

Pembelajaran 2. ELEMEN CAPAIAN PEMBELAJARAN KURIKULUM PROTOTYPE

Sumber. Warsito, Sugito Adi., Zulkarnaen, Imam., Setiawati, Dewi., 2019. *Pengembangan Materi Bola Besar/Kecil, Beladiri, dan PKJ 1., Filosofi Penjas 1., Pengembangan Materi PHS, Aktivitas Air, dan Senam., Filosofi Penjas 2 dan Gerak Berirama.*, Kelompok Kompetensi A, B, dan C, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud

A. Kompetensi

Penjabaran model kompetensi yang selanjutnya dikembangkan pada kompetensi guru mata pelajaran yang lebih spesifik pada pembelajaran 2 “Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype*” adalah:

1. Mengevaluasi fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar dalam pembelajaran PJOK.
2. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas senam.
3. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
4. Menerapkan fakta, konsep, dan prosedur berbagai jenis pola gerak dasar pada aktivitas air.
5. Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur pemanfaatan gerak berupa kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
6. Menganalisis konsep pengembangan *personal and social responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
7. Menganalisis nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan dan tantangan, serta ekspresi diri dan interaksi sosial pola gerak dasar.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

Dalam rangka mencapai kompetensi guru mata pelajaran, maka dikembangkanlah indikator - indikator yang sesuai dengan tuntutan kompetensi guru mata pelajaran.

Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 2 “Elemen Capaian Pembelajaran Kurikulum *Prototype*” adalah sebagai berikut.

1. Pola Gerak Dasar:
 - a. Menyebut macam-macam pola gerak dasar.
 - b. Menguraikan konsep pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Contoh: lari, lompat, lempar dan permainan sederhana).
 - c. Menjelaskan prosedur pola gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif (Contoh: lari, lompat, lempar dan permainan sederhana).
2. Aktivitas Senam
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas senam.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas senam.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas senam.
3. Aktivitas Gerak Berirama
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas gerak berirama.
4. Aktivitas Air
 - a. Menyebut jenis gerak dasar pada aktivitas air.
 - b. Menguraikan konsep gerak dasar pada aktivitas air.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan gerak dasar pada aktivitas air.
5. Pengembangan Kebugaran Jasmani
 - a. Menyebut komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - b. Menguraikan konsep kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - c. Menjelaskan prosedur dalam melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan.
 - d. Menyebut komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
 - e. Menguraikan konsep kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.

- f. Menjelaskan prosedur dalam melakukan latihan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan.
6. Pengembangan *Personal and Social Responsibility*
 - a. Menguraikan konsep pengembangan *personal responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
 - b. Menguraikan konsep pengembangan *social responsibility* dalam pembelajaran PJOK.
 7. Nilai-nilai Aktivitas Fisik untuk Kesehatan, Kesenangan dan Tantangan, serta Ekspresi Diri dan Interaksi Sosial.
 - a. Menguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesehatan.
 - b. Menguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk kesenangan dan tantangan.
 - c. Menguraikan konsep internalisasi nilai-nilai aktivitas fisik untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

C. Uraian Materi

1. Pola Gerak Dasar

a. Konsep Pola Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif
Perkembangan keterampilan gerak bagi peserta didik Sekolah Dasar (SD), diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga. Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Misalnya sebuah pola gerak berupa mengangkat tangan ke samping atau ke atas. Berdasarkan pola gerak inilah terbentuk gerak dasar.

Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tugas gerak yang diberikan dengan lancar. Bagi anak-anak kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar.

Jenis dan bentuk pola gerak dasar terdiri dari:

- 1) Keterampilan Lokomotor (*Locomotor Skills*). Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu empat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang.
- 2) Keterampilan Non lokomotor (*Non Locomotor Skills*). Keterampilan non lokomotor disebut juga keterampilan stabilitas (*stability skills*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang. Kemampuan melaksanakan keterampilan ini parallel dengan penguasaan keterampilan lokomotor.
- 3) Keterampilan Manipulaif (*Manipulative Skills*). Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan manipulatif, yaitu (1) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (2) keterampilan propulsif (*propulsive skill*). Keterampilan reseptif melibatkan gerakan menerima objek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan keterampilan propulsif bercirikan dengan suatu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada objek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang.

Seperti sudah disampaikan sebelumnya, bahwa pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Pola gerak terbentuk dari gerak dasar yang merupakan dasar dari macam-macam keterampilan yang perlu dikembangkan agar anak dapat melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Berikut merupakan pola Gerak dasar yang perlu dikenalkan kepada peserta didik SD beserta pengembangannya, antara lain adalah:

- 1) Gerak Lokomotor,
 - a) Berjalan, adalah gerakan kaki secara bergantian, dengan salah satu kaki selalu kontak dengan lantai. Berat tubuh dipindahkan dari tumit kearah bola kaki

kemudian ke jari-jari untuk mendapatkan dorongan. Gerakan berjalan ini dengan berbagai variasi.

b) Berlari, adalah gerakan kaki yang cepat secara bergantian, kedua kaki meninggalkan tanah sebelum salah satu kaki bertumpu kembali. Gerakan lari ini dengan berbagai variasi.

2) Gerak Non lokomotor

a) Goyangan, dilakukan oleh salah satu bagian tubuh.

b) Ayunan, gerakan ayunan keseluruhan maksudnya tidak hanya menggerakkan salah satu bagian tubuh saja, melainkan seluruh tubuh terlibat.

c) Mengkerut/menekuk dan meregang/meluruskan. Mengkerut adalah gerakan mengontraksikan otot yang menyebabkan bagian badan melipat ke arah dalam atau membulat, menekuk, membengkok, sedangkan meregang adalah kontraksi otot yang menyebabkan badan atau bagian bagiannya membuka, melebar ke arah luar.

d) Putaran, adalah berputar di tempat dengan bertumpu pada satu poros dengan satu atau dua kaki, satu atau dua lutut, pantat, punggung maupun perut.

3) Keterampilan Manipulatif.

a) Melempar, adalah keterampilan satu atau dua tangan yang digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu.

b) Menangkap, adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Gerak dasar dapat dilakukan tanpa menggunakan alat maupun dengan menggunakan alat. Alat yang dipergunakan dalam gerakan itu banyak manfaatnya, seperti dikemukakan oleh Sumanto dan Sukiyo (1991) bahwa fungsi alat yang dipergunakan dalam latihan adalah untuk meningkatkan taraf kesukaran, keindahan, kevariasian, dan kegairahan melakukannya.

Terkait dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992) menyatakan bahwa program pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui aktivitas pengembangan kemampuan gerak dasar yang diajarkan di SD terdiri dari:

- 1) Aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berjingkat, melangkah, meluncur, mengangkat, dan berguling (lokomosi);
- 2) Aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak yang dilakukan di tempat, seperti: membungkuk, memutar, membalik, menekuk, meregang, megulur, memilin, dan mengelak (non lokomosi); dan
- 3) Aktivitas pengembangan kemampuan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan anggota badannya secara lebih terampil, misalnya: melempar, menangkap, menendang, menggiring, mengangkat, memukul, menarik, dan mendorong (manipulasi).

Aktivitas pengembangan kemampuan berguna untuk mempertahankan dan menyempurnakan bentuk-bentuk dan corak dari gerakan dasar yang telah pelajari agar menjadi lebih mantap. Selain itu aktivitas pengembangan kemampuan juga merupakan bagian permulaan bagi aktivitas jasmani peserta didik.

Untuk memperoleh bentuk-bentuk gerakan baru dari situasi yang baru (stabilisasi). Aktivitas pengembangan kemampuan gerak stabilitas pada dasarnya adalah suatu bentuk kegiatan yang diajarkan kepada peserta didik kelas awal di SD, agar mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangannya, misalnya: berjalan di atas balok keseimbangan, bertumpu pada satu kaki, sikap kayang dan sebagainya. Berdasarkan hal-hal tersebut, maka betapa pentingnya bentuk-bentuk keterampilan dasar bagi peserta didik SD. Oleh karena itu, hendaknya program pengajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan SD dapat mengembangkan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar.

