

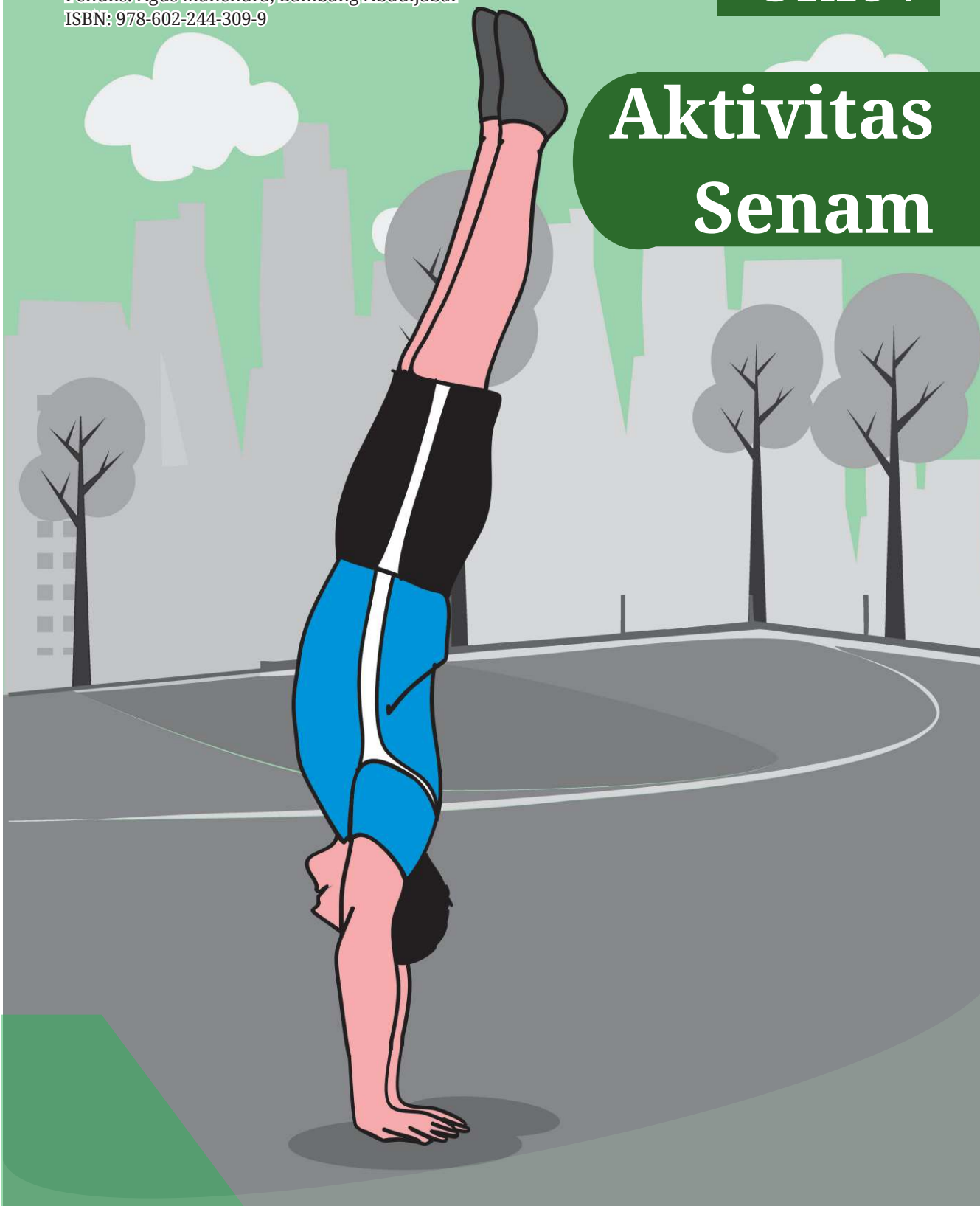
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

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

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

Unit 7

Aktivitas Senam



Aktivitas Senam

Senam Lantai dan Senam Alat

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X /
Pokok Bahasan	: Aktivitas Senam (Senam Lantai dan senam Alat)
Sub Pokok Bahasan	: Baling-Baling, Guling depan-Kop kip, Lompat, Guling Depan
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 dasar dan teknik dasar senam lantai dan senam alat sebagai bagian dari aspek penguasaan keterampilan motorik. Adapun materi yang dipelajari siswa meliputi keterampilan baling-baling dan variasi, kombinasi guling depan dan kop kip, dan lompat guling depan pada kuda-kuda lompat.
2. Berbagai konsep teoritis dari keterampilan senam, konsep Pola Gerak Dominan dan mekanika gerak yang mendasarinya, serta konsep pengembangan keterampilan berbasis perluasan penerapannya.

