

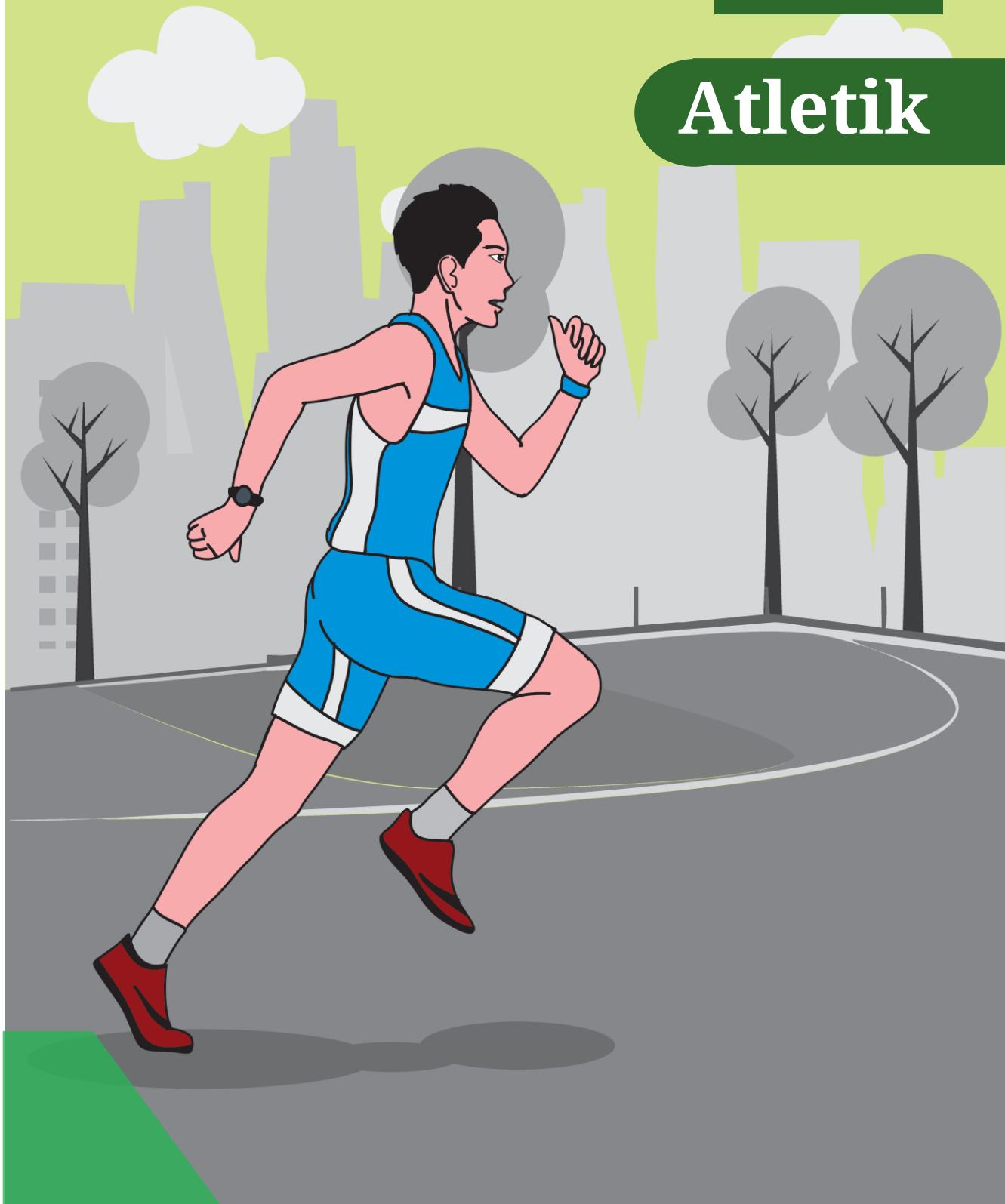
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abduljabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 6

Atletik



Aktivitas Permainan dan Olahraga

Atletik (Lari Jarak Pendek, Lompat Jauh, dan Tolak Peluru)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X /
Pokok Bahasan	: Olahraga Atletik
Sub Pokok Bahasan	: Lari Jarak Pendek, Lompat Jauh, Dan Tolak Peluru
Profil Pelajar Pancasila	: 1. Membangun tim dan mengelola kerjasama (Elemen Kolaborasi, sub elemen: Kerjasama). 2. Mengidentifikasi kekuatan dan tantangan-tantangan (Elemen Pemahaman Diri, sub elemen: Mengenali kualitas dan minat diri serta tantangan yang dihadapi).
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Dalam unit pembelajaran ini guru mengarahkan agar siswa menguasai berbagai materi yang diajarkan untuk mengembangkan:

1. berbagai gerak dan teknik dasar atletik sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik pada level ‘mengevaluasi’. adapun materi yang dipelajari siswa meliputi keterampilan lari jarak pendek (sprint), lompat jauh, dan tolak peluru;
2. berbagai konsep teoritis dari keterampilan atletik, konsep pola gerak dan prinsip mekanika gerak yang mendasarinya, serta konsep pengembangan keterampilan mengevaluasi fungsi teknik dasarnya untuk meningkatkan performanya;

3. berbagai konsep dasar pengembangan kebugaran untuk meraih kesehatan, yang didasari oleh prinsip-prinsip pengembangan kapasitas fisik seperti prinsip fitt (*frequency, intensity, time, type*) melalui keterampilan atletik. dalam elemen ini pun, siswa diarahkan untuk menyadari bakat dan kelebihan serta kekurangannya, dan siswa mampu menghubungkan kelebihan dan kekurangan tersebut dalam manfaatnya secara fisik dan kesehatan;
4. karakter positif yang meliputi tanggung jawab pribadi, jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri dan orang lain serta pengembangan tanggung jawab sosial seperti toleransi, peduli, empati, respek, gotong-royong, dan lain-lain. secara khusus, siswa diarahkan untuk mengembangkan dimensi kemandirian dari Profil Pelajar Pancasila (PPP) pada elemen kolaborasi dan sub elemen kerjasama, yaitu kompetensi “membangun tim dan mengelola kerjasama untuk mencapai tujuan bersama sesuai dengan target yang sudah ditentukan;
5. internalisasi nilai-nilai pribadi dan sosial dari elemen gerak sehingga siswa menyenangi aktivitas jasmani, terbiasa dan bersikap positif terhadap tantangan gerak dan beban fisik, membangun ketahanan dan ketekunan serta mengembangkan sikap sosial lainnya.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Sebagaimana unit pembelajaran lain, unit Aktivitas Permainan dan Olahraga pada Atletik akan menyajikan materi yang mendorong siswa menguasai lima elemen CP. Elemen tersebut meliputi aspek keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa; aspek kognitif siswa; aspek pemahaman tentang prinsip pengembangan kebugaran jasmani serta aspek kesehatan siswa; aspek yang mengembangkan karakter positif siswa, khususnya yang dikandung oleh dimensi Kemandirian dan Gotong Royong; serta aspek yang menanamkan sikap positif siswa terhadap aktivitas jasmani. Kesemua aspek tersebut harus menjadi perhatian guru manakala memilih materi, model dan strategi pembelajaran, serta bagaimana suasana pembelajaran yang diciptakan menjamin semuanya terkuasai siswa..