Menurut Yudha M Saputra (2001), perkembangan gerak dasar anak SD, dibagi menjadi tiga periode, yaitu:

- 1) Fase perkembangan gerak dasar, usia 2 - 7 tahun;
- 2) Fase transisi, usia 7-10 tahun; dan
- (3) Fase spesifikasi usia 10-13 tahun.

Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2 - 7 tahun, anak mulai belajar berjalan dan melakukan bentuk-bentuk gerak lokomotor yang lain. Anak usia 2 - 7 tahun

pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, bertambah pengalaman geraknya, dan mereka bergantung pada instruksi serta meniru yang lain. Dimungkinkan pada usia ini, mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu.

Pada fase transisi usia 7 - 10 tahun, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat.

Pada fase spesifikasi usia 10 - 13 tahun, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada fase ini mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada usia SD ini, perlu adanya upaya dari guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar anak sesuai dengan tingkatannya.

b. Melakukan Pola Gerak Dasar dalam pembelajaran PJOK

1) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lari

Lari adalah lanjutan dari keterampilan berjalan. Saat berlari, ada saat tubuh melayang ketika kaki tidak lagi menyentuh tanah dan merupakan lawan dari jalan dimana satu kaki selalu menyentuh tanah. Karakteristik dari gerakan lari yang baik adalah kaki diangkat ke depan, ditolakkan dengan kuat, mengangkat lutut atau paha, mengayunkan lengan untuk menjaga keseimbangan dan dorongan ke depan. Gerak dasar lari harus diperhatikan oleh guru dalam proses pembelajaran,

sehingga pola gerak dasar tersebut dimasa yang akan datang dapat menjadi bekal untuk mempelajari gerakan yang lebih kompleks.

Beberapa model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik SD menurut Yudha M Saputra (2001) dapat dilakukan dengan pendekatan bermain untuk peserta didik kelas I dan II antara lain:

- a) lari sambil bergandengan tangan;
- b) lari lurus;
- c) lari berkelok-kelok;
- d) lari menirukan binatang;
- e) lari mengejar teman yang ada di depannya;
- f) lari mengelilingi gambar yang berbentuk bintang;
- g) lari mengelilingi balok-balok yang sudah disediakan;
- h) lari zig-zag.

Sedangkan model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik kelas III dan IV antara lain:

- a) lari sambil berpapasan antara peserta didik;
- b) lari melewati bangku-bangku yang telah disediakan;
- c) lari-lari maju, mundur, kanan, dan kiri;
- d) lari mengikuti gambar yang peserta didik buat;
- e) kombinasi gerak jalan dan lari; dan
- f) bermain melalui gerak estafet.

Dan model pengembangan keterampilan gerak dasar lari untuk peserta didik kelas V dan VI antara lain:

- a) lari melewati simpai;
- b) lari melewati tiga pos berbentuk segitiga;
- c) lari sambung bolak-balik dengan memindahkan bata;
- d) lari melewati balok setinggi 50 cm;
- e) lari cepat 20 m bolak-balik;
- f) lari mengelilingi lapangan 3 putaran;
- g) lari kejar mengejar teman yang ada di depannya;

- h) lari zig-zag;
- i) lari bolak-balik melewati bendera sebanyak 10 buah dengan jarak 20 meter; dan
- j) lari bergantian yang dimulai dari lari perlahan dilanjutkan dengan lari cepat berulang-ulang sebanyak 3 kali.

2) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lompat

Melompat berarti menolak dengan satu kaki, sedangkan meloncat menolak dengan dua kaki. Aktivitas melompat dan meloncat adalah membawa badan ke atas. Pengembangan keterampilan gerak dasar melompat di SD, selain untuk memberikan pengalaman bagaimana cara jatuh atau mendarat dengan benar, juga menanamkan keberanian peserta didik.

Latihan melompat atau meloncat pada anak-anak selain melatih otot tungkai juga membentuk daya lenting (*power*). Hal ini tersebut akan lebih sempurna apabila ditunjang dengan pembentukan keadaan fisik, baik kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan tendo pada sendi, gaya dan teknik yang baik.

Model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk peserta didik kelas I dan II dapat dilakukan dengan pendekatan bermain (Yudha M Saputra, 2001), seperti:

- a) Lompat parit yang ada di sekeliling sekolah, misalnya mulai dari parit yang lebarnya 50 cm sampai dengan 70 cm;
- b) lompat tali;
- c) lompat ke matras dari ketinggian 50 cm;
- d) lompat katak;
- e) melompati garis yang ada di depan temannya yang berjarak 50 - 75 cm;
- f) melompati ban bekas sepeda;
- g) lompat karet; dan
- h) variasi lompat dan lari bergantian

Model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas III dan IV antara lain:

- a) melompati temannya yang berada dalam posisi jongkok;

- b) lompat kardus;
- c) variasi lari dan lompat kardus;
- d) lompat karet dibentangkan oleh temannya;
- e) lompat-lompat tali;
- f) melompat dari ketinggian 1 meter;
- g) melompati teman-teman yang ada di depannya dalam posisi telungkup; dan
- h) variasi lari dan lompat

Sedangkan model pengembangan keterampilan gerak dasar lompat untuk anak kelas V dan VI antara lain:

- a) lompat dua kaki;
- b) lompat satu kaki;
- c) lompat-lompat tali;
- d) lompat kardus;
- e) variasi lompat dan lari;
- f) lompat tinggi;
- g) lompat jauh;
- h) variasi lari dan lompat jauh; dan
- i) variasi lari dan lompat tinggi

3) Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Melempar

Melempar pada prinsipnya adalah kemampuan memindahkan suatu objek (peluru atau sejenisnya) melalui udara dengan menggunakan tangan. Gerakan lempar banyak melibatkan otot-otot lengan dan bahu. Kekuatan otot seperti otot lengan, otot bahu perlu ditingkatkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik.

Macam-macam, bentuk peningkatan keterampilan gerak dasar lempar adalah:

- a) Lari beberapa langkah (3 - 5 langkah) sambil membawa bola kasti, pada batas yang ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya keatas kedepan
- b) Lari secepat-cepatnya sambil membawa bola kasti, pada batas yang ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya.

2. Aktivitas Senam

a. Senam Lantai

Senam lantai adalah salah satu dari rumpun (disiplin) olahraga senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/matras merupakan alat yang dapat dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan penguasaan bentuk-bentuk latihan yang ada pada senam lantai itu sendiri, juga dimaksudkan sebagai latihan yang kelak kemudian akan dapat mempermudah pesenam untuk melakukan berbagai bentuk latihan/ gerakan senam dengan menggunakan alat. Bentuk-bentuk gerakan senam lantai sangat beragam, mulai dari yang sederhana, hingga yang teramat rumit. Dari sekedar berguling (*roll*) ke depan hingga gerakan berguling di udara (*salto*) dengan berbagai arah dan jumlah putaran.

Senam lantai dilakukan di dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Namun demikian untuk menjaga keamanan dan keselamatan Kalian, maka penggunaan alas yang lunak (matras) menjadi penting. Berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai:

- 1) Hendaknya selalu menggunakan tempat yang aman.
- 2) Matras harus diletakkan di permukaan lantai yang rata dan aman dari bahaya yang akan merusak matras.
- 3) Letakkan matras jauh dari dinding (jika dinding tidak diperlukan sebagai sarana bantu latihan) atau benda-benda lain yang akan mengganggu dan kemungkinan terjadinya benturan.
- 4) Periksa matras dan keamanan di sekitarnya yang mungkin dapat mengganggu aktivitas Kalian.
- 5) Latihan dilakukan tahap demi tahap dari gerakan yang mudah dahulu hingga yang rumit.
- 6) Sebelum melakukan latihan senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.

