

# **GERAK: FOKUS UTAMA PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

Aris Fajar Pambudi, M.Or.

**PHYSICAL EDUCATION** is an integral part  
of the total education process  
and has as its aims the development of:



*physically*  
*mentally*  
*socially &*  
*emotionally fit citizens*

through the medium of physical activities that  
have been selected and planned to achieve  
specific outcomes.

# Gerak (Movement)

- Gerak merupakan fokus utama.
- Gerak dapat dipengaruhi oleh faktor biomekanis, fisiologis, sosiologis, dan psikologis.
- Guru Penjasorkes perlu memahami konsep gerak (movement concept) dan keterampilan gerak dasar (fundamental movement skills).

# Faktor umum yang berpengaruh pada Gerak

- Biomekanis: keterampilan gerak yang efektif.
- Fisiologis: kebugaran jasmani dan bentuk tubuh.
- Psikologis: berpengaruh secara positif dan negatif.
- Sosiologis: kelompok orang dan mobilitas sosial.

# Konsep Gerak (Movement Concepts)

- Empat komponen gerak (Rudolph Laban):
  1. Body Awareness (apa yang dapat dilakukan tubuh?)
  2. Spatial awareness (kemana tubuh bergerak?).
  3. Qualities of movement (bagaimana tubuh bergerak?).
  4. Relationship (dengan siapa atau apa tubuh bergerak?).

# Body Awareness

- Mengidentifikasi bagian-bagian tubuh, kesadaran akan fungsi dari bagian-bagian tubuh, memahami hubungan bagian-bagian tubuh pada keseluruhan tubuh sendiri.
- Gerak tubuh dan bagiannya: keterampilan gerak dasar.
- Bentuk tubuh: posisi tubuh pada suatu tempat/ruang.
- Kesadaran tubuh lainnya: berat & tinggi badan, ekspresi perasaan, menirukan binatang

# Spatial Awareness

- Space (ruang / tempat)
- Direction (arah: depan, belakang, samping, atas, bawah, diagonal, dan kombinasinya).
- Level (tingkat: tinggi, sedang, dan rendah).
- Pathways (sebuah garis gerak dari satu tempat ke tempat lain dalam sebuah ruang).

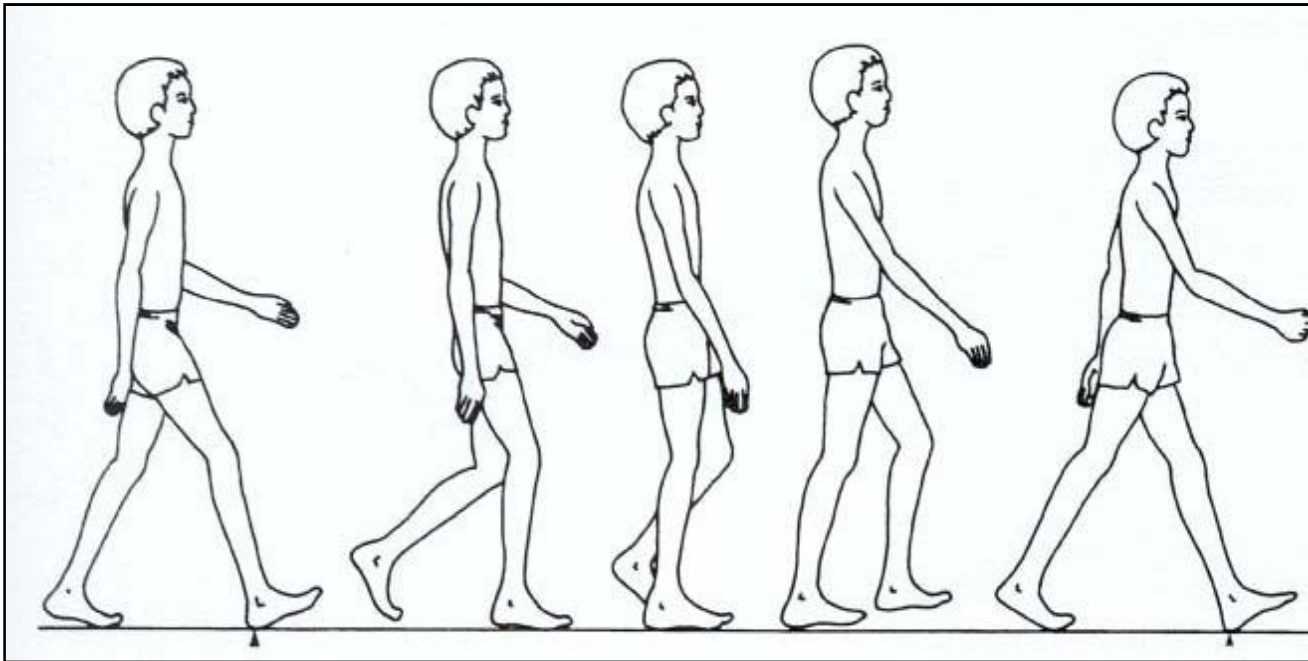
# Qualities of Movement

- Time (berhubungan dengan kecepatan yang dibutuhkan untuk suatu gerakan).
- Force (konstraksi otot)
- Flow (keberlanjutan atau koordinasi gerakan).
- Relationships (objek dan orang lain)



