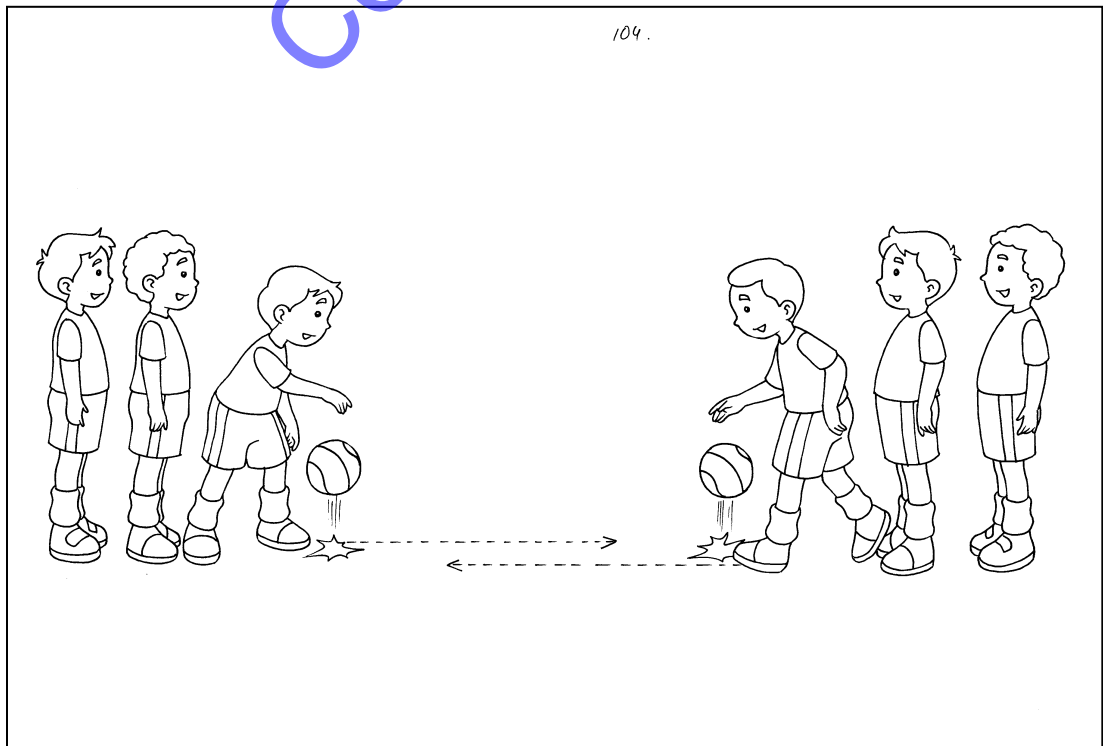
c. Permainan Menggiring/dribbling

1) Menggiring bola lurus

Tujuan: melatih teknik menggiring lurus ke depan dengan baik.

Posisi berhadapan dibatasi oleh tanda jarak antar anak berpasangan, dimana masing-masing sisi terdiri atas 1,2 atau 3 anak. Anak sisi yang satu dribbling bola kearah teman didepannya dan sebaliknya. Semakin terampil anak dalam mendribbling, maka akan semakin cepat dalam melaksanakan tugas. Permainan ini bisa divariasikan jumlah tiap regu dan jarak antar pasangan dalam melakukan dribbling.

Permainan ini bisa diperlombakan antar regu, sehingga masing-masing regu akan melakukan dengan cepat mendribbling bola, hitungannya dapat dengan waktu tertentu dapat berapa anak yang mendribbling bola atau jika kelompoknya besar dengan selesainya satu kelompok.



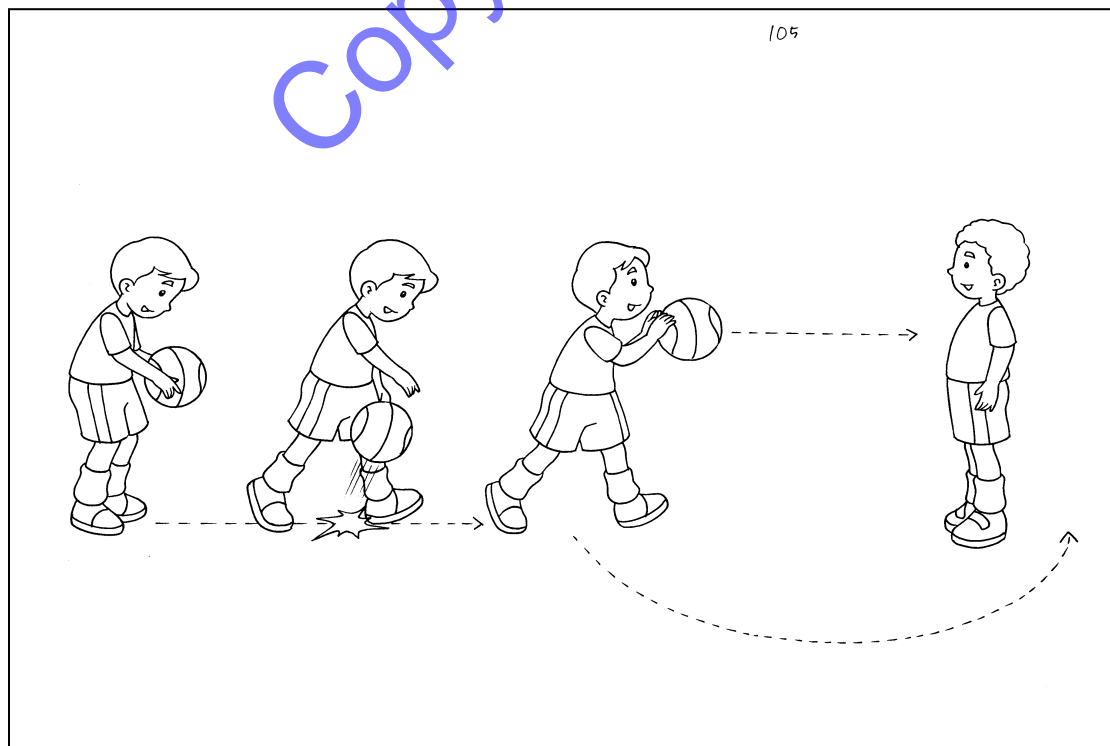
Gambar 83. Menggiring bola lurus ke depan.

2) Menggiring dan mengoper

Tujuan: Koordinasi kaki/tangan, akurasi dan kelincahan

Posisi awal anak berdiri di belakang tanda dan siap dengan bola, melakukan dribbling dengan jarak yang telah ditentukan kemudian passing bola ke temannya yang ada di depannya. Semakin terampil anak dalam mendribbling akan semakin cepat dan bola akan terkontrol dengan baik.

Permainan dapat divariasikan dengan memanjang atau memendekkan jarak, dan tugas setelah dribbling menangkap bola sebelum dioperkan, ini merupakan tugas yang menantang untuk menghentikan bola yang didribbling.



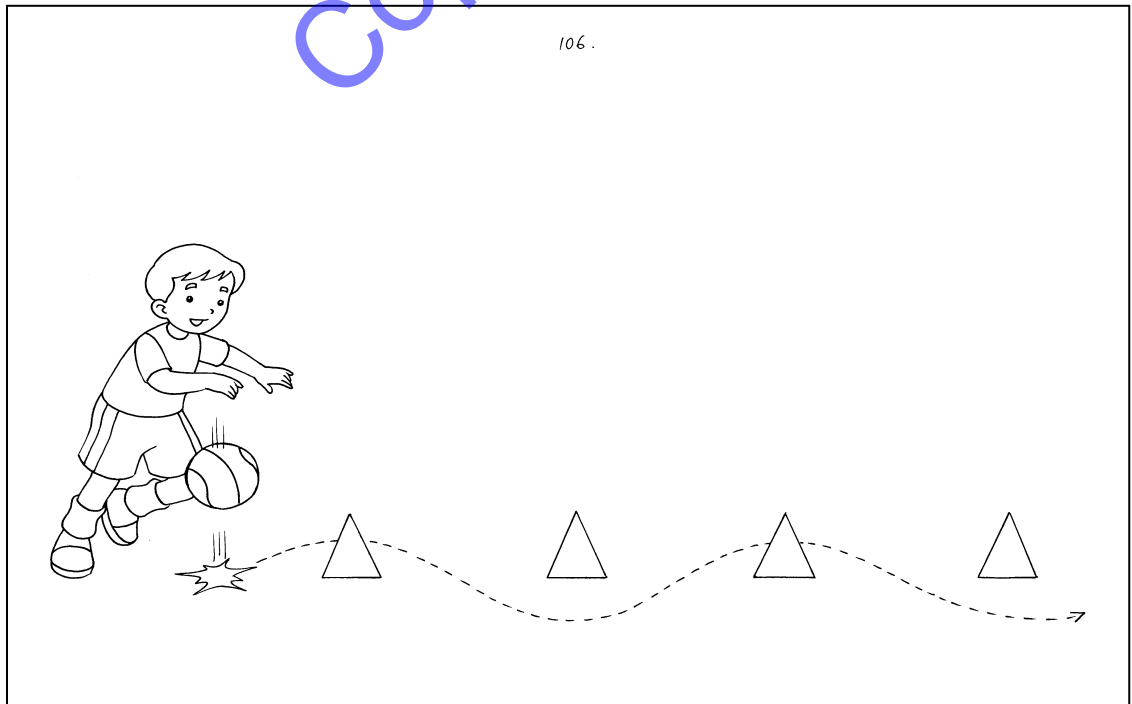
Gambar 84. Menggiring dan mengoper.

3) Menggiring zig-zag

Tujuan : Koordinasi kaki/tangan, akurasi dan kelincahan

Posisi awal anak berdiri dibelakang tanda, setelah aba-aba dimulai melakukan dribbling secara zig-zag/slalom, sampai tanda batas yang ditentukan mengoper bola kekawan didepannya. Permainan ini menuntut anak untuk mampu mengendalikan bola dan badan dalam melakukan dribbling berkelok untuk tidak melanggar tanda yang diberikan untuk dilewati serta mengoper bola dengan akurasi yang tepat kearah anak didepannya.

Permainan ini akan lebih menarik jika diperlombakan antar regu, sehingga permainan lebih menantang. Permainan dapat dimodifikasi baik jarak, peraturan yang ditetapkan, waktu dan jumlah tiap regu.



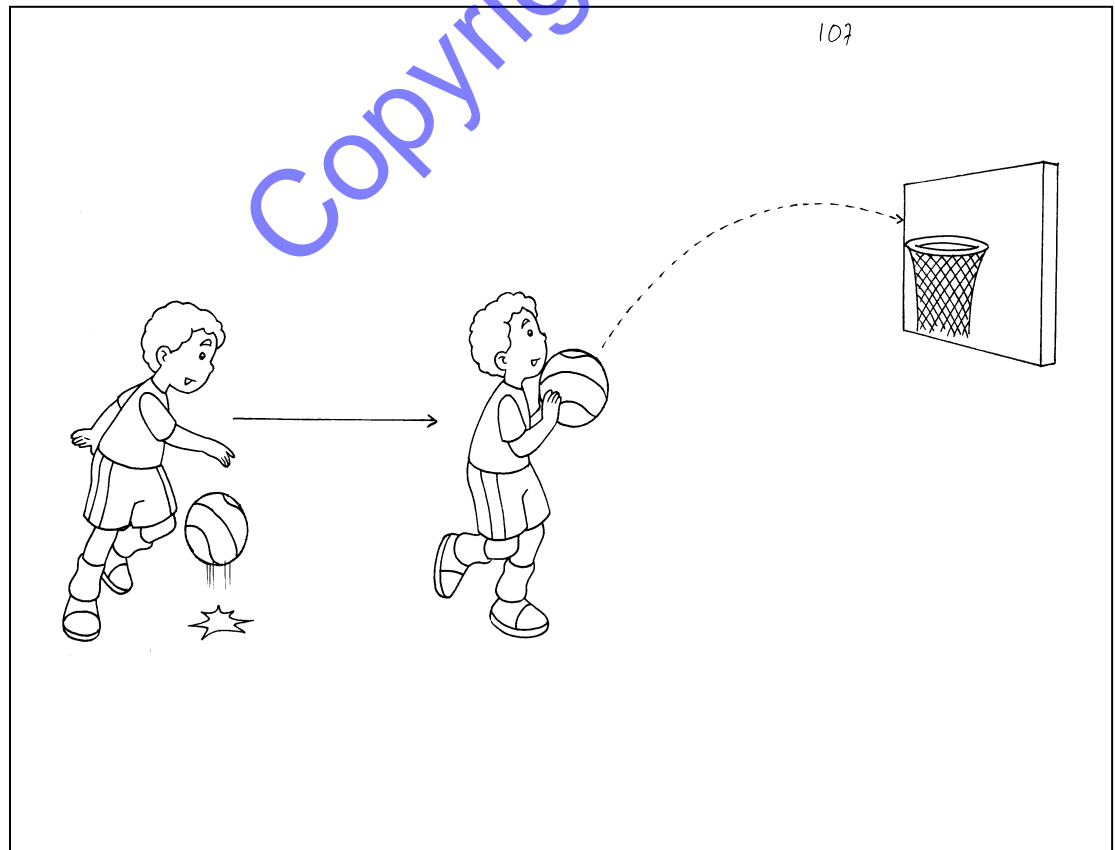
Gambar 85. Menggiring zig-zag.

4) Menggiring dan menembak

Tujuan : Melatih keterampilan gerak menggiring dan menembak bola ke sasaran.

Atlet diatur dengan jarak tertentu dari sasaran tembak, atlet yang memegang bola berjalan/berlari pelan menggiring bola sampai pada tanda yang telah ditentukan oleh pelatih, kemudian menembakkan bola ke sasaran.

Permainan ini dapat dikombinasi dengan menggiring bola kemudian mengoperkan kepada kawan dan menerima bola kemudian menembak.

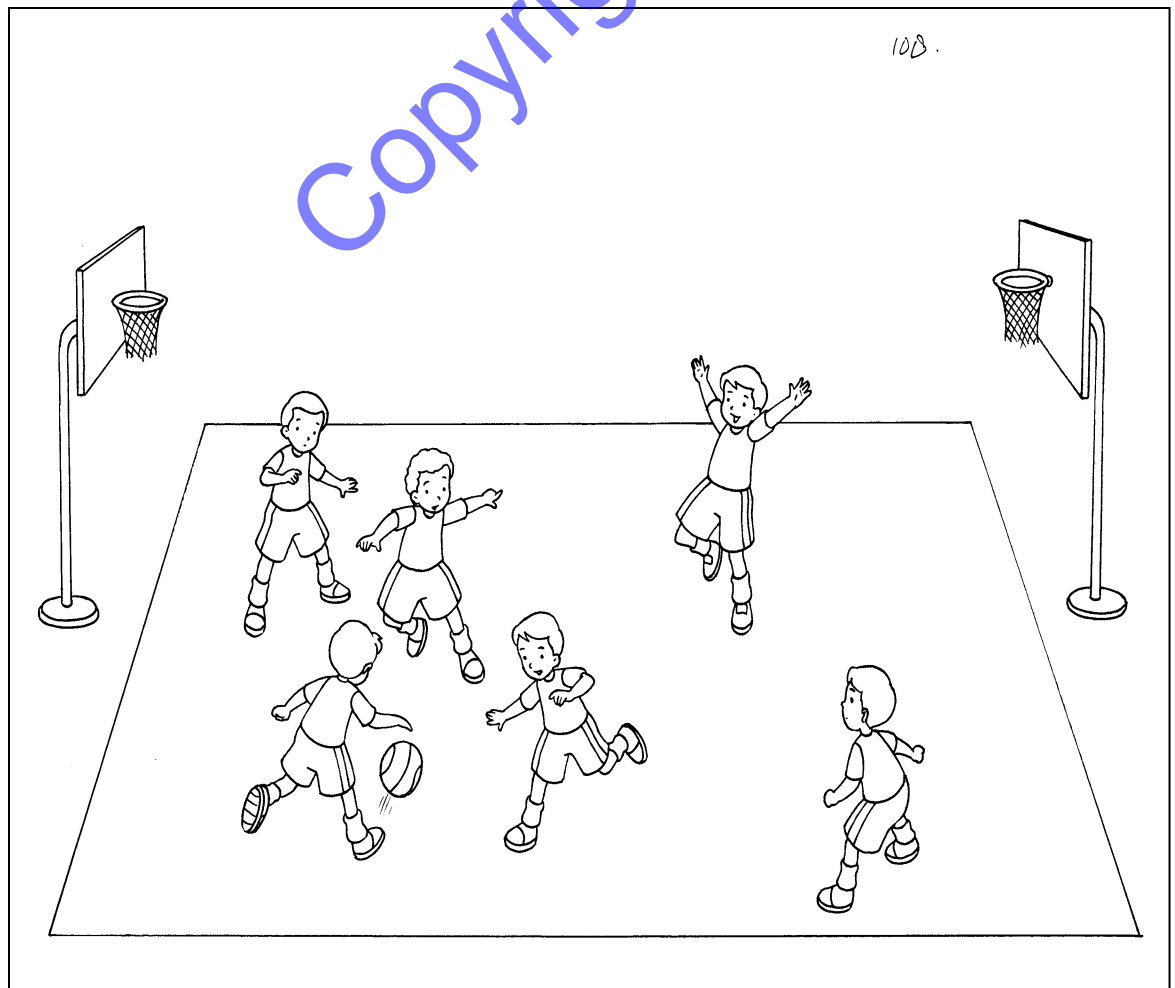


Gambar 86. Menggiring dan menembak.

d. Permainan Bolabasket dan Bolatangan Sederhana

Tujuan: Melatih keterampilan bermain basket dan bekerja sama dalam permainan dengan teknik yang sederhana.

Atlet dibagi menjadi dua kelompok, masing–masing kelompok bisa terdiri dari 3 sampai 5 orang. Buat area yang cukup untuk bermain dan berikan sasaran tembak sederhana. Lakukan permainan dengan teknik sederhana seperti mengumpan dan menembak. Setelah memahami prinsip permainan dapat ditambah dengan menggiring, mengumpan dan menembak, dan seterusnya.



Gambar 87. Permainan bolabasket sederhana.

C. PERMAINAN BOLAVOLI

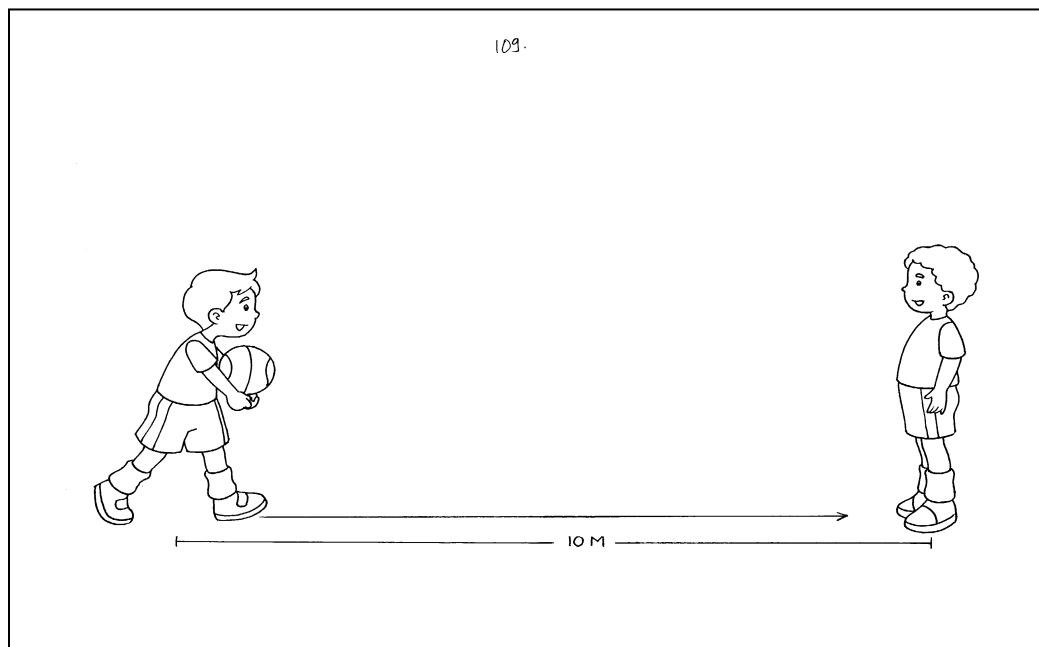
a. Passing Bawah.

1) Permainan menguasai bola

Tujuan: Melatih mengenal sifat-sifat bola

Atlet dibagi menjadi beberapa regu, tiap regu diatur berhadapan dengan jarak sekitar 10 meter. Atlet yang paling depan dari salah satu sisi menguasai bola. Dua lengan lurus seperti sikap passing bawah, bola diletakkan diantara dua lengan di atas pergelangan tangan. Bila pelatih memberi aba-aba penguasa bola berjalan dengan posisi bola seperti pada posisi awal. Sesampai pada pasangan grupnya, bola diberikan untuk melakukan hal yang sama. Seterusnya sampai semua anggota grup melakukan.

Permainan dapat dilakukan dengan cara estafet mencapai waktu tercepat.



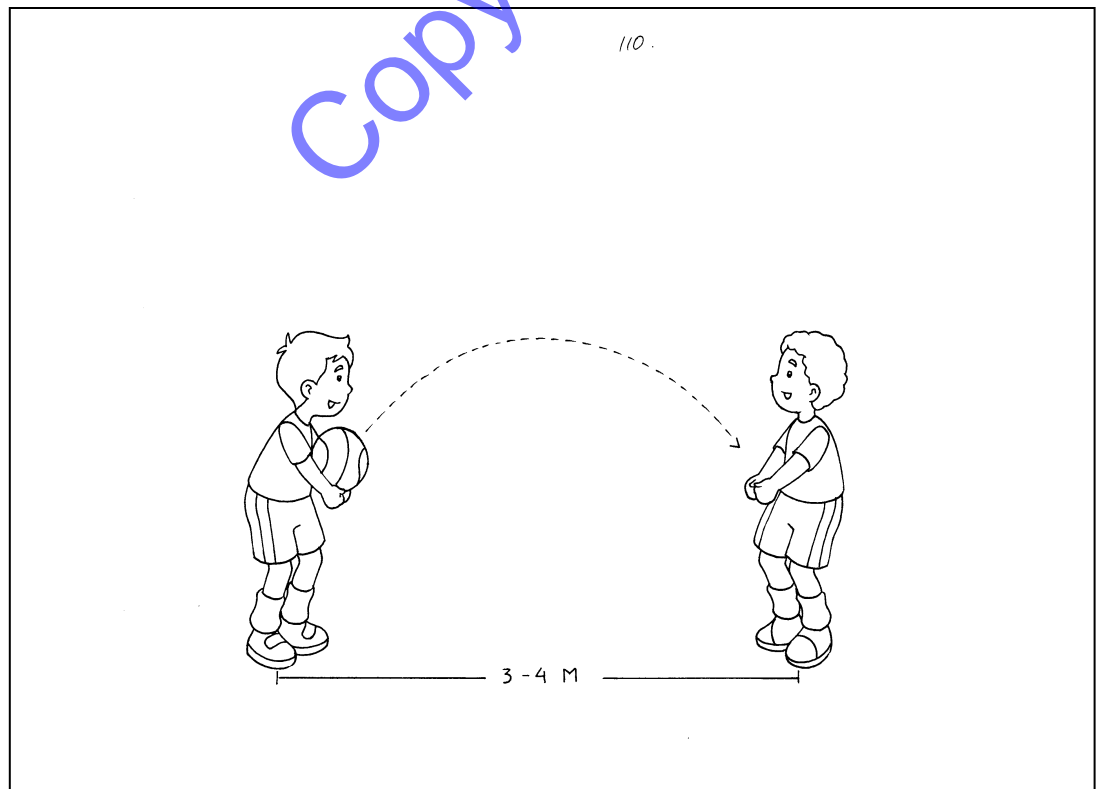
Gambar 88. Permainan menguasai bola.

2) Melempar dan passing.

Tujuan: Melatih gerakan passing sederhana

Posisi sama dengan latihan di atas, tetapi jarak antara pasangan dibuat menjadi sekitar 3-4 meter. Satu orang memegang bola dan pasangannya melakukan sikap persiapan passing bawah. Atlet yang memegang bola melambungkan bola agar tepat didepan pasangannya yang bersiap-siap melakukan passing, sehingga pasangannya mudah melakukan passing. Gerakan ini dilakukan bekal-kali secara bergantian.

Variasi gerakan ini, atlet setelah melambungkan bola berlari ke belakang barisan, bola yang dipassing ditangkap oleh atlet di belakangnya.

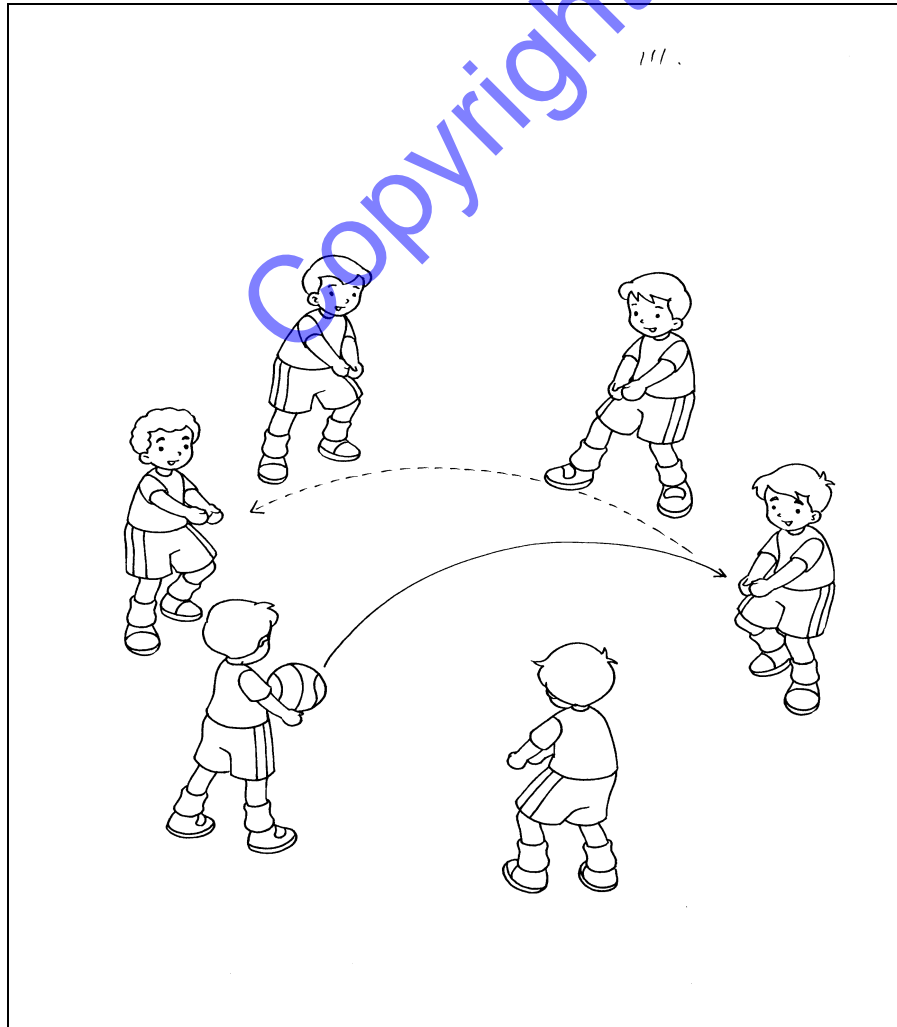


Gambar 89. Melempar dan passing.