- 7) Kalian dilarang melakukan latihan sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada teman yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- 8) Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

Melakukan latihan gerakan-gerakan senam secara teratur dan terus menerus (*continue*), selain sangat berguna untuk memperbaiki sikap dan bentuk tubuh, juga sangat berguna untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani. Bagi orang yang baru sembuh dari sakit, melakukan gerakan-gerakan senam akan dapat membantu mempercepat penyembuhannya. Menurut sejarahnya orang-orang di daratan Cina telah melakukan gerakan-gerakan yang menyerupai senam untuk pengobatan atau penyembuhan suatu penyakit. Mereka melakukan bermacam-macam bentuk latihan pasif dan aktif, seperti latihan pernapasan dan pijat (*massage*). Berdasarkan atas fungsi senam yang besar itu banyak para penari atau peragawati selalu melakukan gerakan senam, untuk membentuk badan yang selaras dan meningkatkan keterampilan atau keluwesan.

Konsep dasar senam lantai atau senam ketangkasan adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan dan disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, serta membentuk dan mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras. Dalam memahami definisi dan arti senam, kesulitan lainnya timbul manakala kita ingin membagi senam ke dalam jenis-jenisnya.

FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) merupakan lembaga internasional yang menaungi olahraga senam mengelompokkan senam menjadi beberapa disiplin, yaitu:

- 1) Senam artistik putera (*men artistic gymnastics*); senam artistik adalah sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan baik di lantai/ matras maupun pada alat. Sesuai dengan namanya, senam ini hanya dilakukan oleh para pria.

- 2) Senam artistik puteri (*woman artistic gymnastics*); sebagaimana kelompok artistic putera, kelompok artistic puteri juga memiliki pengertian yang sama, hanya saja dilakukan oleh para wanita. Selain itu, perbedaan yang ada terletak pada digunakannya music sebagai pengiring pada nomor perlombaan senam lantai pada artistic puteri.
- 3) Senam ritmik (*rhythmic gymnastics*); adalah jenis senam yang khusus dilakukan oleh wanita di permukaan lantai atau matras dengan memadukan berbagai bentuk gerakan tubuh terutama melompat dengan perubahan tempat mendarat, berputar pada satu kaki, keseimbangan, dan kelentukan dengan iringan music tanpa lirik atau *sound effect* lain. Pada perlombaan senam ritmik digunakan pita, gada, bola, simpai, dan tali.
- 4) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*); senam akrobatik adalah salah satu disiplin senam tertua yang mengandalkan kekuatan dan pengerahan tenaga secara penuh untuk menghasilkan kemampuan menahan beban gerakan-gerakan dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Pada senam akrobatik dipersyaratkan adanya kerja sama antar personel pada nomor berpasangan dan grup dengan menunjukkan keseimbangan statik dan dinamik, serta perpaduan keduanya.
- 5) Senam aerobik (*aerobic gymnastics*); merupakan senam yang dikembangkan dari senam aerobic kebugaran. Latihan-latihan senam aerobik berupa tarian dasar aerobic yang dipadukan digabungkan dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.
- 6) Senam trampolin (*trampoline*); trampolin merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai pantul (*trampoline*). Trampolin terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi, berbentuk segi empat atau bundar, sehingga memiliki daya pantul, dan pesenam melakukan berbagai gerakan sulit dengan memanfaatkan hasil pantuan alat tersebut.
- 7) Senam umum (*general gymnastics*) Senam umum adalah segala jenis senam, di luar keenam jenis senam tersebut. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dan sebagainya, termasuk ke dalam senam umum.

b. Melakukan Pola Gerak Dasar Pada Aktivitas Senam

4) Guling (*Roll*) Depan

Sikap awal atau posisi awal suatu gerakan sangat penting karena akan menentukan menentukan benar dan tidaknya suatu gerakan, begitu juga dalam melakukan gerakan berguling ke depan, berikut adalah sikap awal yang harus dilakukan sebelum melakukan gerakan berguling ke depan:

- ❖ Jongkok dengan sempurna
- ❖ Letakkan ketiak tepat diatas lutut
- ❖ Kedua lengan lurus ke depan
- ❖ Letakkan kedua telapak tangan di atas matras dengan jari-jari terbuka.

Setelah mengetahui dan memahami sikap awal di atas maka selanjutnya, diberikan latihan bagian per bagian sebelum melakukan rangkaian gerakan berguling ke depan.

a) Latihan menggulingkan badan dengan bulat

Pada tahap latihan ini diawali dengan posisi jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua lutut ditekuk, badan dibulatkan, kedua tangan memeluk lutut, dagu rapat pada dada. Gerakan selanjutnya adalah gulingkan badan ke belakang, dengan cara menjatuhkan kedua tumit lebih dulu ke matras, meyusur ke pinggul, pinggang, punggung, dan berakhir pada pundak, kemudian cepat jongkok kembali. Pada waktu berguling maupun jongkok kembali, badan tetap bulat, kedua tangan tetap memeluk lutut, dan dagu tetap rapat ke dada.

b) Latihan mengangkat pinggul dan memindahkan berat badan

Seperti posisi latihan sebelumnya, untuk latihan ini posisi awal masih sama yaitu jongkok, kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua lutut ditekuk. Kedua telapak tangan diletakkan pada matras, dengan kedua lengan sejajar bahu. Pandangan ke depan. Setelah itu dilanjutkan dengan meluruskan kedua lutut, angkat pinggul ke atas hingga seluruh kaki lurus dan tumit terangkat. Kemudian, pindahkan/dorongkan badan ke depan, hingga berat badan berada pada kedua belah tangan, kepala mengikuti gerakan badan, mata melihat ujung kaki. Pertahankan sikap ini selama 8 – 10 detik (antara 8 – 10 hitungan). Lakukan latihan

ini berulang-ulang, hingga kedua tangan benar-benar dapat menahan berat badan. Apabila kedua tangan itu sudah benar-benar dapat menahan berat badan, maka latihan dilanjutkan dengan membengkokkan kedua siku ke samping.

c) Latihan meletakkan pundak

Untuk latihan ini sama seperti latihan mengangkat pinggul, hanya kedua kaki dibuka, Kemudian angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus, dan tumit terangkat. Setelah itu dorong badan ke depan, hingga berat badan berada pada kedua tangan. Kemudian, bengkokkan siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan dan usahakan sampai pundak seluruhnya kena pada matras. Kemudian, kembali ke sikap permulaan lagi. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang hingga dapat meletakkan pundak pada matras dengan lebih lancar, dengan demikian kepala tidak akan kena pada matras. Bila badan berguling, segera lipat kedua lutut, hingga badan berbentuk bulat.

d) Rangkaian gerakan berguling ke depan secara keseluruhan

Untuk melakukan gerakan berguling ke depan langkah pertama adalah jongkok, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tumit diangkat, lengan lurus dengan telapak tangan diletakkan di matras, dengan posisi telapak tangan atau jari-jari terbuka, ini dimaksudkan untuk meminimalisir atau mencegah cedera pada pergelangan tangan, pandangan ke depan.