Oleh karena itu, proses pembelajaran yang dilaksanakan guru harus mampu menawarkan pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Siswa meningkat dalam penguasaan keterampilan gerak dan kebugaran fisiknya, meningkat kemampuan berfikirnya, serta menyediakan kesempatan yang baik dan mencukupi untuk mengembangkan kebiasaan positif dalam mengembangkan karakter dari dimensi gotong royong dan kemandirian, misalnya terkait dengan kolaborasi dan pemahaman diri,

Untuk itu guru dituntut untuk banyak menerapkan strategi mengajar yang variatif, dari mulai bagaimana menerapkan pendekatan *indirect teaching* yang menuntut siswa mengerahkan kapasitas kognitif, afektif dan psikomotornya secara optimal. Di dalamnya, guru pun menerapkan gaya non-komando dan memperkenalkan gaya mengajar *reciprocal*, *problem solving* serta *guided discovery*. Penerapan *peer teaching*, pembelajaran berpangkalan, dan bahkan strategi pembelajaran kognitif yang menekankan pendekatan konsep, perlu juga digalakkan. Sedangkan untuk pengembangan karakter guru dapat menerapkan model kooperatif dan TPSR, agar siswa berpengalaman bekerja dalam regu, mengalami peran menjadi pemimpin dan pengikut yang baik, serta mengembangkan kesadaran kebinekaan yang didasari saling pengertian serta penerimaan terhadap perbedaan.

Dari sisi penilaian, unit pembelajaran ini harus diyakini siswa memiliki tuntutan kepada siswa untuk menunjukkan perkembangan dalam hal keterampilan, dalam hal kebugaran, dalam hal konsep gerak dan kemampuan berfikir kritisnya, dalam hal pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan kebugaran dan teori aktivitas jasmani dalam hubungannya dengan kesehatan, dalam hal karakter tanggung jawab, kerjasama, kolaborasi, dan kemandirian, serta perkembangan sikap positif terhadap aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu, ketika melakukan penilaian, guru pun secara konsisten memperkenalkan dan menggunakan instrumen yang sesuai dengan aspek yang diukur, sehingga siswa menyadari bahwa guru memiliki akuntabilitas yang tinggi dalam ekspektasi hasil belajar siswa dan sungguh-sungguh dalam proses pendokumentasiannya.

Alternatif pembelajaran hendaknya sudah dalam perencanaan, dengan memasukkan rencana pembelajaran *asynchronous*, di mana siswa bisa belajar mandiri, belajar berkelompok, serta berbasis proyek, dan alternatif penilaian dimungkinkan dengan adanya instrumen untuk *self-assessment* atau *self-evaluation* dari siswa sendiri, termasuk tugas dan penilaian berbasis jurnal dan portopolio. Dalam hal peralatan pembelajaran, siswa dituntut kreatif untuk mencari solusi atas ketersediaan alat yang terbatas, dan menantang siswa untuk berinovasi dalam pemecahannya.

Guru disarankan memilih pendekatan penilaian proses, sehingga kompetensi yang ditunjukkan siswa dalam peristiwa pembelajaran dapat langsung terdokumentasikan. Penilaian terhadap kemajuan siswa dalam hal keterampilan dan kebugaran, dapat dilakukan dengan menggunakan tes performa, sedangkan untuk menilai pengetahuan dilakukan dengan tes tertulis dan lisan. Kemudian untuk melengkapi, guru diharapkan dapat mengapresiasi keterlibatan siswa dalam diskusi, partisipasi kelas lainnya, bahkan termasuk mengamati interaksi siswa dalam pembelajaran. Dalam menilai karakter, di samping tersedia *self-check form* yang diisi siswa, juga dilakukan pengamatan ‘perilaku layak’ selama pembelajaran, termasuk aspek kepekaan siswa terhadap kondisi lingkungan dan inisiatifnya dalam membangun situasi belajar yang positif.

C. Apersepsi

Apersepsi adalah proses mengasimilasikan pikiran atau struktur kognitif yang sudah dimiliki siswa terhadap materi baru yang akan dipelajari siswa. Apersepsi dipandang penting karena memberi jalan bagiterhubungkannya pengalaman lama terhadap materi yang akan dipelajari. Dalam teori *transfer of learning* dikatakan bahwa pembelajaran akan berlangsung lebih berhasil jika siswa menganggap bahwa materi baru tersebut memiliki fitur atau kondisi yang mirip dengan pelajaran yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga membantu mempercepat penguasaannya.

Apersepsi dapat dilakukan guru melalui pengajuan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan pengalaman lama, yang nanti akan

dimanfaatkan guru untuk menghubungkannya dengan materi pelajaran dilihat dari sisi transfernya. Apersepsi biasanya diajukan dengan pertanyaan yang sifatnya umum tentang pelajaran yang akan dipelajari. Sebagai misal, guru mengajukan pertanyaan di bawah:

1. Hari ini Bapak akan meminta kalian semua belajar Atletik. Apakah kalian pernah belajar atletik ketika di SMP, dulu?
2. Yang sudah pernah belajar, apakah kalian masih ingat, nomor apa saja yang pernah kalian pelajari?
3. Dapatkah kalian mengidentifikasi, jika dilihat dari jenis gerakannya, nomor-nomor yang ada dalam atletik itu dapat dikelompokkan dalam berapa kelompok gerakan?

Lalu pertanyaan dapat diarahkan pada aspek yang sifatnya khusus, misalnya:

1. Apakah kalian pernah mempraktikkan gerakan lari sprint? Lompat jauh atau tolak peluru? Apa saja teknik dasar yang harus kalian pelajari dalam nomor-nomor tersebut? Apakah menurut kalian fungsi dari masing-masing teknik dasar tersebut? Coba siapa yang dapat menjelaskan, mengapa kita perlu menguasai teknik dasarnya terlebih dahulu agar dapat melakukan nomor-nomor tersebut?

Pertanyaan tersebut adalah *advance organizer* bagi pemahaman siswa. Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis teknik dasar dan fungsinya dari nomor yang akan dipelajari, akan membantu siswa melakukan nomor tersebut dengan lebih baik dan bermakna. Dengan demikian gerakan yang dipelajari akan dilakukan dengan lebih baik sehingga dapat menyumbang padapenguasaan keterampilan teknik dasar dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Pertanyaan berikutnya dapat juga terkait dengan aspek lain dari Atletik, untuk membawa siswa pada pembelajaran aspek lain dari pembelajaran, termasuk mengukur kemampuan siswa dalam memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresiannya, yang masuk ke dimensi “kemandirian” pada elemen regulasi diri, dan sub elemen regulasi emosi, misalnya dengan memberi siswa pertanyaan berikut:

1. Bagaimanakah perasaan kalian ketika mengikuti pelajaran ini?
2. Jika ada hal yang membuatmu merasa kesulitan menguasai teknik tertentu ketika kalian melakukannya, apa yang akan kalian lakukan?

Dua pertanyaan di atas mewakili apa yang disebut ‘pertanyaan pemantik’, untuk membantu proses pembelajaran mengarah pada penguatan pemahaman siswa dan ketercapaian tujuan pembelajaran.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan mengekspresikannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pelaksanaan belajar dan berinteraksi dengan orang lain dapat membantu siswa mengembangkan kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan belajar siswa. Tidak kalah pentingnya, interaksi sosial yang positif mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung peningkatan hasil belajar siswa.

Dengan hadirnya apersepsi sejenis, di mana siswa didorong bisa mengalaminya dalam proses pembelajaran, tentu amat membantu siswa mengkonstruksi kompetensi yang dibutuhkan dari pengetahuan dan pengalaman belajarnya sendiri. Untuk itu, guru harus menghadirkannya dalam setiap episode pembelajaran yang dirancang dengan membagi satu pertemuan pembelajaran ke dalam format “*informing-drilling-applying-debriefing-applying-debriefing*” secara bersiklus.