3) Passing beregu.

Tujuan: Melatih teknik dasar passing bawah

Atlet disusun secara beregu dengan jumlah sekitar 5 - 6 orang. Tiap regu memainkan satu bola. Posisi melingkar dengan jarak secukupnya untuk saling melakukan passing bola diantara lingkaran tersebut. Regu yang mampu mempertahankan bola dalam waktu yang paling lama tanpa jatuh ke tanah adalah pemenang permainan ini.

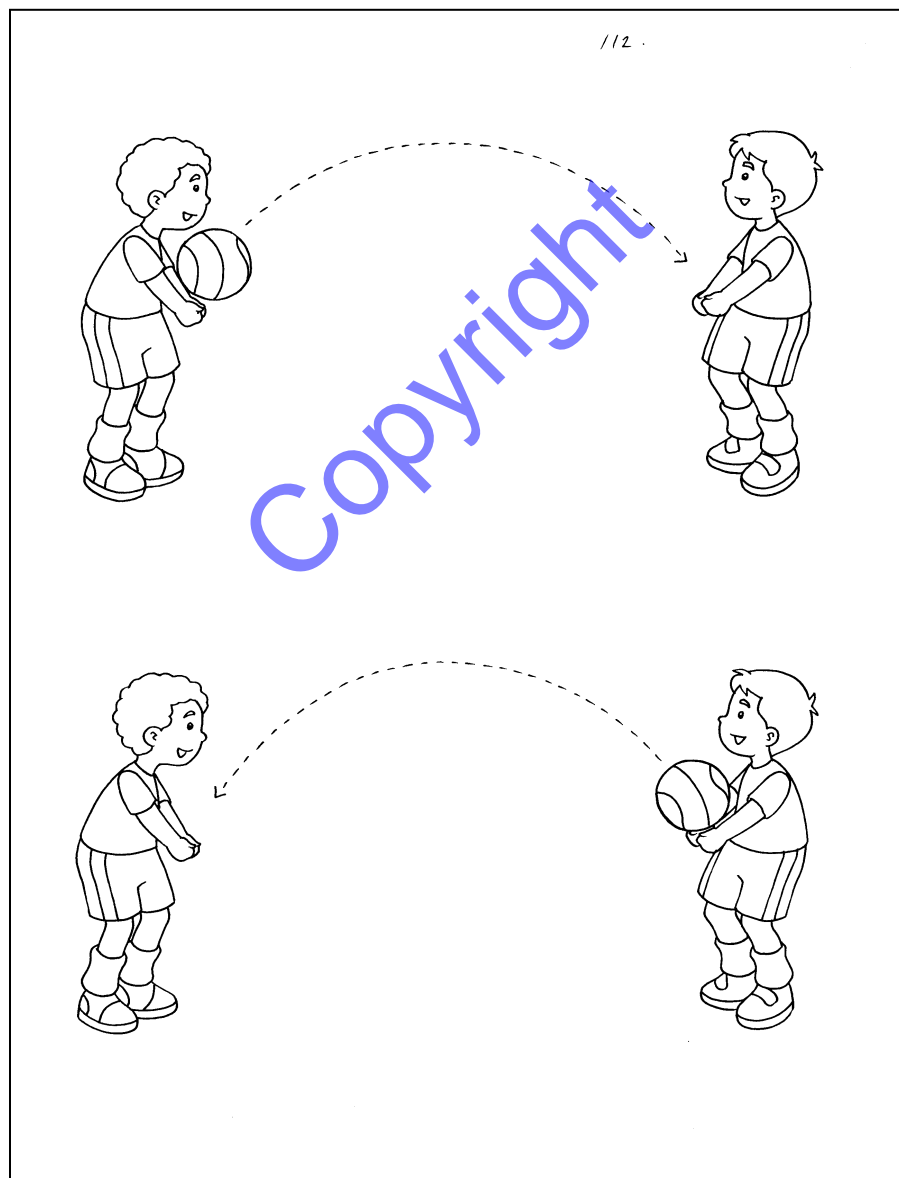


Gambar 90. Passing beregu.

4) Passing berpasangan

Tujuan: Melatih teknik dasar passing bawah

Posisi berpasangan dengan jarak sesuai dengan perkiraan atlet, keduanya melakukan passing secara berpasangan dengan teknik dasar yang benar.

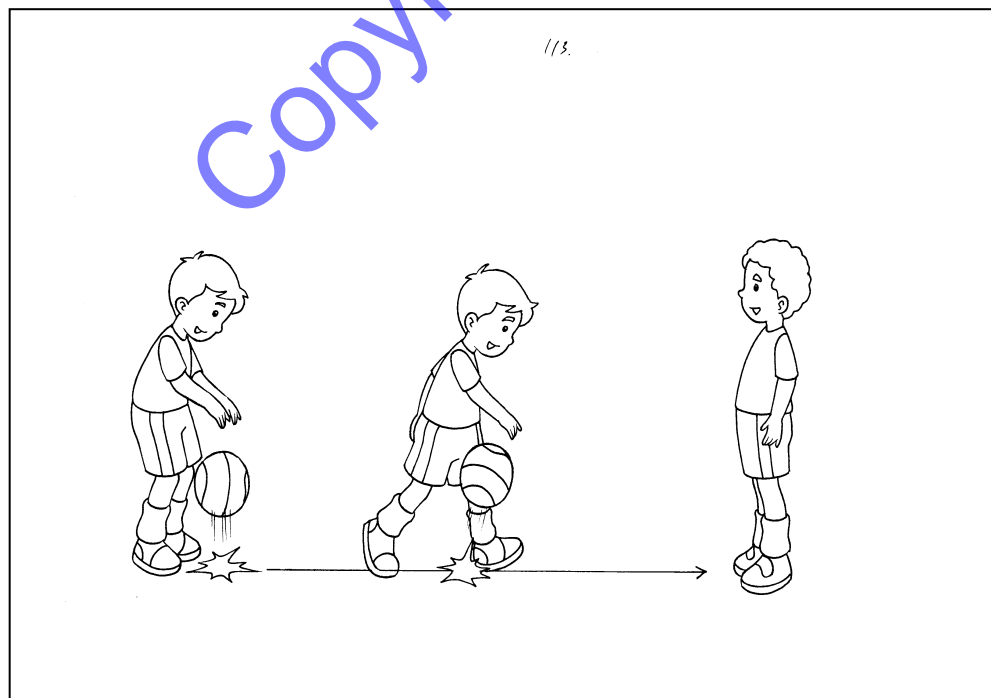


Gambar 91. Passing berpasangan.

b. Passing Atas.**1) Memantul bola**

Tujuan: Mempersiapkan teknik dasar passing atas.

Atlet dibagi menjadi beberapa regu, tiap regu berhadapan seperti pada posisi sebelumnya. Atlet yang memegang bola memantulkan bola dengan dua tangan. Gerakan tangan berporos pada telapak tangan, siku ditekuk sesuai dengan kondisi pantulan. Setelah ada aba-aba pelatih bola dipantulkan ditempat, pada aba-aba selanjutnya bola dipantulkan sambil berjalan ke depan sampai pada dan diberikan pada teman di depannya. Lakukan secara bergiliran sampai semua melakukan beberapa kali.



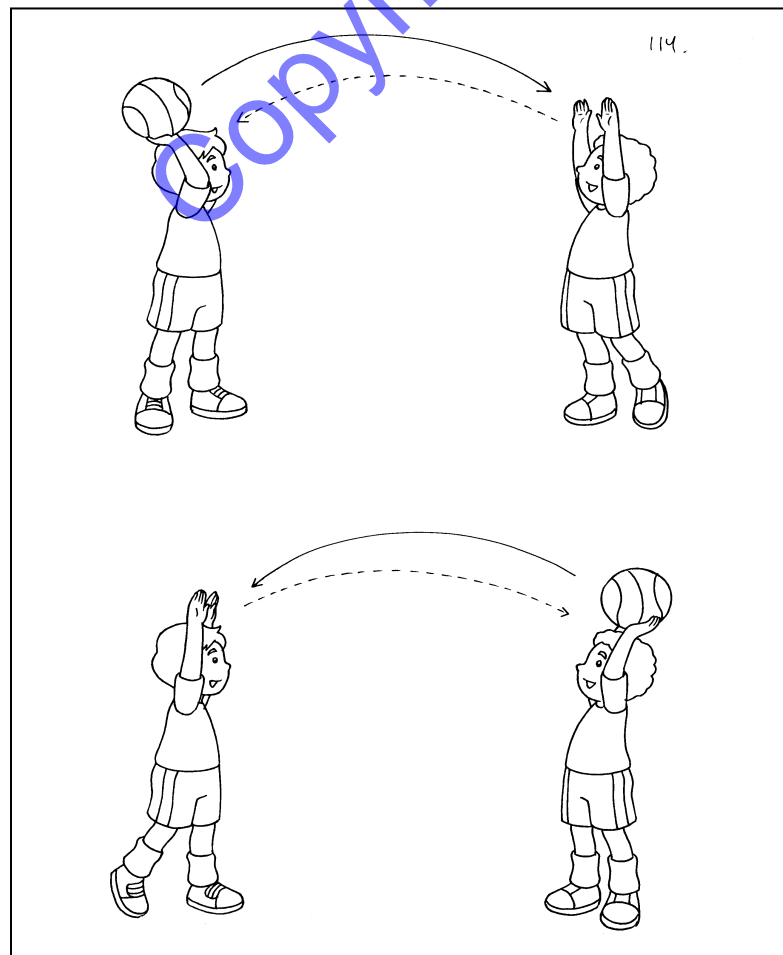
Gambar 92. Memantul bola.

2) Passing atas dengan bantuan

Tujuan: Melatih gerakan passing atas sederhana

Posisi sama dengan poin a. Tetapi jarak antara pasangan dikurangi menjadi sekitar 3-4 meter. Satu orang memegang bola dan pasangannya melakukan sikap persiapan *passing* atas. Atlet yang memegang bola melambungkan bola agar tepat di depan pasangannya yang bersiap-siap melakukan passing, sehingga pasangannya mudah melakukan passing. Gerakan ini dilakukan berkali-kali secara bergantian.

Variasi gerakan ini, atlet setelah melambungkan bola berlari ke belakang barisan, bola yang dipassing ditangkap oleh atlet di belakangnya.

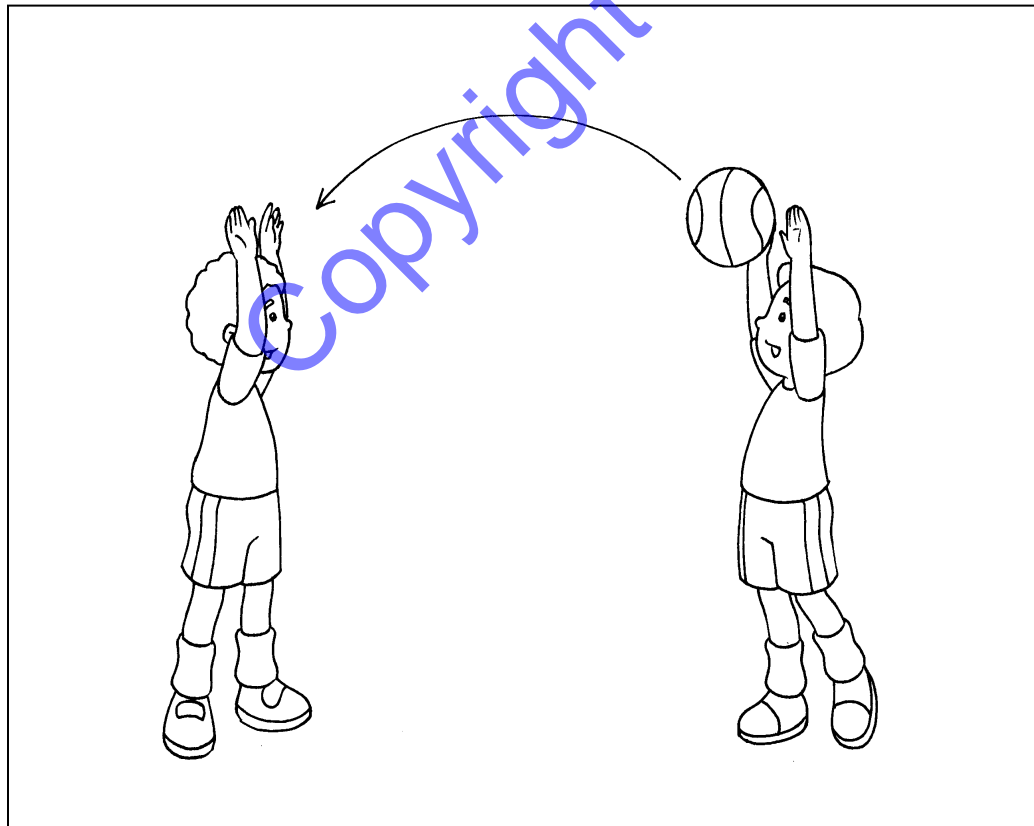


Gambar 93. Passing atas dengan bantuan

3) Passing atas berpasangan

Tujuan: Melatih teknik dasar passing atas

Posisi berpasangan dengan jarak yang diatur sesuai dengan perkiraan atlet, keduanya melakukan passing secara berpasangan dengan teknik dasar yang benar.



Gambar 94. Passing atas berpasangan.

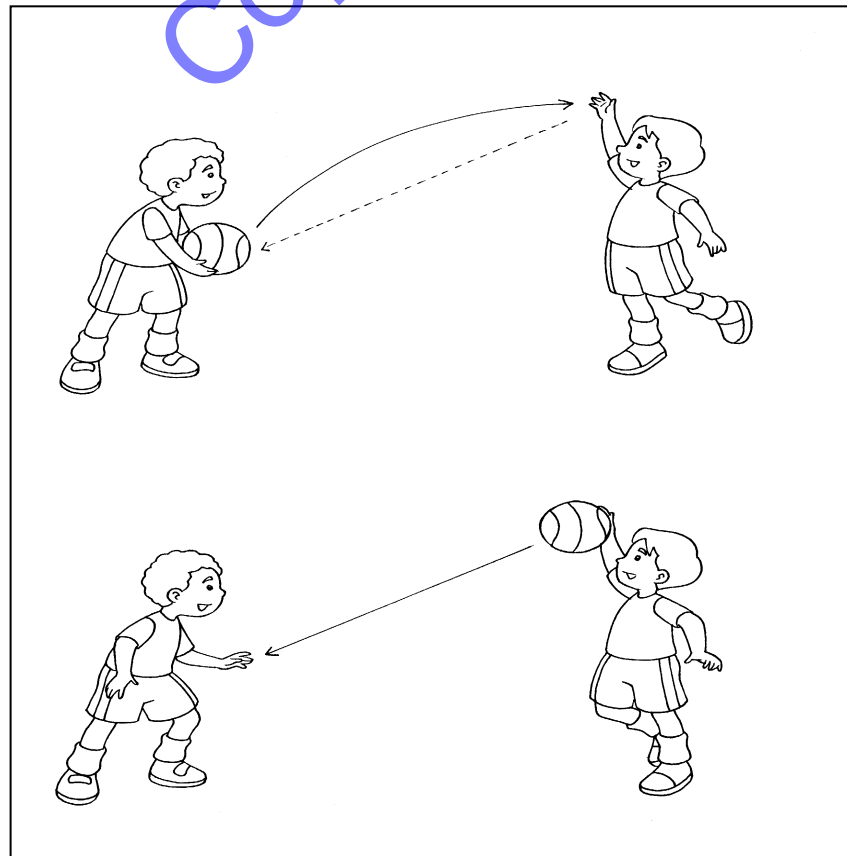
c. Permainan passing dan smash

1) Operan lempar dan Smash

Tujuan : melatih teknik dasar smash bolavoli

Atlet dibagi menjadi beberapa regu, tiap regu diatur berhadapan dengan jarak sekitar 4 meter. Satu orang memegang bola dan pasangannya melakukan sikap persiapan *smash*. Atlet yang memegang bola melambungkan bola agar tepat pada pasangannya yang bersiap-siap melakukan smash, pasangan melakukan *smash* ke arah yang memberikan umpan dengan smash yang tidak keras agar bola bisa ditangkap oleh pengumpan. Lakukan beberapa kali selanjutnya pengumpan berganti melakukan smash dan sebaliknya.

Variasi gerakan ini, atlet setelah melambungkan bola berlari ke belakang barisan, bola yang dismash ditangkap oleh atlet di belakangnya.



Gambar 95. Operan lempar dan smash.

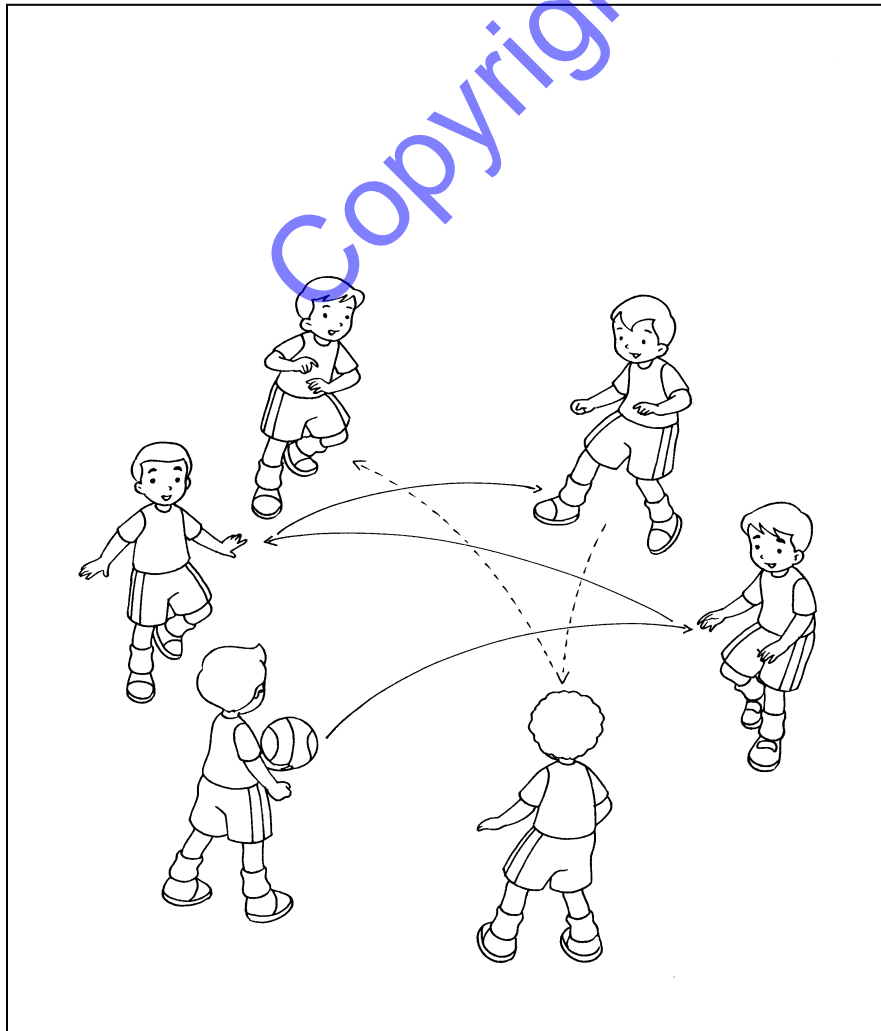
2) Smash dan passing bawah beregu

Tujuan: Meningkatkan kemampuan passing dan smash

Buat regu dengan anggota 6 atlet atau lebih dan disusun secara melingkar, gunakan satu bola untuk dimainkan dengan *smash* dan *passing* bawah.

Bola mulai dengan dilemparkan oleh seorang atlet ke arah atlet lain yang siap untuk melakukan smash ke arah atlet lain. Atlet yang dikenai arah *smash* harus memasing bola ke arah teman yang lain untuk dismash.

Lakukan permainan tersebut samapai beberapa waktu.



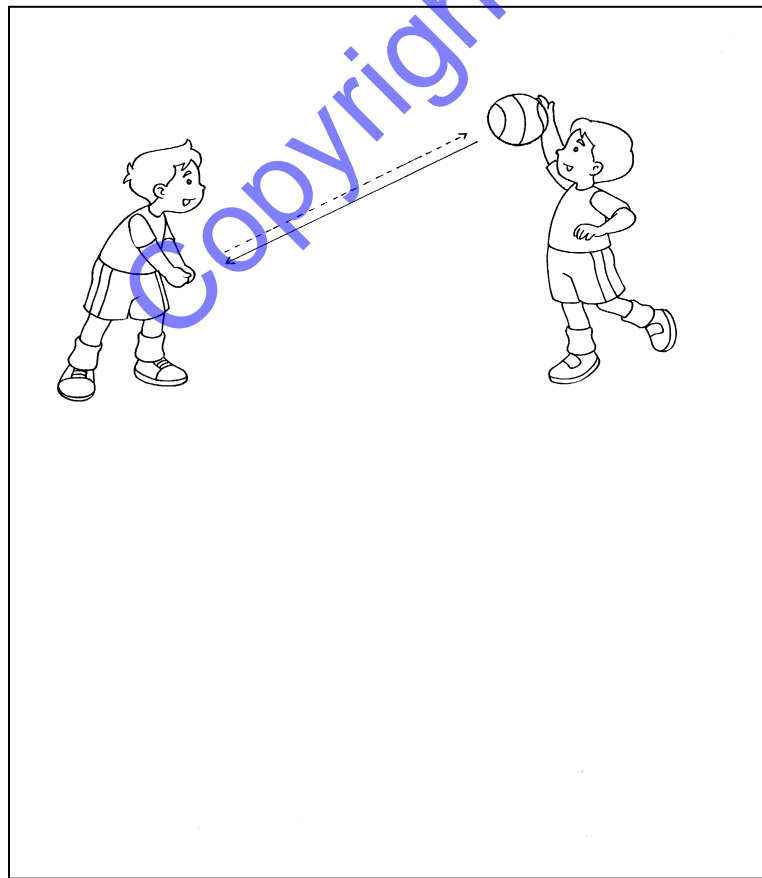
Gambar 96. Smash dan passing bawah beregu.

3) Smash dan passing bawah berpasangan

Tujuan: Meningkatkan kemampuan smash dan ketepatan passing

Posisi seperti pada latihan di atas, tetapi bola dioperkan dengan cara passing bawah, dan pasangan melakukan smash terarah pada pengoper, sehingga bisa dipassing lagi, dan seterusnya sampai beberapa kali.

Latihan ini dilakukan setelah atlet dapat melakukan *smash* dengan koordinasi yang baik, sehingga gerakan dapat dilakukan dengan efisien.

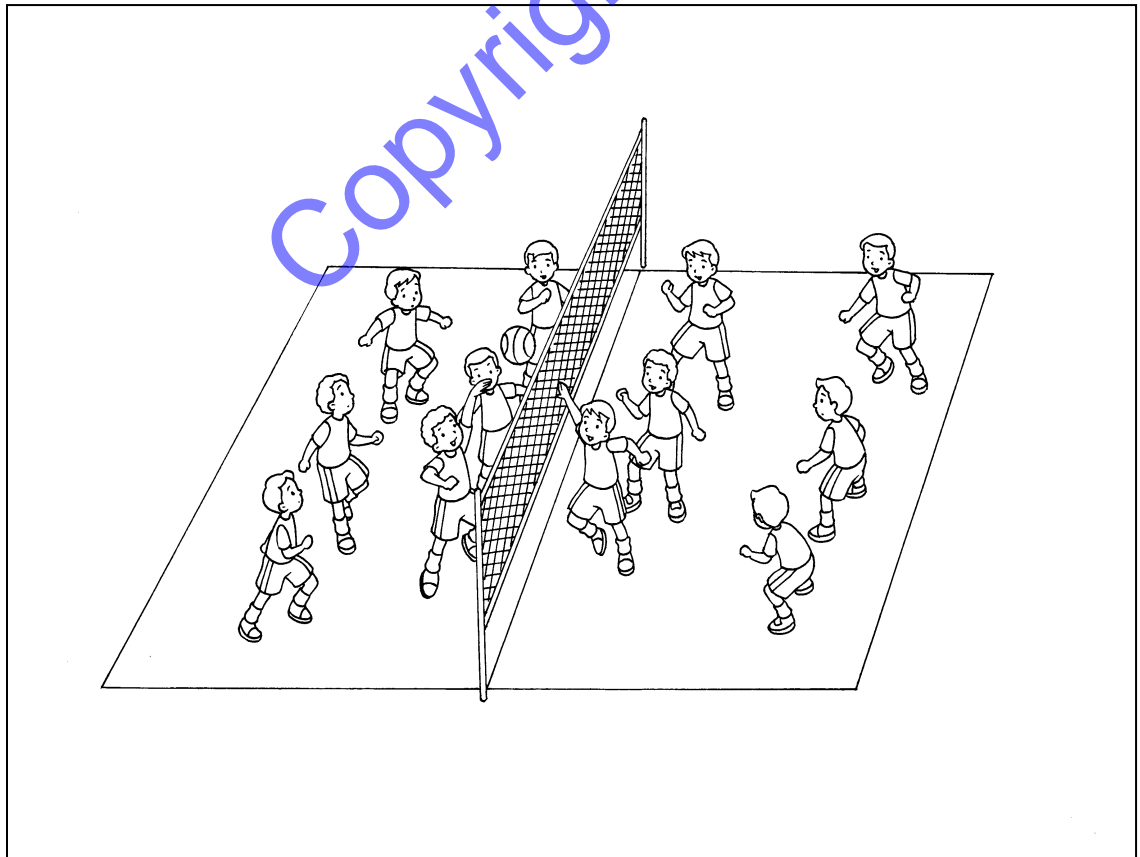


Gambar 97. Smash dan passing berpasangan.

4) Permainan Bolavoli sederhana

Tujuan: Memperkenalkan permainan dasar bolavoli

Atlet dibagi menjadi dua kelompok, masing–masing kelompok bisa terdiri dari 4 sampai 6 orang. Buat area yang cukup untuk bermain dan berikan batas lapangan sederhana (net) dengan ketinggian sesuai dengan kemampuan anak. Lakukan permainan dengan aturan sederhana. Pada awal bisa dilakukan pasing bawah kemudian ditambah pasing bawah dan pasing atas, kemudian dikembangkan dengan pasing bawah dan smash, kemudian semua teknik dilakukan.



Gambar 98. Permainan bolavoli sederhana

• PERMAINAN BELADIRI

Permainan beladiri ini pada dasarnya mendasari prinsip gerak pada cabang olahraga beladiri. Prinsip dasar permainan ini adalah melindungi anggota tubuh dari sentuhan lawan dan mengenai anggota badan lawan dengan tangan atau kaki. Prinsip lain adalah mengadu strategi dan taktik agar pada kontak fisik dapat mengendalikan kondisi diri dan mempengaruhi serta mendominasi kondisi lawan.