Gerakan guling depaan diawali dengan mengangkat panggul ke atas hingga kedua kaki lurus, pandangan ke belakang, dorong badan pelan-pelan ke depan, bersamaan dengan membongkokkan kedua siku ke samping, masukkan kepala di antara 2 tangan hingga pundak seluruhnya kena pada matras. Pada saat seluruh pundak kena matras, badan segera didorong ke depan dengan kedua lutut dilipat, dan kedua tangan segera memeluk lutut.

e) Sikap Akhir Berguling Ke Depan

Posisi akhir dari rangkaian gerakan berguling ke depan adalah:

- ❖ Kembali pada posisi jongkok
- ❖ Kedua tangan memeluk lutut
- ❖ Pandangan lurus ke depan

- ❖ Setelah posisi badan stabil dilanjutkan dengan berdiri dan kedua tangan lurus keatas.
- ❖ Berdiri sempurna

5) Guling Belakang

Guling ke belakang (*back roll*) adalah berguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling ke belakang dapat dilakukan dengan cara guling ke belakang dengan sikap jongkok.

a) Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- 2) Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.
- 3) Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- 4) Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

b) Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat guling belakang

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang.
- 2) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
- 3) Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang.
- 4) Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
- 5) Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

c) Cara memberi bantuan guling belakang

Cara memberi bantuan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

1. Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling (ke belakang) dan membawanya ke arah guling.
2. Mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah guling.

6) Handstand

Hand Stand adalah gerakan berdiri pada kedua tangan. Cara atau teknik melakukan adalah:

- ❖ Berdiri tegak kedua kaki posisi muka belakang.
- ❖ Bungkukkan badan, tumpukan kedua lengan selebar bahu, kedua lengan lurus menumpu, pandangan sedikit kedepan, kaki depan agak ditekuk, kaki belakang diangkat tinggi lurus.
- ❖ Ayunkan kaki belakang diikuti kaki yang lain.
- ❖ Rapatkan kedua kaki lurus meruncing atau point membentuk satu garis lengan badan dan kaki.

3. Aktivitas Gerak Berirama

a. Gerak Dasar pada Aktivitas Gerak Berirama

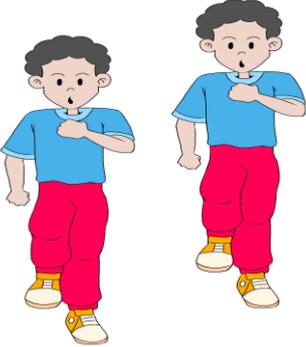
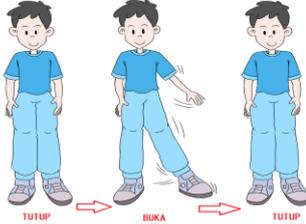
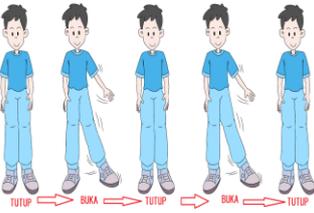
Pada prinsipnya aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan, bentuk tubuh (postur) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

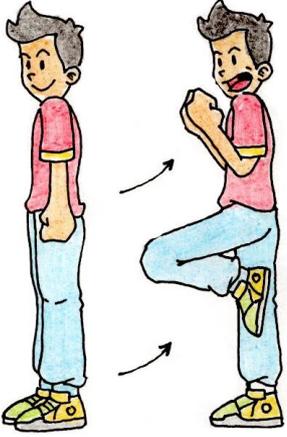
1) Gerak Dasar dan Langkah Kaki

Gerak dasar dan langkah kaki di dalam aktivitas gerak berirama sangat beragam. Masing-masing gerakan memiliki nama dan cara melakukan yang berbeda-beda. Semakin banyak ragam gerak dan langkah kaki dapat dikuasai maka semakin beragam pula kita dapat mengombinasikan gerak dan langkah tersebut. Berikut dua gerak dasar dan langkah kaki dilengkapi dengan berbagai variasinya.

Tabel 5 Gerak Dasar dan Langkah Kaki pada Aktivitas Gerak Berirama

Sumber: Dokumentasi penulis

BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<p><i>Jalan Biasa (March)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tungkai berada agak ke depan. Sendi panggul dan lutut ditekuk. • Pergelangan kaki jelas terlihat bergerak, dari ujung, bola kaki, ke tumit (<i>toe-ball-heel</i>). • Gerak secara menyeluruh ke atas bukan ke bawah. • Tubuh bagian atas tegak, tulang belakang lurus secara alami. • Tubuh bagian atas menunjukkan kekuatan, tidak mengayun-ayun. <p>Pergerakan: dari posisi alami kaki diangkat dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 – 40 derajat.</p>	
<p><i>Langkah Tunggal (Ke samping)</i></p>	<p>Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut rapat dan kedua lutut menghadap ke depan.</p>	
<p><i>Langkah Ganda (Ke samping)</i></p>	<p>Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk.</p>	

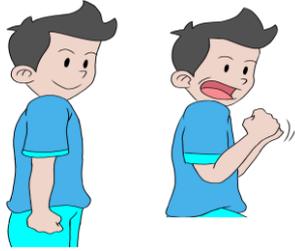
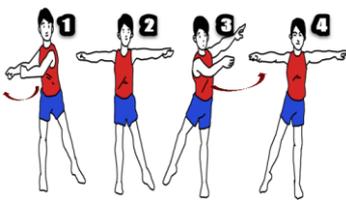
BASIC STEPS	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<p><i>Angkat Lutut</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja tungkai menunjukkan derajat tekukan pada sendi panggul dan lutut minimum 90 derajat antara kedua persendian. • Ketika kedua tungkai terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki. • Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol. • Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10 derajat. • Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami. <p>Pergerakan: dari posisi normal sampai tekukan 90 derajat pada sendi panggul dan lutut, benar-benar hanya tungkai yang bekerja.</p>	

2) Gerak Dasar Ayunan Lengan dan Tangan (*Arm Movement*)

Gerakan-gerakan lengan yang ada pada aktivitas gerak berirama sebenarnya diambilkan dari gerakan-gerakan yang ada pada gerak dasar latihan beban, karena itu nama dan gerak dasar lengan yang ada dalam aktivitas gerak berirama sama dengan nama dan gerak dasar dalam latihan beban. Namun demikian dapat pula menggunakan gerakan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari seperti mencuci, memantulkan bola, meninju, dan lain-lain.

Tabel 6 Gerak Dasar dan Ayunan Lengan pada Aktivitas Gerak Berirama

Sumber: Dokumentasi penulis

GERAKAN	DESKRIPSI GERAK	GAMBAR
<i>Tekuk Siku di Depan Dada</i>	Gerakan menekuk persendian siku dan meluruskannya kembali. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan atas.	
<i>Mendorong Tangan Lurus ke Depan</i>	Gerakan mendorong lengan ke depan dada. Gerakan ini berguna untuk melatih otot dada.	
<i>Mendorong Tangan Lurus ke Atas</i>	Gerakan mendorong lengan ke atas berawal dari pinggang dan melewati depan bahu. Gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu.	
<i>Ayun ke Samping</i>	Gerakan mengayun lengan ke atas berawal dari samping paha kanan dan kiri, kemudian diayun sambil diputar ke atas dan melewati depan dada. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sendi bahu dan lengan.	

3) Gerak Dasar dan Langkah Kaki serta Ayunan Lengan dan Tangan dengan Berbagai Latihan

a) Latihan Gerak Dasar Jalan dan Langkah Biasa di Tempat, Maju-Mundur, dan ke Samping Kanan dan Kiri

Gerak jalan biasa adalah gerakan jalan di tempat, maju-mundur, dan ke samping kanan dan kiri dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis, atau menggeser ke samping. Ketika berjalan lutut ditekuk 90 derajat, setiap kaki yang mendarat

atau menyentuh lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir ke tumit. Ketika melakukan gerak dasar langkah ini, tangan kalian boleh diletakkan di pinggang, atau menggantung di sisi badan.

(1) Langkah (Jalan) di tempat

(a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri dengan kedua tungkai lurus.
- ❖ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.
- ❖ Pandangan lurus ke depan.