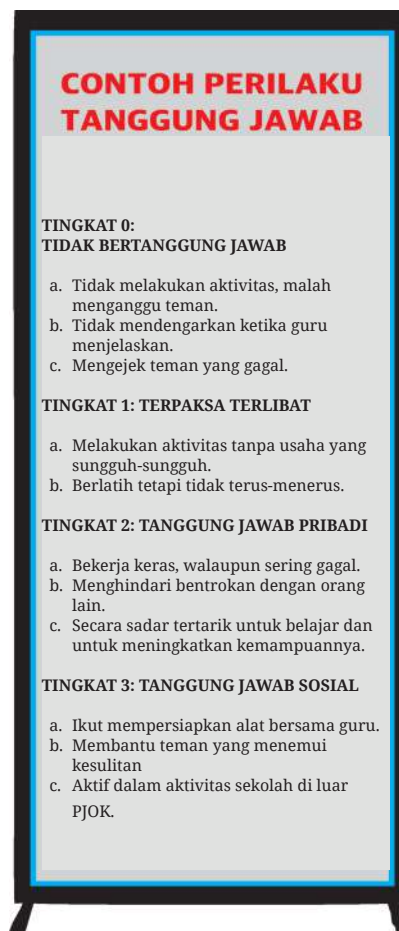
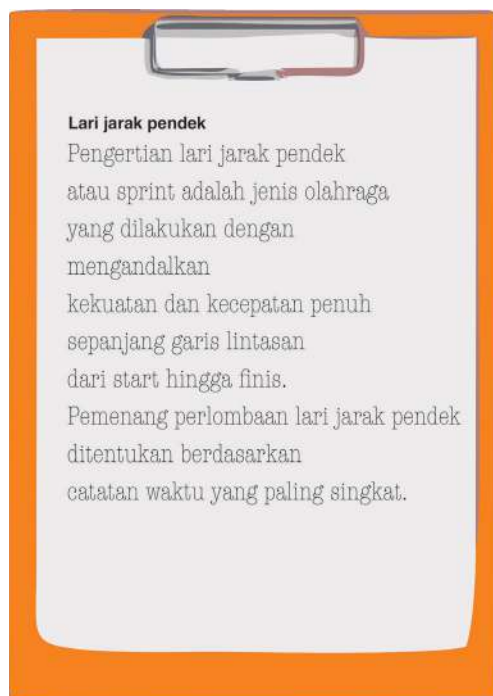
D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Kegiatan Pembelajaran 1

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

Persiapan terkait dengan alat yang diperlukan sebagai berikut.

- 1) Pemilihan materi Atletik nomor Lari Jarak Pendek (*Sprint*), Lompat Jauh dan Tolak Peluru yang akan diajarkan.
- 2) Konsep teoritis dari materi nomor Lari Jarak Pendek (*Sprint*), Lompat Jauh dan Tolak Peluru yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada.



Gambar 2.6.1 Papan dada dan *banner*

- 3) Poster tentang contoh perilaku tanggung jawab (dapat di tulis sendiri dalam kertas manila besar, di *print out* dan ditempel dalam kertas manila atau bidang yg luas, atau dicetak berbentuk *standing banner* (lihat contoh *standing banner*)
- 4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti *stop watch*, tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir, pemutar *disk* atau *sound system ber bluetooth* untuk pemanasan, dsb.
- 5) Peralatan yang akan dipergunakan anak ketika mempelajari keterampilan, seperti peluru, bola, tali penarik, ban luar sepeda (untuk dijadikan *halter* untuk memberi berat pada latihan *sprint*), bangku swedia, bola yang digantung, gawang-gawang kecil (frekuensi

- langkah) dan bahkan pita-pita berperekat untuk memasang tanda lebar langkah dan arah atau jalur gerakan siswa.
- 6) Menyiapkan lapangan untuk pembelajaran sprint dan tolak peluru, dan khususnya bak lompat jauh serta bangku swedia untuk lompat jauh. Peralatan untuk sprint disinggung sebelumnya bisa menggunakan tali halter atau tali yang dililitkan di pinggang pelari, dipegang oleh temannya di belakang. Sedangkan alat untuk tolak peluru berupa peluru, yang ukurannya dijelaskan di bagian inti. Untuk pembelajaran lompat jauh, harus disediakan bak lompat jauh dengan ukuran memadai, dan bak lompatnya dilapisi pasir yang cukup tebal, agar aman bagi siswa yang melakukan pendaratan di permukaan pasirnya.
 - 7) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel 'bintang' atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
 - 8) Membuat *lay out* atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan titik di mana siswa harus berdiri di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
 - 9) Menyiapkan Perangkat Pembelajaran seperti RP, Soal untuk Evaluasi Kognitif, Instrumen Lembar Observasi untuk Evaluasi Motorik, Instrumen Pengamatan Evaluasi Sikap, atau Instrumen Evaluasi diri Siswa.

b. Materi Pembelajaran 1:

Aktivitas Atletik: Lari Jarak Pendek

1) Deskripsi

Lomba nomor lari dalam cabang olahraga atletik memasukkan lari jarak pendek sebagai salah satunya. Lari jarak pendek (*sprint*) terdiri atas beberapa nomor jarak, yaitu jarak 100 m, jarak 200 m, dan 400m.

Nomor lari jarak pendek terutama jarak 100m, merupakan nomor lomba yang paling menarik dalam lomba atletik. Dalam nomor inilah biasanya turun jago-jago terbaik dunia untuk dinobatkan sebagai manusia tercepat di dunia.

2) Materi Pembelajaran

Secara teknis, pelaksanaan lari jarak pendek didasarkan pada beberapa teknik dasar, yaitu *start*, gerakan lari, dan saat melewati garis *finish*. Uraian sebagai berikut.

1. *Start*

Teknik *start* jongkok dibagi dalam tiga tahap pelaksanaan, yang untuk mudahnya disebut:

a. Tahap aba-aba “Bersedia” (*On your Mark*)

Dalam tahap ini, ada 3 macam cara penempatan kaki pada aba-aba “bersedia” ini.

1). *bunch start* (*start* pendek): ujung kaki belakang sejajar dengan tumit kaki depan (gambar 2.6.2).



Gambar 2.6.2 *start* pendek

2) *medium start* (*start* menengah): lutut dari kaki belakang (ketika diletakkan di tanah) sejajar dengan ujung kaki depan (gambar 2.6.3).



Gambar 2.6.3 *start* menengah

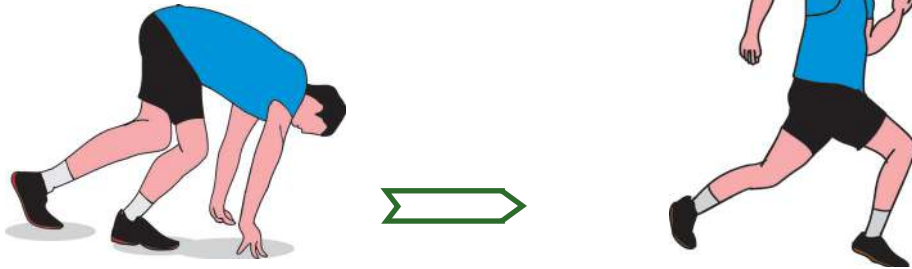
3) *long start* (*start panjang*): lutut dari kaki belakang ketika diletakkan di tanah sejajar dengan tumit dari kaki depan (gambar 2.6.4)



Gambar 2.6.4 *start panjang*

b. Tahap aba-aba “Siap” (*get set*)

c. Tahap aba-aba “Ya”



Gambar 2.6.5 *Get set*

2. Gerakan Lari

3. Melewati Garis *Finish*

Dalam prakteknya, teknik melewati garis *finish* ada tiga macam sesuai dengan kebutuhan.