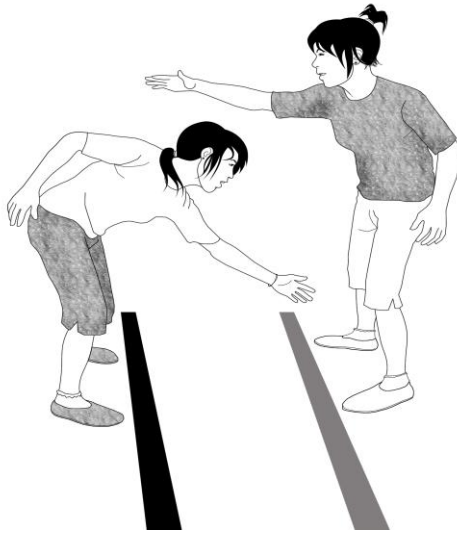
Adapun beberapa contoh permainan beladiri adalah :

1. Kepala - kaki

Tujuan: Melatih kelincahan, koordinasi bergerak dan mengantisipasi gerak lawan serta berusaha mendominasi lawan.

Buat area yang mencukupi sesuai dengan jumlah atlet. Atlet berada di area yang telah dibatasi dan berhadapan untuk saling menyentuh tungkai bawah (dari lutut ke bawah) atau kepala lawan.

Permainan ini dapat dilakukan satu lawan satu maupun kelompok atau regu melawan kelompok atau regu yang lain.



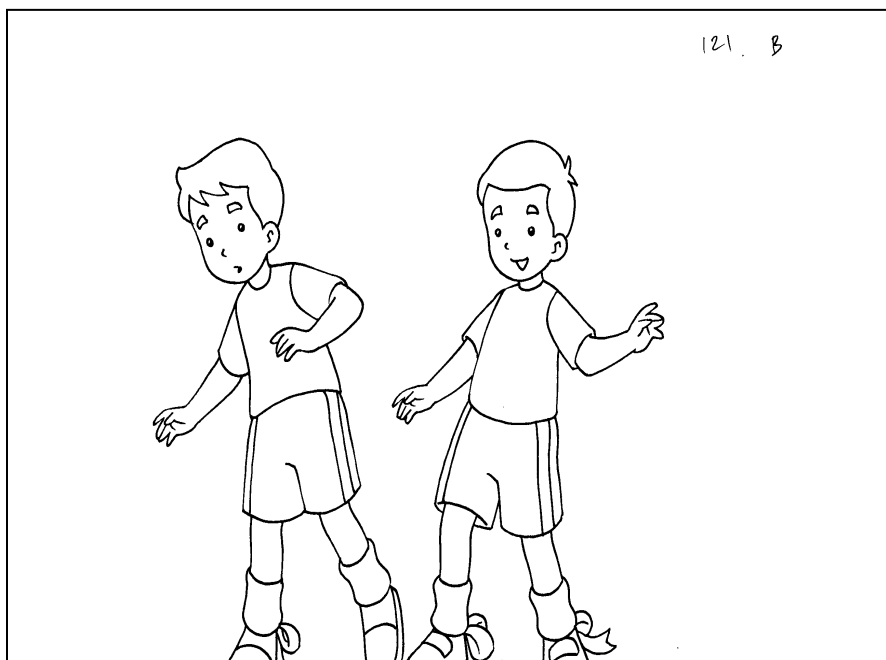
Gambar 99. Permainan sentuh kepala-tangan.

2. Rebut tali/pita

Tujuan: Melatih kecepatan gerak dan antisipasi terhadap gerakan lawan.

a. Injak Tali/pita :

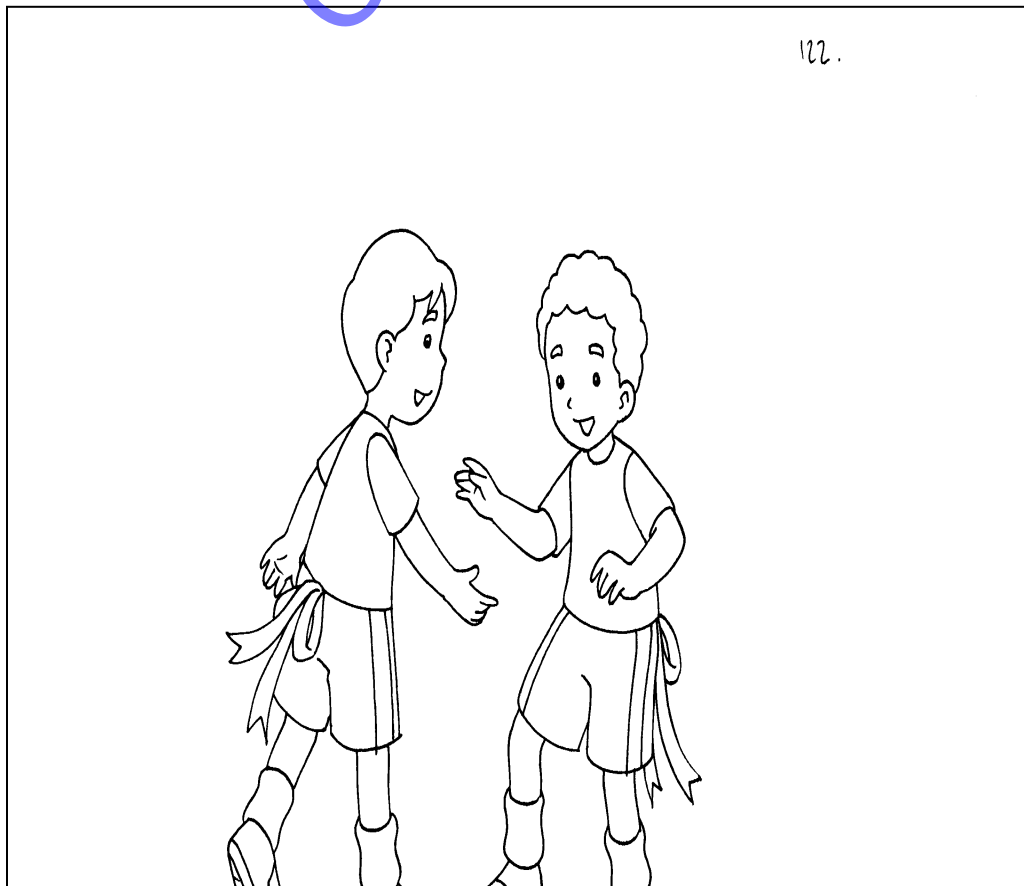
Letakkan/sisipkan tali atau pita pada bagian belakang sepatu atlet, setelah aba-aba dari pelatih biarkan setiap atlet saling menginjak pita/tali atlet yang lain sampai lepas. Atlet yang kedua pitanya lepas, maka harus berlari di seputar area sampai permainan dihentikan oleh pelatih.



Gambar 100. Permainan injak tali/pita

b. Cabut Tali / pita.

Letakkan atau sisipkan tali/pita di belakang celana atlet, setelah aba-aba dari pelatih biarkan setiap atlet saling mencabut pita/tali atlet yang lain sampai lepas. Atlet yang tali/pitanya lepas maka harus berlari diseputar area sampai permainan dihentikan oleh pelatih.

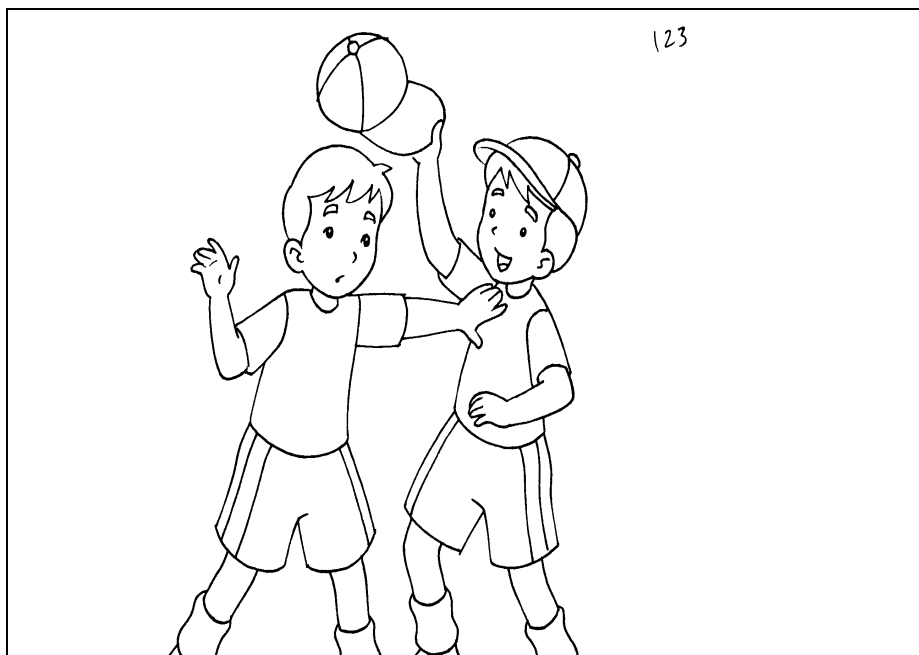


Gambar 101. Permainan cabut tali/pita.

c. Cabut topi

Atlet di dalam area yang telah ditentukan dan semua atlet mengenakan topi, setelah aba-aba dari pelatih biarkan setiap atlet saling mencabut topi dari atlet yang lain sampai lepas. Atlet yang topinya lepas maka harus berlari diseputar area sampai permainan dihentikan oleh pelatih.

Latihan ini dapat dilakukan dengan sikap berdiri biasa atau merangkak, dapat dilakukan berpasangan (satu lawan satu maupun secara menyeluruh/random).

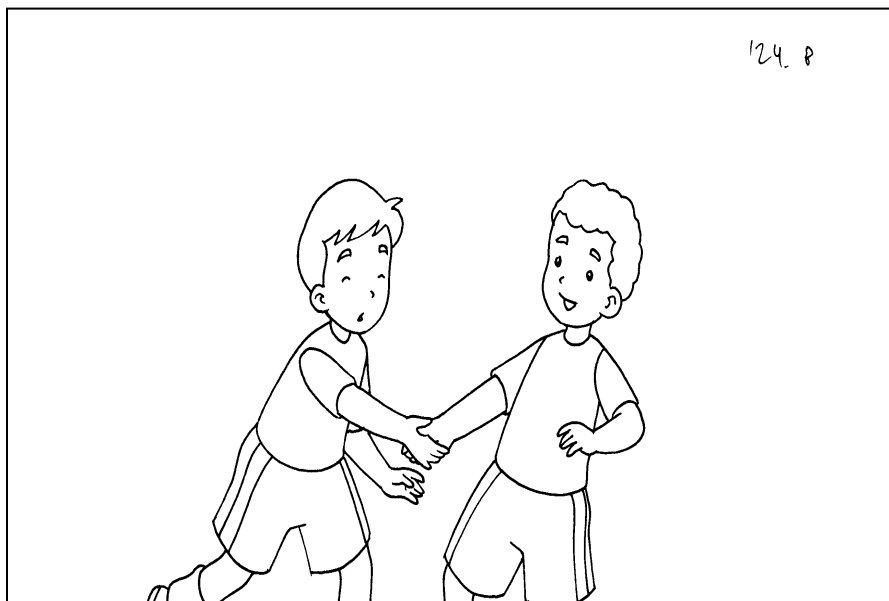


Gambar 102. Permainan cabut topi.

3. Tarik angkat

Tujuan: Melatih kekuatan, keseimbangan, dan taktik menguasai tenaga lawan.

Atlet berdiri berpasangan sambil saling bersalaman kuat, posisi kaki depan belakang (bebas) jarak saling menyesuaikan. Setelah ada aba-aba pelatih, atlet berusaha saling menarik atau mendorong dengan tujuan mengubah/menggeser/mengangkat kaki lawan. Atlet yang salah satu atau kedua kakinya bergeser (terangkat) dinyatakan kalah.



Gambar 103. Permainan tarik angkat

4. Tepuk lutut

Tujuan: Melatih kecepatan reaksi, antispasi dan taktik menguasai gerak lawan.

Atlet berdiri berpasangan saling berhadapan dan kedua lutut ditekek secukupnya, kedua tangan terbuka siap untuk menyentuh lutut lawan. Setelah aba-aba dari pelatih kedua atlet berusaha saling menepuk lutut lawan dengan tangan, lawan yang tertepuk lututnya dinyatakan kalah.

Permainan juga dapat dibatasi dengan jumlah perkenaan, atlet yang berhasil menepuk lutut lawan sebanyak 5 kali lebih dahulu dinyatakan menang.



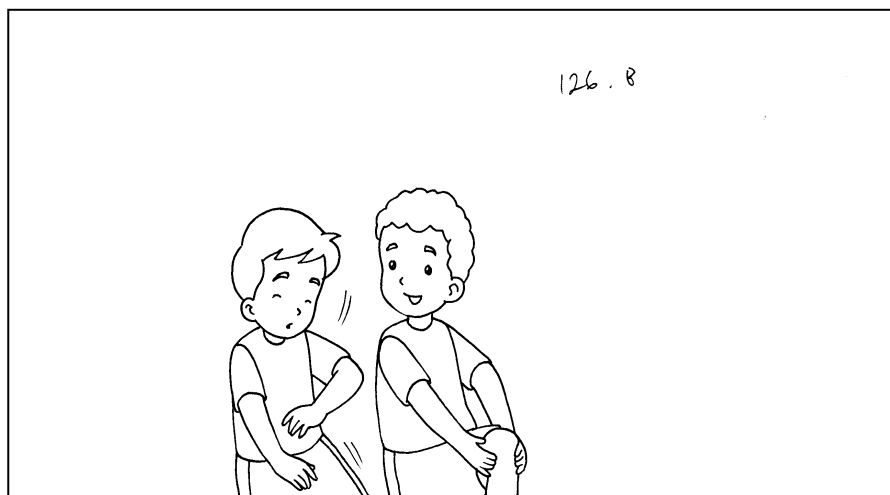
Gambar 104. Permainan tepuk lutut

5. Jingkat adu bahu

Tujuan: Melatih keseimbangan, kekuatan dan taktik menguasai tenaga lawan.

Atlet berdiri dengan satu kaki (salah satu lutut ditekuk dan dipegang dengan tangan) berpasangan saling berhadapan. Setelah aba-aba dari pelatih kedua atlet berusaha saling menjatuhkan atau membuat lawan kehilangan keseimbangan, sehingga terpaksa menurunkan kaki yang diangkat dengan cara membenturkan bahu mereka atau menghindari benturan.

Atlet yang berhasil menghilangkan keseimbangan lawan sebanyak 5 kali lebih dahulu dinyatakan menang.



Gambar 105. Permainan jingkat adu bahu

• **PERMAINAN dengan ALAT**

Pada sub bab permainan dengan menggunakan alat ini, pembahasannya dibagi menjadi 4 (empat), yaitu:

A. Permainan dengan Raket

Permainan dengan raket dilakukan secara individu atau berpasangan. Alat yang dipukul dengan raket adalah bola lunak atau shuttle cock. Bentuk permainan dari yang sederhana hingga semakin sulit atau kompleks.

B. Permainan dengan tali

Permainan dengan tali secara individu, berpasangan maupun dalam kelompok kecil untuk mengenal sifat tali dan kerjasama dalam harmonisasi gerak dengan tali secara berpasangan maupun kelompok.

C. Permainan dengan simpai

Permainan ini dilaksanakan untuk mengenal sifat simpai dan bagaimana menguasainya dengan menggunakan keterampilan gerak secara individu, berpasangan maupun kelompok.

D. Permainan dengan pemukul bola

Permainan dengan pemukul bola dimaksudkan untuk mengenal sifat pemukul dan sifat bola sehingga anak lebih familier dengan benda-benda tersebut untuk mendasari dasar gerak olahraga dengan pemukul dan bola.

Penjelasan masing-masing secara lebih terinci, dari sub nomor 1 sampai dengan 4, adalah sebagai berikut:

1. PERMAINAN dengan RAKET

Beberapa permainan dengan menggunakan raket, dapat disampaikan sebagai berikut:

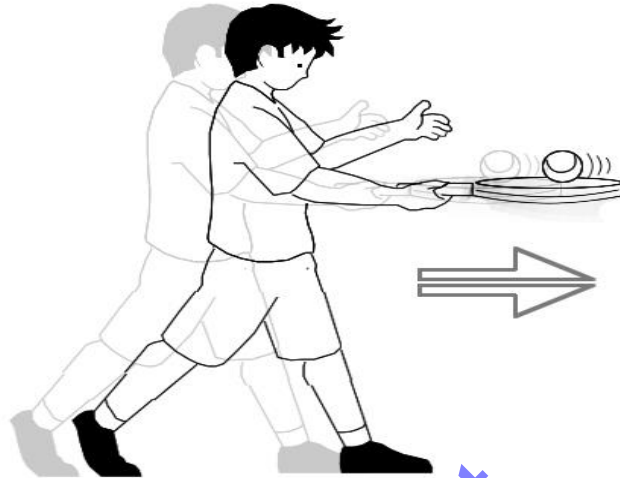
a. **Membawa bola/shuttle cock dengan raket**

Tujuan: Mengetahui sifat bola/cock dan raket.

Posisi berdiri sejajar memegang raket dan bola/cock ditaruh diatas raket, berusaha berjalan dalam posisi masih mengontrol bola/cock di atas raket. Lakukan dengan kecepatan rendah kemudian semakin cepat dan dapat dengan berlari pelan.

Permainan ini dapat dilakukan secara individu dan dapat juga dilakukan dengan membentuk regu dan memberi batas dengan garis/tanda sejauh 10 meter. Anggota regu yang paling depan membawa bola/cock dengan raket dan bergerak secepatnya ke arah tanda yang telah dibuat dan berputar balik, selanjutnya memberikan raket dan bola/cock pada anggota regu yang lain. Lakukan sampai semua anggota regu melaksanakan.

Alat: Raket kayu/plastik dan cock/bola tenis lunak



Gambar 106. Membawa bola/cock dengan raket

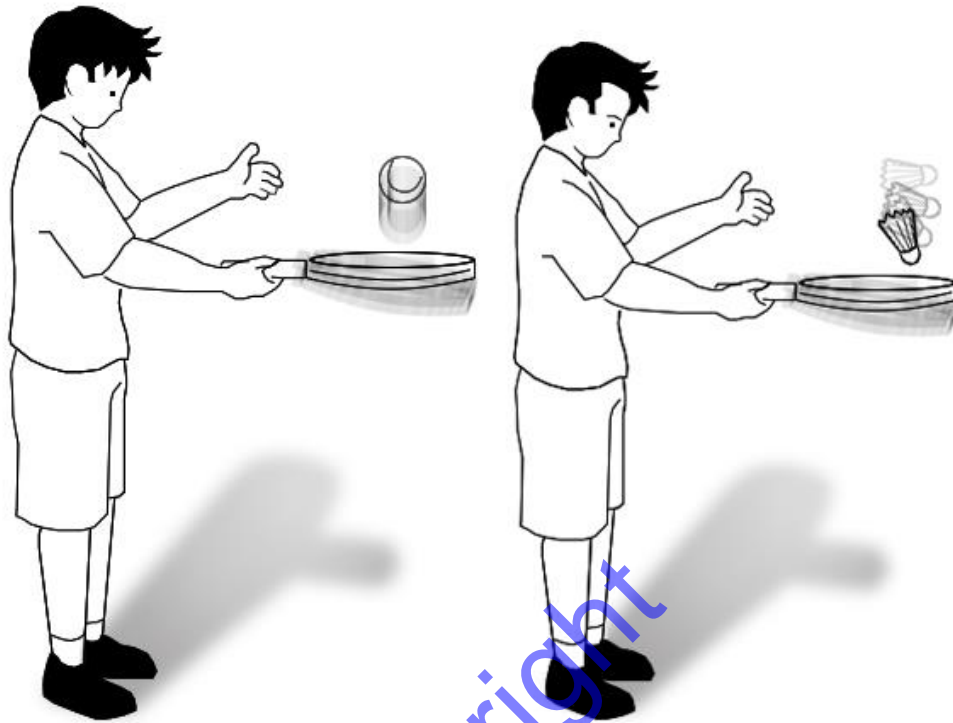
b. Memantulkan bola/cock

Tujuan: Koordinasi mata-tangan dan persepsi terhadap benda

Posisi berdiri sejajar memegang raket dan bola/cock ditaruh diatas raket, dipantul berulang-ulang keatas statis. Semakin lama dapat memantulkan bola/cock tanpa jatuh, semakin baik koordinasi anak.

Permainan ini bisa dilombakan dengan cara banyak-banyakkan memantulkan bola dalam waktu yang ditentukan. Perlombaan ini bisa dilakukan secara individu dan beregu.

Alat: Raket kayu/plastik dan cock/bola tenis lunak



Gambar 107. Memantulkan bola/cock statis

c. Memantulkan bola/cock sambil berjalan

Tujuan: Koordinasi mata-tangan, persepsi terhadap benda, serta akurasi pukulan yang lebih keras.

Posisi awal berdiri dengan memegang raket di atasnya diletakan bola/cock, selanjutnya berjalan sambil memantulkan bola/cock. Anak berusaha terus memantulkan bola/cock sambil berusaha mempertahankan agar bola tidak jatuh. Perhatian terhadap pelaksanaan dimana cara memantulkan dan jalan dalam kondisi lurus atau belok. Sangat dimungkinkan anak berjalan tidak lurus karena perhatian pada pantulan bola pada raket, karena bisa bertabrakan dengan teman disampingnya.

Permainan ini dapat diperlombakan baik secara individu maupun secara beregu dengan sistem estafet. Anak akan menampilkan kemampuannya dalam bermain dan secepat mungkin untuk memenangi perlombaan.

Alat: Raket kayu dan cock/bola tenis lunak



Gambar 108. Memantulkan bola/cock sambil berjalan

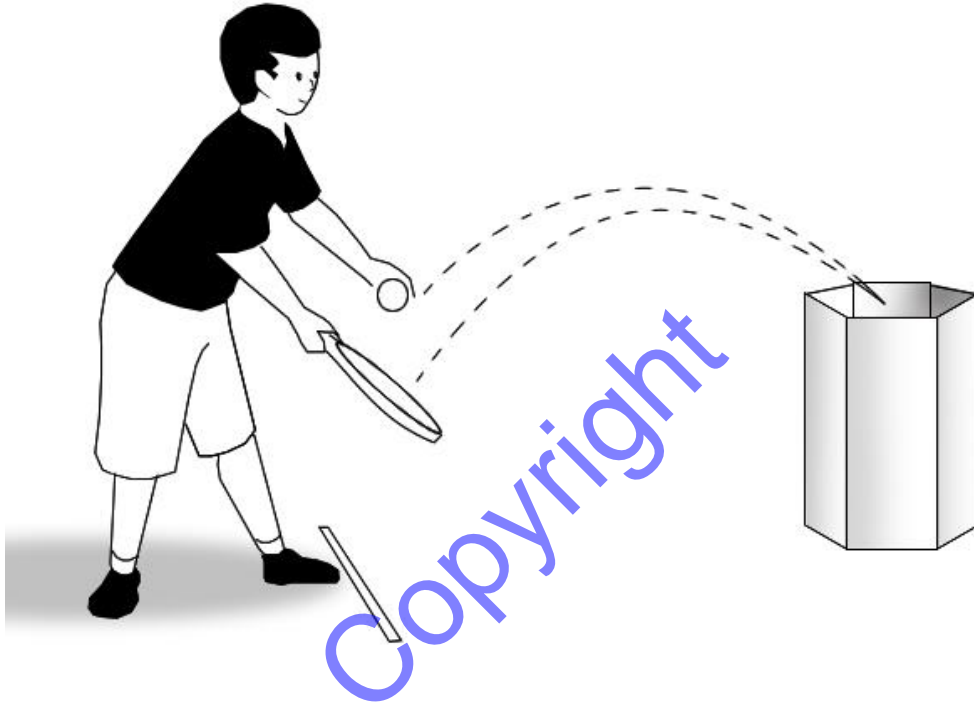
d. Pukul sasaran box atau keranjang

Tujuan: Koordinasi mata-tangan, persepsi terhadap benda, serta akurasi pukulan yang lebih keras

Berdiri kaki sejajar, menghadap kesasaran yaitu keranjang yang ditaruh dengan jarak yang diatur. Anak melakukan pukulan raket kebola /cock dengan berusaha arah pukulan masuk dalam keranjang. Semakin tepat akurasinya permainan dapat dijauhkan tempat berdiri dengan keranjang, atau keranjangnya diperbesar atau diperkecil diameternya.

Perlombaan permainan ini juga lebih menarik perhatian anak untuk bisa memasukkan bola dalam keranjang sebanyak mungkin, dalam waktu tertentu.

Alat: Raket dari kayu dan bola/cock



Gambar 109. Pukul bola kekeranjang

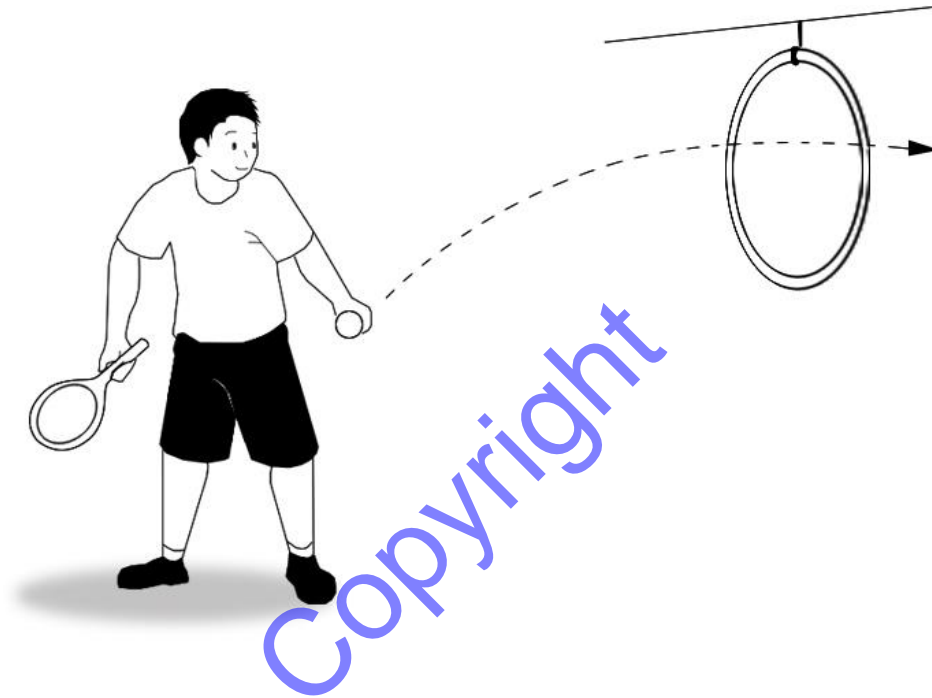
e. Pukul ke Simpai Statis

Tujuan: Koordinasi mata-tangan, persepsi terhadap benda, serta akurasi pukulan yang lebih keras

Berdiri kaki sejajar, menghadap kesasaran yaitu simpai yang digantung dengan jarak yang ditentukan. Anak melakukan pukulan raket ke bola/shuttle cock dengan berusaha arah pukulan masuk melewati lubang simpai yang tergantung.