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 senam. 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, 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 kerianan dan ketekunan serta tidak mudah menyerah dan menikmati secara emosional proses interaksi secara sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Unit pembelajaran Aktivitas Senam menyajikan materi yang mendorong siswa menguasai lima elemen CP. Kelima 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 pelajaran yang menyenangkan, yang menantang anak menguasai keterampilan gerak dan meningkatkan kebugaran fisik, menantang proses berfikir siswa, baik dalam tataran berfikir tingkat rendah maupun tingkat tinggi, dan menyediakan kesempatan 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 pendekatan *indirect teaching* yang menuntut siswa mengerahkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotornya secara optimal. Guru pun diharapkan mampu menerapkan gaya non-komando dan memperkenalkan gaya mengajar resiprokal, *problem solving* serta *guided discovery*. Hal tersebut niscaya akan memberi pengalaman pada siswa mempelajari Pola Gerak Dominan senam yang menekankan pendekatan konsep, serta mengajak siswa belajar bekerja dalam regu, turut 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 meyakinkan siswa bahwa guru memiliki harapan yang tinggi pada hasil belajar siswa. Siswa diharapkan meningkat keterampilannya, kebugarannya, pemahamannya dalam konsep gerak, serta meningkat kemampuan berfikir kritisnya. Tidak kalah pentingnya, siswa pun diharapkan memiliki pemahaman memadai tentang prinsip-prinsip latihan kebugaran dan teori aktivitas jasmani dalam hubungannya dengan kesehatan. Demikian juga dalam 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, misalnya dengan memasukkan rencana pembelajaran asynchronous, belajar mandiri, belajar berkelompok, serta berbasis proyek. 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.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses dan otentik, sehingga perilaku dan kompetensi yang ditunjukkan siswa dalam peristiwa pembelajaran dapat langsung terdokumentasikan. Penilaian terhadap kemajuan siswa dari sisi keterampilan dan kebugaran, dapat berupa tes performa, sedangkan dalam penguasaan pengetahuan berupa tes tertulis atau lisan, termasuk memberi apresiasi pada keterlibatan siswa dalam diskusi, partisipasi kelas, bahkan termasuk inisiatif siswa dalam pembelajaran. Dalam menilai karakter, di samping tersedia self-check form yang diisi siswa, juga dilakukan pengamatan ‘perilaku pantas’ selama pembelajaran, termasuk aspek kepekaan siswa terhadap kondisi lingkungan dan interaksi dengan guru dan siswa lain.

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 bagi terhubungkannya pengalaman lama terhadap yang baru. Menurut teori transfer of learning, pembelajaran akan berlangsung lebih berhasil jika siswa dapat memperoleh kejelasan tentang apa yang akan dipelajari dan bagaimana penggunaannya dalam setting praktek, sehingga membantu mempercepat penguasaannya.

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

berikutnya dimanfaatkan guru dengan menghubungkannya dengan materi pelajaran dilihat dari sisi transfernya. Apersepsi biasanya diawali dengan mengajukan pertanyaan yang sifatnya umum tentang pelajaran yang akan dipelajari. Sebagai misal, guru mengajukan pertanyaan seperti ini.

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

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

4. Apakah kalian pernah mempraktikkan gerakan baling-baling dan Kop kip? Apakah kalian pernah mencoba lompatan kangkang dan jongkok pada kuda lompat? 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 dasar dan pola gerak dominannya terlebih dahulu agar dapat melakukan nomor-nomor tersebut?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut pada prakteknya dapat berfungsi sebagai pemancing pemahaman siswa. Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis fungsi teknik dasar yang dipelajari, akan membantu siswa mempelajari gerakan tersebut dengan lebih baik dan bermakna. Dengan demikian gerakan yang dipelajari akan dilakukan dengan lebih baik sehingga dapat menyumbang pada penguasaan keterampilan teknik dasar dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Pertanyaan berikutnya dapat juga terkait dengan aspek lain dari senam, untuk membawa siswa pada pembelajaran aspek lain dari pembelajaran, termasuk mengukur kemampuan siswa dalam memahami dan memprediksi konsekuensi dari emosi dan pengekspresi-

annya, yang masuk ke dimensi “kemandirian” pada elemen regulasi diri, sub elemen regulasi emosi, misalnya dengan memberi siswa pertanyaan berikut:

1. Bagaimanakah perasaan kalian ketika mengikuti pelajaran ini?
2. Tahap gerak yang manakah yang membuat kalian merasa kesulitan dalam melakukannya? Menurut kalian, faktor apakah yang menyebabkan kalian merasa kesulitan ketika melakukannya?

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

Kemampuan siswa memahami dan memprediksi konsekuensi emosi dan pengekspressiannya yang pantas di hadapan yang lain merupakan langkah mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar. Berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang sama 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 membangun kompetensi yang dibutuhkan dari pengetahuan dan pengalaman belajarnya sendiri. Untuk itu, guru harus mengarahkannya dalam setiap episode pembelajaran yang dirancang dengan membagi satu pertemuan pembelajaran ke dalam episode “menginformasikan-melakukan-gerakan-menerapkan-mendiskusikan” secara bersiklus.

Tambahkan penjelasan oleh guru: “Untuk yang sudah bisa, Bapak/Ibu akan mengarahkan kalian untuk melakukan gerakannya dengan penambahan kecepatan atau merangkaikannya dengan gerakan lain. Dengan cara seperti itu, gerakan akan terasa lebih mudah dan ringan, karena penambahan momentum menghasilkan lebih banyak energi pada gerakannya.”

Kemudian guru akan meminta siswa agar membentuk satu grup yang akan mencoba saling-baling secara bertahap melewati bangku,

sedangkan untuk yang belum bisa, guru menyediakan kelompok untuk sama-sama melakukannya dari tahapan awal. Nyatakan pula bahwa pada pembelajaran nanti, siswa akan diarahkan untuk berpasangan atau berkelompok 3 atau 4 orang agar saling bantu dan saling memberi umpan balik.

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 1

1. Kegiatan Pembelajaran 1

a. Materi Pembelajaran 1:

Baling-Baling (*Cartwheel*)

1) Deskripsi

Baling-baling (*cartwheel*) adalah gerakan yang berporos *anterior-posterior*. Gerakan ini biasanya sangat disukai oleh anak-anak, terutama untuk mereka yang sebelumnya sudah sering melakukannya sendiri di lapangan rumput dengan teknik seadanya. Keberhasilan gerakan baling-baling ditentukan oleh kemampuan bertumpu dan kelentukan otot-otot samping tubuh dan sendi panggul.

Gerakan baling-baling adalah gerak dinamis yang berkelanjutan yang memindahkan berat badan dari “kaki-tangan-tangan-kaki-kaki”. Gerakan berlangsung ke depan dalam garis lurus, yang bergerak secara horisontal ketika setiap bagian tubuh ditumpukan ke lantai. Fokus pandangan selama baling-baling sama seperti pada gerakan *handstand*. Posisi tangan di lantai sangat menentukan.