Gambar 2 Gerak Langkah Biasa (Marching)

Sumber: Dokumentasi penulis

(b) Pergerakan

- ❖ Tungkai kanan dan kiri diangkat bergantian hingga paha membentuk garis lurus rata/sejajar dengan lantai. Pendaratan diawali dengan bola kaki (pangkal jari) menyentuh lantai. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 3 5 7 kaki kanan, dan 2 4 6 8 kaki kiri (gerakan kaki kanan dan kiri bergantian). Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).
- ❖ Kedua lengan di samping badan atau dengan menambahkan ayunan.

(c) Akhir gerakan

- ❖ Berdiri dengan kedua kaki lurus.
- ❖ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.

- ❖ Pandangan lurus ke depan.

(2) Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur

(a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri dengan kedua tungkai lurus.
- ❖ Badan tegap, kedua lengan lurus di samping badan atau bertolak pinggang.
- ❖ Pandangan lurus ke depan.

(b) Pergerakan

- ❖ Langkahkan kaki kiri ke depan (langkah biasa). Pendaratan diawali dengan bola kaki (pangkal jari) menyentuh lantai. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 2 3 4 maju ke depan, dan 5 6 7 8 mundur kembali ke tempat semula. Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).
- ❖ Kedua lengan di samping badan, tolak pinggang, atau dengan menambahkan ayunan.

(c) Akhir gerakan

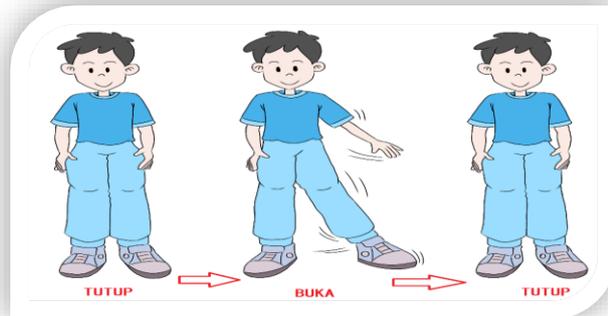
- ❖ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
- ❖ Kedua lengan di samping badan.
- ❖ Pandangan ke depan.



Gambar 3 Latihan Gerak Dasar Jalan Maju dan Mundur

Sumber: Dokumentasi penulis

(3) Langkah Tunggal ke Samping (*Single Step*)



Gambar 4 Latihan Tunggal ke Samping (*Single Step*)

Sumber: Dokumentasi penulis

- (a) Tahap persiapan
- ❖ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
 - ❖ Kedua lengan di samping badan.
 - ❖ Pandangan ke depan.
- (b) Pergerakan
- ❖ Kaki kanan dilangkahkan (dibuka ke samping selebar bahu) ke kanan.
 - ❖ Setelah kaki kanan mendarat, segera kaki kiri menyusul dan merapat ke kaki kanan. Kemudian sebaliknya, lakukan dengan kaki kiri melangkah (dibuka selebar bahu) ke kiri, ditutup dengan kaki kanan.
 - ❖ Cobalah dengan hitungan 1 kaki kanan dibuka, 2 kaki kiri mengikuti dan dirapatkan ke kaki kanan, hitungan 3 kaki kiri dibuka, kaki kanan mengikuti dan dirapatkan ke kaki kiri, seterusnya hingga hitungan ke 8. Ulangi gerakan ini sebanyak 4 kali (4X8).
- (c) Akhir gerakan
- ❖ Berdiri tegak, kedua tungkai dan kaki rapat.
 - ❖ Kedua lengan di samping badan.
 - ❖ Pandangan ke depan.
- b) Latihan Ayunan Lengan dengan Jalan di Tempat, Melangkah Maju – Mundur, dan Bergeser ke Samping Kanan dan Kiri

Gerak dan ayunan lengan adalah gerakan menekuk, meluruskan, mendorong, memutar, mengayun, dan menekan lengan dan tangan ke berbagai arah. Gerakan lengan ini dapat dilakukan dengan sikap badan tetap di tempat atau jalan maju-mundur, dan ke samping kanan dan kiri.

(1) Menekuk siku di depan dada sambil berjalan di tempat



Gambar 5 Latihan Menekuk Siku di Depan Dada Dengan Berjalan di Tempat

Sumber: Dokumentasi penulis

(a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri tegak lalu berjalan di tempat.
- ❖ Kedua lengan lurus ke bawah di depan badan (kepala tangan menghadap ke depan).
- ❖ Pandangan ke depan.

(b) Pergerakan

- ❖ Tekuk ke dua siku tangan ke arah atas dan di depan dada.
- ❖ Saat mengayun diikuti dengan jalan di tempat.
- ❖ Gerakan dilakukan 4 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

(c) Akhir gerakan

- ❖ Berdiri tegak.
- ❖ Kedua lengan lurus ke bawah di depan depan (kepala tangan menghadap ke depan di depan paha).
- ❖ Pandangan ke depan.

(2) Mendorong lengan lurus ke depan dada dengan berjalan maju mundur

(a) Tahap persiapan

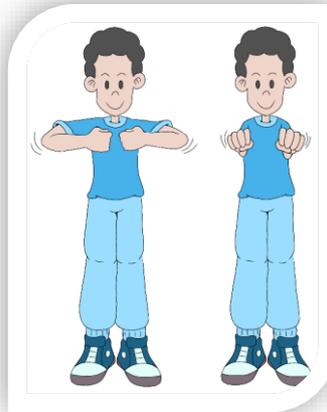
- ❖ Berdiri tegak, bersiap melangkahkan satu kaki ke depan.
- ❖ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
- ❖ Pandangan ke depan.

(b) Pergerakan

- ❖ Dorongkan lengan ke depan dengan membuka telapak tangan menghadap ke depan.
- ❖ Ketika lengan didorongkan ke depan secara bersamaan salah satu kaki melangkah ke depan. Cobalah lakukan dengan hitungan 1 2 3 4 maju ke depan, dan 5 6 7 8 mundur kembali ke tempat semula. Ulanglah gerakan ini 4 kali (4 X 8).
- ❖ Dorongan dilakukan dua kali dengan empat langkah ke depan.
- ❖ Dorongan diulangi dua kali sambil mundur ke belakang.

(c) Akhir gerakan

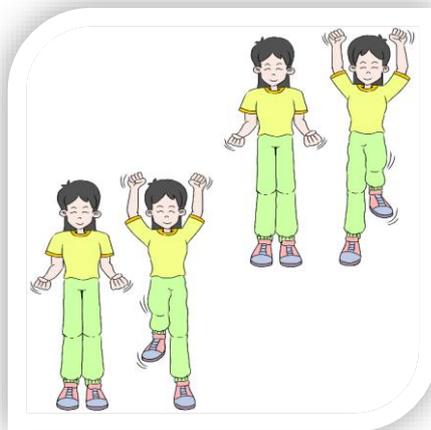
- ❖ Berdiri tegak.
- ❖ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke depan).
- ❖ Pandangan ke depan.



Gambar 6 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Depan Dada Sambil Berjalan Maju Mundur

Sumber: Dokumentasi penulis

- (3) Mendorong lengan lurus ke atas sambil mengangkat lutut kanan dan kiri di tempat.



Gambar 7 Latihan Mendorong Lengan Lurus ke Atas dengan Mengangkat Lutut Kanan dan Kiri di Tempat

Sumber: Dokumentasi penulis

- (a) Tahap persiapan

- ❖ Berdiri tegak, bersiap mengangkat satu kaki ke atas.
- ❖ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap

ke atas).

- ❖ Pandangan ke depan.

(b) Pergerakan

- ❖ Dorongkan lengan ke atas dengan tangan tetap mengepal dan menghadap ke depan.
- ❖ Ketika lengan didorongkan ke atas secara bersamaan salah satu kaki di angkat ke atas dengan lutut ditekuk.
- ❖ Kepalan tangan kembali diletakkan ke pinggang bersamaan dengan diturunkannya kaki yang diangkat.
- ❖ Dorongan tangan ke atas dilakukan setiap kali kaki dengan lutut ditekuk diangkat ke atas, dan diturunkan bersamaan dengan diturunkannya kaki.
- ❖ Gerakan dilakukan 4 x 8 hitungan dengan irama 4/4 ketukan.