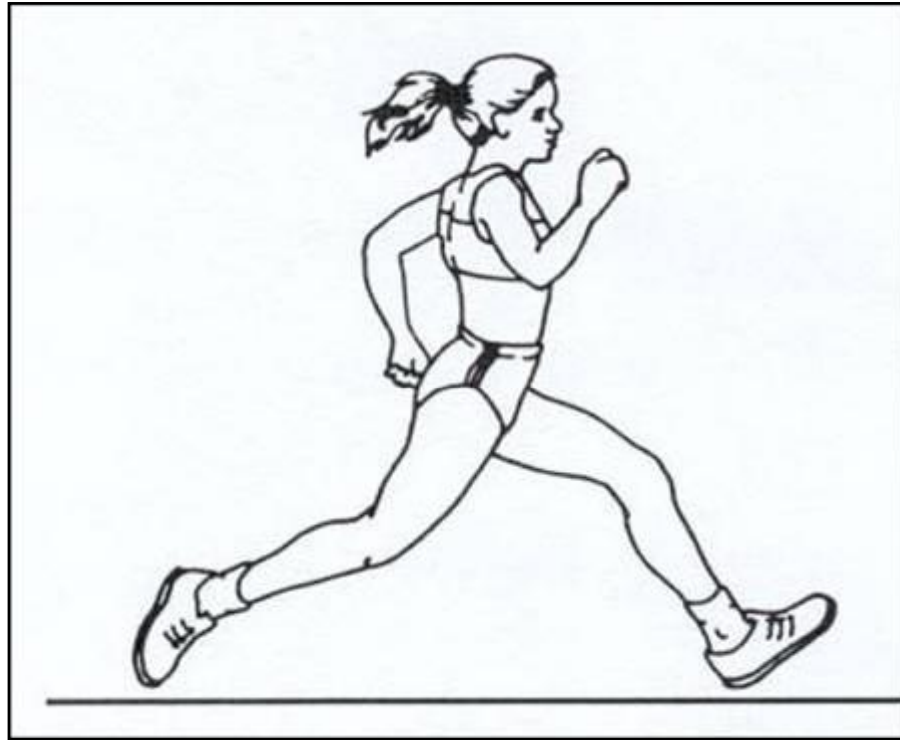
# Walking ~ Dynamic Base

- In mature walking, a heel strike is exhibited



# Running

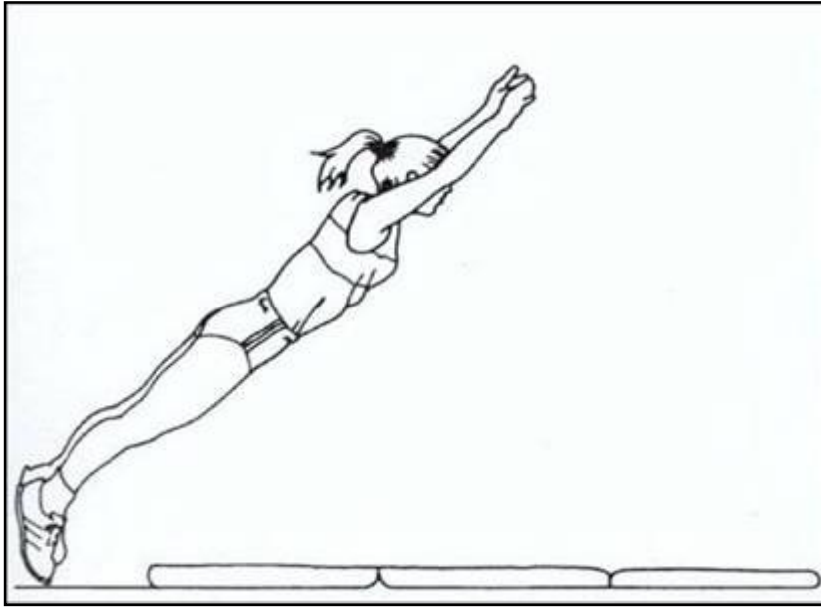
- Natural extension of walking
- Characterized by an alternate



**Flight phase**

# Jumping ~ Horizontal

- The advanced jumper fully extends the body during the **takeoff phase**



**Takeoff Phase**

# Hopping

- Nonsupport knee is fully flexed – foot near buttocks
- Thigh of the nonsupport leg is nearly parallel to the surface
- Trunk is flexed
- Arms participate vigorously in force production
- Balance is precarious
- Number of hops equals 2 to 4.

**Stage 2**