Gambar 2.7.1 Gerakan Baling-baling

2. Langkah-Langkah Pembelajaran Baling-Baling

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

- 1) Pemilihan materi aktivitas jasmani atau olahraga yang akan diajarkan.
- 2) Konsep teoritis dari materi yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada.
- 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 yang luas, atau dicetak berbentuk standing banner (lihat contoh *standing banner*).
- 4) Peralatan yang akan digunakan oleh guru ketika mengajar, seperti tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
- 5) Peralatan yang akan dipergunakan anak ketika mempelajari keterampilan, seperti matras, *octagon mat*, *cheese mat*, *landing mat*, papan tolak, alat kuda-kuda atau *box*, tongkat-tongkat bulat ukuran panjang 1,5 s/d 2 meter dengan diameter 10 cm (dapat digenggam siswa).
- 6) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
- 7) Membuat *layout* atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
- 8) 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. Persiapan Mengajar Secara Khusus

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Senam.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:

- a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
 - b) Matras-matras, *spring board*, *box* atau peti lompat.
 - c) Alat peraga gerak khusus gerakan senam
 - d) *Tape/CD player*
 - e) Peluit dan *stopwatch*.
- 4) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka kelas

- 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/Mempraktekkan 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*.

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

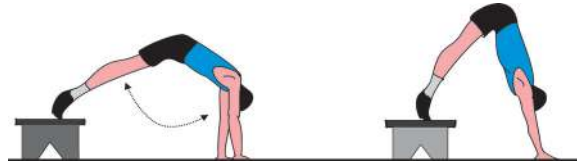
Pilih salah satu aktivitas, yang diakhiri dengan kegiatan *stretching* pasif dan aktif.

3) Kegiatan Inti Pembelajaran Lenting Kepala

(a) PGD Bertumpu Lengan

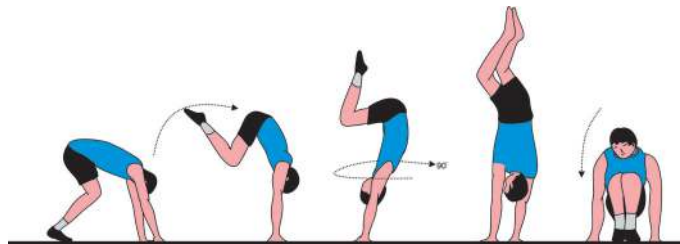
Di bawah ini adalah tugas Pola Gerak Dominan tumpuan lengan di mana siswa harus melakukan gerak bertumpu dalam macam-macam posisi. Guru bisa menyatakan tugasnya dengan instruksi: “Lakukan berbagai gerak bertumpu dengan dua tangan yang menyebabkan tubuh dapat terangkat dengan kedua kaki terangkat dari tanah.

- (1) Gerak Bertumpu dengan lengan berjalan maju dan mundur dengan kedua kaki bertumpu di permukaan alat yang lebih tinggi (lakukan beberapa kali)



Gambar 2.7.2 Gerakan awal

- (2) Dari posisi berjongkok dengan kedua tangan menyentuh lantai, angkatlah kedua kaki sehingga kedua kaki berada di udara dengan lutut bengkok, dan tubuh berubah arah menghadapnya.



Gambar 2.7.3 Gerakan lanjutan

- (3) Dari posisi berdiri menghadap tembok, lakukan *handstand* untuk bersandar ke tembok. Penekanannya adalah agar siswa mengalami peristiwa kedua lengannya bertumpu di lantai dengan menahan/menumpu berat tubuhnya sendiri.



Gambar 2.7.4 Gerakan *handstand*

- (b) Kegiatan orientasi khusus ke gerakan baling-baling:

- Melewati bangku dengan berbagai sikap kaki.



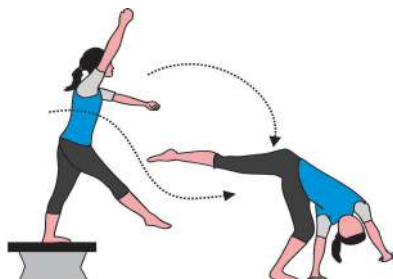
Gambar 2.7.5 Gerakan Melewati bangku

- Melewati tali



Gambar 2.7.6 Melewati tali

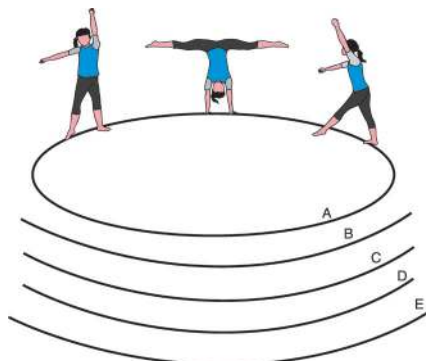
- Baling-baling ke tempat rendah



Gambar 2.7.7 Gerakan Baling-baling

- Baling-baling dalam lingkaran

Kaki berdiri di atas garis lingkaran menghadap ke dalam. Ketika sampai ke posisi akhir, kaki masih di atas garis dan badan tetap menghadap ke dalam lingkaran. Jika baling-baling dalam lingkaran ini dikuasai, lingkarannya secara bertahap diperbesar, hingga akhirnya baling-baling bisa dilakukan dalam garis lurus.



Gambar 2.7.8 Gerakan dalam lingkaran

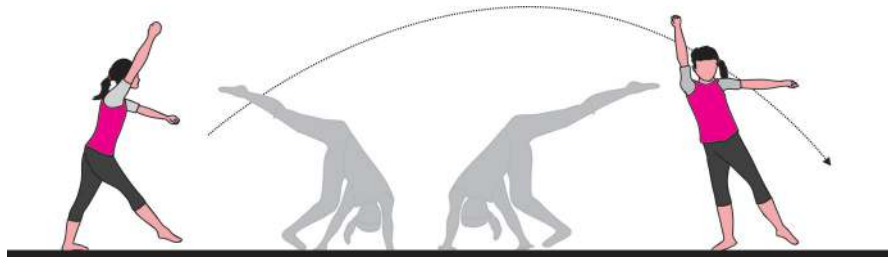
(c) Menghaluskan Teknik Baling-Baling

- 1) Mengembangkan jarak jangkauan lengan

Jarak antara kaki depan dengan penempatan tangan pertama

ditingkatkan dengan menempatkan rintangan. Jarak jangkauan yang jauh lebih disarankan.