Permainan ini dapat dilakukan secara individu, ataupun dengan berpasangan dan akan lebih semangat dengan diperlombakan. Berbagai variasi bentuk penyelenggaraan permainan ini akan menambah pengalaman gerak anak dan sebagai wahana melatih mental tanding anak lewat kompetisi.

Alat: Raket dari kayu dan bola/cock



Gambar 110. Pukul bola kesimpai diam

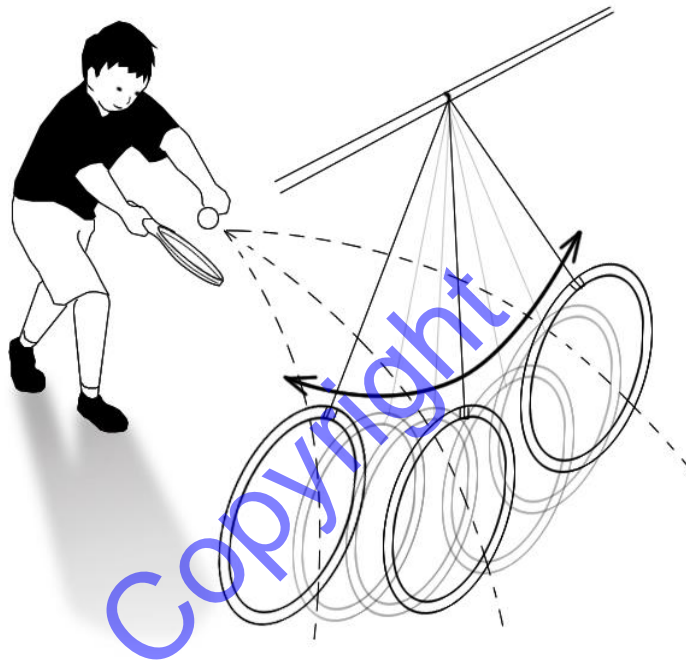
f. Pukul ke Simpai Bergerak

Tujuan: Koordinasi mata-tangan, akurasi pukulan dan persepsi terhadap gerak benda sasaran.

Berdiri kaki sejajar, menghadap kesasaran yaitu simpai yang digantung dengan jarak yang ditentukan. Simpai digerakan kekanan-kiri atau depan-belakang sehingga sasaran menjadi bergerak. Anak melakukan pukulan raket ke bola /cock dengan berusaha arah pukulan masuk melewati lubang simpai yang bergerak.

Permainan ini dapat dilakukan secara individu ataupun berpasangan dan akan lebih semangat dengan diperlombakan. Berbagai variasi bentuk penyelenggaraan permainan ini akan menambah pengalaman gerak anak dan sebagai wahana melatih mental tanding anak lewat kompetisi.

Alat: Raket dari kayu dan bola/cock



Gambar 111. Pukul bola kesimpai bergerak

g. Bermain Bulutangkis - tanpa net dan dengan net.

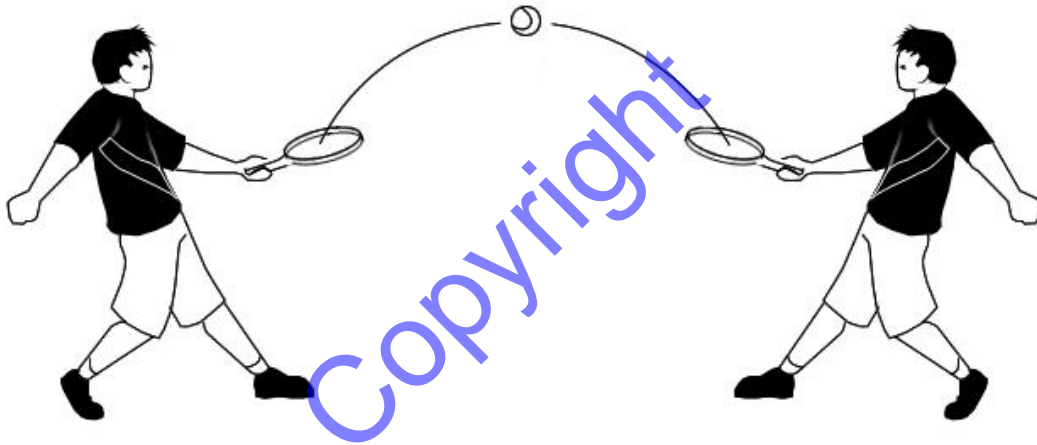
Tujuan: Koordinasi mata-tangan, akurasi pukulan dan persepsi terhadap gerak benda sasaran.

Dua anak berhadapan membawa raket dan satu cock dengan jarak yang telah ditentukan. Mulai bermain dengan memukulkan raket ke cock dengan arah kepasangan yang didepannya, pasangan didepan berusaha memukul kembali

cock yang datang sebelum menyentuh tanah/memvoli kearah teman yang memukul cock.

Permainan ini dapat dilakukan secara individu, ataupun dengan berpasangan dan akan lebih semangat dengan diperlombakan. Berbagai variasi bentuk penyelenggaraan permainan ini akan menambah pengalaman gerak anak dan sebagai wahana melatih mental tanding anak lewat kompetisi.

Alat : Raket dari kayu dan cock



Gambar 112. Permainan bulutangkis tanpa net dengan net.

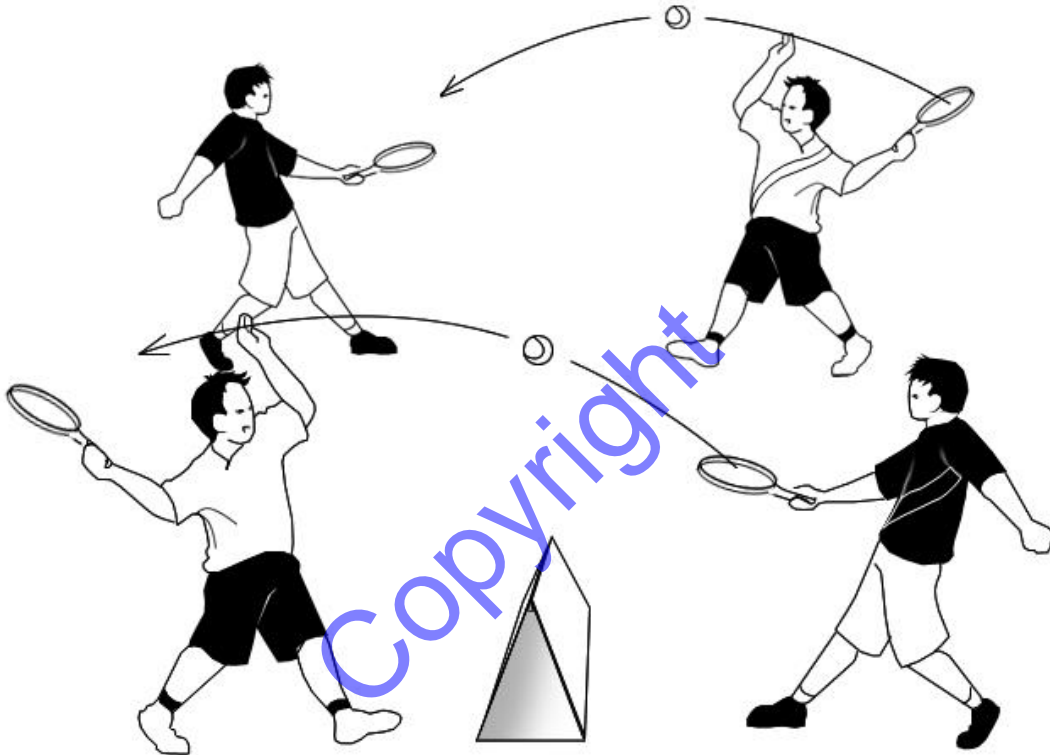
h. Bermain Tenis Mini (Dengan Bola Lunak/Plastik)

Tujuan: Koordinasi mata-tangan, akurasi pukulan dan kelincihan gerak.

Dua anak berhadapan membawa raket dan satu bola dengan jarak yang telah ditentukan. Mulai bermain dengan memukulkan raket bola dengan arah kepasangan yang didepannya, pasangan didepan berusaha memukul kembali bola yang datang sebelum menyentuh tanah/memvoli kearah teman yang memukul bola.

Permainan ini dapat dilakukan secara individu, ataupun dengan berpasangan dan akan lebih semangat dengan diperlombakan. Berbagai variasi bentuk penyelenggaraan permainan ini akan menambah pengalaman gerak anak dan sebagai wahana melatih mental tanding anak lewat kompetisi.

Alat: Raket dari kayu dan bola



Gambar 113. Bermain tennis dengan bola lunak

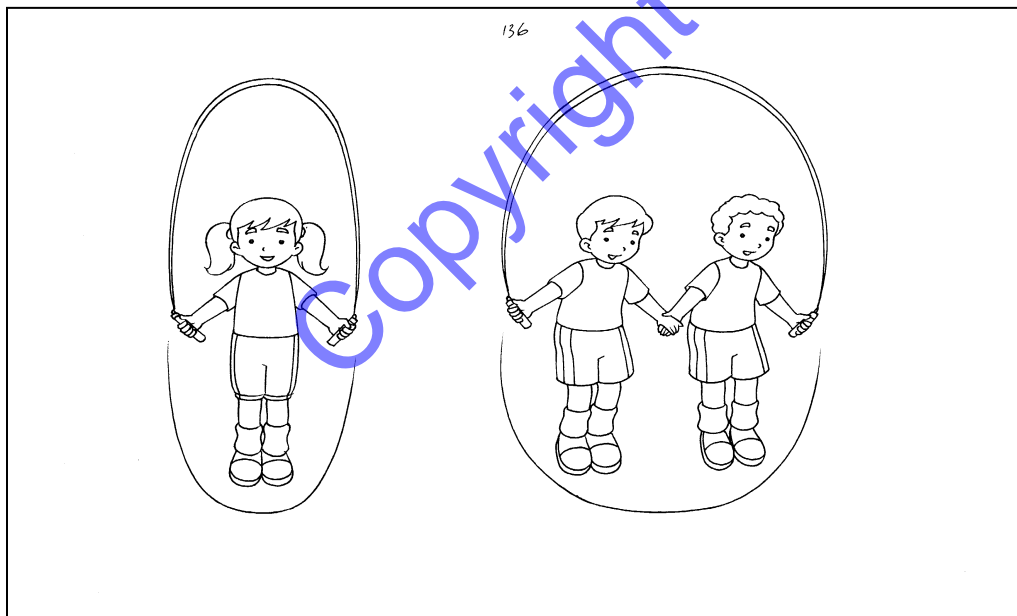
2. PERMAINAN dengan TALI

Beberapa permainan dengan menggunakan tali, dapat disampaikan sebagai berikut:

a. Permainan skipping

Tujuan: Melatih keterampilan dan perasaan gerak lengan dan tungkai dengan tali.

- Anak melakukan gerakan skipping dengan tali dengan irama pelan kemudian makin lama makincepat.
- Anak melakukan gerakan skipping dengan kecepatan sesuai dengan tanda yang diberikan oleh pelatih (tepukan tangan). Bila pelatih menepuk cepat maka skipping dilakukan dengan cepat, bila lambat maka gerakan diperlambat sesuai dengan kecepatan yang masih memungkinkan untuk melakukan gerakan skipping.
- Permainan skipping dapat dilakukan dengan berpasangan bila atlet telah mahir melakukan dengan tunggal.



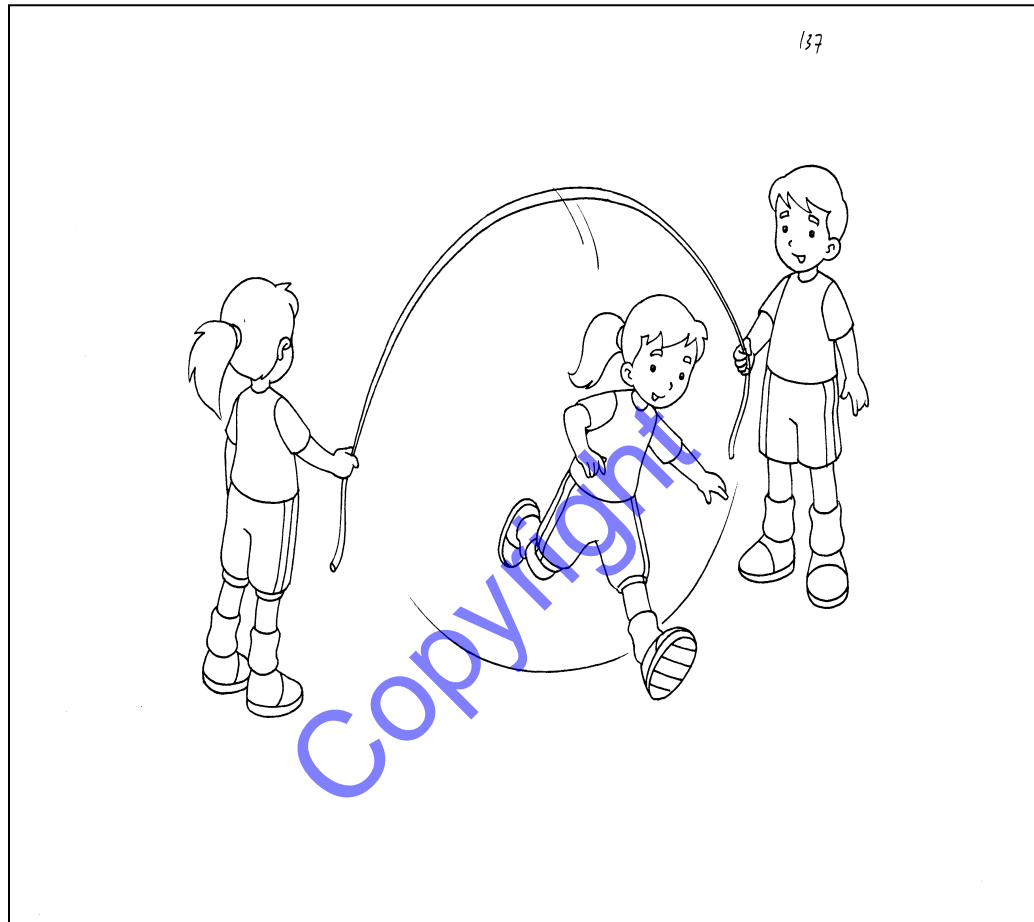
Gambar . Permainan skipping, sendiri dan berpasangan.

b. Permainan Loncat tali

Tujuan: melatih keterampilan mengantisipasi gerakan tali dengan gerakan koordinasi tertentu.

- Ujung tali dipegang oleh dua orang dengan jarak sesuai dengan panjang tali. Tali digerakan dengan ayunan memutar, atlet yang lain berusaha untuk menerobos putaran tali dan berlari keseberang.

- Seperti pada gerakan pertama tapi atlet yang menerobos berhenti sesaat di tengah dan melakukan gerakan meloncat tali yang diayun.
- Seperti latihan 1 dan 2 tetapi lakukan secara berpasangan 2 orang atau lebih.



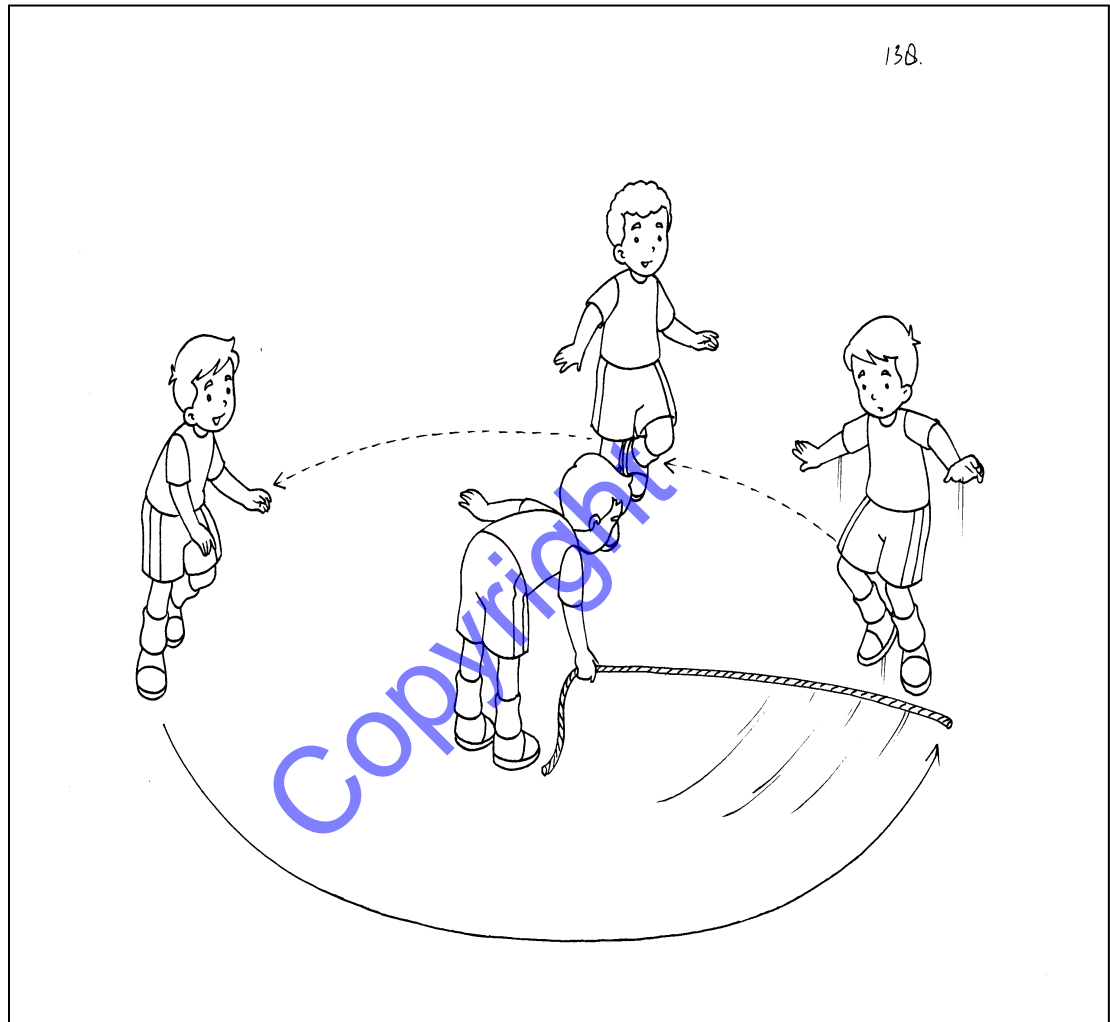
Gambar 115. Permainan loncat tali.

c. Permainan Tali putar

Tujuan: melatih keterampilan antisipatif dan melompati tali yang bergerak.

- Seorang atlet berdiri ditengan dengan tali yang diayun berputar dengan ketinggian sekitar 20 cm. Sementara atlet yang lain berdiri disekitar dalam batas ayunan putar tali. Bila tali mendekati posisi atlet berdiri maka atlet harus melompat menghindari tersentuh tali dengan cara melompati tali.

- Lakukan seperti latihan pertama, tapi dengan berdiri berpasangan/regu masing-masing 2 orang atau lebih.



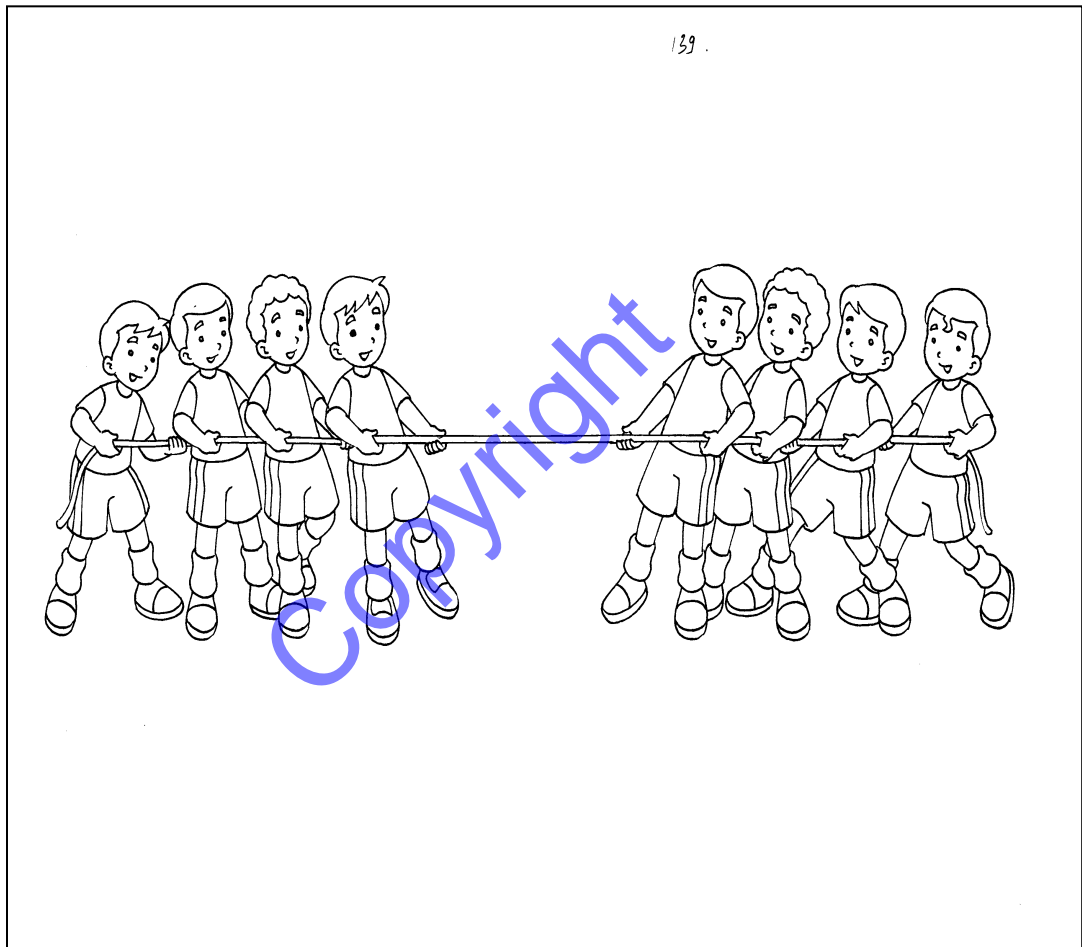
Gambar 116. Permainan tali putar.

d. Permainan Tarik tambang

Tujuan: melatih kekompakan regu dan kekuatan tubuh.

- Dua atlet memegang tali pada ujung yang berlawanan, setelah aba-aba dari pelatih keduanya berusaha menarik tali sampai lawan/pasangannya mengangkat satu kaki atau berpindah tempat.

- Lakukan seperti pada latihan pertama tetapi dengan regu dua orang atau lebih. Pada latihan ini regu yang tertarik pada batas yang telah ditentukan, kalah.



Gambar 117. Permainan tarik tambang.

e. Permainan menjaring ikan

Tujuan: Memanaskan suhu tubuh dan melatih kelincahan. Latihan ini baik untuk pemanasan.

Atur batas pada lapangan sesuai dengan jumlah atlet. Dua atlet memegang tali sepanjang sekitar 2 meter pada ujung yang berlawanan, atlet yang lain berlaku sebagai ikan yang akan dijaring. Pemegang tali/jaring berusaha mengurung atlet lain untuk masuk dalam jaringnya sedangkan yang lain berusaha untuk melepaskan diri. Atlet yang terjaring harus menggantikan menjadi penjaring. Penjaring bisa ditambah menjadi dua atau tiga pasang sesuai dengan jumlah atlet dan luas lapangan.



Gambar 118. Permainan menjaring ikan.

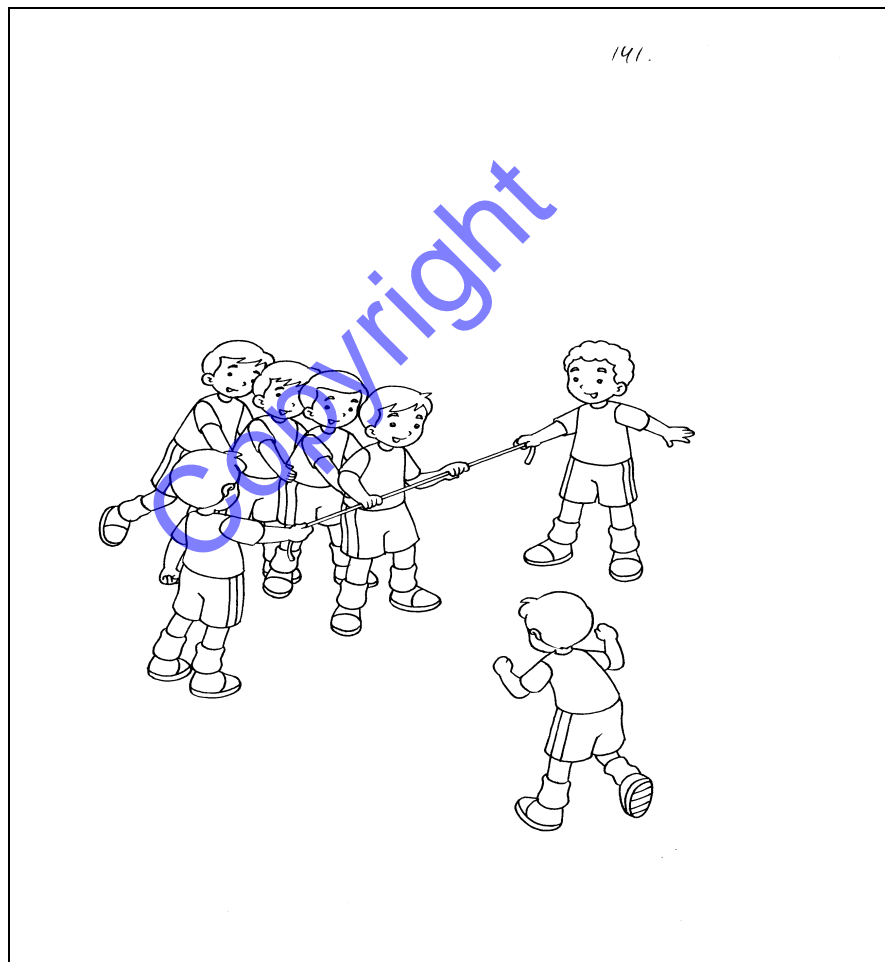
f. Permainan melindungi ikan.

Tujuan: Kelincahan gerak dan keterampilan memngantisipasi gerakan. Permainan ini juga baik untuk pemanasan.

Dua atlet memegang tali (1 meter) pada ujungnya satu orang memegang tengah tali, sedangkan atlet yang lain berdiri di belakang atlet yang tengah dengan cara saling memegang pinggang atlet didepannya.

Satu orang atlet menjadi pemangsa ikan dengan berusaha menangkap/ menyentuh atlet yang paling belakang, sementara tiga atlet paling depan yang memegang tali berusaha melindungi atlet di belakangnya (ikan).