(c) Akhir gerakan

- ❖ Berdiri tegak.
- ❖ Kedua tangan dikepal diletakkan di samping pinggang (kepala menghadap ke atas).
- ❖ Pandangan ke depan.

4. Aktivitas Air

a. Jenis dan Konsep Permainan Gerak Dasar pada Aktivitas Air

Bermain adalah merupakan sesuatu aktivitas untuk bersenang-senang, kata bermain ditambah satu kata air menjadi bermain air berarti melakukan permainan air untuk bersenang-senang. Usia anak Sekolah Dasar bermain air sangat disenangi, karena disamping menyenangkan bermain air juga bisa dijadikan pembelajaran. Anak-anak yang memang sangat suka main air bisa jadi tidak pandang tempat. Di mana ada air, di situ anak memuaskan kesenangannya.

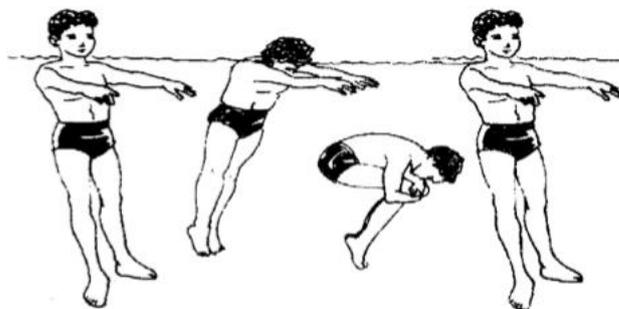
Pada usia SD, umumnya anak menyukai aktivitas di kolam renang. Biasanya anak akan menepuk-nepuk air disekitarnya hingga badannya terpercik air. Seorang guru PJOK harus memastikan di mana posisi anak dalam kolam tersebut. Kalau permukaan air kolam tidak sampai melewati dada anak, itu artinya masih aman. Berbahaya apabila kolam itu tidak menunjukkan batas antara kolam yang dangkal

dengan yang dalam. Setelah pengenalan air dan bermain dengan air yang menyenangkan, tahap materi selanjutnya yaitu guru PJOK memberikan suatu materi yang diberikan kepada peserta didik, yaitu dari yang mudah ke yang sulit. Gerak dasar pada aktivitas air harus dikenalkan kepada peserta didik melalui berbagai macam pola gerak dasar. Berikut pola gerak dasar yang dapat digunakan sebagai dasar anak belajar renang:

1) Mengapung

Mengapung adalah aktivitas berusaha menjaga tubuhnya agar tidak tenggelam di dalam kolam. Latihan mengapung dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

- a) Peserta didik memegang lututnya masing-masing dan kepala dimasukkan ke dalam air, usahakan tidak menyentuh dasar kolam.
- b) Peserta didik melentangkan tubuhnya dan kepala menghadap ke atas.
- c) Peserta didik melentangkan tubuhnya, dengan kepala menghadap ke bawah atau melihat dasar kolam.



Gambar 8 Latihan Mengapung di Air

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

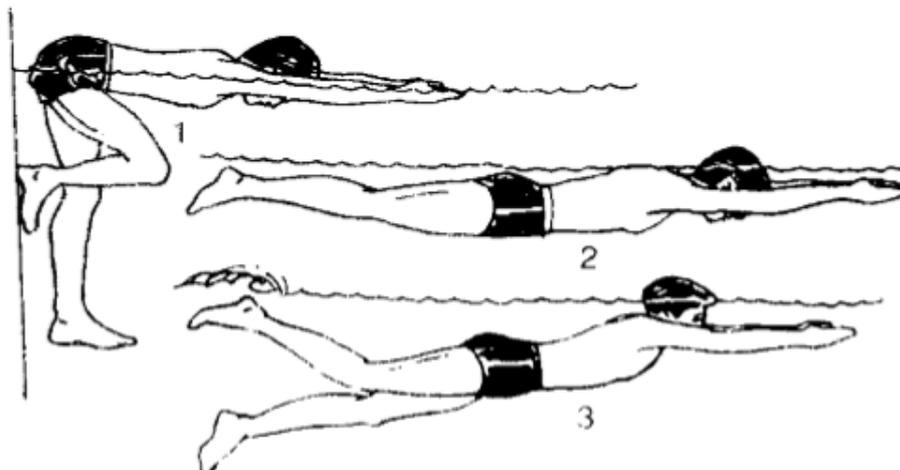
2) Menyelam

Menyelam yaitu memasukkan tubuh ke dalam kolam. Guru memberikan materi ini kepada peserta didik dengan intruksi memberikan permainan, misalnya mencari koin atau kelereng ke dasar air. Pola gerakan tersebut adalah salah satu cara mengajarkan menyelam melalui permainan. Guru PJOK juga dapat memberikan gerakan menyelam dengan cara guru menginstruksikan anak didi meluncur dari tepi kolam dan berusaha menyelam sejauh-jauhnya. Kemudian setelah pola gerak

dasar menyelam dapat diterima dengan baik oleh peserta didik, gerakan tersebut dapat dilakukan secara berulang.

3) Meluncur

Meluncur dilakukan dengan berdiri bersandar dinding kolam kemudian kaki menolak pada dinding agar badan memperoleh gaya dorong ke depan sehingga dapat meluncur di air. Saat meluncur lengan lurus ke depan dan tungkai juga lurus ke belakang. Latihan meluncur juga bisa dibantu oleh teman, dengan cara peserta didik disuruh telungkup kemudian temannya mendorong kakinya agar bisa meluncur. Dilakukan secara berulang ulang, apakah gerakan meluncur sudah benar-benar lancer atau belum. Berikut tahapan belajar meluncur yang dapat dilakukan:



Gambar 9 Latihan Meluncur di air

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

4) Keselamatan Diri di Air

Hal yang mendasar dalam kegiatan pembelajaran aktivitas air yang perlu ditekankan kepada peserta didik adalah kewaspadaan ketika berada di air. Sebagai seorang guru PJOK yang mengajar di Sekolah Dasar, upaya pencegahan dan antisipasi dalam pembelajaran aktivitas di air perlu dilakukan oleh guru. Kewaspadaan harus ditekankan kepada peserta didik, baik saat sebelum berada di air atau bahkan saat di dalam air.

Kemampuan mengapung, meluncur, berputar haluan, terjun, menekuk tubuh, menyelam, timbul, dan berputar di tempat dapat membawa kesenangan tersendiri

bagi peserta didik agar benar-benar merasa nyaman di air. Kemampuan itulah yang harus dikuasai sebelum belajar renang. Pada umumnya orang yang dapat mengatasi berbagai kondisi di air akan lebih aman dari pada orang yang tidak nyaman berada di air. Namun demikian, bukan berarti seorang perenang tidak dapat tenggelam. Bahkan perenang terbaik sekalipun akan menghadapi kesulitan dalam situasi dimana dirinya cidera atau sangat lelah sehingga dapat tenggelam.

Keselamatan jiwa merupakan faktor utama dalam pembelajaran aktivitas air. Sebagai awalah, peserta didik harus diajarkan mengenai tata cara memasuki daerah kolam renang/danau/sungai/lingkungan yang dituju. Aturan yang dibuat oleh guru maupun peraturan yang dibuat oleh pengelola kolam renang harus dipatuhi oleh peserta didik. Kehati-hatian dan kewaspadaan merupakan kunci keselamatan pembelajaran aktivitas air. Berikut hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan aktivitas air:

- (a) Jangan berenang sendirian. Aktivitas di air perlu didampingi oleh seseorang yang dapat dimintai pertolongan dalam keadaan darurat.
- (b) Kenali daerah di mana akan melakukan aktivitas di air, seperti kedalaman air karena bahaya-bahaya tersembunyi tidak terlihat dari atas permukaan air.
- (c) Jangan memasukkan sesuatu/makanan di mulut sewaktu berenang. Pola pernafasan dalam renang memerlukan kerongkongan dan mulut yang kosong.
- (d) Hindari makan besar dalam rentang waktu satu jam sebelum melakukan aktivitas renang.
- (e) Jangan berlari-larian, dorong-dorongan atau kuda-kudaan di tepi kolam. Daerah pelataran kolam renang biasanya basah dan licin, sehingga diperlukan kewaspadaan agar kecelakaan dapat dihindari.