- 2) Baling-baling ke bawah dari tempat yang lebih tinggi
Kegiatan ini mendorong atau memaksa jangkauan yang panjang. Tanda di lantai dengan kapur dapat digunakan untuk memberikan umpan balik pada siswa.



Gambar 2.7.10 Gerakan baling-baling ke bawah

- 3) Baling-baling menghadap matras

Mendorong anak agar mampu menjaga tubuhnya tetap dalam satu garis gerakan. Untuk guru, hal ini mempermudah untuk membedakan antara gerakan yang masih bengkok dan yang sudah lurus.



Gambar 2.7.11 Gerakan menghadap matras

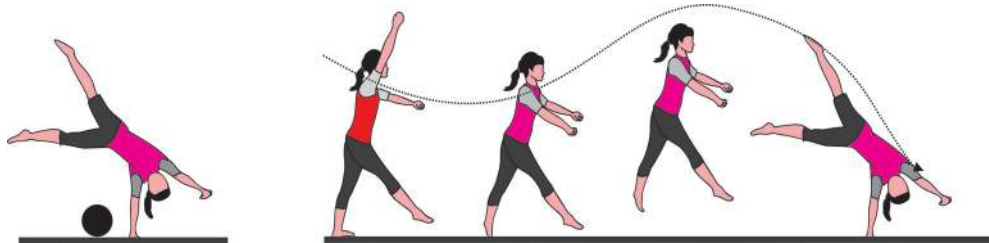
- 4) Baling-baling membelakangi matras
Tujuannya sama dengan kegiatan di atas.

(d) Materi Pengayaan

Perluasan Gerakan Baling-Baling

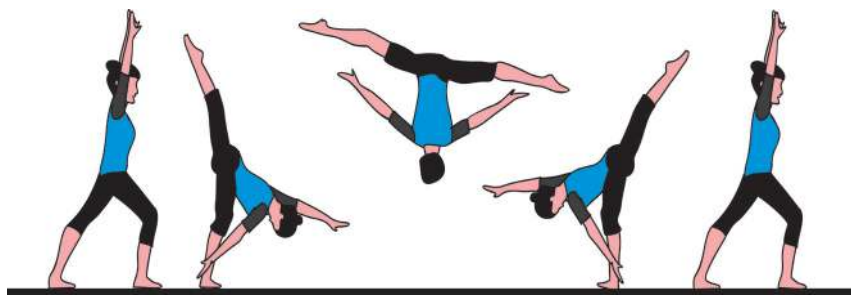
- 1) Mencoba baling-baling ke kedua sisi bergantian.
- 2) Baling-baling lompat melewati rintangan

- 3) Baling-baling pada satu tangan
 - a. bertumpu dengan tangan terdekat.
 - b. Bertumpu dengan tangan terjauh
- 4) Awalan langkah panjang diikuti baling-baling



Gambar 2.7.12 Gerakan 3 dan 4

- 5) Baling-baling berturut-turut
- 6) Baling-baling tanpa tangan (*Aerial*)



Gambar 2.7.13 Gerakan *Aerial*

(e) Bantuan

Pemberi bantuan harus selalu berdiri di belakang samping pesenam, dan membantu dengan memegang panggulnya.

(f) Peralatan yang dibutuhkan

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

- a. Matras tumbling
- b. Matras pendaratan (tebal 20 cm, panjang 2 m dan lebar 1,5 m).
- c. Bangku-bangku swedia
- d. Tali atau tambang
- e. Bola *medicine*
- f. Kapur tulis atau pita lekat

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 2

1. Kegiatan Pembelajaran 2

a. Materi Pembelajaran 2:

Guling Depan Kop-Kip

1) Deskripsi

Gerakan guling depan kop-kip adalah gabungan dari dua gerakan, yaitu gerakan guling depan dan gerakan kop-kip. Seharusnya kedua gerakan ini sudah dapat dilakukan siswa, karena kedua gerakan tersebut sudah dipelajari di jenjang sebelumnya, sejak dari SD. Di kelas X, kedua gerakan digabungkan untuk meningkatkan dorongan horizontal ketika diawali dengan gerakan guling depan. Jadi, ketika guling depannya dilakukan, gerakannya harus dilakukan dengan cepat, sehingga momentum lanjutannya dapat dimanfaatkan untuk menambah momentum gerakan kop-kip. Secara keseluruhan gabungan dua gerakan ini harus mampu menjadikan gerakan yang kedua lebih cepat, lebih kuat, dan lebih baik hasilnya, yaitu lentingan tubuh yang lebih bertenaga, dan mampu mendarat dengan lebih tegak.

a. Sikap Awal

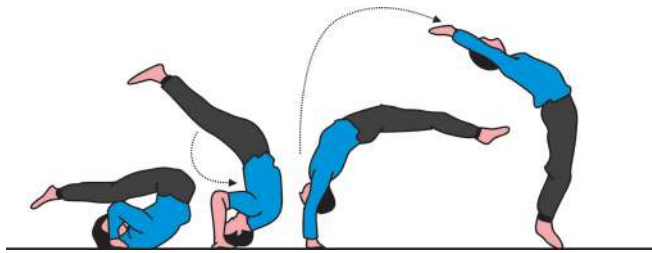
Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki. Kemudian, letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap roll depan. Kedua kaki dijaga agar tetap lurus.

b. Pelaksanaan

Ketika posisi untuk roll depan tercapai, segeralah pesenam mengguling ke depan. Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai. Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan.

c. Sikap Akhir

Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat. Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Akhirnya, berdiri tegak.