Bila jumlah atlet sedikit maka atlet yang melindungi cukup satu orang tanpa memegang tali.

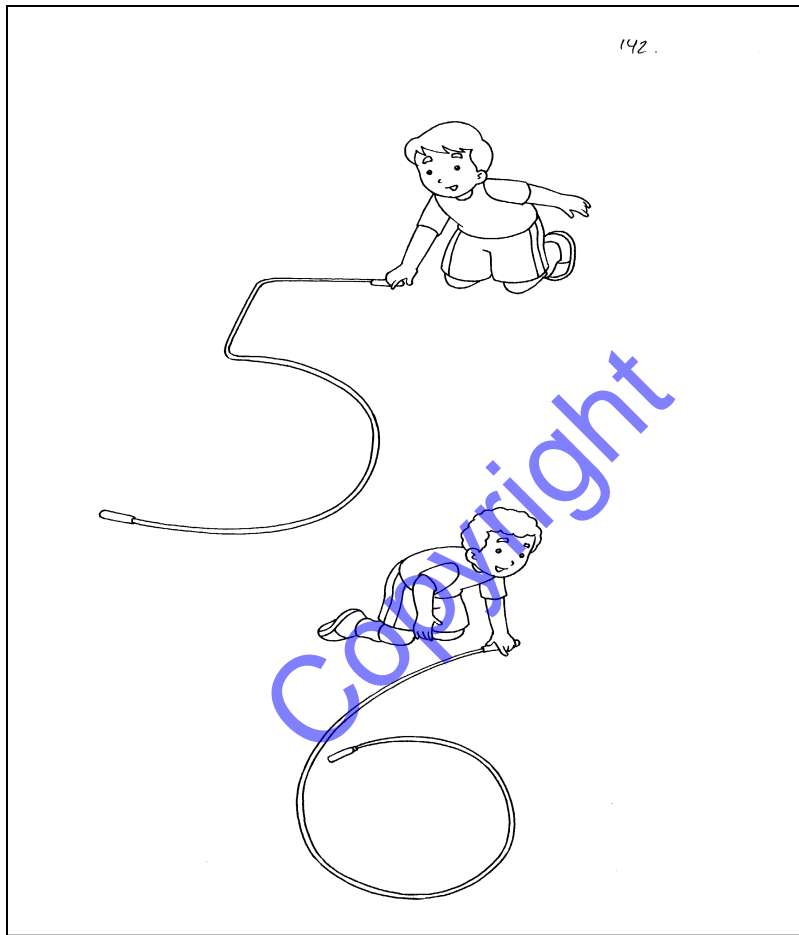


Gambar 119. Permainan melindungi ikan.

g. Permainan membuat huruf

Tujuan: Melatih keterampilan membuat huruf dengan alat tali. Permainan ini baik untuk penenangan (*cooling down*).

Setiap atlet memegang tali sepanjang sekitar 2 meter. Bila pelatih menyebutkan angka tertentu, maka setiap atlet harus membuat bentuk angka sesuai dengan yang disebutkan oleh pelatih. Atlet yang telah selesai membuat angka secepatnya mengangkat tangan, atau berlari ke garis yang telah ditentukan.



Gambar 120. Permainan membuat huruf.

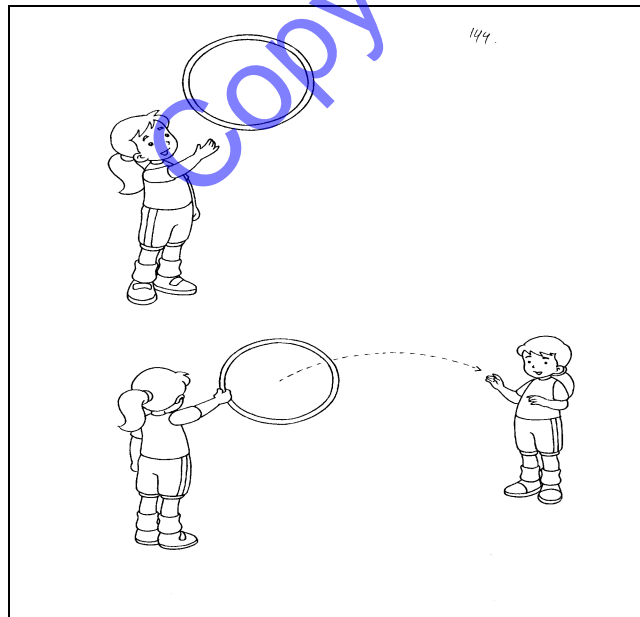
3. PERMAINAN dengan SIMPAI

Beberapa permainan dengan menggunakan simpai, dapat disampaikan sebagai berikut:

a. Ayun simpai

Tujuan: Mengetahui sifat simpai dan melatih keterampilan mengayun dan melempar simpai dari ayunan.

- Memegang simpai dengan satu tangan, diayunkan ke depan-atas dan ke bawah kemudian dilemparkan ke atas dan ditangkap kembali. Setelah dikuasai dengan baik, lemparan ke atas semakin tinggi.
- Posisi berpasangan berhadapan dengan jarak sekitar 4-5 meter, satu sisi mengayun simpai dan melemparkan ke arah pasangan. Pasangan menerima dan melemparkan kembali. Dapat dilakukan secara beregu, satu simpai 6 orang (tiga disatu sisi, tiga lainnya disisi yang lain). Atlet terdepan mengayun dan melempar simpai kemudian berlari ke belakang barisan, penerima juga mengayun dan melempar dan seterusnya.



Gambar 121. Permainan ayun simpai, individual dan berpasangan

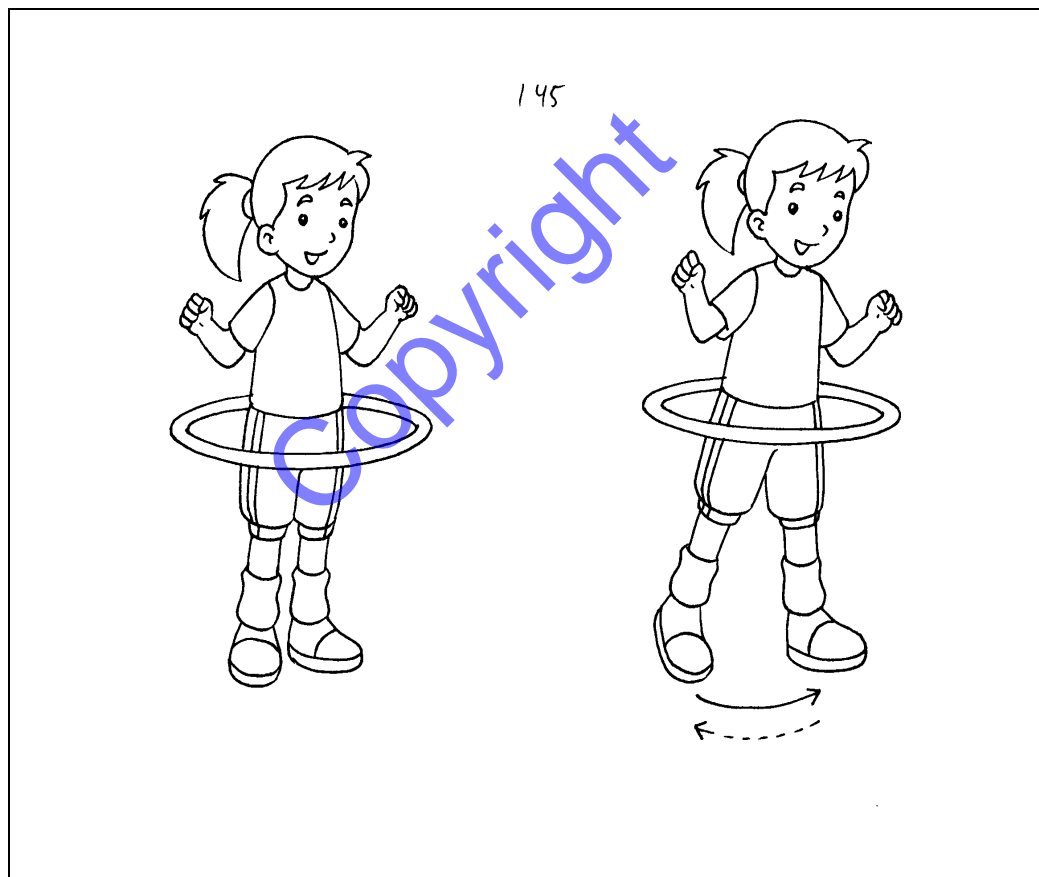
b. Hula-hup

Tujuan: Mengetahui sifat simpai dan melatih koordinasi anggota badan dan kinestetik.

Atlet masuk ke dalam simpai, posisi simpai aa di pinggang. Posisi awal satu bagian dari simpai menempel di pinggang, kemudian dengan gerakan menggoyang pinggang dan menolak simpai dengan tangan, simpai dibuat berputar di pinggang.

Pada tahap awal atlet melakukannya sendiri dan mencoba sampai merasa dapat melakukan dengan baik. Setelah atlet mampu melakukan maka pelatih dapat memberi aba-aba mulai dan stop sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Selanjutnya pelatih dapat juga memberi aba-aba untuk sambil berjalan maju, mundur, kanan atau kiri dan sebagainya.

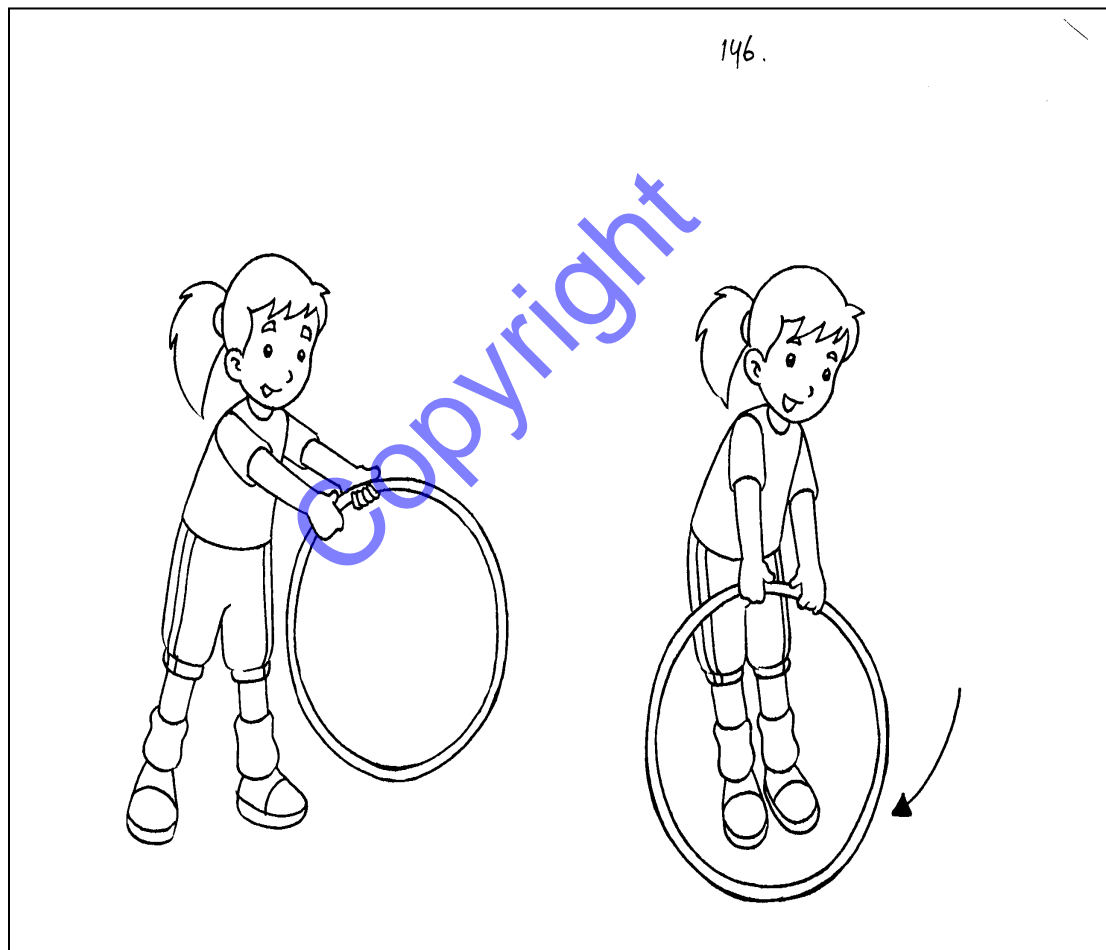


Gambar 122. Permainan hula hup

c. Lompat dan loncat simpai

Tujuan: Melatih koordinasi lompat/loncat dengan rintangan simpai.

- Atlet masuk ke dalam simpai dan memegang simpai yang di depan badang dengan dua tangan. Atlet berusaha memutar simpai sehingga melewati kepalanya dan terayun ke depan-bawah. Sebelum simpai sampai menyentuk kaki, atlet berusaha melompat sehingga simpai lewat di bawah kaki dan terayun ke belakan dan berputar seterusnya.
- Sama dengan nomor satu, tetapi atlet melakukan sambil berjalan/berlari kedepan. Latihan ini dapat dilakukan perlombaan secara estafet.

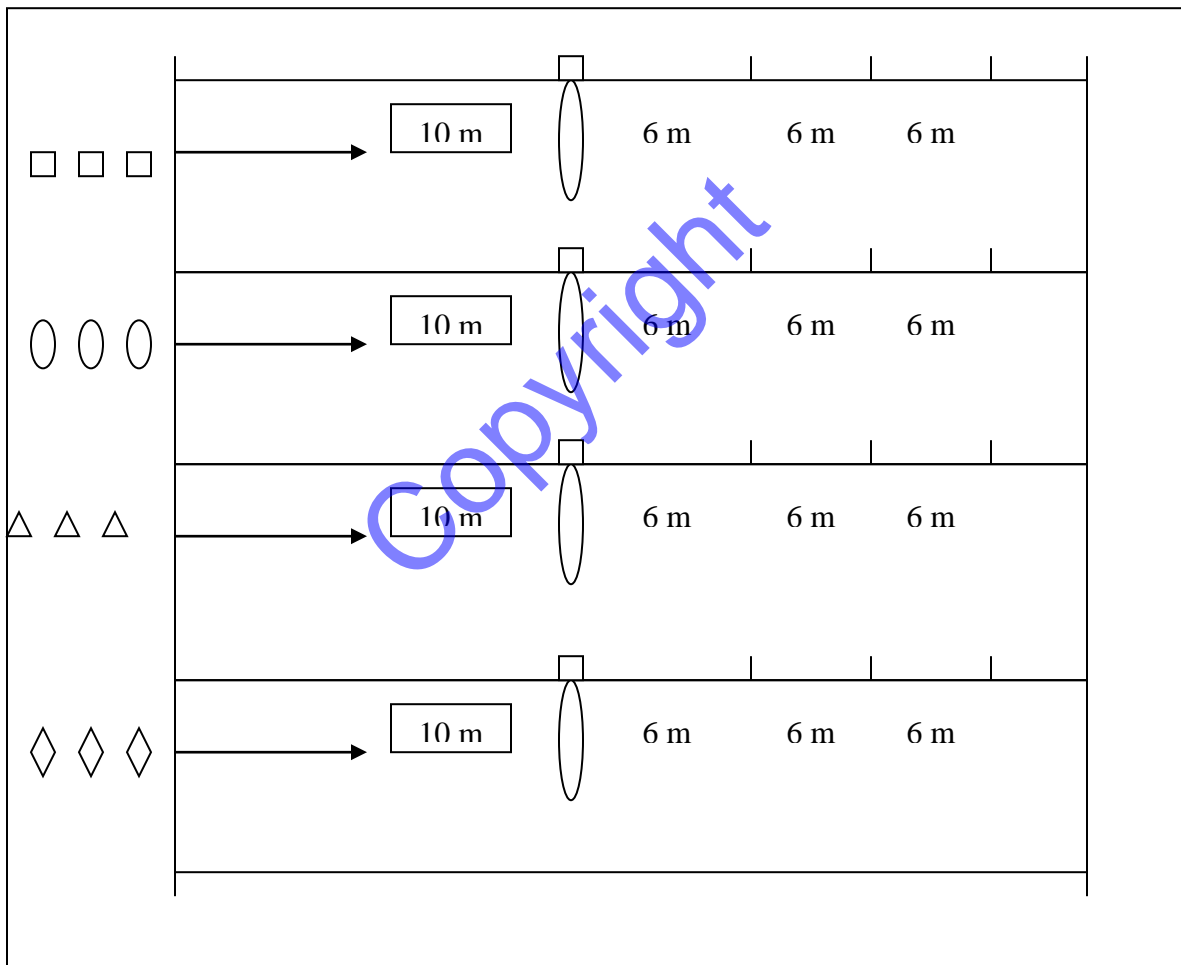


Gambar 123. Permainan lompat dan loncat simpai.

d. Estafet lari dan menerobos simpai.

Tujuan: Melatih keterampilan lari-lompat-menerobos dan kerja sama regu.

Seperti pada permainan sebelumnya, setelah atlet berlari dan memutar simpai untuk dilompati, pada titik yang telah ditentukan oleh pelatih harus berhenti dan membuat posisi simpai vertical sehingga atlet yang di belakangnya bisa menerobos ke dalam simpai. Atlet yang datang di belakangnya setelah lari dan melompat dengan simpai, saat melewati atlet didepannya harus menerobos pada simpai yang telah diposisikan sedemikian rupa kemudian memosisikan diri dama dengan atlet sebelumnya dengan jarak 6 meter.



Gambar 124. Permainan estafet lari dan menerobos simpai.

4. PERMAINAN dengan PEMUKUL BOLA

Permainan ini berkaitan dengan beberapa jenis olahraga yang menggunakan pemukul untuk bola seperti permainan: kasti, rounders, softball, dan baseball.

Beberapa permainan dengan menggunakan pemukul bola, dapat disampaikan sebagai berikut:

a. Memukul bola menggunakan alat pukul dengan posisi bola diam dan statis.

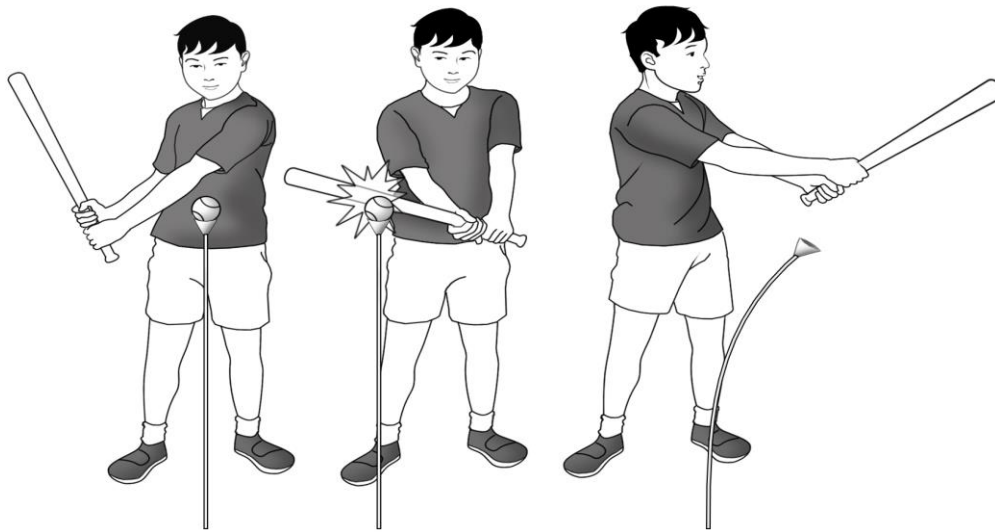
Tujuan: Anak belajar memukul sasaran yang telah ditentukan, dengan berbagai macam ukuran bola dari bola besar sampai bola kecil.

Memukul bola disini dimaksudkan untuk belajar akurasi gerakan pada obyek diam, sehingga anak dapat mempersepsikan diri terhadap jarak tubuh dan obyek/bola, arah awalan dalam memukul, perkenaan alat pemukul ke bola, keras pelannya perkenaan, berat dan ringannya alat pemukul maupun bola, hasil dari berbagai pukulan. Bola dalam kondisi diam akan memudahkan anak mempersepsikan diri untuk memukul.

Alat: Pemukul bola (stik kasti, rounders, softball, baseball, dll).

Pelaksanaan:

Bola ditaruh diatas penahan bola/tie, anak berada dibelakang bola dan siap memukul, dengan posisi memegang alat disamping badan, posisi alat pukul menghadap keatas. Memukul dengan kecepatan mulai pelan sampai cepat dan perkenaan pada sisi tengah bola.



Gambar 125. Memukul bola dari posisi bola diam.

b. Memukul bola yang digerakkan dengan model ayunan (pendulum).

Tujuan: Anak belajar memukul obyek/bola dalam kondisi bergerak normal. Anak belajar memukul sasaran yang telah ditentukan, mempersepsikan diri pada bentuk alat pukul, dengan berbagai macam ukuran bola dari bola besar sampai bola kecil.

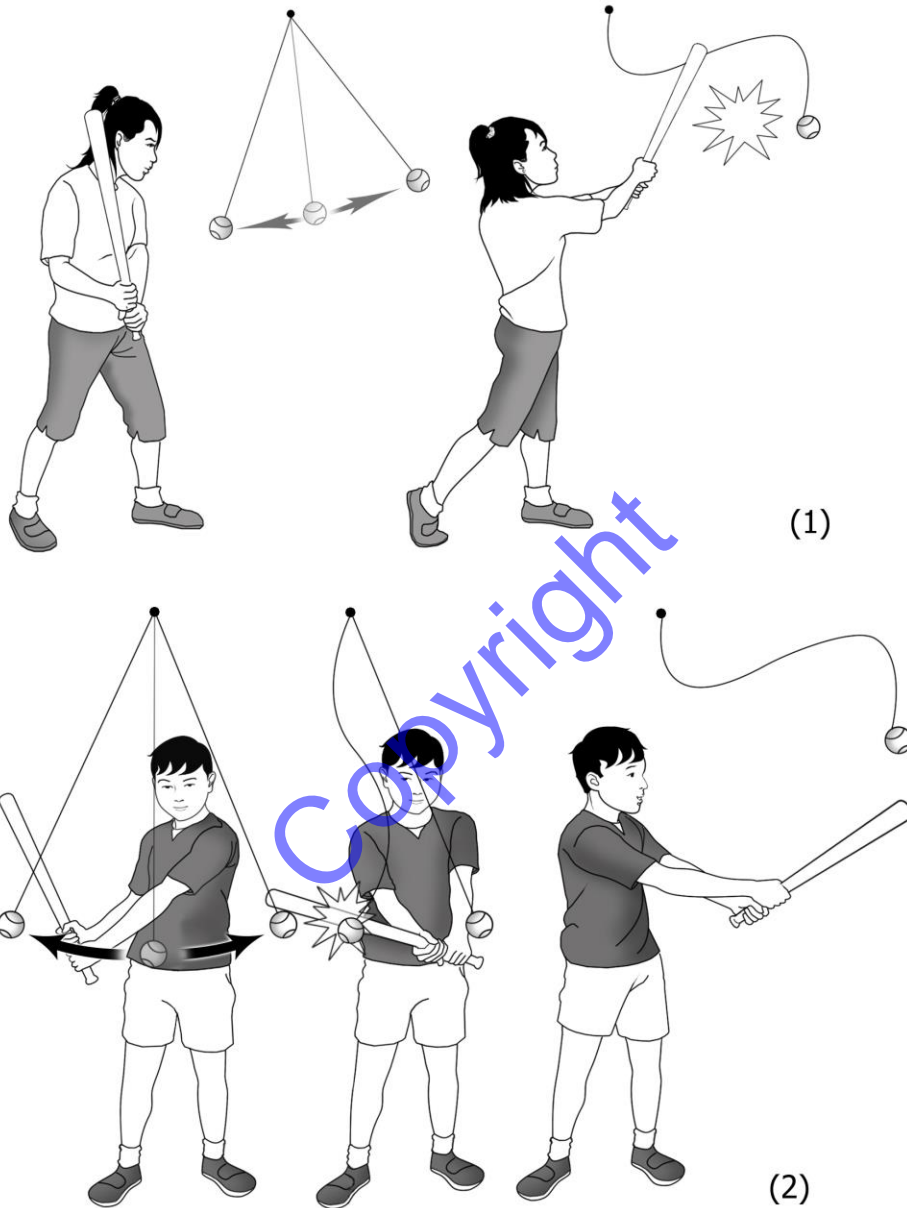
Memukul bola disini dimaksudkan untuk belajar akurasi gerakan pada obyek bergerak teratur, anak belajar timing memulai memukul dengan arah bola, sehingga anak perlu mempersepsikan diri terhadap jarak tubuh dan obyek/bola, arah awalan dalam memukul, perkenaan alat pemukul pada bola, keras pelannya perkenaan, berat dan ringannya alat pemukul maupun bola, keras dan lunaknya bola, sudut bola, hasil dari berbagai pukulan.

Alat: Pemukul bola (stik kasti,rounders, softball, baseball, dll).

Pelaksanaan:

Bola digantung pada sebuah tiang atau tali, anak menempatkan diri sekitar satu meter di belakang bola. Urutannya: (1) Bola diayun ke arah anak, setelah

berayun beberapa kali baru bola dipukul; (2) Bola diayun ke arah kiri dan kanan dari anak berdiri, setelah berayun beberapa kali bola dipukul.



Gambar 126. Memukul bola yang diayun-ayunkan.

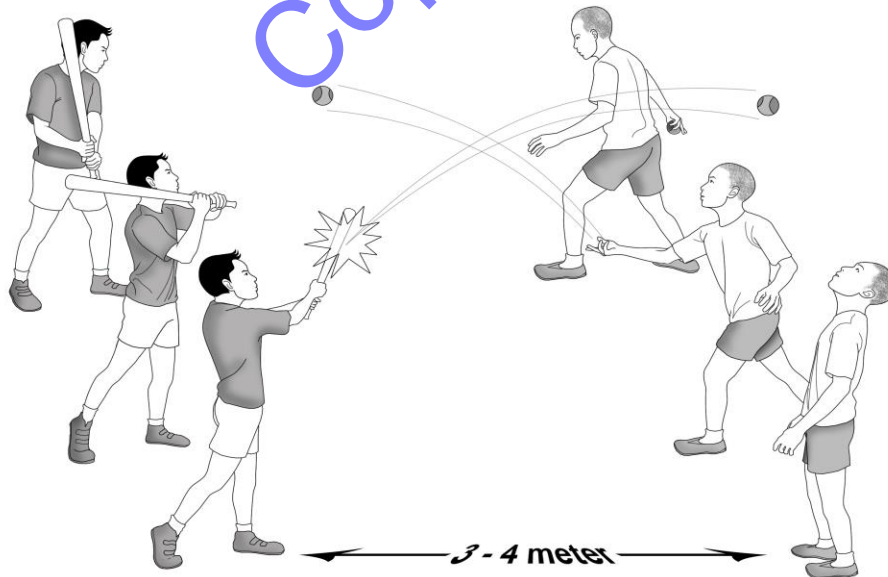
c. Memukul bola yang dilambungkan.