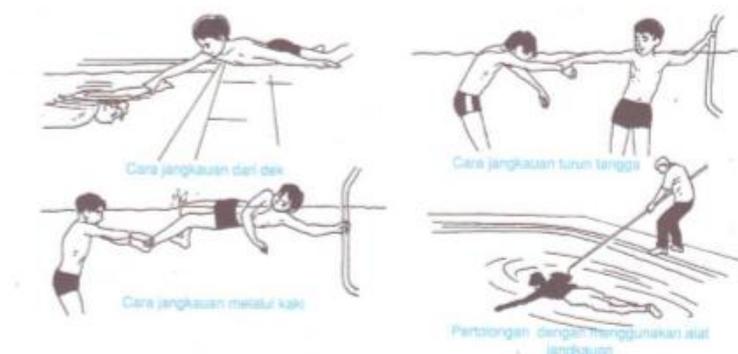
Keselamatan di air merupakan hal yang penting untuk diperhatikan karena berhubungan dengan penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap terjadinya kecelakaan dan cedera. Selamat, artinya terhindar dari bencana, kecelakaan, atau tidak mendapat hambatan dan gangguan fisik. Beberapa penyebab kecelakaan di air, khususnya di sungai atau di kolam renang terjadi karena faktor keteledoran manusia. Hal ini disebabkan karena kurangnya

pengetahuan dan pemahaman, keterampilan, kehati-hatian, lalai atau lengah, atau keadaan fisik dan mental yang kurang sehat.

Secara umum hal-hal yang dapat dilakukan pada saat pembelajaran aktivitas air berhubungan dengan keselamatan di air adalah:

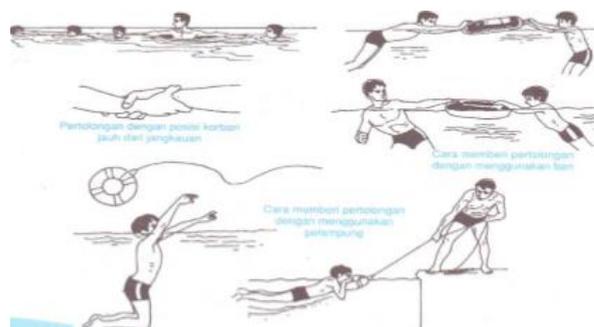
- (a) Disarankan berhati-hati terhadap bahaya dalam melakukan aktivitas air, baik di lingkungan kolam renang, danau, pantai atau lainnya setiap saat.
- (b) Pemanasan sangat disarankan sebelum melakukan aktivitas air untuk mencegah cedera sendi maupun kram otot.
- (c) Mengetahui keterampilan berenang, dan mengetahui apa yang pantas dilakukan dan tidak pantas dilakukan, jangan mengambil resiko di sekitar tempat melakukan aktivitas air untuk menghindari kecelakaan.
- (d) Jika peserta didik baru saja belajar berenang, sebaiknya belajar di tempat yang dangkal.
- (e) Jika sedang bertugas mengawasi anak-anak yang berenang, jangan sekali-kali melepaskan pandangan dari kolam.
- (f) Bagi orang yang belum terampil berenang, upayakan menggunakan pelampung yang sempurna.
- (g) Jika mendapatkan kram di lengan tangan, betis dan telapak kaki ketika berenang, segera berhenti dan meregangkan otot di luar kolam dan jika segera berubah arah tujuan menepi.
- (h) Meminta bantuan manakala mendapatkan kesulitan dengan berteriak dan melambatkan tangan.
- (i) Jangan berlari di tepi kolam, karena dapat mengakibatkan tergelincir dan mendapatkan luka atau jatuh.
- (j) Hindari bahaya-bahaya bertabrakan atau tertimpa dengan orang lain saat di air.
- (k) Jika diijinkan menggunakan peralatan, gunakanlah dengan hati-hati.
- (l) Jangan melompat ke kolam tanpa memperhatikan apakah ada orang lain di bawah.
- (m) Jangan bersenda gurau di kolam, karena dapat dimungkinkan melukai teman, dan terbentur dengan dinding tepi kolam.
- (n) Pastikan kolam tempat latihan menyediakan alat pengapungan dan peralatan penolong.

- (o) Jangan pernah meninggalkan anak-anak kecil tanpa pengawasan siapapun di kolam, karena anak-anak tidak pernah berpikir bahwa air bisa berbahaya bagi dirinya. Anak-anak secara insting sangat lengah. Meninggalkan anak-anak sendiri di kolam tanpa pengawasan dapat berakibat FATAL.
- (p) Angkatlah anak-anak kecil keluar dari kolam jika ada telepon berbunyi atau jika harus melaksanakan beberapa tugas ringkas.
- (q) Jika ada seorang anak yang hilang carilah dikolam pertama kali untuk menyelamatkannya.
- (r) Ingat bahkan perenang yang baikpun dapat tenggelam.



Gambar 10 . Penyelamatan di Air (1)

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

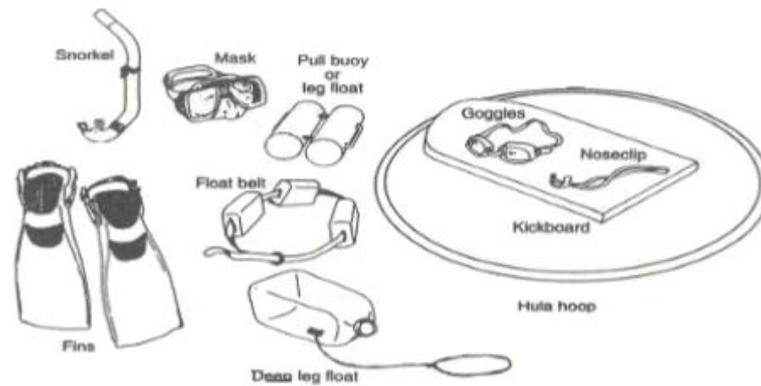


Gambar 11 Penyelamatan di Air (2)

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Untuk membantu penguasaan keterampilan akitivitas air khususnya pembelajaran renang dibutuhkan alat-alat, seperti: papan pelampung (*kickboard*), sabuk pelampung (*float belt*) pelampung kaki (*pull buoy* atau *leg float*), masker (*mask*), snorkel, kacamata renang (*goggles*), penjepit hidung (*noseclip*), sepatu katak (*fins*) dan kaos kaki, *stopwatch*, dan sebagainya. Dari beberapa alat tersebut yang

dominan dipergunakan untuk pembelajaran, yaitu: kacamata renang, papan pelampung, *fins*, dan pelampung kaki.