Gambar 2.7.14 Gerakan Lenting Kepala

2. Langkah-Langkah Pembelajaran Lenting Kepala

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

- 1) Pemilihan materi aktivitas jasmani atau olahraga yang akan diajarkan,
- 2) Konsep teoritis dari materi yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada,
- 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 tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
- 5) Peralatan yang akan dipergunakan anak ketika mempelajari keterampilan, seperti matras, *octagon mat*, *cheese mat*, *landing mat*, papan tolak, alat kuda-kuda atau *box*, tongkat-tongkat bulat ukuran panjang 1,5 s/d 2 meter dengan diameter 10 cm (dapat digenggam siswa).
- 6) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
- 7) Membuat lay out atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
- 8) 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. Persiapan Mengajar Secara Khusus

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Senam.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
 - b) Matras-matras, *spring board*, *box* atau peti lompat.
 - c) Alat peraga gerak khusus gerakan senam
 - d) *Tape/CD player*
 - a) Peluit dan *stopwatch*.
- 4) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

- 1) Kegiatan Membuka kelas
 - 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/Mempraktekkan 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*.

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

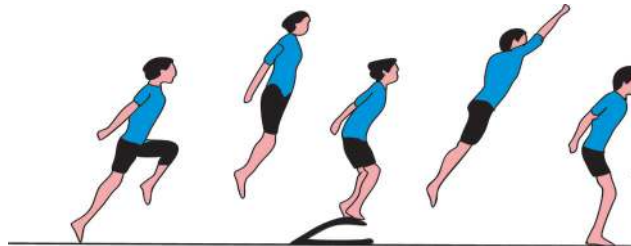
Pilih salah satu aktivitas, yang diakhiri dengan kegiatan stretching pasif dan aktif.

3) Kegiatan Inti Pembelajaran Lenting Kepala

(a) PGD Tolakan dan Pendaratan

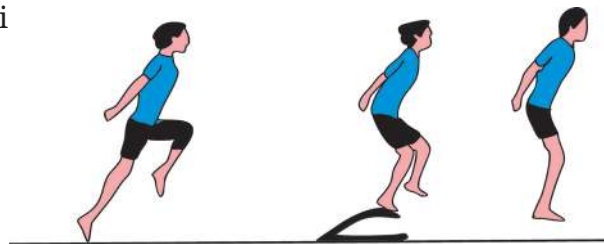
1) PGD Tolakan, dilakukan berulang-ulang, dari kecepatan dan jarak awalan yang berbeda. Jika tersedia, menolaklah di papan tolak.

(a) Tolakan kedua kaki.



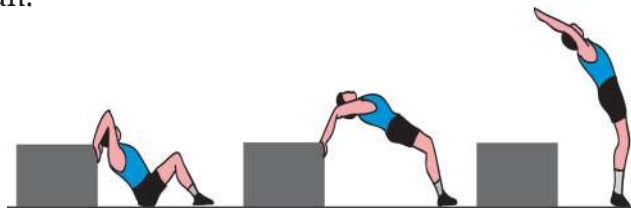
Gambar 2.7.15 Tolakan kedua kaki

(b) Tolakan satu kaki



Gambar 2.7.16 Tolakan satu kaki

(c) Tolakan kedua tangan.



Gambar 2.7.17 Tolakan kedua tangan

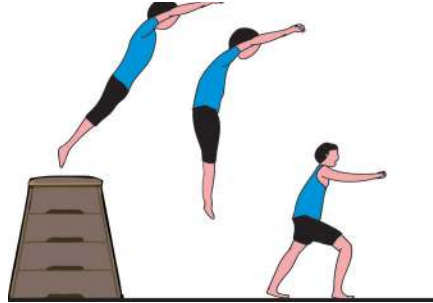
Mekanika Tolakan

Untuk bisa memindahkan titik berat tubuh secara cepat, suatu daya harus dikerahkan pada tubuh. Daya tersebut dapat merupakan hasil dari usaha internal seperti kontraksi otot atau bisa juga berasal dari dorongan luar (external) seperti dari papan tolak, palang, atau kekenyalan lantai. Semua daya itu harus:

- (a) cukup besaran atau luasnya;
- (b) dalam arah yang diinginkan; dan
- (c) disalurkan ke tubuh yang keras dan kaku.

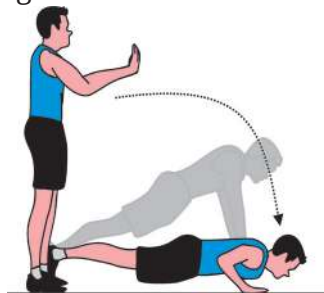
2) PGD Pendaratan, dilakukan berulang-ulang, dari alat dan ketinggian yang berbeda.

(a) Pendaratan Kedua Kaki



Gambar 2.7.18 Pendaratan kedua kaki

(b) Pendaratan Kedua Tangan



Gambar 2.7.19 Pendaratan kedua tangan

(c) Pendaratan dengan Punggung Rata



Gambar 2.7.20 Pendaratan punggung

Mekanika Pendaratan

Terdapat dua prinsip mekanik yang menentukan semua bentuk pendaratan yang harus difahami oleh setiap pelatih/ guru dan para peserta, yaitu:

1. Momentum dari setiap pendaratan harus diserap dalam periode waktu selama mungkin
 2. Momentum setiap pendaratan harus diserap dengan menggunakan sebesar mungkin bagian tubuh (permukaannya) yang terlibat.
- (b) Pembelajaran Lenteng Tengku dan Lenteng Kepala (Neck/Head Spring)

Kegiatan orientasi khusus ke gerakan

Untuk melatih kedua keterampilan di atas, diperlukan langkah-langkah pembelajaran yang hampir sama, yaitu dimulai dengan latihan orientasi untuk membiasakan badan melenting lewat tenaga lecutan kaki. Hal ini bisa dilakukan dalam banyak cara, seperti terlihat pada gambar berikut.