Tujuan: Anak belajar memukul objek/bola yang bergerak dan tidak terkontrol. Anak akan mempersepsikan diri pada bentuk alat pukul, arah lambungan bola, besar kecil bola, kondisi bola (diam atau berputar), kecepatan bola, berat ringan bola, sudut bola, gangguan lingkungan (angin, matahari, ramai/sepi sekitar, dll.), hasil pukulan.

Alat: Pemukul bola (stik kasti,rounders, softball, baseball, dll.).

Pelaksanaan:

- Pemukul mengambil sikap siap memukul, dan anak yang melambungkan bola ada disampingnya siap melambungkan bola. Bola dilambungkan dengan pelan dan pemukul memukul bola lambungan setelah nyampai dalam jangkauannya.
- Anak yang melambungkan berhadapan dengan anak pemukul dengan jarak tiga sampai empat meter. Bola dilambungkan dengan pelan dan pemukul memukul bola lambungan setelah nyampai dalam jangkauannya.



Gambar 127. Memukul bola yang dilambungkan.

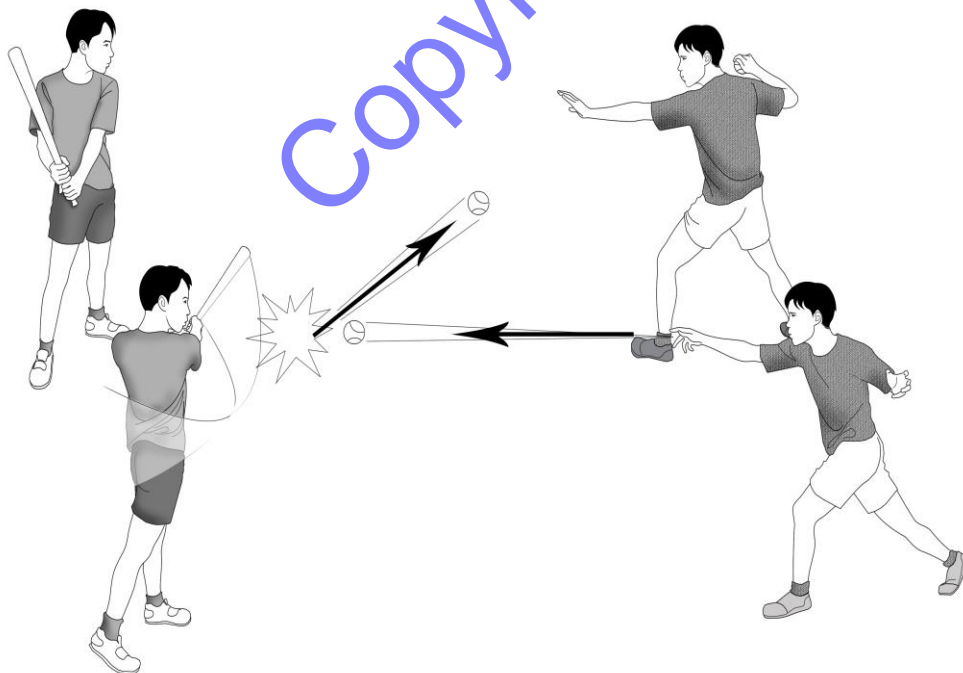
d. Memukul bola yang dilempar dengan cepat.

Tujuan: Anak belajar memukul bola yang bergerak cepat dan tidak terkontrol. Anak perlu beradaptasi dengan kecepatan bola, bentuk bola, putaran bola, sudut bola, posisi bola, sehingga gerakan memukul dapat dilakukan sesuai dengan tujuan dalam memukul bola.

Alat: Pemukul bola (stik kasti,rounders, softball, baseball, dll).

Pelaksanaan:

- Pemukul mengambil sikap siap memukul, dan anak yang melempar bola ada disampingnya siap melempar bola. Bola dilempar dengan cepat dan pemukul memukul bola lemparan setelah nyampai dalam jangkauannya;
- Anak yang melempar berhadapan dengan anak pemukul dengan jarak tiga sampai empat meter. Bola dilempar dengan cepat dan pemukul memukul bola lemparan setelah nyampai dalam jangkauannya.



Gambar 128. Memukul bola yang dilempar cepat.

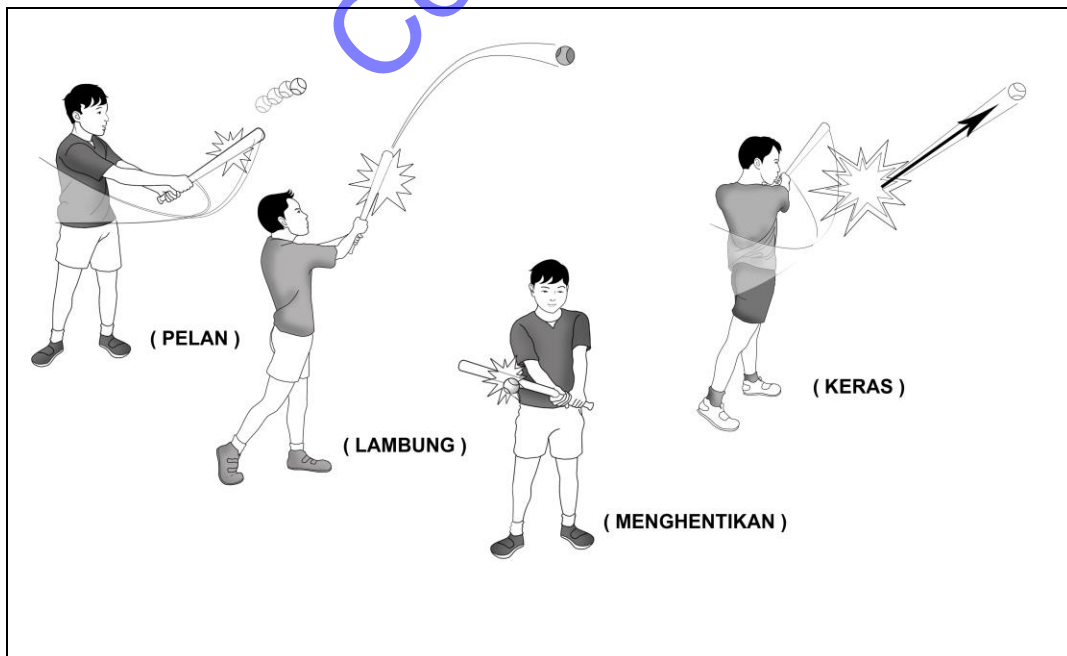
e. Memukul bola dengan berbagai variasi pukulan.

Tujuan: Anak mampu memukul bola sesuai dengan keinginannya. Pada tahap ini anak sudah dapat memukul bola sesuai dengan peruntukannya, yaitu dapat diaplikasikan dalam suatu permainan.

Alat: Pemukul bola (stik kasti, rounders, softball, baseball, dll).

Pelaksanaan:

- Pemukul mengambil sikap siap memukul, dan anak yang melempar bola ada disampingnya siap melempar bola. Bola dilempar dengan cepat dan pemukul memukul bola lemparan setelah nyampai dalam jangkauannya. Pemukul memukul bola sesuai dengan intruksi yang diberikan, yaitu memukul keras, pelan, lambung, menyusur, menghentikan, dsb.
- Anak yang melempar berhadapan dengan anak pemukul dengan jarak tiga sampai empat meter. Bola dilempar dengan cepat dan pemukul memukul bola lemparan setelah nyampai dalam jangkauannya. Pemukul memukul bola sesuai dengan intruksi yang diberikan, yaitu memukul keras, pelan, lambung, menyusur, menghentikan, dsb.



Gambar 129. Memukul bola dengan berbagai variasi pukulan.

LATIHAN KONDISIONING

BAB V

BAGI ATLET

PEMULA

Kondisioning atau latihan kondisi fisik/kemampuan biomotor merupakan kebutuhan yang tidak dapat diabaikan bagi atlet termasuk atlet pemula. Bagi atlet pemula latihan kondisi fisik memiliki karakteristik yang berbeda dengan atlet dewasa. Atlet dewasa memiliki struktur tubuh baik otot maupun tulang yang telah mapan sehingga mereka mampu menerima beban yang berat. Atlet pemula belum memiliki otot dan tulang yang kuat, mereka masih dalam pertumbuhan, sehingga sebagian besar tulang mereka masih rawan akan benturan dan beban yang berat.

Bagi atlet pemula, latihan keterampilan dalam bentuk-bentuk di atas sekaligus merupakan latihan fisik. Tanpa latihan fisik secara khusus pun atlet akan mengalami peningkatan kemampuan fisik karena aktivitas jasmani dalam bentuk dasar gerak dan keterampilan. Jadi latihan fisik khusus untuk pengembangan fisik khusus pada dasarnya sangat dekat berhubungan dengan pola latihan keterampilan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet.

A. KAIDAH dan KARAKTERISTIK KONDISIONING

Dari segi unsur latihan yang bersifat kompetitif, memberikan latihan fisik bagi atlet pemula merupakan tugas yang mengandung tanggung jawab yang berat bagi pelatih. Di satu sisi pelatih memiliki tugas untuk memberikan peningkatan kemampuan fisik bagi atlet pemula, namun di sisi lain, pelatih bertanggung jawab atas kesehatan dan keselamatan atlet dalam kehidupan jangka panjangnya.

Berkaitan dengan hal tersebut dalam memberikan latihan fisik bagi atlet pemula, pelatih perlu mengikuti kaidah sebagai berikut:

1. Utamakan keselamatan dan kesehatan atlet
2. Perhatikan keterbatasan atlet dan kenali tingkat kebugaran atlet secara tepat.
3. Gunakan teknik gerakan yang benar dan efisien untuk menjaga bentuk postur tubuh yang baik dan mencegah kelainan fisik pada atlet.
4. Hindari pembebanan yang berlebihan (*over dosis*) karena akan menghambat pertumbuhan.
5. Gunakan bentuk-bentuk latihan yang variatif dan menyenangkan untuk menghindari kesan bahwa latihan fisik merupakan hukuman atau latihan yang berat.
6. Latihan bersifat umum untuk seluruh sistem tubuh, baik sistem otot maupun fungsi faal tubuh secara menyeluruh.

Ke enam kaidah tersebut perlu menjadi perhatian serius bagi para pelatih dalam menjalankan tugas melatih atlet pemula. Adanya pelanggaran pada kaidah tersebut akan dapat menyebabkan atlet mengalami gangguan langsung maupun pada jangka panjang di masa datang.

Adapun karakteristik latihan fisik yang perlu diperhatikan bagi atlet pemula adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kinerja secara keseluruhan sehingga diperlukan metode latihan yang sesuai.
2. Menghindari beban luar yang berlebihan, dapat menggunakan beban berat badan sendiri atau latihan berpasangan.
3. Menghindari latihan dengan benturan/bounding (plyometrik) yang terlalu keras dan frekuensi yang terlalu banyak.
4. Berisi latihan yang bernuansa permainan dan lomba sehingga pada fase ini atlet belajar untuk berlatih atau latihan untuk berlatih.

B. METODE LATIHAN FISIK BAGI ATLET PEMULA

Berdasarkan kaidah dan karakteristik latihan fisik di atas, maka bentuk latihan fisik bagi atlet pemula perlu dirancang dalam bentuk yang sesuai dengan mempertimbangkan aspek-aspek tersebut. Adapun metode latihan yang disarankan adalah sebagai berikut:

1. Latihan sirkuit dengan beban badan,
2. Latihan berpasangan,
3. Latihan dengan bola medis,
4. Latihan stabilisasi.

Metode di atas diharapkan sesuai dengan karakter dan kaidah latihan atlet pemula sehingga dapat mencapai sasaran pertumbuhan dan perkembangan anak dengan hasil yang sesuai.

Penjelasan secara singkat dari 4 (empat) metode latihan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Latihan sirkuit dengan Beban Badan

Latihan sirkuit (*circuit training*) adalah latihan yang menggunakan bentuk gerakan yang dirangkum dalam beberapa pos yang diurutkan sesuai dengan tujuan dan kaidah yang telah ditetapkan. Untuk atlet pemula, gerakan latihan bisa dilakukan dengan menggunakan beban berat badan sendiri, atau beban yang cukup ringan saja.

Untuk mengatur pos latihan perlu disusun dengan aturan sebagai berikut:

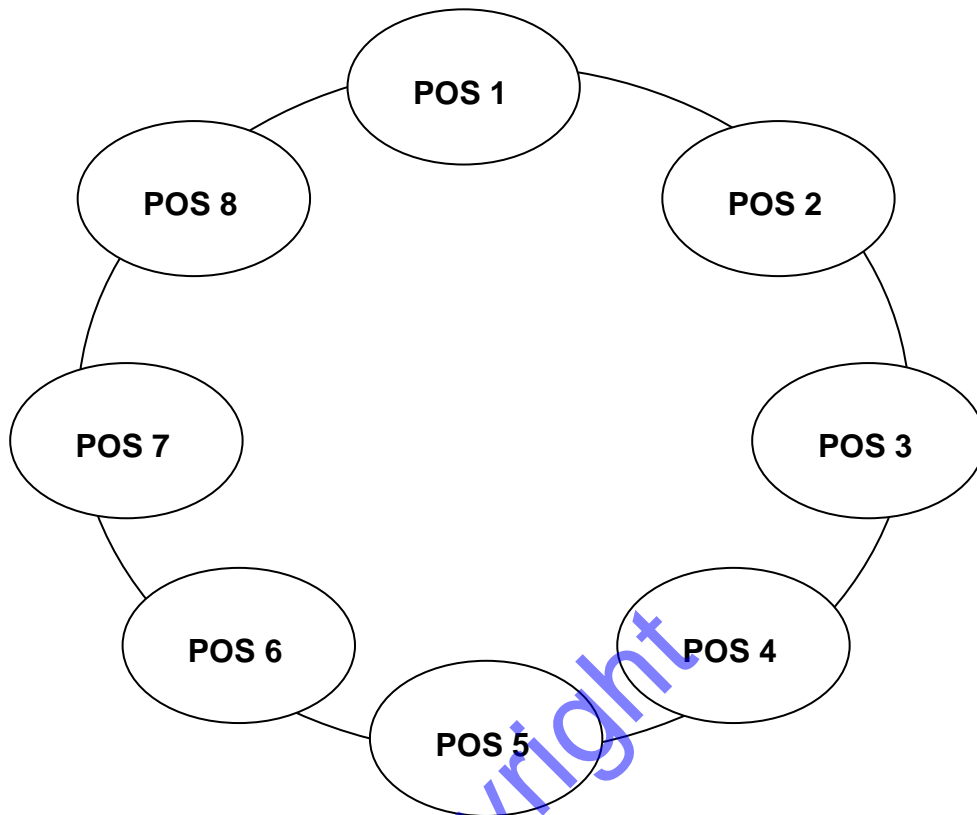
- a. Keseluruhan latihan meliputi seluruh bagian tubuh.
- b. Setiap pos melatih otot tertentu yang menjadi sasaran pada pos tersebut
- c. Pengaturan antar pos dilakukan dengan mempertimbangkan aspek-aspek: agonis dan antagonis otot, bagian atas dan bawah serta bagian yang lain.
- d. Pos yang berurutan tidak melatih bagian otot yang sama atau antagonisnya.

Berdasarkan kaidah yang disebutkan di atas dapat disusun tabel latihan sirkuit sebagai berikut:

Tabel 11. Latihan sirkuit dengan beban badan.

| Bagian Tubuh | Agonis | Antagonis |
|---------------------|---|--|
| Atas | <u>POS-1.</u> Latihan untuk otot tubuh bagian atas agonis | <u>POS-5.</u> Latihan untuk otot tubuh bagian atas antagonis |
| Bawah | <u>POS-2.</u> Latihan untuk otot tubuh bagian bawah agonis | <u>POS-6.</u> Latihan untuk otot tubuh bagian bawah antagonis |
| Tengah | <u>POS-3.</u> Latihan untuk otot tubuh bagian tengah agonis | <u>POS-7.</u> Latihan untuk otot tubuh bagian tengah antagonis |
| Seluruh Tubuh | <u>POS-4.</u> Latihan untuk otot seluruh tubuh. | <u>POS-8.</u> Latihan untuk otot seluruh tubuh. |

Selanjutnya pelatih menentukan bentuk/gerakan latihan dari POS 1 sampai dengan POS 8, dan disusun secara melingkar di tempat yang telah ditentukan seperti pada gambar di bawah ini (setiap pos letakkan tanda dan kertas dengan nama dan gambar gerakan sehingga atlet mengetahui apa yang harus dilakukan). Selanjutnya atlet ditempatkan pada pos-pos sesuai dengan jumlah atlet.



Gambar 130. Susunan Melingkar Pos 1 sampai Pos 8.

Pelatih memberikan aba-aba dan atlet melakukan gerakan seperti yang ada pada POS nya dengan waktu yang telah ditentukan oleh pelatih (misalnya 20 detik). Setelah waktu habis pelatih memberi tanda untuk berhenti dan atlet beristirahat sambil bergeser ke POS selanjutnya (dari POS 1 ke POS 2, yang dari POS 2 ke POS 3, dan seterusnya) waktu istirahat sambil bergeser ini ditentukan oleh pelatih misalnya 30 detik.

Lakukan latihan tersebut sampai atlet melaksanakan semua gerakan di 8 POS tersebut. Gerakan lengkap 8 POS tersebut disebut dengan satu set sirkuit. Setelah atlet melakukan satu seri sirkuit berikan istirahat yang lebih panjang (sekitar 3 menit) kemudian mulai lagi gerakan dari pos ke pos sampai atlet melaksanakan beberapa set sirkuit sesuai dengan kemampuannya.

Untuk memberikan dosis latihan yang tepat bagi atlet pemula dapat dilakukan cara-cara sebagai berikut:

- a. Pada tahap awal tentukan waktu pelaksanaan misalnya 20 detik, istirahat antar POS 20 detik atau 30 detik, lakukan 2 atau 3 set sirkuit.
- b. Untuk meningkatkan beban latihan dapat dilakukan dengan menambah jumlah set sirkuit.
- c. Untuk meningkatkan lagi beban latihan lakukan perpanjangan waktu tiap POS misalnya dengan 30 detik pelaksanaan pada tiap POS dan istirahat tetap 20 atau 30 detik.
- d. Peningkatan dapat dilakukan lagi dengan mengurangi waktu istirahat tiap POS dan tiap Set.
- e. Peningkatan yang cukup berat bisa dilakukan dengan memberi beban pada bagian otot pada tubuh atlet yang dikenai latihan. (misalnya latihan sit-up dengan membawa bola dengan tangan di depan dada).

Latihan sirkuit ini sangat baik diberikan kepada atlet untuk membentuk kondisioning atlet dengan penguatan dan daya tahan otot seluruh tubuh.

2. Latihan Kondisioning Berpasangan

Sesuai dengan namanya, latihan kondisioning ini dilakukan dengan berpasangan di mana beban yang dihadapi oleh atlet berasal dari pasangannya tersebut. Untuk latihan ini pelatih perlu menjelaskan secara hati-hati kepada setiap atlet agar beban yang diberikan pada pasangannya merupakan beban yang moderat yang dapat diangkat/dihadapi dengan baik.

Untuk melakukan latihan ini pelatih perlu mengidentifikasi otot yang akan dilatih, dan bagaimana memberikan beban kontraksi pada otot tersebut, serta mengatur bagaimana atlet melakukannya secara berpasangan.

Bentuk latihan dapat dilihat pada lampiran.

3. Latihan Kondisioning dengan Bola medis.

Bola medis merupakan sarana yang baik untuk memberikan beban awal kepada atlet muda karena sifatnya yang aman, ringan dan fleksibel untuk diadaptasi dengan berbagai gerakan atlet.

Gerakan latihan dengan bola medis dilakukan dalam berbagai gerakan seperti gerak melempar, mengayun, maupun melontar dan memberikan beban tambahan pada gerakan. Latihan dengan bola medis ini dapat dilakukan juga dengan berpasangan.

Bentuk latihan dengan bola medis dapat dilihat pada lampiran.

4. Latihan Kondisioning dengan Stabilisasi.

Stabilisasi pada akhir-akhir ini berkembang sangat pesat di negara-negara maju yang menjadi latihan dasar yang sering menjadi kunci keberhasilan pembentukan kondisi awal atlet. Kondisioning dilakukan untuk memberikan penguatan dan fondasi yang matang pada otot-otot tubuh penghubung antara bagian atas dan bagian bawah yaitu di daerah pelvis, atau pinggang dan pinggul serta perut bagian bawah.

Penguatan dan penstabilan yang baik pada bagian tengah tersebut akan memberikan pengaruh yang besar pada atlet untuk melaksanakan gerakan dengan benar dan dengan potensi energi yang optimal pada atlet. Hal tersebut bisa terjadi karena setiap otot bagian atas maupun bawah dapat melaksanakan tugasnya dengan baik karena ditopang oleh otot-otot penopang yaitu otot-otot bagian tengah.

Metode melatih stabilisasi ini dilakukan dengan latihan yang cenderung statis (isometrik) namun dengan gerakan yang pelan agar otot yang dikenai latihan memiliki kualitas stabilisasi yang lebih baik. Adapun contoh-contoh latihan stabilisasi dapat dilihat pada lampiran.

BAB VI

TES DAN PENGUKURAN MULTILATERAL

Tes dan pengukuran multilateral merupakan langkah yang sangat penting untuk dilakukan para pelatih atau guru. Penjelasan pada bab ini akan dibagi menjadi 2 (dua) subbab, yakni tentang tes kemampuan jasmani dan kondisi multilateral serta tes pemanduan bakat.

A. TES KEMAMPUAN JASMANI dan KONDISI MULTILATERAL

Untuk mengetahui status kemampuan jasmani dan kondisi multilateral anak diperlukan sebuah tes multilateral yang dapat menunjukkan kemampuan seluruh bagian tubuh anak, baik tubuh bagian kanan maupun kiri, bagian atas dan bawah serta depan maupun belakang. Seperti diuraikan pada bab terdahulu bahwa keseimbangan kemampuan seluruh bagian tubuh akan mengharmoniskan pertumbuhan anak dan mengurangi risiko cedera. Anatomi tubuh ideal, keterampilan *balance* dan kemungkinan dideteksinya kemampuan utama anak atau bakat optimal anak akan dapat ditemukan dalam proses pembinaan multilateral.

Tes multilateral dapat dilakukan dengan cukup mudah dan hasilnya dapat langsung diketahui. Berikut ini dijelaskan beberapa Tes multilateral yang dapat digunakan sebagai berikut:

1. 3 Hops/3 Jingkat

a. Tujuan

Tes 3 Hops adalah mengukur kemampuan melompat arah horisontal. Tes ini akan melihat kemampuan power tungkai kanan dan kiri anak. Tungkai merupakan bagian tubuh yang vital untuk menunjang aktivitas hidup manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

b. Perlengkapan

- 1) Meteran sepanjang 15 meter dengan tingkat ketelitian 1 cm.
- 2) Lantai/lintasan yang tidak licin.

c. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Pelaksanaan anak melakukan tes dengan salah satu bagian kaki dahulu setelah selesai baru ganti kaki yang lain.
- 2) Anak berdiri dibelakang garis dengan satu kaki, sedangkan kaki lainnya ditekuk keatas.
- 3) Anak mulai melompat kedepan tiga kali dari belakang garis, tidak boleh melakukan awalan langkah, tetapi boleh melakukan awalan lengan.
- 4) Anak melompat tiga kali secara berurutan, tidak diperbolehkan berhenti sebelum tiga kali lompatan.
- 5) Anak harus melakukan lompatan sejauh-jauhnya untuk mencapai hasil maksimal.
- 6) Anak diberi kesempatan melakukan dua kali lompatan dan diambil hasil yang paling baik.

d. Pengukuran

Pengukuran pada bagian tubuh yang paling dekat dengan garis memulai lompatan, dengan tingkat ketelitian 1 cm.

2. 10 Meter Speed Hop

a. Tujuan

Tes 10 meter speed hop adalah mengukur kecepatan kaki kanan dan/atau kiri melompat cepat di lintasan datar dengan jarak 10 meter. Tungkai merupakan bagian tubuh yang vital untuk menunjang aktivitas hidup manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

b. Perlengkapan

- 1) *Stopwatch*
- 2) Kerucut Pembatas atau patok 2 buah

- 3) Lintasan lari 10 meter yang lurus, datar dan ditempatkan pada *cross wind*. Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering.

c. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Pelaksanaan anak melakukan tes dengan salah satu bagian kaki dahulu setelah selesai baru ganti kaki yang lain.
- 2) Anak berdiri dibelakang garis dengan satu kaki, sedangkan kaki lainnya ditekuk keatas.
- 3) Pemberi tanda waktu berdiri pada garis *finish*, meneriakkan aba-aba "siap" dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda *start* pada anak. Pada saat lengan diayunkan, pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.
- 4) Hentikan *stopwatch* pada saat dada anak telah melewati garis finish.
- 5) Tekankan kepada anak agar lari secepat mungkin.
- 6) Anak diberi kesempatan melakukan dua kali dan diambil hasil yang paling baik.

d. Pengukuran

Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0.1 detik yang terdekat.

3. Lempar Atas

a. Tujuan

Lempar atas tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan lemparan horisontal dari sisi atas bahu. Tangan merupakan komponen yang sangat penting dalam manusia beraktivitas memenuhi kebutuhan hidupnya. Anak yang memiliki kemampuan melakukan lemparan atas yang baik akan memudahkan dalam beraktivitas.

b. Perlengkapan

- 1) Roket / lembing mini atau bola tenis sejumlah 2 buah.
- 2) Meteran dengan panjang 50 meter dengan ketelitian 1 cm.

- 3) Lapangan atau tanah lapang datar dengan panjang 60 m sampai dengan 80 m.

c. Prosedur Pelaksanaan

- 1) Anak melempar dengan tangan kanan atau kiri setelah selesai baru ganti tangan lainnya.
- 2) Anak melempar boleh dengan awalan maksimal tiga langkah.
- 3) Anak dalam melempar harus dari atas bahunya.
- 4) Dalam melempar anak tidak boleh melebihi garis batas yang melintang didepannya, jika melebihi diulangi.
- 5) Arah lemparan adalah kedepan atau menyilang dari garis batas lemparan.
- 6) Gerak lanjut setelah melempar tidak boleh melebihi garis batas lemparan.
- 7) Anak diberi kesempatan melakukan dua kali melempar tiap bagian tangan dan diambil hasil yang paling baik.

d. Pengukuran

Pengukuran pada tempat jatuhnya roket atau bola pertama sebagai titik nol dan ditarik kegaris batas lemparan untuk membaca hasil, dengan tingkat ketelitian 1 cm.