- a. *Shrug* adalah mendorong kedua bahu ke depan dengan cara mencondongkan badannya sesaat melewati garis *finish* dan melempar kedua lengannya ke belakang bersamaan.
- b. *Lunge* adalah memajukan salah satu bahu ke depan dengan cara memiringkan badannya sesaat, dan segera berlari normal kembali ketika sudah melewati garis *finish*.

c. Langkah-Langkah Pembelajaran *Sprint*

1) Kegiatan Mengajar

Pada kegiatan mengajar ini, setidaknya semua guru tahu bahwa secara keseluruhan, proses pembelajaran dibagi ke dalam tiga tahap

pembelajaran, yaitu (a) membuka kelas, kegiatan pembelajaran inti, dan menutup kelas. Berikut tahapan tersebut akan diuraikan satu persatu:

a) Tahap Membuka Kelas

Kegiatan membuka kelas akan sangat bervariasi dari guru ke guru. Di buku ini akan ditawarkan cara membuka kelas yang lebih bernuansa pedagogis, yang agak berbeda dengan kebiasaan pembukaan kelas dalam pelajaran Pjok di Indonesia.

Tahap membuka kelas, biasanya diawali dengan membariskan siswa, dan sambil siswa berdiri dalam barisan (bersap maupun berbanjar), siswa diberi penjelasan tentang materi yang akan diajarkan, diberi apersepsi, dan bahkan dicek kehadirannya. Untuk hal tersebut mungkin perlu dipertimbangkan untuk diubah, karena membiarkan siswa berdiri dalam waktu lama sambil mendengarkan penjelasan, akan mengurangi kemampuan siswa berkonsentrasi.

Saran kami melalui buku ini, membariskan siswa secara formal, cukup dilakukan di awal, kemudian setelah berdo'a, guru dapat meminta siswa untuk duduk. Ketika siswa sudah rapi duduk dan siap mendengarkan, guru dapat memulai memberikan apersepsi dan menyampaikan aturan menejerial kelas, seperti bagaimana tugas gerak dilaksanakan, apakah individual, berpasangan, grup kecil atau grup besar, dsb.

Berikut adalah langkah-langkah pembukaan kelas yang disarankan.

- Penyampaian tujuan pembelajaran secara umum.
- Penyampaian materi pelajaran pada pertemuan tersebut.
- Penyampaian konsep teoritis dari materi pelajaran, ditampilkan dalam tayangan tertulis dalam papan dada.
- Perkenalan protokol pembelajaran
 - Melatih cara menarik perhatian siswa (tepuk tangan berpola)
 - Memperkenalkan cara menjawab pertanyaan,
 - Memperkenalkan aba-aba atau komando “mulai dan berhenti”

- Memperkenalkan perilaku positif yang diharapkan (menggunakan poster contoh perilaku)
- Pengecekan pemahaman (*checking for understanding*)
- Pemberian motivasi pada aktivitas pendahuluan
- Penyampaian aktivitas pendahuluan: *Loco with music; games, spontaneous/instant activities.*

Kegiatan pendahuluan

- *Games* sederhana, yang memungkinkan semua siswa bergerak serentak pada saat yang bersamaan (jangan memilih permainan yang hanya mengaktifkan dua atau tiga orang anak, sementara yang lain menunggu giliran).
- Kegiatan spontan seperti menyediakan alat yang berbeda di lapangan (sudah diatur oleh guru), kemudian siswa memilih gerakan pendahuluan mereka sesuai alat yang dipilih.
- Gerakan lokomotor dengan iringan musik, yaitu guru menyetel musik yang berirama riang dan dinamis, kemudian siswa diminta melakukan berbagai gerakan lokomotor (lari, lompat, *skipping, galloping, sliding, hopping*) ke berbagai arah sesuai pilihan sendiri.
- Kemudian akhiri dengan *passive stretching*, yang sesuai dengan kepentingan untuk pembelajaran *Sprint* (Lari Jarak Pendek).

b) Tahap Kegiatan Pembelajaran (Inti)

Kegiatan pembelajaran inti diawali dari berakhirnya kegiatan pendahuluan (pemanasan). Kegiatan inti dalam pembelajaran lari jarak pendek akan diawali oleh kegiatan permainan reaksi, yaitu kegiatan orientasi yang diarahkan pada membangun insting gerak eksplosif dan kecepatan, serta meningkatkan kecepatan waktu reaksi dalam bentuk permainan reaksi.

1) Pembelajaran *start* jongkok dan *Sprint* 30 meter

Mulailah latihan *start* jongkok secara terpisah dengan mendahulukan sikap aba-aba “bersedia” berulang-ulang. Pilihlah salah satu teknik penempatan kaki, apakah *bunch start*, *medium start*, atau *long start*. Kemudian, lanjutkan pada latihan sikap tubuh sewaktu aba-aba “siap”



yang ditekankan pada latihan membuat tubuh labil ke depan pada saat mengangkat pinggul. Setelah kedua tahap ini dianggap terkuasai dengan baik, mulailah memberi aba-aba *start* jongkok yang lengkap yang dilanjutkan dengan berlari sepanjang 30 meter dari garis *start*. Lakukan secara berulang-ulang agar penguasaan *start* jongkok dapat terjadi dengan cepat.

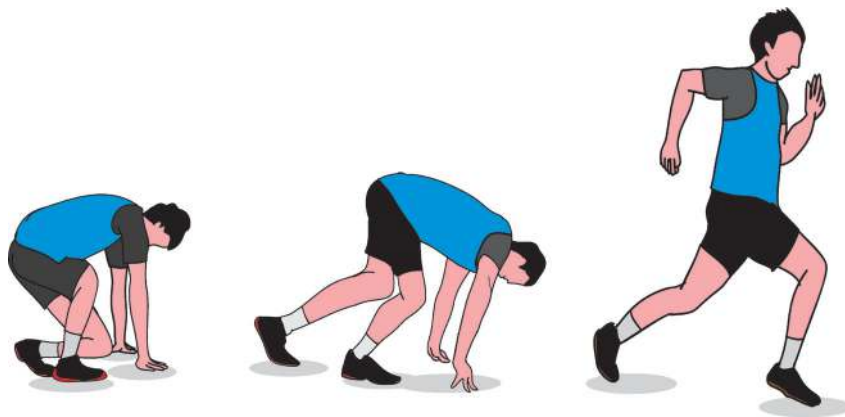
Untuk memberikan pengalaman melakukan *start* yang sebenarnya, akan baik jika dalam proses latihan di atas gunakan *start block*, sehingga semua murid mencobanya. Jika *start block* tidak mungkin disediakan, bisa digunakan *start block* tiruan yang dibuat dari kaki teman sendiri.

Pelaksanaannya, lakukan latihan dengan berpasangan. Satu orang bertindak sebagai pelari, yang lainnya menjadi *start block* dengan memasang kakinya sedemikian rupa, sambil duduk berlunjur kaki di tanah (salah satu kaki lurus, kaki yang lain bengkok. Tempatkan kedua kaki menyerupai *start block* dengan menyediakan tempat pijakan kaki pelari di kedua telapak kaki yang terjulur tersebut.

Cobalah berlomba satu sama lain dengan jarak antara 20-30 meter. Dengan begitu, latihan ini di samping melatih kemahiran melakukan *start* jongkok, dapat juga digunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan (*speed*) dan percepatan (*acceleration*), selain menekankan pada latihan penguasaan teknik lari *sprint* yang benar.