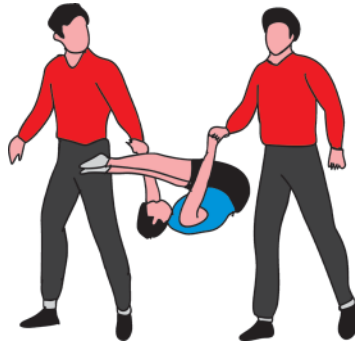
Beberapa gerakan orientasi Lenteng Kepala

- a) Dengan bantuan kawan naik ke posisi hand stand.



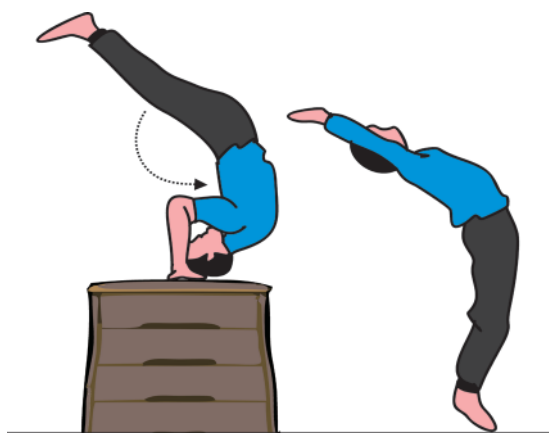
Gambar 2.7.21 Gerakan handstand dengan bantuan

- b) Melenting berdiri dari posisi duduk bersandar.
- c) Dengan bantuan dua orang kawan melakukan latihan lentengan berdiri,



Gambar 2.7.22 Lenteng dengan bantuan

- d) Dari posisi yang lebih tinggi mendarat di tempat yang lebih rendah.



Gambar 2.7.23 Lenting dari tempat lebih tinggi

Untuk membantu kelancaran latihan keterampilan lenteng tengkuk dan kepala, dapat diberikan bantuan dengan cara yang tepat, baik dalam hal pegangannya maupun bantuan dorongannya.



Gambar 2.7.24 Bantuan lenteng

(c) Pembelajaran Rangkaian Gerakan

Berguling ke depan dilanjutkan Lenteng Tengkuk/Kepala.

Latihan ini dilakukan setelah keterampilan lenteng tengkuk/kepala sudah dikuasai dengan baik. Pada prakteknya, perangkaian gerakan berguling dengan lenteng tengkuk/kepala akan memberikan momentum yang lebih besar, sehingga untuk orang tertentu akan lebih menyempurnakan gerakan lentengnya.

Pelaksanaannya adalah, lakukan *roll* depan dengan cepat. Ketika posisi akhir *roll* tercapai, lanjutkan gerakan ke depan dengan memberikan loncatan agak ke depan. Saat tangan dan kepala menumpu, segera lecutkan kaki dan mendarat dengan kedua kaki.

F. Prosedur Kegiatan Pembelajaran 3

1. Kegiatan Pembelajaran 3

a. Materi Pembelajaran 3

Lompat Guling Depan (Kuda Lompat)

1) Deskripsi

Lompat Guling Depan di Kuda Lompat

Pelaksanaan lompat dalam alat kuda lompat selalu menempuh enam tahap di bawah ini, yaitu:

- a) Lari awalan (*approaching*).
- b) Tolakan pada papan tolak (*vaulting*).
- c) Layangan pertama (*first flight*).
- d) Tolakan tangan (*repulsion*).
- e) Layangan kedua (*second flight*).
- f) Pendaratan (*landing*).

Dengan demikian, gerakan lompat guling depan di kuda lompat juga menempuh tahapan tersebut. Diawali dengan lari awalan yang jaraknya maksimum 25 m, menolak di papan tolak (spring board), dan melakukan layangan pertama, menolak dengan kedua tangan di badan kuda-kuda, dan menempuh layangan kedua untuk mendarat. Yang membedakan antara lompatan satu dan lompatan lainnya adalah pada jenis lompatan yang dilakukan di tahap layangan kedua.

2. Langkah-Langkah Pembelajaran Lenting Kepala

a. Persiapan Mengajar Secara Umum

- 1) Pemilihan materi aktivitas jasmani atau olahraga yang akan diajarkan,
- 2) Konsep teoritis dari materi yang akan diajarkan dalam bentuk tulisan di papan dada,
- 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 tali, pita-pita pembatas, kapur tulis, peluit, papan dada, poster, alat tulis, alat peraga, LKS, Formulir pemutar *disc* atau *sound system* ber-*bluetooth*, dsb.
- 5) Peralatan yang akan dipergunakan anak ketika mempelajari keterampilan, seperti matras, *octagon mat*, *cheese mat*, *landing mat*, papan tolak, alat kuda-kuda atau *box*, tongkat-tongkat bulat ukuran panjang 1,5 s/d 2 meter dengan diameter 10 cm (dapat digenggam siswa).
- 6) Menyiapkan papan pengumuman yang akan digunakan untuk menempel bintang atau pemberian gelar dan kehormatan dari kelas yang belajar.
- 7) Membuat *layout* atau minimal gambaran konseptual tentang penempatan alat di ruang atau lapangan yang akan digunakan.
- 8) 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. Persiapan Mengajar Secara Khusus

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan Pembelajaran Senam.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Ruang yang sudah ditandai dengan titik-titik di lantai untuk penempatan siswa ketika berbaris untuk pembelajaran,
 - b) Matras-matras, *spring board*, *box* atau peti lompat.
 - c) Alat peraga gerak khusus gerakan senam
 - d) *Tape/CD player*
 - e) Peluit dan *stopwatch*.
- 4) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

c. Kegiatan Mengajar

1) Kegiatan Membuka Kelas

- 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/Mempraktekkan 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.*

2) Kegiatan Pendahuluan (Pemanasan):

Pilih salah satu aktivitas, yang diakhiri dengan kegiatan *stretching* pasif dan aktif.