4. Lempar Samping / ayun

a. Tujuan

Lempar samping/ayun tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan lemparan horisontal dari sisi samping badan. Tangan merupakan komponen yang sangat penting dalam manusia beraktivitas memenuhi kebutuhan hidupnya. Anak yang memiliki kemampuan lemparan ayun yang baik akan memberikan kemudahan dalam aktivitas yang serupa dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

b. Perlengkapan

- 1) Bola ayun dengan berat 300 gram untuk putri dan 500 gram untuk putra masing-masing 2 buah.
 - 2) Meteran dengan panjang 50 meter dengan ketelitian 1 cm.
 - 3) Lapangan atau tanah lapang datar dengan panjang 60 m sampai dengan 80 m.
- c. Prosedur Pelaksanaan.
- 1) Anak melempar dengan tangan kanan atau kiri setelah selesai baru ganti tangan lainnya.
 - 2) Anak melempar dari posisi berdiri menyamping arah lemparan dan bola di ayun ke belakang semampunya.
 - 3) Gerakan ayunan lempar dengan lengan lurus di samping badan antara pinggang dan bahu.
 - 4) Dalam melempar anak tidak boleh melebihi garis batas yang melintang didepannya, jika melebihi diulangi.
 - 5) Arah lemparan adalah ke depan atau menyilang dari garis batas lemparan.
 - 6) Gerak lanjut setelah melempar tidak boleh melebihi garis batas lemparan.
 - 7) Anak diberi kesempatan melakukan dua kali melempar tiap bagian tangan dan diambil hasil yang paling baik.
- d. Pengukuran
- Pengukuran pada tempat jatuhnya bola ayun pertama sebagai titik nol dan ditarik ke garis batas lemparan untuk membaca hasil, dengan tingkat ketelitian 1 cm.

B. INTERPRETASI HASIL PENGUKURAN

Perbandingan hasil pengukuran antara bagian tubuh kanan dan kiri merupakan dasar dari interpretasi tes dan pengukuran multilateral. Semakin kecil selisih antara hasil kemampuan tubuh bagian kanan dan kiri menunjukkan bahwa anak memiliki kemampuan multilateral yang baik. Namun demikian standar

pencapaian pada bagian yang paling kuat dapat dibandingkan dengan standar pencapaian pada komunitas anak yang diukur. Dari perbandingan normatif pada kelompok anak tersebut dapat dinilai bahwa anak memiliki kemampuan jasmani yang baik atau tidak.

Ada empat kemungkinan interpretasi hasil multilateral pada sekelompok anak sebagai berikut :

- a. Kondisi multilateral baik, tetapi kemampuan jasmaninya masih belum optimal,
- b. Kemampuan jasmani baik tetapi kondisi multilateral masih kurang.
- c. Kemampuan jasmani dan kondisi multilateral baik
- d. Kemampuan dan kondisi multilateral kurang baik.

Kelemahan dari tes multilateral pada saat ini adalah belum adanya standar pencapaian hasil pada bagian tubuh terkuat, sehingga secara umum dapat diketahui status kemampuan jasmaninya. Adapun hasil status kemampuan jasmani dari tes di atas masih berdasar pada kelompok anak yang di tes. Untuk itu akan segera disusun standar/norma tes yang menjadi standar bagi anak sesuai dengan klasifikasi umur dan dapat digeneralisasikan untuk seluruh anak di Indonesia.

Tabel 12. Blangko Tes Hasil Pengukuran.

HASIL PENGUKURAN

Nama Anak :

Usia : tahun.

Jenis Kelamin: L / P

| KAKI | | | | | | LENGAN | | | | | |
|------------|------------|---------|----------------|-------------|---------|-------------|-----------|---------|----------------|-----------|---------|
| 3 Hop | | | 10 M Speed Hop | | | Lempar Atas | | | Lempar Samping | | |
| Ka (cm) | Ki (cm) | Selisih | Ka (dtk) | Ki (dtk) | Selisih | Ka (m) | Ki (m) | Selisih | Ka (m) | Ki (m) | Selisih |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

C. TES PEMANDUAN BAKAT

Usia pengembangan multilateral merupakan usia pertumbuhan di mana terjadi pengembangan berbagai potensi untuk menuju pada pembinaan di masa yang akan datang. Untuk itu pemanduan bakat merupakan bagian penting dalam pembinaan multilateral. Ada beberapa tes pemanduan bakat yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi bakat anak. Tes pemanduan bakat pada umumnya dapat mengidentifikasi bakat anak pada satu waktu tertentu tetapi memiliki kelemahan dalam hal ketidakmampuan mendeteksi keterlatihan anak sehingga hasil identifikasi bakat sering tidak menjamin anak dapat mencapai prestasi di kemudian hari.

Pembinaan multilateral memiliki aspek strategis dalam hal penelusuran bakat yaitu kemampuan untuk mendeteksi dan sekaligus mengembangkan bakat anak dalam proses pembinaan multilateral. Untuk itu kiranya perlu disajikan tes pemanduan bakat yang sering digunakan di Indonesia akhir-akhir ini yaitu sebuah tes yang disebut "Test Sport Search" yang diadopsi dari Australia, setelah kontingen Australia berhasil mempersiapkan program jangka panjang saat akan menghadapi Olimpiade Tahun 2000, di mana Australia saat itu bertindak sebagai tuan rumah. Pada Olimpiade tersebut, negara yang terkenal dengan sebutan benua Kangguru sukses menjadi sebagai tuan rumah dan sekaligus sukses dari segi prestasi.

Adapun penjelasan tentang test Sport Search secara lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran buku ini.

BAB VII

P E N U T U P

Pengembangan multilateral menjadi fase yang penting dalam pembibitan prestasi olahraga yang dimulai sejak usia dini. Dengan diselenggarakan pembinaan latihan multilateral, maka atlet akan mendapatkan kesempatan melakukan berbagai aktivitas jasmani dan dasar gerak yang beraneka ragam, sehingga memiliki dasar gerak yang luas. Sementara guru atau pelatih akan lebih memahami bagaimana atlet memiliki kemampuan bergerak dan mengalami latihan terhadap berbagai gerakan, pada gilirannya guru dan pealtih diharapkan mampu mengidentifikasi bakat atlet pada cabang olahraga dengan jenis gerakan tertentu.

Faktor lain yang tidak kalah pentingnya adalah atlet yang menjalani latihan multilateral akan menunjukkan kemampuan latihan tertentu pada unsur gerak tertentu. Atlet yang tidak berbakat pada cabang tertentu memiliki kemampuan latihan yang rendah, sedangkan bila memiliki bakat pada cabang yang lain akan mengalami kemajuan latihan yang baik karena juga didorong oleh kesenangan dalam berlatih. Dengan demikian proses latihan multilateral menyajikan dua hal secara bersama yaitu: tingkat kemampuan keterlatihan anak dan sikap (kesenangan) anak terhadap unsur gerak tertentu.

Melalui latihan multilateral, guru dan pelatih mampu menerapkan pembentukan karakter kepribadian atlet. Hal ini dapat dilakukan melalui pembelajaran gerak dan sistem permainan yang memerlukan sportivitas, kejujuran, kedisiplinan dan kerja sama yang baik antar anggota kelompok. Proses ini juga dapat membantu guru dan pelatih menciptakan sikap yang tidak hanya mampu menghadapi kemenangan tetapi juga mampu menerima kekalahan dengan menghargai usaha orang lain. Atlet juga mendapatkan pembelajaran bagaimana pentingnya kehadiran seorang wasit (pengadil) dalam sebuah permainan, sehingga permainan dapat berjalan dengan adil dan lancar.

Dengan menggunakan Buku Latihan Multilateral ini diharapkan para guru dan pelatih yang membina atlet pada usia multilateral mendapatkan bahan latihan sekaligus bahan diskusi serta perlakuan terhadap atlet. Pengalaman guru dan pelatih multilateral akan sangat bermanfaat bagi insan olahraga untuk mendapatkan masukan pengalaman dan hasil dari proses pembinaan multilateral untuk dilanjutkan pada proses lanjutan yaitu latihan kecabangan olahraga.

Buku yang masih terlalu sederhana dan belum sempurna ini merupakan wacana untuk dikembangkan di lapangan, yang bisa jadi merupakan rangkaian dalam sebuah eksperimen jangka panjang sampai atlet multilateral menjadi atlet dewasa dengan mendapatkan puncak kinerjanya pada cabang olahraga tertentu.

Penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan dari berbagai pihak terutama Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora RI) melalui Deputi Bidang IPTEK dan Prestasi olahraga khususnya Asisten Deputi Pembibitan Olahraga.

Copyright

Daftar Pustaka

- Bompa, Tudor O. *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics, 1999.
- Bompa, Tudor O. *Total Training For Young Champions*. USA: Human Kinetics, 2000.
- Carl Gabbard, Elizabeth LeBlanc, dan Susan Lowy, *Physical Education for Children, Building the Foundation*. USA: Prentice Hall New jersey, 1987
- Depdiknas, *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD dan MI* Jakarta: Depdiknas, 2004.
- Katzenbogner, Hans. Editor; Gunter Lange. *Athletics Games*, Germany. 1994.
- Luke Kelly E, *Developing the Physical Education Curriculum, An Achivement-Base Approach*. USA. Human Kinetics, 2004.
- Lumintuarso, Ria. *Penggunaan Peralatan Olahraga Anak dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY-Kemenegpora, 2005.
- Malina, Robert M, Bouchard, and Oded, *Growth, Maturation, and Physical Activity*. USA: Human Kinetics, 2004.
- Masin, Dieter. *Fun In Athletics*. Germany 1997.
- Mason, B. Mitchell, D E. *Active Games and Contests*. New York. A.S. Barnes and Company. 1935.
- Muller, Harald. *Run – Jump – Throw*. The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. Monaco IAAF. Coaches Education and Certification System. 2000.
- Thompson, Peter JI. *Introduction to Coaching Theory*. London : IAAF, 1991.

LAMPIRAN

Tes pemanduan bakat sport search

A. Urutan Pelaksanaan

Ada 10 butir tes di dalam *Sport Search*. Pengadministrasian seluruh butir tes dalam suatu sesi (*session*) berdurasi 90 menit yang memungkinkan dilaksanakan dengan perbandingan antara testi dan tester sebesar 10:1. Perlu mengatur urutan butir tes dalam dua bagian atau lebih.

Apabila dikelompokkan dalam dua bagian, maka sebaiknya menggunakan lima tester. Masing-masing tester sebaiknya menangani satu pos pengetesan dan testi sebaiknya melakukan dari satu pos ke pos lain.

Urutan pelaksanaan tes yang disarankan adalah **bagian pertama**, meliputi tinggi badan, tinggi duduk, berat badan, rentangan lengan dan lempar-tangkap bola tenis; kemudian **bagian kedua**, meliputi melempar bola basket, loncat tegak, lari kelincahan, lari cepat 40 meter, dan lari multistap. Perlu diperhatikan bahwa lari multistap dilaksanakan yang paling akhir dalam bagian kedua.

Jika testi atau siswa dilatih secara memadai, maka testi dapat membantu melaksanakan tes tersebut. Testi senior dapat membantu dalam melaksanakan pengetesan sebagai bagian dari studi pendidikan jasmani yang lebih tinggi.

B. Tempat Pelaksanaan

Untuk melaksanakan tes dapat menggunakan gedung olahraga atau bagian ruang dalam aula olahraga. Tempat tersebut harus memiliki permukaan atau lantai yang tidak licin, terutama untuk pelaksanaan lari kelincahan. Apabila lantai berdebu, maka waktu pelaksanaan tes ini akan menjadi lebih lambat. Apabila terjadi hal semacam itu, lebih baik tes lari kelincahan dilakukan pada permukaan batu bata atau di halaman. Pelaksanaan lari cepat 40 meter perlu diukur dan dilakukan di tempat terbuka. Lintasan harus lurus, rata dan ditempatkan pada angin yang

melintang (*cross wind*). Apabila menggunakan permukaan berumput, pilihlah permukaan yang kering.

C. Pakaian

Testi harus mengenakan pakaian olahraga yang layak (berupa *T-shirt* dan celana pendek atau *skirt*) dengan alas kaki sepatu olahraga. Pakaian ini sebaiknya digunakan untuk seluruh tes kecuali apabila ada perkecualian yang disebutkan secara khusus di dalam tata cara tes (misalnya pelepasan sepatu untuk pengukuran tinggi).

D. Persiapan *Pre-Test*

Testi harus melakukan pemanasan secara menyeluruh termasuk aktifitas aerobik ringan dan peregangan baik pada tubuh bagian atas maupun bawah sebelum pelaksanaan tes melempar bola basket, loncat tegak, lari kelincihan, lari cepat 40 meter dan lari multistap.

E. Instruksi-instruksi kepada testi

Testi harus diberi informasi sebelumnya mengenai tugas-tugas dan tujuan tes pengukuran tersebut. Dalam tiap kesempatan, testi harus didorong agar melakukan yang terbaik. Berikan dorongan-dorongan sewaktu testi melaksanakan tes tersebut.

F. Percobaan

Testi harus diberi kesempatan melakukan latihan atau percobaan hanya dalam tugas penangkap bola. Percobaan semacam ini sebaiknya dilakukan sehingga testi memahami persyaratan-persyaratan dalam melakukan tes tertentu dan telah mencoba “merasakannya”. Percobaan tidak diperkenankan untuk butir tes lain yang manapun karena akan diberikan dua kali percobaan, kemudian dicatat hasil terbaik dari dua kali pelaksanaan tes tersebut. Testi hendaknya diberi waktu

istirahat di antara tes satu dengan yang lain (sebaiknya tester mengetes seluruh testi kemudian mengulanginya untuk melakukan tes yang kedua, untuk memberikan waktu istirahat yang cukup bagi testi).

G. Petunjuk Pelaksanaan

Para pelaksana atau tester harus menguasai petunjuk pelaksanaan tes sebelum memulai pengukuran. Petunjuk pelaksanaan harus mengikuti apa yang disarankan di dalam Manual Metode Tes keluaran/terbitan *The Laboratory Standards Assistance Scheme of the National Sport Research Centre, Australian Commission* (Draper, Minikin & Telford; 1991).

Copyright

I. TINGGI BADAN

A. Tujuan

Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai ke ujung kepala (*vertex*). Tinggi badan ini merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, para pemain bola basket dan atlet dayung (*rower*), biasanya memiliki tubuh yang tinggi, sedangkan pemain senam seringkali badannya kecil.

B. Perlengkapan

1. Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,1 cm.
2. Sebaiknya dinding tidak mengandung papan yang mudah mengerut.
3. Apabila menggunakan pita pengukur, dipersiapkan pula segi tiga siku-siku.
4. Permukaan lantai yang dipergunakan harus rata dan padat.

C. Prosedur

1. Testi berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menekan pada stadiometer atau pita pengukur.
2. Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha).
3. Dengan berhati-hati tester menempatkan kepala testi di belakang telinga agar tegak agar tubuh terentang secara penuh.
4. Pandangan testi lurus ke depan sambil menarik napas panjang dan berdiri tegak.
5. Upayakan tumit testi tidak terangkat (jinjit).
6. Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan *platformnya* sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segi tiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.

D. Penilaian

Catatlah tinggi badan dalam posisi berdiri tersebut dengan ketelitian mendekati 0,1 cm.

II. TINGGI DUDUK

A. Tujuan

Tinggi duduk adalah jarak vertikal dari alas permukaan tempat testi duduk hingga bagian atas (*vertex*) kepala. Pengukuran ini meliputi panjang togok, leher, dan sampai panjang kepala. Perbandingan tinggi duduk dengan tinggi badan pada saat berdiri adalah berkaitan dengan penampilan dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, dalam lompat tinggi, perbandingannya adalah tungkai lebih panjang daripada togok.

B. Perlengkapan

1. Stadiometer atau pita pengukur yang ditempelkan secara vertikal pada dinding, dengan tingkat ketelitian 0,1 cm.
2. Dinding yang digunakan tidak mengandung papan yang dapat menggeliat.
3. Apabila menggunakan pita pengukur, maka diperlukan juga segi tiga siku-siku.
4. Permukaan lantai yang digunakan harus rata.
5. Bangku kecil dengan ketinggian (kira-kira 40 cm).

C. Prosedur

1. Tempatkan bangku kecil tersebut di tengah bagian dasar stadiometer atau pita pengukur.
2. Testi duduk di atas bangku dengan kedua lutut ke arah depan dan ditekuk, sedangkan kedua tangan dalam keadaan istirahat di atas kedua paha sejajar dengan permukaan lantai.
3. Pantat dan kedua bahu bersandar dengan ringan ke arah stadiometer atau pita pengukur yang ditempatkan secara vertikal pada garis tengah di belakang testi.
4. Tester menempatkan kepala testi di belakang telinga agar tubuh testi terentang secara penuh.
5. Pandangan testi lurus ke arah depan, sambil menarik napas panjang, dan duduk dalam keadaan tegak.
6. Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, rendahkan platformnya sehingga menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur,

tempatkan segi tiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah, sehingga menyentuh bagian atas kepala.

D. Penilaian

Ketinggian ujung kepala dicatat dengan ketelitian mencapai 0,1 cm. Untuk mengukur tinggi duduk, kurangkan ketinggian bangku dengan hasil pengukuran yang telah dicatat.

Ukuran tinggi duduk (dalam centimeter) secara otomatis diubah ke dalam prosentase yang dibandingkan dengan tinggi badan, apabila hasil tersebut dimasukkan ke dalam program *software*.

III. BERAT BADAN

A. Tujuan

Berat badan berkaitan erat dengan beberapa cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, apabila dibandingkan dengan cabang olahraga olahraga yang memerlukan berat badan lebih berat, seperti olahraga lempar dalam atletik.

B. Perlengkapan

1. Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,5 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata.
2. Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar.

C. Prosedur

1. Testi tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian renang atau pakaian yang ringan (seperti *T-shirt* dan celana pendek/*skirt*).
2. Alat penimbang disetel pada angka nol.
3. Testi berdiri tegak dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang.

D. Penilaian

Catatlah berat badan testi hingga ukuran 0,5 kilogram yang terdekat dan jika diperlukan alat penimbang ditera lebih dahulu.

IV. RENTANG LENGAN

A. Tujuan

Rentang lengan adalah jarak horisontal antara ujung jari tengah dengan lengan terentang secara menyamping setinggi bahu. Rentang lengan meliputi lebar kedua bahu dan panjang anggota badan bagian atas (tangan). Rentang lengan berkaitan erat dengan olahraga, seperti dalam olahraga dayung dan melempar, yang rentangan lengan yang lebar, karena sangat bermanfaat bagi penampilannya.

B. Perlengkapan

1. Pita pengukur (setidaknya sepanjang 3 meter dengan tingkat ketelitian hingga mencapai 0,1 cm) yang ditempatkan secara horisontal pada dinding kira-kira setinggi 1,5 meter di atas permukaan tanah. Sudut dinding sebaiknya digunakan sebagai titik nol.
2. Penggaris

C. Prosedur

1. Testi berdiri tegak dengan punggung menempel pada dinding, kedua kaki rapat; sedangkan tumit, pantat dan kedua bahu menyentuh dinding.
2. Kedua lengan terentang menyamping setinggi pahu (secara horisontal) dan kedua telapak tangan menghadap ke depan. Ujung jari tengah (tangan kiri dan kanan) menyatu dengan ujung pita pengukur. Apabila testi memiliki postur tubuh yang tinggi atau pendek, maka lengan testi berada di sebelah atas atau bawah pita pengukur. Oleh karena itu, kedua lengan direntangkan dalam posisi horisontal dan gunakan mistar penggaris untuk menggaris ujung (akhir) dari ujung jari ke atas atau ke bawah hingga memotong pita pengukur.
3. Ukurlah jarak antara ujung jari tengah lengan yang lain yang direntangkan ke samping.

D. Penilaian

Catatlah rentang lengan hingga ukuran 0,1 cm terdekat.

V. LEMPAR-TANGKAP BOLA TENIS

A. Tujuan

Tes lempar-tangkap bola tenis bertujuan untuk mengukur kemampuan testi melempar bola tenis dengan ayunan dari bawah lengan (*underarm*) ke arah sasaran dan menangkapnya dengan satu tangan. Koordinasi tangan dan mata berkaitan dengan penampilan dalam berbagai permainan bola yang bersifat beregu yang menuntut atlet untuk dapat membawa, menggiring dan menangkap bola.

B. Perlengkapan

1. Bola tenis
2. Sarung tangan
3. Sasaran bundar (berwarna hitam) berdiameter 30 sentimeter.
4. Pita pengukur (sepanjang 3 meter dengan tingkat ketelitian hingga 1 cm).
5. Agar lebih efisien tester menyiapkan 2 atau 3 sasaran dan menugaskan di antara testi saling menilai, sedangkan tester mengawasi pelaksanaannya.

C. Prosedur

1. Sasaran harus ditempatkan pada dinding dengan ujung bawah setingkat dengan tinggi bahu testi.
2. Beri tanda dengan sebuah garis di tanah atau lantai berjarak 2,5 meter dari sasaran dengan menggunakan pita pembatas.
3. Testi berdiri di belakang garis tersebut.
4. Testi melempar bola dengan tangan yang disukai ke arah sasaran kemudian menangkap dengan tangan yang sama. Percobaan diperkenankan sehingga testi memahami tugas tersebut dan telah dapat merasakan ("*feel for it*") gerakan tersebut.
5. Bola harus dilemparkan dengan *underarm* dan tidak diperbolehkan memantul di lantai sebelum ditangkap.
6. Tiap lemparan dianggap sah, apabila bola mengenai sasaran (bagian bola yang mana saja yang mengenai sasaran dapat diterima) dan testi dapat menangkapnya.

7. Tangkapan dianggap sah, apabila bola ditangkap dengan “bersih” dan tidak mengenai tubuh.
8. Testi tidak diperbolehkan berdiri di depan garis batas pada waktu menangkap bola.
9. Tiap testi diberi kesempatan 10 kali untuk melempar dan menangkap dengan tangan yang disukai, kemudian diikuti dengan 10 kali kesempatan untuk melempar dengan tangan yang disukai dan menangkap dengan tangan yang lain.
10. Testi yang menggunakan kaca mata diperkenankan mengenakan kaca mata pada saat melaksanakan tugas ini.

D. Penilaian

1. Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh satu nilai.
2. Untuk dapat memperoleh 1 nilai:
 - a. bola harus dilemparkan dengan *underarm*
 - b. bola harus mengenai sasaran
 - c. bola harus berhasil ditangkap tanpa terhalang badan
 - d. testi tidak beranjak atau berpindah ke depan garis batas untuk menangkap bola.
3. Jumlahkan skor hasil 10 lemparan pertama dan 10 lemparan kedua. Skor total yang mungkin dapat dicapai adalah 20.

VI. LEMPAR BOLA BASKET

A. Tujuan

Tes melempar bola basket dirancang untuk mengukur kekuatan tubuh bagian atas. Olahraga yang membutuhkan kekuatan yang tinggi pada tubuh bagian atas, antara lain gulat dan angkat besi.

B. Perlengkapan

1. Bola basket ukuran 7

2. Pita pengukur sepanjang 15 meter dengan tingkat ketelitian 5 cm.

C. Prosedur

1. Testi duduk dengan pantat, punggung dan kepala bersandar pada dinding. Kaki diistirahatkan dalam keadaan menjulur secara horisontal ke lantai di depan tubuh.
2. Testi menggunakan kedua tangan yang diangkat di atas dada untuk mendorong bola secara horisontal ke arah depan sejauh mungkin. Tidak diperbolehkan melempar melampaui tinggi lengan atau melebihi tinggi bahu.
3. Upayakan agar kepala, bahu dan pantat tetap menempel pada dinding, dan bola dilempar hanya dengan menggunakan otot-otot bahu dan lengan.
4. Berikan dua kali kesempatan kepada testi untuk melakukan lemparan.

D. Penilaian

Catatlah jarak terjauh yang dapat dilemparkan oleh tiap testi dengan tingkat ketelitian sekitar 5 cm (ukurlah dari dasar bola pada saat terjadi kontak dengan tanah pada pantulan pertama).

VII. LONCAT TEGAK

A. Tujuan

Tes loncat tegak adalah mengukur kemampuan untuk meloncat dalam arah vertikal. Daya ledak kedua kaki berkaitan dengan penampilan dalam olahraga, misalnya bola basket, bola voli dan sepakbola Australia (*Australian football*).

B. Perlengkapan

1. Kapur bubuk (bubuk bedak atau tepung).
2. Papan yang ditempel pada dinding dengan ketinggian dari 150 hingga 350 cm (tingkat ketelitian hingga sebesar 1 cm).

C. Prosedur

1. Testi memasukkan ujung jari yang digunakan untuk menjangkau ke dalam kapur bubuk.

2. Testi berdiri dengan tangan yang digunakan meraih di dekat papan dan meraih ke atas dengan lengan sebelah dalam, kemudian menyentuh papan dengan ujung jari tengah untuk menempelkan tanda pada titik terjauh yang dapat dicapai.
3. Kedua telapak kaki harus menginjak rata dengan lantai, sedangkan lengan/tangan terentang sejauh mungkin.
4. Catatlah posisi tanda hingga 1 cm yang terdekat (mencapai ketinggian).
5. Kedua lengan testi harus tetap berada di dalam posisi yang sama (tangan/lengan yang disukai diangkat dalam posisi vertikal dan lengan yang lain bergantung di samping badan) pada waktu testi mengambil posisi berjongkok. Testi dapat memilih kedalaman/ kerendahan tertentu dari posisi jongkok dan diperbolehkan melambung apabila menghendaki. Testi tidak diperkenankan mengayunkan lengan untuk membantu momentum loncatan.
6. Testi kemudian meloncat ke atas untuk menyentuh dinding pada titik ketinggian yang mampu dicapai dengan lengan sebelah dalam terentang ke arah luar.
7. Testi diperbolehkan melakukan loncatan sebanyak dua kali.

D. Penilaian

1. Catatlah ketinggian yang dapat dicapai pada sentimeter yang terdekat.
2. Catatlah ketinggian yang dapat dicapai (hingga hitungan sentimeter terdekat) pada loncatan yang paling tinggi.
3. Kurangkan tinggi jangkauan dengan tinggi loncatan dalam hitungan centimeter.

VIII. LARI KELINCAHAN

A. Tujuan

Kelincahan (kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara cepat sambil bergerak) merupakan komponen penting di dalam kebanyakan olahraga beregu, misalnya *squash* dan tenis.

B. Peralatan

1. *Stopwatch*
2. Dua buah garis paralel (sepanjang 1,2 meter) yang ditandai di atas tanah, jarak antara garis 5 meter (diukur di antara kedua ujung sebelah dalam dari masing-masing garis) .
3. Kerucut pembatas lintasan atau patok 4 buah
4. Permukaan lantai harus datar, rata, dan tidak licin. Seringkali lantai gedung olahraga berdebu dan licin. Apabila lantai berdebu, lebih baik tes ini dilaksanakan di luar gedung pada permukaan beton atau permukaan yang berlantai batubara muda (bitumen) .

C. Prosedur

1. Testi melakukan *start* dari belakang garis dengan kaki depan menginjak garis.
2. Pada saat terdengar aba-aba “Ya” testi lari menuju ke depan secepat mungkin ke arah garis yang lain, berputar dan lari kembali menuju ke garis *start*nya.
3. Tiap kali lari bolak-balik dihitung satu siklus. Testi melakukan lima siklus.
4. Testi harus meyentuhkan kedua telapak kaki di belakang garis dan di antara kedua kerucut pembatas, kecuali pada akhir siklus kelima, ketika testi melampaui garis *finish* tanpa harus memperlambat lari.
5. Jalankan *stopwatch* pada saat terdengar aba-aba “Ya” dan hentikan putaran jarumnya ketika dada pelari melewati di atas garis *finish*.
6. Berikan kesempatan testi melakukan dua kali.
7. Apabila testi ada yang tergelincir jangan dicatat hasilnya, dan ulangi lagi.