2) Latihan *Start* Jongkok Kemudian *Sprint* Sejauh 50 Meter

Jika latihan dengan jarak 30 meter di atas sudah dianggap cukup, cobalah lakukan lomba lari sesama teman dengan mengambil jarak 50 meter. Siswa bisa berlatih bersama dengan bergiliran memegang peranan yang berganti-ganti, baik sebagai pelari, *starter*, dan *start block*. Bahkan kalau tersedia *stop watch* beberapa buah, siswa dapat sesekali mencoba peranan sebagai *timer*. Pelaksanaan latihannya hampir sama dengan latihan sebelumnya. Tetapi tidak perlu diperbanyak latihan pendahuluan dalam *start* jongkok, karena pada tahap ini semua pelari dianggap sudah menguasai teknik *start* jongkok. Tekankan pada penguasaan teknik *sprint*. Lakukan paling banyak tiga kali per siswa.



Gambar 2.6.6 Latihan *start* jongkok lalu lari 50 meter

3) Latihan *Start* Jongkok kemudian *Sprint* Sejauh 100 meter.

Dalam latihan ini, semua prosedur pelaksanaannya hampir sama dengan latihan di atas. Cukup dilakukan satu kali saja, sekadar untuk mengalami bagaimana rasanya terlibat dalam lomba yang berjarak 100 meter. Setelah istirahat yang cukup, lanjutkan latihan berikutnya.

4) Latihan Frekuensi Langkah.

Setelah tahap gerak *start* jongkok dan gerak lari dikuasai siswa, tahap selanjutnya siswa belajar meningkatkan frekuensi langkah. Pasangkan setiap siswa berdua, dan bergantian saling membantu temannya. Caranya adalah, minta siswa yang melakukan siap dengan mengambil posisi seperti *start* berdiri, satu kaki di depan, kaki yang lain di belakang, badan condong ke depan. Siswa pasangannya berdiri di belakang siswa pelaku, dan memegang kedua sisi pinggang dengan tangannya. Kedua kaki si pemegang dilebarkan, dan ia bertindak sebagai pemberat lari (pegangan pada pinggang dapat diganti oleh tali atau pita yang dilingkarkan di pinggang, kedua ujung tali dipegang oleh si penahan. Lakukan gerak berlari di tempat, dengan penekanan pada ayunan dan gerakan kaki serta lengan secara cepat. Dengan bantuan temannya yang menahan, si pelari di tempat dapat meningkatkan frekuensi larinya setinggi mungkin.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Kegiatan Pembelajaran 2

Memulai Kegiatan Pembelajaran, langkah-langkahnya sama dengan langkah-langkah Kegiatan Belajar 1.

a. Materi Pembelajaran 2:

Aktivitas Atletik: Lompat Jauh

1) Deskripsi

Seperti dapat dilihat dari cara memperoleh jarak yang baik dalam lompat jauh, unsur pokok/teknik dasar yang menentukan lompat jauh ada empat (4) macam, yaitu:

- a) awalan,
- b) tolakan,
- c) sikap melayang di udara, dan
- d) mendarat.

2) Materi Pembelajaran

a) Awalan

Yang harus diperhatikan:

Pertama adalah jarak awalan. Jarak awalan ideal adalah antara 25 hingga 40 meter.

b) Tolakan

c) Sikap melayang di udara

- (1) gaya jongkok (*tuck style/sit down in the air*),
- (2) gaya menggantung atau melenting (*hang style/schnepper*), dan
- (3) gaya berjalan di udara (*walking in the air/hitch kick style*).

d) Pendaratan

b. Langkah-Langkah Pembelajaran Lompat Jauh

1) Kegiatan Mengajar: Langkahnya sama dengan Kegiatan Belajar 1

Apa yang akan dilakukan siswa dalam kegiatan pembelajaran adalah terkuasainya gerakan lompat jauh, yang pada pembelajaran pertama

ini akan ditekankan pada lompat jauh gaya menggantung, sebagai berikut.

Lompat Jauh Gaya Menggantung

- a) Sesaat setelah kaki menolak dengan kekuatan penuh hingga kaki, tolak lurus, angkatlah paha kaki ayun hingga sejajar dengan tanah.
- b) Bersamaan dengan mendorong dada dan panggul ke depan, tariklah kaki ayun yang sejajar tanah ke belakang sehingga sejajar dengan kaki tolak yang masih menggantung di belakang. Untuk membantu gerakan ini tariklah kedua lengan ke belakang bawah atau atas kepala.
- c) Sesaat sebelum mendarat tariklah kedua kaki ke depan dengan lutut dibengkokkan dan harus berakhir dengan kedua kaki terjulur lurus dengan kedua lengan terjulur ke depan seperti hendak menggapai ujung kaki.
- d) Ketika kaki menyentuh pasir, segera ikuti dengan pembengkokkan lutut dan mengayunkan kedua lengan ke belakang bawah untuk membantu dorongan badan agar jauh melewati tumit (titik pendaratan pertama oleh tumit).

2) Tahap Kegiatan Pembelajaran (Inti)

Kegiatan pembelajaran inti diawali dari berakhirnya kegiatan pendahuluan (pemanasan). Kegiatan inti dalam pembelajaran Lompat Jauh akan diawali oleh kegiatan *Striding*, yaitu kegiatan orientasi yang diarahkan untuk membangun kemampuan tolakan kaki, baik yang diawali awalan atau awalan pada berbagai jarak.

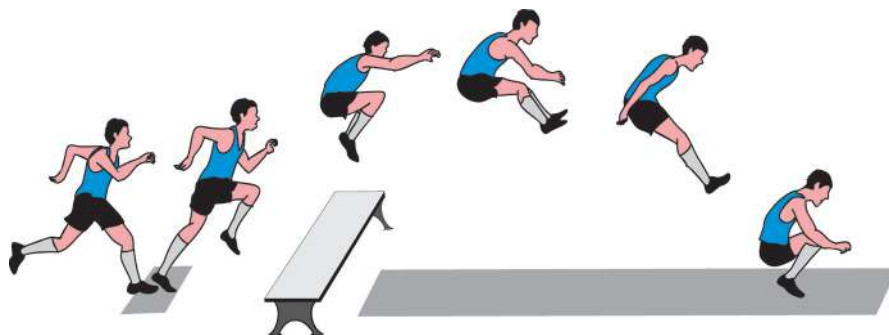
(a). Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Tanpa Awalan

Pelaksanaan latihan lompat jauh gaya menggantung tanpa awalan hendaknya dilakukan setelah proses pemanasan diselesaikan. Untuk membantu terkuasainya keterampilan menggantung atau melenting ini dengan latihan pendahuluan yang menekankan pada mobilitas sendi panggul dan sendi tulang belakang dipentingkan.

Latihan gaya menggantung tanpa awalan menekankan pada penguasaan kemampuan melenting ke belakang pada saat melayang di udara. Untuk itu diperlukan adanya waktu yang cukup bagi pelompat

untuk melakukannya selama melayang di udara. Dalam hal ini, waktu berarti ketinggian yang artinya semakin tinggi lompatan yang dibuat, semakin lama pula saat melayangnya.

Meminta pelompat untuk melompat lebih tinggi memang meyakinkan, tetapi tentunya diperlukan hadirnya alat bantu yang memungkinkan pelompat untuk melompat lebih tinggi lagi. Alat bantu yang dipergunakan di antaranya adalah bangku swedia atau meja dan kursi yang bisa dinaiki oleh pelompat dan disimpan di pinggir bak lompat. Dengan melompat dari atas alat bantu inilah pelompat dapat melayang lebih lama, sehingga memberinya waktu yang cukup untuk melakukan lentingan di udara.