3) Kegiatan Inti Pembelajaran Lenting Kepala

1. Latihan Awalan Tolakan Dua Kaki (*hurdling*)

Bagian yang cukup sulit dilakukan oleh pemula adalah melakukan teknik tolakan dengan kedua kaki. Gerakan tersebut pada dasarnya memerlukan koordinasi gerak yang tinggi, sehingga banyak menyulitkan para pelompat pemula. Oleh karena itu, perlu kiranya gerakan ini dilatih secara khusus agar memberikan hasil yang baik pada lompatan secara keseluruhan.

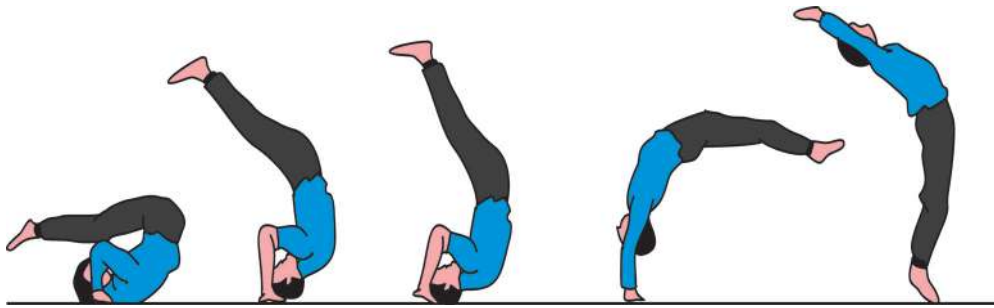
Pelaksanaan latihan awal tolakan ini akan dilakukan secara bertahap dan karena itu alat yang diperlukan pun akan berada pada setiap tahapnya:

a. Tahap pertama

Yang diperlukan adalah sebuah bola. Pelompat berdiri kira-kira tiga langkah di belakang bola yang diletakkan di lantai. Jika tidak kidal,

majulah sebanyak tiga langkah, dimulai dengan kaki kiri. Ketika kaki kiri melangkah lagi pada langkah ketiga, cobalah menolak dengan kaki ini untuk melompati bola yang tersimpan di depan pelompat. Mendaratlah dengan dua kaki.

Jika latihan gerakan ini sudah bisa dilakukan dengan lancar, tambahkan pada latihan di atas saat menolakkan dua kaki dan melayang tinggi dengan badan ditegangkan, kedua lengan diangkat lurus, dan mendarat kembali dengan dua kaki.



Gambar 2.7.25 Gerakan lompat lenting kepala

Lakukanlah berulang-ulang hingga gerakan tersebut dapat dikuasai dengan baik. Kemudian pelan-pelan, jauhkan jarak awalnya, dari tiga langkah menjadi lima langkah, tujuh langkah, dst, dengan kecepatan awalan yang meningkat.

b. Tahap kedua

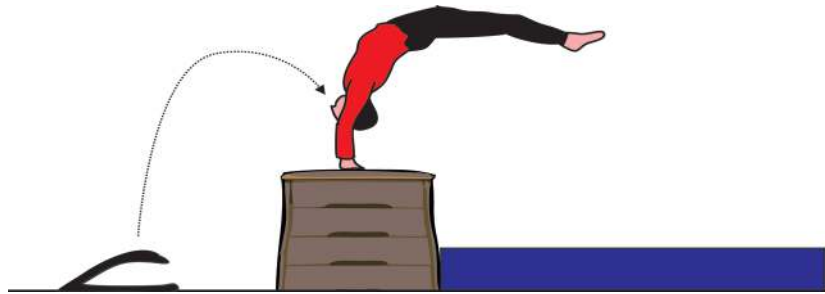
Alat yang diperlukan adalah bola, papan tolak, dan matras pendaratan. Proses latihan seperti tahap satu, dengan melakukan tolakan dua kaki pada papan tolak. Karena penggunaan papan tolak, ditambah kecepatan awalan yang makin tinggi, layangan yang dihasilkan akan lebih tinggi dan jauh lagi. Oleh karena itu, pada tahap ini diperlukan adanya matras untuk mendarat. Lakukan latihan berulang-ulang sehingga koordinasi terkuasai dengan baik.

c. Tahap ketiga

Alat yang diperlukan bola, papan tolak, matras pendaratan, dan peti lompat.

Proses latihannya seperti tahap kedua, dengan menempatkan peti lompat di antara papan tolak dan matras pendaratan. Peti lompat

tersebut diletakkan secara melintang. Pelompat harus melompat di papan tolak dan segera menempatkan diri di peti lompat.



Gambar 2.7.26 Latihan dengan bantuan peti lompat

Pada tahap ketiga ini, pelaksanaannya memerlukan pertolongan guru atau teman, yang bertindak untuk membantu menguasai keseimbangan selama di atas peti lompat. Adapun cara menolongnya adalah dengan cara memegang kedua lengan atas dari arah depan pelompat, seperti terlihat pada gambar berikut.



Gambar 2.7.27 Latihan dengan bantuan

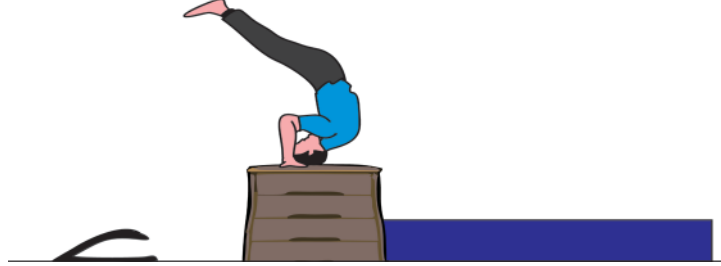
3. Latihan Cara Mengambil Awalan

Latihan ini dimaksudkan untuk mempercepat pelaksanaan awalan agar momentum *horizontal* yang dihasilkan menjadi lebih besar. Latihan ini tentu saja adalah latihan teknik lari sprint, agar memperoleh peningkatan dalam kecepatan. Semakin cepat lari awalan yang dilakukan, semakin besar momentum yang dihasilkan. Dengan demikian, hal itu akan memberikan dorongan yang kuat pada tolakan dan layangan ke depan.