D. Penilaian

Catatlah waktu yang diperlukan hingga pada hitungan 0.1 detik yang terdekat pada saat pelaksanaan yang tercepat.

IX. LARI CEPAT 40 METER

A. Tujuan

Kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan di dalam permainan beregu, misalnya bola keranjang dan permainan bola kriket. Kecepatan juga penting di dalam beberapa cabang olahraga yang membutuhkan ledakan aktivitas yang pendek dengan intensitas tinggi.

B. Peralatan

1. *Stopwatch*
2. Kerucut Pembatas atau patok 10 buah
3. Lintasan lari 40 meter yang lurus, datar dan ditempatkan pada *cross wind*. Apabila permukaan yang digunakan berumput, rumput harus dalam keadaan kering.

C. Prosedur

1. Berilah tanda lintasan lari sepanjang 40 meter dengan kerucut pembatas ditempatkan pada tiap interval 10 meter.
2. Tiap testi melakukan *start* dengan posisi berdiri, dan kaki depan tepat berada di atas garis *start*.
3. Pemberi tanda waktu berdiri pada garis *finish*, meneriakkan aba-aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda *start* pada testi. Pada saat lengan diayunkan, pemberi tanda waktu secara bersamaan mulai menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.
4. Hentikan *stopwatch* pada saat dada testi telah melewati garis finish.
5. Tekankan kepada testi agar lari secepat mungkin.
6. Testi diperbolehkan melakukan dua kali.

D. Penilaian

Catatlah waktu yang diperlukan pada pelaksanaan yang paling cepat dengan ketelitian 0.1 detik yang terdekat.

X. LARI MULTITAHAP

A. Tujuan

Kesegaran aerobik merupakan komponen penting dari berbagai cabang olahraga berdasarkan daya tahan (*endurance*), misalnya olahraga renang jarak jauh, bersepeda dan lari jarak jauh. Kebanyakan permainan beregu juga mempersyaratkan kesegaran aerobik karena para pemainnya harus senantiasa bergerak selama jangka waktu yang lama. Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*) atau Lari Multitahap (*Multistage Fitness Test*) digunakan untuk menilai kesegaran aerobik.

B. Perlengkapan

1. Pita *cadence* untuk lari bolak balik
2. Lintasan lari
3. Mesin pemutar kaset (*Tape recorder*)
4. Jarak yang bermarka 20 meter pada permukaan yang datar, rata dan tidak licin.
5. *Stopwatch*
6. Kerucut pembatas atau patok 4
7. Formulir

C. Prosedur

1. Ceklah kecepatan mesin pemutar kaset dengan menggunakan periode kalibrasi satu menit dan sesuaikan jarak lari bilamana perlu (telah dijelaskan di dalam pita rekaman dan di dalam manual pitanya).
2. Ukurlah jarak 20 meter tersebut dan berilah tanda dengan pita dan pembatas jarak.
3. Jalankan pita *cadencenya*.
4. Instruksikan kepada testi untuk lari ke arah ujung/akhir yang berlawanan dan sentuhkan satu kaki di belakang garis batas pada saat terdengar bunyi "*tuut*". Apabila testi telah sampai sebelum bunyi "*tuut*", testi harus bertumpu pada titik putar, menanti tanda bunyi, kemudian lari ke arah garis yang berlawanan agar supaya dapat mencapai tepat pada saat tanda berikutnya berbunyi .
5. Pada akhir dari tiap menit interval waktu di antara dua bunyi "*tuut*" makin pendek, oleh karena itu, kecepatan lari makin bertambah cepat.

6. Testi harus dapat mencapai garis ujung pada waktu yang ditentukan dan tidak terlambat. Tekankan kepada testi agar berputar dan lari kembali, bukannya lari membuat belokan melengkung, karena akan memakan lebih banyak waktu.
7. Tiap testi terus berlari selama mungkin sehingga testi tidak dapat lagi mengejar tanda bunyi "*tuut*" dari pita rekaman. Kriteria untuk menghentikan testi adalah apabila testi tertinggal tanda bunyi "*tuut*" dua kali lebih dari dua langkah di belakang garis ujung .

D. Penilaian

Catatlah *level* dan *shuttle* terakhir yang dapat dilakukan atau diselesaikan testi.

Copyright

PERALATAN/PERLENGKAPAN

1. TINGGI BADAN
 - Stadiometer atau pita pengukur dengan keakuratan sampai 0.1 cm.
2. TINGGI DUDUK
 - Stadiometer atau pita pengukur dengan keakuratan sampai 0.1 cm.
 - Bangku kecil dengan ketinggian 40 cm.
3. BERAT BADAN
 - Timbangan dengan keakuratan sampai 0,5 kg.
4. RENTANG LENGAN
 - Pita pengukur (minimal 2 meter dengan keakuratan sampai 1 cm.)
 - Penggaris.
5. LEMPAR-TANGKAP BOLA TENIS
 - Bola tenis
 - Sarung tangan
 - Pita pengukur (3 meter dengan keakuratan sampai 1 cm.).
 - Sasaran bundar dengan diameter 30 cm. Alternatif lain, dinding dapat ditandai dengan sasaran permanen pada berbagai ketinggian.
6. LEMPAR BOLA BASKET
 - Bola basket ukuran 7.
 - Pita pengukur (minimal 15 meter dengan keakuratan sampai 5 cm.)
7. LONCAT TEGAK
 - Bubuk kapur
 - Dinding/papan dengan ketinggian 150 - 350 cm.
8. LARI KELINCAHAN
 - *Stopwatch*
 - Pita pengukur
 - Garis paralel 2 buah (kurang lebih 1.2 m.)
 - Patok 4 buah
9. LARI CEPAT 40 METER
 - *Stopwatch*
 - Patok 10 buah
 - Lintasan lari sepanjang 40 meter
10. LARI MULTITAHAP

- Radio kaset
- Kaset
- Lintasan lari sepanjang 20 meter
- *Stopwatch*
- Patok
- Formulir

Copyright

FORMULIR CATATAN

Tanggal : _____
 Nama : _____
 Usia : _____ tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan*)

1. TINGGI BADAN : cm.
2. TINGGI DUDUK : cm.
3. BERAT BADAN : kg.
4. RENTANG KEDUA LENGAN : cm.
5. LEMPAR-TANGKAP BOLA TENIS:
 - a. Tangan yang disukai : kali
 - b. Tangan yang tidak disukai : kali
 - c. Jumlah : kali
6. LEMPAR BOLA BASKET :
 - a. Lemparan I : meter
 - b. Lemparan II : meter
 - c. Lemparan terbanyak : meter
7. LONCAT TEGAK:
 - a. Tinggi jangkauan : cm.
 - b. Tinggi loncatan :
 - Loncatan I : cm.
 - Loncatan II : cm.
 - c. Loncatan tertinggi : cm.
8. LARI KELINCAHAN :
 - a. Pelaksanaan I : detik
 - b. Pelaksanaan II : detik
 - c. Pelaksanaan terbaik : detik
9. LARI CEPAT 40 METER :
 - a. Pelaksanaan I : detik
 - b. Pelaksanaan II : detik
 - c. Pelaksanaan terbaik : detik
10. LARI MULTITAHAP:
 - a. Nomor Level :
 - b. Nomor Shuttle :

FORMULIR CATATAN LARI MULTITAHAP

| Nomor <i>Level</i> | Nomor <i>Shuttle</i> |
|--------------------|--|
| 1 | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2 | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 3 | 1 2 3 4 5 6 7 8 |
| 4 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 5 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 |
| 6 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 7 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 8 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 9 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 10 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 |
| 11 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 |
| 12 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 |
| 13 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 14 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 15 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 |
| 16 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 |
| 17 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 |
| 18 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 |
| 19 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 |
| 20 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 |
| 21 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 |

VI. PEMANDUAN BAKAT MODIFIKASI *SPORT SEARCH*

Pemanduan bakat dengan metode *Sport Search* adalah suatu model pengidentifikasian bakat terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak (yang berusia antara 11-15 tahun), untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Kesepuluh butir tes tersebut adalah:

- (1) Tinggi badan;
- (2) Tinggi duduk;
- (3) Berat badan;
- (4) Rentang lengan;
- (5) Lempar tangkap bola tenis;
- (6) Lempar bola basket;
- (7) Loncat tegak;
- (8) Lari kelincahan;
- (9) Lari cepat 40 meter; dan
- (10) Lari multistahap (Petunjuk pelaksanaan pengukuran terlampir).

Tes ini berupa tes lapangan yang mudah dilaksanakan dan memerlukan peralatan yang sederhana serta mudah dipersiapkan. Namun demikian, masih ditemui sedikit kendala yang berkaitan dengan aspek pengolahan dan analisis data, karena tes pemanduan bakat dengan metode *Sport Search*, hasilnya diolah dan dianalisis dengan bantuan komputer. Dalam kenyataannya, masih banyak pelatih maupun guru pendidikan jasmani yang belum mampu mengoperasionalkan komputer. Oleh karena itu, perlu dicari upaya-upaya untuk mengatasi persoalan tersebut agar tes tersebut dapat dilaksanakan dengan baik.

A. Paradigma *Sport Search*

Pemanduan bakat metode *Sport Search* berpandangan bahwa setiap anak memiliki bakat olahraga. Artinya bahwa setiap anak dapat diarahkan pada cabang

olahraga yang paling cocok bagi anak di antara cabang olahraga yang ada. Sesuai dengan karakteristik fisik anak, maka anak tersebut cenderung memiliki potensi mengembangkan bakat olahraga tertentu.

Paradigma ini akan berdampak positif pada diri anak, karena anak dipandang memiliki potensi untuk berolahraga. Olahraga bukan hanya milik anak tertentu, tetapi milik semua anak. Paradigma ini berkaitan erat dengan pandangan bahwa olahraga merupakan bagian hidup dan kebutuhan manusia.

B. Tujuan Modifikasi

Modifikasi dilakukan pada aspek pengolahan dan analisis data. Jika tes pemanduan bakat *Sport Search* pengolahan dan analisisnya menggunakan bantuan komputer, maka untuk menyesuaikan kondisi keterbatasan alat pengolahan dan analisis dimodifikasi atau diubah dengan menggunakan teknik pengolahan dan analisis secara manual. Tujuan utama dalam memodifikasi pengolahan ini adalah untuk mempermudah dalam menginterpretasikan dan menilai hasil tes, sehingga ditemukan alternatif lain dalam menganalisis dan mengolah hasil tes.

C. Teknik Analisis dan Penilaian

Untuk mengolah, menganalisis, dan menilai hasil tes diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:

- (1) Setelah melaksanakan sebuluh butir tes, kemudian dicocokkan ke dalam tabel profil cabang olahraga yang diminati (Tabel 4).
- (2) Kemudian dilakukan penilaian yang disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin (Tabel Norma Penilaian);
- (3) Selanjutnya dicocokkan antara hasil tes dengan norma dengan profil cabang olahraga yang diminati.
- (4) Untuk hasilnya adalah jika hasil tes minimal sama atau lebih baik dari profil cabang olahraga yang diminati, maka anak tersebut “berbakat” dalam cabang olahraga tersebut.

Contoh pengolahan, analisis, dan penilaian calon atlet bernama Akhmad berusia 12 tahun berjenis kelamin laki-laki yang berminat untuk berlatih dalam cabang olahraga Tenis Meja dengan hasil tes sebagai berikut:

- (1) Tinggi badan 148 cm.;
- (2) Tinggi duduk 80 cm.;
- (3) Berat badan 47 kg.;
- (4) Rentang lengan 151 cm.;
- (5) Lempar tangkap bola tenis 11 kali;
- (6) Lempar bola basket 5 m.;
- (7) Loncat tegak 33 cm.;
- (8) Lari kelincahan 22,65 detik;
- (9) Lari cepat 40 meter 8,15 detik; dan
- (10) Lari multistap *Level 4, Shuttle 3* (4.3).

Data-data tersebut selanjutnya dicocokkan ke dalam tabel norma penilaian hasil tes.

Dari tabel norma, data tersebut kemudian diolah dan dianalisis sebagai berikut:

1. Mencocokkan hasil tes dengan norma kategori penilaian

- (1) Lempar tangkap bola tenis 11 kali = 3;
- (2) Lempar bola basket 5 m. = 2;
- (3) Loncat tegak 33 cm. = 3;
- (4) Lari kelincahan 22,65 detik = 2;
- (5) Lari cepat 40 meter 8,15 detik = 2;
- (6) Lari multistap *Level 4, Shuttle 3* (4.3) = 2
- (7) .

2. Mencocokkan antara hasil tes yang telah diolah dengan profil cabang olahraga yang diminati

Profil cabang olahraga Tenis Meja adalah 5, 3, 3, 3, 3, 3, sedangkan skor hasil tes adalah 3, 2, 3, 2, 2, 2. Oleh karena itu, karena skor hasil tes masih di bawah skor profil, maka anak yang bernama Akhmad tersebut kurang/tidak berbakat dalam cabang olahraga Tenis Meja.

D. Profil Keberbakatan Cabang Olahraga

| No | Cabang Olahraga | LTBT | L. Tegak | LBB | LK | L. 40 M. | MFT |
|----|---------------------|------|----------|-----|----|----------|-----|
| 1 | Anggar | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Angkat besi | 3 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| 3 | <i>Baseball</i> | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4 | Bola basket | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Bola tangan | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 6 | Bola voli | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Bulutangkis | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 8 | Dayung | 3 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 |
| 9 | Hoki | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 10 | Jalan | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 5 |
| 11 | Judo | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 | 3 |
| 12 | Kano | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Karate-Do | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 14 | Kung Fu | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 15 | Lari cepat | 1 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 |
| 16 | Lari jarak jauh | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Lari gawang | 3 | 5 | 1 | 5 | 5 | 2 |
| 18 | Lompat jauh | 2 | 5 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 19 | Lempar cakram | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 |
| 20 | Lempar lembing | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| 21 | Lompat jangkit/tiga | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 2 |
| 22 | Lompat tinggi | 2 | 5 | 2 | 4 | 4 | 2 |
| 23 | Lompat tinggi galah | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 24 | Loncat indah | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 |
| 25 | Lontar martil | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| 26 | Panahan | 5 | 2 | 5 | 1 | 1 | 3 |
| 27 | Panjat tebing | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 28 | Pencak silat | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 29 | Renang | | | | | | |
| | a. Jarak pendek | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 |
| | b. Jarak jauh | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Senam | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 |

| | | | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 31 | Sepakbola | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 32 | Sepak takraw | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 33 | Sepeda | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |

| No | Cabang Olahraga | LTBT | L. Tegak | LBB | LK | L. 40 M. | MFT |
|----|---------------------|------|-------------|-----|----|-------------|-----|
| 34 | <i>Softball</i> | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 35 | <i>Squash</i> | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| 36 | <i>Steeplechase</i> | 2 | 5 | 1 | 4 | 4 | 5 |
| 37 | Taekwondo | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 38 | Tenis | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 |
| 39 | Tenis meja | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 40 | Tinju | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 41 | Tolak peluru | 3 | 4 | 5 | 2 | 2 | 1 |

Keterangan:

- 5 = Sangat Penting
 4 = Penting
 3 = Cukup Penting
 2 = Kurang Penting
 1 = Tidak Penting

- LTBT = Lempar Tangkap Bola Tenis
 LBB = Lempar Bola Basket
 LT = Loncat Tegak
 LK = Lari Kelincahan
 L.40 M = Lari 40 meter
 MFT = *Mutistage Fitness Test*

E. Norma Penilaian Hasil Tes

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa norma kategori penilaian hasil tes pemanduan bakat *Sport Search* diklasifikasikan ke dalam 5 (lima) kategori, yaitu:

1. A bernilai 5;
2. B bernilai 4;
3. C bernilai 3
4. D bernilai 2; dan
5. E bernilai 1.

Norma tersebut dapat dilihat dalam Tabel 5-15.

1. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 11 Puteri

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 15 | 5.25 | > 35 | < 19.75 | < 6.81 | > 7.2 |
| B (4) | 10 - 14 | 4.40 - | 29 - 34 | 19.76- | 6.82 - | 5.2 - 7.1 |
| C (3) | 6 - 9 | 5.20 | 23 - 28 | 22.24 | 7.76 | 3.3 - 5.1 |
| D (2) | 3 - 5 | 3.50 - | 17 - 22 | 22.25- | 7.77 - | 2.3 - 3.2 |
| E (1) | < 2 | 4.35 | < 16 | 24.73 | 8.71 | < 2.3 |
| | | 2.70 - | | 24.74- | 8.72 - | |
| | | 3.45 | | 27.22 | 9.66 | |
| | | < 2.65 | | > 27.23 | > 9.67 | |

2. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 12 Puteri

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 16 | > 6.20 | > 36 | < 18.96 | < 6.42 | > 7.7 |
| B (4) | 12 - 15 | 5.40 - | 30 - 35 | 18.97- | 6.43 - | 6.0 - 7.6 |
| C (3) | 7 - 11 | 6.15 | 21 - 29 | 21.10 | 7.19 | 4.2 - 5.9 |
| D (2) | 3 - 6 | 4.65 - | 19 - 20 | 21.11- | 7.20 - | 2.5 - 4.1 |
| E (1) | < 2 | 5.35 | < 18 | 23.24 | 7.97 | < 2.4 |
| | | 3.90 - | | 23.25- | 7.98 - | |
| | | 4.60 | | 25.37 | 8.73 | |
| | | < 3.85 | | > 25.38 | > 8.74 | |

3. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 13 Puteri

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 17 | > 6.45 | > 38 | < 18.17 | < 6.33 | > 8.1 |
| B (4) | 13 - 16 | 5.70 - | 32 - 37 | 18.18- | 6.34 - | 6.3 - 8.0 |
| C (3) | 8 - 12 | 6.40 | 26 - 31 | 20.26 | 7.07 | 4.5 - 6.2 |
| D (2) | 4 - 7 | 4.90 - | 21 - 25 | 20.27- | 7.08 - | 2.7 - 4.4 |
| E (1) | < 3 | 5.65 | < 20 | 22.36 | 7.82 | < 2.6 |
| | | 4.10 - | | 22.37- | 7.83 - | |
| | | 4.85 | | 24.44 | 8.54 | |
| | | < 4.05 | | > 24.45 | > 8.55 | |

4. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search* Usia 14 Puteri

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 17 | > 6.90 | > 39 | < 17.38 | < 6.04 | > 8.1 |
| B (4) | 13 - 16 | 6.00 - | 33 - 38 | 17.39- | 6.05 - | 6.3 - 8.0 |
| C (3) | 8 - 12 | 6.85 | 27 - 32 | 19.79 | 6.88 | 4.5 - 6.2 |
| D (2) | 4 - 7 | 5.10 - | 22 - 26 | 19.80- | 6.89 - | 2.7 - 4.4 |
| E (1) | < 3 | 5.95 | < 21 | 22.21 | 7.42 | < 2.6 |
| | | 4.20 - | | 22.22- | 7.43 - | |
| | | 5.05 | | 24.61 | 8.55 | |
| | | < 4.15 | | > 24.62 | > 8.56 | |

5. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search* Usia 15 Puteri

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 18 | > 7.10 | > 41 | < 16.92 | < 5.99 | > 8.3 |
| B (4) | 14 - 17 | 6.25 - | 34 - 40 | 16.93- | 5.98 - | 6.3 - 8.2 |
| C (3) | 9 - 13 | 7.05 | 28 - 33 | 19.47 | 6.76 | 4.5 - 6.2 |
| D (2) | 5 - 8 | 5.40 - | 23 - 27 | 19.48- | 6.77 - | 2.7 - 4.4 |
| E (1) | < 4 | 6.20 | < 22 | 22.03 | 7.54 | < 2.6 |
| | | 4.35 - | | 22.03- | 7.55 - | |
| | | 5.35 | | 24.57 | 8.30 | |
| | | < 4.30 | | > 24.58 | > 8.31 | |

6. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search* Usia 11 Putera

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 17 | > 5.90 | > 39 | < 18.02 | < 6.78 | > 8.8 |
| B (4) | 12 - 16 | 5.10 - | 33 - 38 | 18.03- | 6.79 - | 6.5 - 8.7 |
| C (3) | 8 - 11 | 5.85 | 26 - 32 | 20.71 | 7.59 | 4.2 - 6.4 |
| D (2) | 4 - 7 | 4.35 - | 19 - 25 | 20.72- | 7.60 - | 2.8 - 4.2 |
| E (1) | < 3 | 5.05 | < 18 | 23.42 | 8.40 | < 2.7 |
| | | 3.35 - | | 23.43- | 8.41 - | |
| | | 4.30 | | 26.13 | 9.21 | |
| | | < 3.30 | | > 26.14 | > 9.22 | |

7. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search* Usia 12 Putera

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 17 | > 6.80 | > 42 | < 18.15 | < 6.05 | > 9.3 |
| B (4) | 14 - 16 | 6.00 - | 35 - 41 | 18.16- | 6.06 - | 8.0 - 9.2 |
| C (3) | 10 - 13 | 6.75 | 28 - 34 | 20.07 | 6.75 | 5.7 - 7.9 |
| D (2) | 6 - 9 | 5.15 - | 21 - 27 | 20.08- | 6.76 - | 3.5 - 5.6 |
| E (1) | < 5 | 5.95 | < 20 | 21.99 | 7.45 | < 3.4 |
| | | 4.30 - | | 22.00- | 7.46 - | |
| | | 5.10 | | 23.91 | 8.15 | |
| | | < 4.25 | | > 23.92 | > 8.16 | |

8. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search* Usia 13 Putera

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 18 | > 8.05 | > 44 | < 16.60 | < 5.82 | > 10.2 |
| B (4) | 15 - 17 | 6.85 - | 37 - 43 | 16.61- | 5.83 - | 8.9 - |
| C (3) | 11 - 14 | 8.00 | 29 - 37 | 18.72 | 6.56 | 10.1 |
| D (2) | 7 - 10 | 5.70 - | 22 - 28 | 18.73- | 6.57 - | 6.6 - 8.8 |
| E (1) | < 6 | 6.80 | < 21 | 20.84 | 7.30 | 4.3 - 6.5 |
| | | 4.50 - | | 20.85- | 7.31 - | < 4.2 |
| | | 5.65 | | 22.97 | 8.04 | |
| | | < 4.45 | | > 22.97 | > 8.05 | |

9. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search* Usia 14 Putera

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|---------|---------|-----------|
| A (5) | > 19 | > 8.75 | > 47 | < 16.42 | < 5.50 | > 11.4 |
| B (4) | 16 - 18 | 7.50 - | 40 - 46 | 16.43- | 5.51 - | 9.2 - |
| C (3) | 12 - 15 | 8.70 | 32 - 39 | 18.35 | 6.21 | 11.3 |
| D (2) | 8 - 11 | 6.25 - | 25 - 31 | 18.36- | 6.22 - | 6.9 - 9.1 |
| E (1) | < 7 | 7.45 | < 24 | 20.29 | 6.93 | 4.7 - 6.8 |
| | | 5.00 - | | 20.30- | 6.94 - | < 4.6 |
| | | 6.20 | | 22.22 | 7.64 | |
| | | < 5.45 | | > 22.23 | > 7.65 | |

10. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search* Usia 15 Putera

| Kategori | LTBT | LBB | LT | LK | L. 40 M | MFT |
|----------|---------|--------|---------|----------|---------|-----------|
| A (5) | > 20 | > 9.85 | > 57 | < 14..89 | < 5.00 | > 11.8 |
| B (4) | 17 - 19 | 8.65 - | 48 - 56 | 14.90- | 5.01 - | 9.5 - |
| C (3) | 13 - 16 | 9.80 | 36 - 47 | 17.88 | 5.93 | 11.7 |
| D (2) | 9 - 12 | 7.45 - | 29 - 35 | 17.89- | 5.94 - | 7.1 - 9.4 |
| E (1) | < 8 | 8.60 | < 28 | 20.19 | 6.77 | 4.8 - 7.0 |
| | | 6.25 - | | 20.18- | 6.78 - | < 4.7 |
| | | 7.00 | | 22.12 | 7.50 | |
| | | < 6.20 | | > 22.13 | > 7.51 | |

Copyright



Ria Lumintuarso

Lahir di Pekalongan-Jawa Tengah, 26 Oktober 1962. Menyelesaikan studi S1 di FPOK IKIP Yogyakarta (sekarang Universitas Negeri Yogyakarta) tahun 1988; dan pada tahun 2011 meraih gelar Doktor dari Universitas Negeri Jakarta.

Ilmu Kepelatihan Olahraganya dimatangkan di Jerman pada tahun 1995-1996; dan di Loughborough University UK pada tahun 2004-2005 melalui program International Association of Athletics Federation (IAAF) Academy.

Karir kepelatihan olahraganya dimulai sejak lulus S-1 pada tahun 1988, sebagai pelatih klub mahasiswa, dan dipercaya sebagai pelatih nasional terhitung sejak tahun 1994. Berbagai program kepelatihan diikuti mulai tahun 1990 untuk mencapai tingkat pelatih level I sampai level V (level tertinggi), sehingga berhak menyandang Diploma IAAF Academy pada tahun 2005.

Menjadi IAAF Lecturer sejak tahun 1995 dan telah menatar pelatih-pelatih di berbagai negara, seperti: Indonesia, Kamboja, Laos, Malaysia, Singapura, Vietnam, Thailand, Maldives, Srilanka, Myanmar, Bhutan, Brunei, Taiwan, Korea, Philipina, Nepal; serta aktif sebagai pembicara di berbagai seminar atau pertemuan ilmiah kepelatihan olahraga, yang diselenggarakan di dalam maupun luar negeri.

Karir di bidang organisasi internasional, sejak tahun 1998 sampai saat ini dipercaya menjabat sebagai Direktur IAAF RDC (International Association of Athletics Federation Regional Development Center) untuk negara-negara Asia. Organisasi di Indonesia; sebagai Ketua Bidang Pembinaan dan Litbang PB PASI (tahun 2000-sekarang); Sekretaris LANKOR /Lembaga Akreditasi Keolahragaan (tahun 2005-sekarang); dan sebagai Ketua Tim Seleksi PRIMA/Program Indonesia Emas (tahun 2012-sekarang).

Di bidang akademik, penulis adalah dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) yang menekuni bidang Ilmu Kepelatihan Atletik dan Pembinaan Multilateral serta beberapa ilmu pendukung kepelatihan, seperti: Manajemen Kepelatihan Olahraga dan Biomekanika Olahraga.

Salah satu karya penelitiannya adalah Peralatan Olahraga Anak untuk Multilateral (POA Multilateral) yang saat ini digunakan untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga siswa Sekolah Dasar seluruh Indonesia; serta digunakan secara resmi untuk perlombaan olahraga di tingkat nasional (OOSN/Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional) maupun regional (APSSO/ Asean Primary School Sport Olympiad).