Gambar 2.6.7 Lompat dari bangku

Dari pengalaman, guru akan menyadari bahwa alat bantu yang paling ideal adalah Bangku Swedia, karena ketinggian dari bangku itu masih memungkinkan untuk digunakan ketika latihan lompat yang dilakukan dengan awalan. Anggaplah Bangku Swedia ini yang digunakan, maka tahapan latihannya adalah sebagai berikut.

- (1) Berdiri dengan kedua kaki di atas bangku. Dengan didahului dengan sikap jongkok di atasnya, pelompat kemudian menolak dari atas bangku dan melayang ke arah bak lompat. Pada saat melayang, cobalah tarik kedua lengan ke belakang atas bersamaan dengan mengangkat dada ke depan tanpa mengubah pandangan mata yang terarah ke depan. Pada saat yang sama, tariklah kedua kaki ke belakang dengan lutut bengkok sehingga badan membusur dan membuat sikap lenting di udara. Setelah sikap melenting tercapai, tarik kembali lengan dan kaki ke depan bersamaan hingga keduanya terjulur lurus ke depan. Terakhir, mendaratlah dengan kedua kaki yang membengkok.

- 
- (2) Hampir sama seperti latihan pertama, cobalah menolak dari bangku hanya dengan kaki tolak saja. Tolakan tersebut didahului dengan menempatkan kaki tolak di atas bangku dan kaki ayun di tanah di belakang bangku. Setelah menolak, angkatlah paha dari kaki ayun sejajar dengan tanah. Pada titik tertinggi layangan, segera angkat dada ke depan atas persamaan dengan menarik kaki ayun ke arah kaki yang lain membentuk sikap badan melenting. Kemudian, julurkan kedua kaki ke depan untuk mendarat.
 - (3) Sama dengan latihan di atas, hanya sebelum menolak, si pelompat berdiri sekitar 2 hingga 3 langkah di belakang bangku. Untuk bisa menolak pelompat harus berjalan sebanyak tiga langkah lalu menolak dengan kaki tolak. Keterangan selanjutnya sama seperti pelaksanaan latihan di atas.

(b). Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung dengan Awalan

Pada latihan ini ditekankan upaya menggabungkan penguasaan kemampuan melenting di udara yang dilatih pada latihan tanpa awalan sebelumnya dengan kemampuan melakukan awalan. Semua proses latihan yang ditemui di sini masih sama dengan latihan sebelumnya, kecuali bahwa pada tahap ini selalu didahului dengan lari awalan.

- (1) Lari awalan sekitar 7 langkah, kemudian menolak di Bangku Swedia. Pelaksanaan tolakan, layangan dan mendarat, sama dengan latihan-latihan sebelumnya.
- (2) Lari awalan sekitar 11-13 langkah, lalu menolak di Bangku Swedia.
- (3) Lari awalan dengan jarak yang hampir sebenarnya, kemudian menolak di bangku.
- (4) Setiap siswa diberi kebebasan untuk menentukan *check mark*-nya sendiri, kemudian menolak dari papan tolak (tidak memakai bangku lagi).

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 3)

1. Kegiatan Pembelajaran 3

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

Yang harus disiapkan sama dengan Kegiatan belajar 1 dan 2

b. Materi pembelajaran 2:

Aktivitas Atletik: Tolak Peluru

1) Deskripsi

Tolak Peluru adalah salah satu nomor lempar dalam Cabang Atletik, di samping nomor Lempar Lembing, Lempar Cakram, dan Lontar Martil. Disebut Tolak Peluru karena dilihat dari cara melempar alatnya lebih berupa gerak menolak, daripada gerak melempar atau melontar. Adapun benda yang dilempar adalah berupa peluru, yaitu benda dari besi dengan berat sekitar 4 hingga 7 kg, yang memiliki bentuk bulat bundar.

Secara teknis, gaya tolak peluru yang dikenal dewasa ini ada tiga macam, yaitu:

1. Gaya menyamping atau disebut juga gaya *orthodox*.
2. Gaya membelakang, lebih dikenal sebagai gaya *O'Brean*.
3. Gaya berputar atau disebut sebagai gaya *Barishnikov*.

2) Materi Pembelajaran

Teknik Dasar Tolak Peluru

a. Cara Memegang Peluru

Cara memegang peluru dapat dibedakan menjadi tiga jenis pegangan, yaitu:

- 1) Peluru diletakkan pada pangkal telapak tangan dengan jari-jari tangan merenggang. Jari kelingking sedikit ditekuk di samping peluru. Ibu jari dalam sikap wajar.
- 2) Peluru diletakkan pada pangkal telapak tangan, jari-jari merenggang memegang peluru. Jari kelingking simpan di samping peluru agak ke dalam.

- 3) Peluru diletakkan pada pangkal telapak tangan, keempat jari meregang serta memegangnya. Letakkan ibu jari lebih merenggang.

b. Cara meletakkan peluru

Setelah peluru dipegang dengan pegangan yang benar, letakkan peluru pada bahu, dengan sebagian peluru menempel pada leher antara tulang selangka dengan rahang bawah. Angkat siku sedikit ke atas hingga bagian bawah bahu terbuka membentuk sudut. Sandarkan leher pada peluru yang dipegang.

c. Sikap Awal Tolakan

Setelah peluru diletakkan pada bahu dalam keadaan berdiri tegak, ambillah sikap awal untuk menolak. Adapun caranya sebagai berikut:

- 1) gaya menyamping (*orthodox*);
- 2) gaya membelakang (*O'Brien*).

d. Cara Menolakkan Peluru

Ketika sikap awal tolak tercapai, tolakan peluru bisa dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Gaya Menyamping

Diawali dengan mengangkat kaki kiri ke atas, ketika kaki tersebut turun kembali, egera geserkan kaki kanan ke sebelah dalam lingkaran tempat kaki kiri sebelumnya berada. Dengan demikian, kaki kiri pun bergeser ke ujung lingkaran yang menyentuh balok penahan. Luruskan kaki kanan yang menahan berat badan dan bersamaan dengan itu segera memutar badan hingga menghadap arah lemparan, disusul dengan menolakkan peluru ke depan. Seluruh gerakan tersebut hendaknya merupakan suatu rangkaian gerak yang tak terputus dari mulai pergelangan kaki kanan, lutut, pinggul, punggung, bahu, tangan, hingga pergelangan tangan yang melecut.

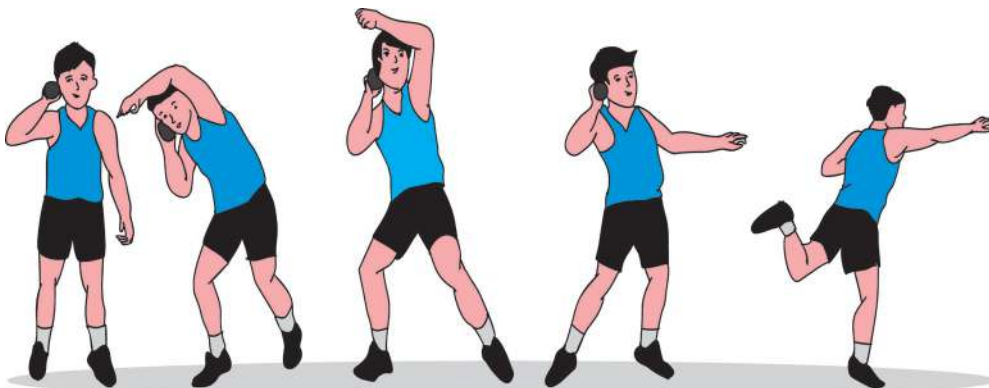
2) Gaya Membelakang

Dengan membungkukan badan, angkatlah kaki kiri ke atas membentuk sikap pesawat udara (*Airbus position*). Kemudian bengkokkan kaki kanan dan badan membungkuk. Segera kaki kanan