4. Latihan Cara Meletakkan Tenguk di atas Peti

Latihan ini bisa dilakukan dengan beberapa cara, tapi di sini, cukup digambarkan dua cara yang sederhana.

- a. Latihan di lantai, dari sikap tumpu lengan depan, naikan panggul dan dengan tetap bertumpu pada lengan, buat gerakan menyimpan tengkuk di peti dan lanjutkan gerak guling depan di peti tersebut.



Gambar 2.7.28 Cara meletakkan tengkuk di atas peti lompat

- b. Perbanyak latihan-latihan orientasi di berbagai tempat.
Perhatikan gambar 10.12 berikut ini.

5. Pembelajaran Lompat Guling Depan Keseluruhan.

Setelah siswa mencoba gerakan orientasinya di setiap tahap secara berulang-ulang, tiba saatnya siswa melakukan gerakan lompatan yang sesungguhnya. Diawali dari jarak awalan yang memadai, siswa berlari dan menolakkan kedua kakinya di papan tolak, melayang dan mengguling di peti lompat, dan mendarat di matras pendaratan dengan kedua kaki.

Meskipun peristiwa pendaratannya tidak memberi benturan keras, tetapi siswa tetap belajar mendarat dengan ujung kaki dengan lutut dibengkokkan untuk menyerap berat tubuh. Di samping untuk mencegah terjadinya cedera lutut yang parah, membengkokkan lutut pada saat mendarat juga berfungsi sebagai penjaga keseimbangan.

G. Asesmen dan Penilaian

Penilaian dalam pembelajaran Aktivitas Senam harus mengarah pada empat aspek hasil pembelajaran, yaitu:

- Aspek Sikap atau Penilaian Sikap. (lihat contoh nya di lampiran)
- Aspek Pengetahuan atau Penilaian Pengetahuan. (Lihat contohnya di Lampiran). Soal dapat dipilih antara soal Pilihan Ganda atau Benar-Salah, dll.
- Aspek Perilaku Positif, khususnya Kemandirian dan Gotong Royong.
- Aspek Psikomotor atau Penilaian Psikomotor.

Menilai gerakan keterampilan senam adalah dengan mengamati langsung penampilan siswa ketika melakukan keterampilan tersebut atau rangkaiannya. Sebagai patokan umum, di sini diuraikan petunjuk sebagai berikut.

- » Ketahui apa yang diharapkan untuk dilihat.
 - Miliki gagasan jelas tentang model ideal dari keterampilan rangkaian yang akan dinilai; misalnya bagaimana posisi dan gerakan lengan, bagaimana posisi dan gerakan kaki, dan bagaimana posisi keseluruhan terhadap posisi ideal, baik ketika sikap awal, pada saat pelaksanaan, dan pada saat akhir gerakan (pendaratan). Jika idealnya semua posisi tersebut lurus dan vertikal, maka deviasi atau penyimpangan dari posisi ideal tersebut dapat mengurangi nilai. Derajat penyimpangan yang terlihat, menentukan besarnya pemotongan dari nilai ideal.
 - Bacalah uraian teknik dari keterampilan senam dari buku sumber yang bisa dipercaya.
- » Amati keterampilan atau rangkaian yang ditampilkan.
 - Amati dengan cermat gambaran utama dari keterampilan yang ditampilkan sebelum melihat detil-detilnya.
 - Amati detil kesalahan yang dibuat, misalnya kaki, tangan, atau tubuh.
 - Amati dengan cermat apakah gambaran penting dari keterampilan sudah tertampilkan atau belum.
 - Sebagai patokan, pertanyakan: apakah bentuknya bagus, tekniknya bagus, ditampilkan dengan irama, amplitudo, dan harmoni yang bagus?

Contoh:

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

- kesalahan kecil : pemotongan 0.10 (bengkok sedikit, kurang harmonis, dsb.)
- kesalahan sedang: pemotongan 0.30 (bengkok cukup kentara, banyak kekurangan)

- kesalahan besar: pemotongan 0.50 (bengkok sangat nyata, menyebabkan tidak berhasilnya gerakan dilakukan secara baik).

H. Refleksi Guru

Sementara anak terlibat dalam pembelajaran dan mereka aktif melakukan pengulangan sesuai yang ditugaskan guru, lakukanlah refleksi terkait dengan kondisi-kondisi berikut.

- Perhatikan suasana belajar secara keseluruhan. Buatlah penilaian secara umum:
 - apakah secara keseluruhan anak aktif dalam pembelajaran, ataukah sebagian besar siswa malah tidak mau dan takut mencoba?
 - 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?
- Apakah anda sebagai guru banyak memberikan pertanyaan yang menantang partisipasi siswa untuk menjawab?
- Apakah Anda sebagai guru sudah mempraktekkan teknik pengembangan konten dengan cara berkeliling dan aktif memberikan saran perbaikan, perluasan dan penerapan?
- 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 sampai 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 oleh guru dengan melibatkan beberapa orang siswa.

J. Lembar Kegiatan Siswa

Contoh lembar kegiatan siswa dapat dilihat di 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 mengumpulkannya dalam bentuk portopolio siswa.

Topik-topik teoritis yang berkaitan dengan pelajaran dapat dimasukkan ke dalam daftar bahan bacaan siswa.

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-buku yang terdapat pada sumber rujukan atau daftar pustaka.