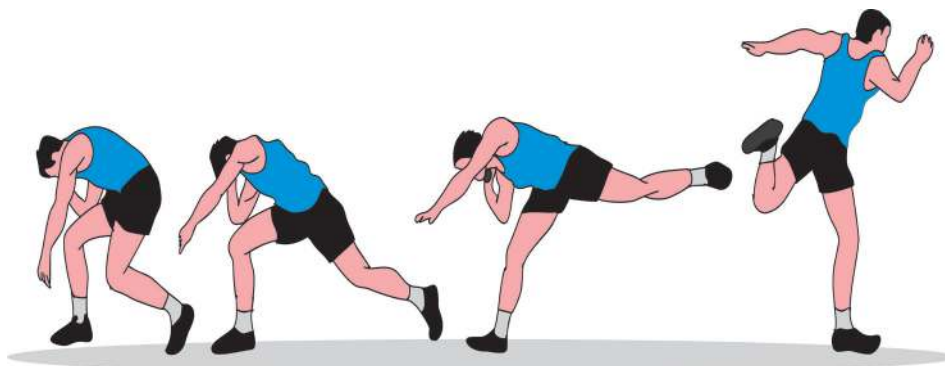
diluruskan dan bersamaan dengan kaki kanan bergeser cepat ke belakang dan badan diputar setengah lingkaran agar menghadap ke arah tolakan dan disusul dengan menolakkan peluru ke depan. Cara selanjutnya sama seperti pada gaya menyamping.

e. Sikap Akhir Tolakan

Ketika peluru lepas dari tangan dalam jangkauan yang jauh segera majukan kaki kanan ke arah kaki kiri dengan loncatan yang cepat dan kaki kiri segera diangkat dan dijulurkan ke belakang. Peristiwa pergantian kaki tersebut disebut *reverse*. Tangan kanan tetap terjulur jauh di depan dan lengan kiri disamping atau di belakang badan. Kesemua gerakan tadi, baik gerakan kaki maupun gerakan lengan dimaksudkan sebagai upaya mematahkan momentum ke depan dan memberi keseimbangan tubuh agar tidak terdorong ke depan melewati balok pembatas.



Gambar 2.6.8 Tolak peluru gaya menyamping



Gambar 6.6.9 Tolak peluru gaya membelakangi

c. Langkah-Langkah Pembelajaran Tolak Peluru

1) Kegiatan Mengajar

Kegiatan mengajar dimulai ketika guru sudah berada di lapangan atau di ruangan serba guna untuk bertemu siswa pada pelajaran yang dijadwalkan. Pada kegiatan mengajar ini, setidaknya semua guru tahu bahwa secara keseluruhan, proses pembelajaran dibagi ke dalam tiga tahap pembelajaran, yaitu (a) membuka kelas, kegiatan pembelajaran inti, dan menutup kelas. Berikut tahapan tersebut akan diuraikan satu persatu:

a) Tahap Membuka Kelas

Lihat contoh “membuka kelas” di Kegiatan Pembelajaran 1

b) Tahap Kegiatan Pembelajaran (Inti)

Kegiatan pembelajaran inti diawali dari berakhirnya kegiatan pendahuluan (pemanasan). Kegiatan inti dalam pembelajaran Tolak Peluru akan diawali oleh kegiatan penguatan gelang bahu dan lengan atas serta penguatan tungkai, khususnya yang bernuansa eksplosif.

1) Pembelajaran Tolak Peluru

Pembelajaran ini biasanya diawali dengan latihan pengenalan terhadap peluru yang bisa dilakukan dengan mencoba dan merasakan beratnya peluru serta upaya menolakkannya. Pengenalan tersebut lama-lama mengarah pada gerakan menolak yang sebenarnya. Inilah urutannya:

- a) Peluru dipegang dengan kedua tangan. Cobalah pindahkan peluru dari tangan kiri ke tangan kanan. Lakukan berkali-kali.
- b) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar. Peluru dipegang dengan kedua lengan di depan badan. Dengan membengkokkan lutut, lengan lurus lemparkan peluru melambung ke depan sambil meluruskan kedua kaki.
- c) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu. Peluru dipegang dengan kedua tangan di depan dada, siku bengkok. Dengan membengkokkan kaki terlebih dahulu, tolakan peluru dengan kedua lengan ke atas hingga melambung tinggi. Bantu tenaga tolakan lengan dengan meluruskan kaki dan meloncat ke atas.

- d) Berdiri dengan menyamping ke arah lemparan, kaki dibuka melebihi kelebaran bahu. Peluru dipegang di tangan kanan dan disimpan di bahu. Tanpa membengkokkan kaki kanan, bungkukkanlah badan ke arah samping kanan,
- e) Sama seperti latihan sebelumnya, hanya pada saat membungkuk ke samping kanan, kaki kanan ikut membengkok. Tolaklah peluru ke arah tolakan. Bandingkan hasil lemparan (tolakan antara latihan 'd' dan latihan "e." Selidikilah, apa sebabnya.

2) Pembelajaran Tolak Peluru dengan Awalan

- a) Tanpa memegang peluru, lakukanlah latihan menggeser kaki secara berulang-ulang. Cara mengeser kaki adalah dengan berdiri kaki lebar, berat badan di antara kedua kaki. Jika ingin menggeser ke kiri, pindahkan berat badan ke kaki kiri kemudian loncatlah ke sebelah kiri dan mendarat bersamaan.
- b) Masih tanpa peluru, ambil sikap tolak seolah-olah memegang peluru. Dengan memindahkan berat badan sedikit ke kaki kiri, segeralah bergeser ke sisi kiri dan akhiri dengan sikap yang sama seperti semula, yaitu sikap tolak. Lakukanlah berulang-ulang.
- c) Lakukan latihan poin "b" dengan memegang peluru. Tetapi pada tahap ini, peluru yang dipegang belum boleh ditolakan ketika pergeseran kaki selesai dibuat. Lakukan pergeseran kaki 2 sampai 3 kali, sebelum peluru itu ditolakkan. Lakukan beberapa kali.
- d) Lakukan tolakan setiap kali geseran dilakukan. Lakukan berkali-kali.
- e) Cobalah lakukan tolakan peluru yang sebenarnya di lingkaran tolakan secara utuh (lengkap). Ambil posisi awal memegang peluru, sikap menolak, geseran, tolakan, reverse, dan sikap akhir. Lakukan berkali-kali hingga keterampilan keseluruhan dari tolak peluru dikuasai dengan baik.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran alternatif perlu disiapkan manakala guru melihat bahwa pembelajaran utama yang dirancang tidak dapat direalisasikan. Kegiatan alternatif ini dapat terkait dengan alat yang tidak dapat disediakan, atau pada level penguasaan siswa pada tugas

ajar yang diberikan kurang sesuai dengan kemampuan siswa. Cara mengatasinya dapat bermacam-macam, dengan mencari alternatif baik alat maupun tugas ajar yang diberikan kepada siswa.

G. Penilaian

Menilai Aktivitas Atletik

Penilaian dalam pembelajaran Atletik harus diarahkan pada penilaian empat aspek hasil pembelajaran, yaitu:

- a. Aspek Sikap atau Penilaian Sikap. (lihat contoh nya di pembelajaran permainan)
- b. Aspek Pengetahuan atau Penilaian Pengetahuan. (Lihat contohnya di pembelajaran permainan). Soal dapat dipilih antara soal Pilihan Ganda atau Benar-Salah, essay, atau jika memungkinkan tes lisan pada setiap episode pergantian antara satu pembelajaran ke pembelajaran lainnya, dll.
- c. Aspek Perilaku Positif, khususnya Kemandirian dan Gotong Royong. (Lihat contoh)
- d. Aspek Psikomotor atau Penilaian Psikomotor.

Dalam penilaian psikomotor, penilaian bisa dilihat dari dua orientasi, yaitu orientasi performa dan orientasi prestasi. Performa menunjuk ke perilaku gerak ketika melakukan gerakan, sedangkan prestasi menunjuk pada hasil lari (dalam detik), lompatan dan tolakan (dalam meter).

Penilaian pada performa gerak tentu lebih disarankan, meskipun memerlukan kecermatan dan proses yang lebih prosedural, dengan melihat performa siswa satu persatu.

Adapun faktor yang dinilai dalam penilaian performa adalah sebagai berikut.

- a. Lompat Jauh
 1. Awalan, (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Awalan)
 2. Tolakan, (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Tolakan)

3. Layangan, (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Layangan)

4. Pendaratan, (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Pendaratan)

b. Lari Jarak Pendek:

1. Gerakan Start: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Start)

2. Gerakan Lari: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Lari)

3. Gerakan Finish: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Finish)

c. Tolak Peluru

1. Awal: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Awalan)

2. Tolakan: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Tolakan)

3. Sikap Akhir: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Sikap Akhir)

4. Koordinasi: (tentukan sub elemen yang ada dalam Unsur Koordinasi)

Contoh (di lompat jauh saja):

Tabel 2.6.1 Elemen dan Sub-Elemen Penilaian Lompat Jauh

No	Elemen	Sub Elemen	Nilai					Jml S-E	Nilai
			1	2	3	4	5		
1	Awalan	1. Sikap Awal							
		2. Kecepatan							
		3. Langkah Awalan							
		4. Sudut Tubuh							
2	Tolakan	1. Kecondongan tubuh pada tolakan							
		2. Bagian Kaki Tolakan							
		3. Kelurusan Tungkai							

3	Laya- ngan	1. Ketinggian layangan								
		2. Sikap tubuh di udara								
		3. Kesesuaian gaya								
4	Penda- ratan	1. Sikap kaki								
		2. Sikap lengan								
		3. Arah pendaratan								

Selanjutnya, tentukan rubrik dari setiap nilai tersebut, seperti di bawah ini:

Tabel 2.6.2 Rubrik Penilaian

No	Nilai	Indikator
1	1	Gerakan menunjukkan kurang koordinasi, terlihat kaku, masih lamban, dsb.
	2	Gerakan sudah mulai lancar tetapi tetap kurang terkoordinasi
	3	Gerakan sudah menunjukkan adanya kemampuan pengendalian, sehingga memenuhi fungsinya
	4	Gerakan menunjang pada terpenuhinya unsur mekanika gerak dan menjadikan keterampilan lebih baik hasilnya
	5	Gerakannya sudah menunjukkan otomatisasi dan efisiensi gerak, sehingga hasilnya selalu pasti dan menunjukkan unsur keindahan tersendiri

H. Refleksi Guru

Refleksi guru dilakukan dalam seluruh proses pembelajaran, bukan hanya di akhir pelajaran. Sementara siswa terlibat dalam pembelajaran dan mereka aktif melakukan pengulangan sesuai yang ditugaskan guru, lakukanlah refleksi terkait dengan kondisi-kondisi berikut.

- a. Perhatikan suasana belajar secara keseluruhan. Buatlah penilaian secara umum.
 - » Apakah secara keseluruhan siswa aktif dalam pembelajaran, ataukah sebagian besar siswa malah tidak mau dan takut mencoba? Jika keterlibatan siswa rendah, lakukan penilaian apakah hal tersebut disebabkan oleh faktor guru, oleh faktor tugas gerak yang terlalu tinggi atau rendah tingkat kesulitannya, oleh faktor lingkungan pembelajaran, termasuk terbatasnya alat, ataukah oleh faktor motivasi siswa yang rendah. Dari faktor penyebab yang dapat teridentifikasi itu lah guru dapat merancang upaya mengubahnya, agar keterlibatan siswa dapat ditingkatkan.
 - » Apakah siswa lebih banyak menunggu giliran karena peralatan yang digunakan sangat terbatas?
 - » Apakah siswa terlihat aktif secara fisik, sehingga kelihatan bahwa mereka terengah-engah dan kelihatan berkeringat?
- b. Apakah Anda sebagai guru banyak memberikan pertanyaan yang menantang partisipasi siswa untuk menjawab?
- c. Apakah Anda sebagai guru sudah mempraktekkan teknik pengembangan konten (*content development*) dengan cara berkeliling dan aktif memberikan saran perbaikan, perluasan dan penerapan (*informing, extending, dan applying*) kepada siswa?
- d. Guru dianjurkan dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, untuk menyampaikan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua.

I. Pengayaan

Pengayaan sebenarnya merupakan proses penyediaan tambahan materi atau kegiatan pembelajaran praktek yang harus dilatih siswa manakala mereka menunjukkan kemampuan menguasai materi yang dipelajari dengan baik. Pengayaan dilaksanakan ketika pembelajaran masih berlangsung, tidak perlu menunggu samapi suatu unit pembelajaran sudah tuntas.

Pengayaan yang disarankan secara mikro, sebenarnya berlangsung manakala siswa dalam proses pembelajaran (*in task*) memperlihatkan penguasaan yang baik, sehingga guru dapat secara individual memberi tugas tambahan dengan cara *extending* tugas belajar siswa. Sering juga hal ini disebut *content development*. Siswa dapat juga diberi tugas menerapkan keterampilan yang dikuasainya dalam alat atau situasi yang berbeda, misalnya lebih sulit atau lebih menantang. Teknik ini dapat juga disebut *applying*.

Jika pengayaan diberikan di luar pelajaran, guru dapat menugaskan siswa untuk misalnya berlatih di sore hari, dengan masuk klub atau mengikuti aktivitas ko-kurikuler yang dirancang olah guru dengan melibatkan beberapa orang siswa.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegiatan siswa lihat contoh unit permainan.

K. Bahan Bacaan Siswa

Guru menyiapkan bahan bacaan siswa yang disiapkan dalam bentuk lembar berisi daftar *link* ke buku maupun video yang dapat diakses oleh siswa setelah pembelajaran, dan guru meminta siswa mempelajarinya secara *asynchronous* dan mengumpulkan hasilnya dalam bentuk portopolio siswa.

Topik-topik teoritis yang berkaitan dengan pelajaran dapat dimasukkan ke dalam daftar bahan bacaan siswa. Bacaan tersebut meliputi: buku, website resmi, serta blog yang dapat dicari melalui mesin pencari. Buku yang dapat digunakan salah satunya adalah rujukan buku ini:

Proyek Pembinaan Pemassalan dan Pembibitan Olahraga. *Tuntunan Mengajar Atletik*. 1979. Editor M. Soebroto. Depdikbud RI.

L. Bahan Bacaan Guru

Guru diharapkan dapat memperkaya tingkat penguasaan dan pemahaman baik teori maupun praktek aktivitas gerak berirama serta strategi pembelajarannya. Untuk itu guru disarankan membaca buku-buku seperti:

1. Teori tentang Model-Model Pembelajaran: *Sport Education*, Kooperatif, TPSR, Pendekatan Taktis, Gaya-gaya Mengajar, serta Strategi Mengajar.
2. Panduan Pengembangan Profil Pelajar Pancasila dan Petunjuk Pembelajarannya.
3. Buku Pembelajaran Atletik yang menyajikan aspek didaktik dan metodiknya secara lengkap, bukan hanya terkait dengan pembelajaran teknik tetapi juga membahas aspek pedagogisnya.
4. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka.
5. Buku-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka, untuk materi Atletik.