Gambar 12 Peralatan Aktivitas Air

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Terkait dengan keselamatan di air, tentunya berhubungan dengan pertolongan yang akan dilakukan untuk menyelamatkan korban yang mengalami kecelakaan di kolam renang. Prinsip pertolongan pertama pada korban yang mengalami kecelakaan di kolam renang, adalah berikut:

- (a) Upayakan agar korban tenang dan tidak panik.
- (b) Jika korban masih dapat menggerakkan anggota tubuh, pertolongan dapat dilakukan dengan mendorong badan korban ke arah pinggir kolam secara perlahan-lahan.
- (c) Jika korban tidak dapat menggerakkan anggota tubuhnya atau pingsan, dapat dilakukan pertolongan dengan cara membuat korban tenang dan upaya upayakan wajah korban berada di atas permukaan air saat dibawa ke pinggir kolam.

b. Gerak Dasar Renang Gaya Bebas

Segala jenis gaya dalam renang yang diperlombakan merupakan hal yang penting untuk dipelajari, gaya bebas adalah satu-satunya gambaran berenang karena gaya ini merupakan gaya yang tercepat, dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang dinilai. Pada umumnya orang-orang yang menonton

kompetisi renang tidak akan kagum dengan seberapa kuat ayunan kaki menggantung yang dilakukan, ataupun seberapa jauh untuk meluncur pada setiap kayuhan renang gaya dada seseorang, tetapi bila melihat bagaimana mulusnya dan mudahnya renang seseorang dalam gaya bebas. Untuk berenang dengan baik harus diingat bahwa berenang bukan supaya seseorang tetap mengapung, tetapi bahwa daya apung tubuh seseorang akan selalu membuat tubuh itu mengapung, baik bila seseorang berenang maupun tidak. Oleh karena itu berenang gaya bebas dengan posisi telungkup sambil meluncur dengan santai, kemudian akan terlihat secara berurutan pola gerakan yang benar dari gerakan mengayun kaki, mengayuh, koordinasi tangan-kaki, dan pernapasan.

1) Ayunan Kaki Gaya Bebas

Mulai gerakan mengayun kaki secara teratur dengan jenis ayunan kaki bebas yang santai. Pergelangan kaki harus benar-benar lemas hingga telapak kaki berayun tepat pada pergelangan kaki tersebut. Tekanan air yang diakibatkan oleh ayunan ke arah bawah akan menekan bagian punggung telapak kaki sehingga telapak kaki menjadi lurus. Lutut harus berhenti bergerak ke bawah pada kedalaman sekitar 23 sentimeter, dan bagian bawah kaki, pergelangan dan telapak kaki harus terus bergerak ke bawah sampai lutut menjadi lurus.

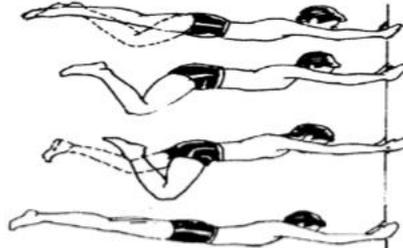
Pada saat lutut dalam posisi lurus maka seluruh kaki yang sedang dalam keadaan lurus tersebut diayun kembali ke atas. Dengan pergelangan kaki benar-benar lemas, ayunan ke atas tersebut akan membuat pergelangan kaki tertekuk oleh tekanan air pada telapak kaki. Kaki harus terus bergerak ke atas sampai tumit kaki anda mencapai permukaan air. Pada saat tumit mencapai permukaan, stop gerakan ke atas dan lanjutan dengan ayunan kaki kembali ke bawah. Kaki yang sebelah bergerak dalam pola gerakan yang sama tapi ke arah berlawanan.

Cara melakukan posisi tubuh di atas kolam renang gaya bebas adalah sebagai berikut:

- (a) Posisi tubuh hampir sejajar dengan permukaan air.
- (b) Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- (c) Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liukkan badan.

- (d) Sikap kepala yang normal: Untuk perenang jarak pendek, sikap kepala cenderung agak naik (pandangan agak lurus ke depan)

Perhatikan gambar berikut ini:



Gambar 13 Latihan Gerakan Ayunan Renang Gaya Bebas

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

2) Ayunan Lengan Gaya Bebas

Kayuhan tangan dapat dimulai dengan tangan kanan ataupun kiri. Namun demikian, supaya lebih jelas dan lebih singkat, dijelaskan gerakan tangan dengan menggunakan tangan kanan lebih dahulu dan tangan tersebut akan mengayuh sesuai jalur lurus 'S'. Perhatikan gambar

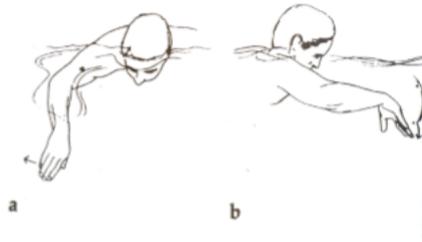


Gambar 14 Pola Kayuhan Tangan Huruf 'S'

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Dalam posisi meluncur telungkup dengan kedua tangan terjulur ke depan, telapak tangan sekitar 3 centimeter di bawah permukaan air dengan jari-jari lurus rapat tetapi lemas. Tekuk pergelangan tangan ke dalam, jari-jari miring menunjuk ke bawah dan keluar sekitar 45 derajat. Tekuk sedikit sikut pada saat memutar tangan, sehingga telapak tangan sedikit menghadap keluar. Pertahankan posisi

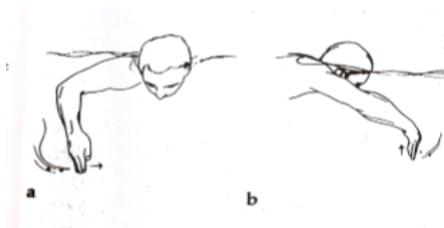
tangan dan sikut tersebut kuat-kuat dan gerakan tangan ke arah luar sehingga telapak tangan bergerak miring sejauh 5 – 7 sentimeter.



Gambar 15 Daya Dorong Pertama dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Pada saat telapak tangan selesai bergerak ke luar putarlah tangan dengan mulus, luruskan pergelangan tangan, dan tekuk sikut membentuk sudut 100 derajat, sehingga jari-jari tangan menunjuk miring ke bawah, menyilang dan ke belakang menuju garis tengah dari tubuh pada ketinggian setinggi dagu. Gerakan ini sebagian berupa gerakan mendayung dan sebagian berupa gerakan mengayuh.

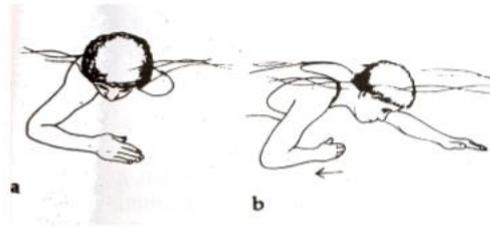


Gambar 16 Daya Dorong Kedua dari Kayuhan Tangan, Dilihat dari Depan (a) dan dari Samping (b)

Sumber: David G. Thomas, MS, 1996

Sikut tetap ditekuk 90 derajat sementara seluruh tangan, mulai dari bahu, meneruskan gerakan mengayuh. Pada titik ini, lengan atas harus setinggi bahu dan agak miring sedikit ke luar, sehingga, dengan sikut ditekuk 90 derajat, telapak tangan tepat berada di bawah dagu pada garis tengah tubuh. Sekarang lengan sudah dalam posisi terbaik untuk melakukan kayuhan. Seluruh bagian tangan-

lengan bawah, pergelangan tangan, telapak tangan, dan lengan atas dalam posisi tegak lurus dengan arah kayuhan.



Gambar 17 Tampak Muka (a) dan Samping (b) dari Daya Dorong yang Dihasilkan oleh Seluruh Lengan

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

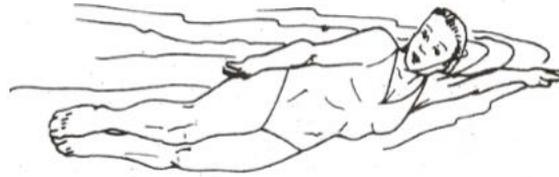
Sambil mendorong, pergelangan tangan mulai dilemaskan, dan tekanan air akan menekuk pergelangan tangan ke belakang sehingga telapak tangan tetap tegak lurus dengan arah dorongan.



Gambar 18 Daya Dorong dari Telapak Tangan

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

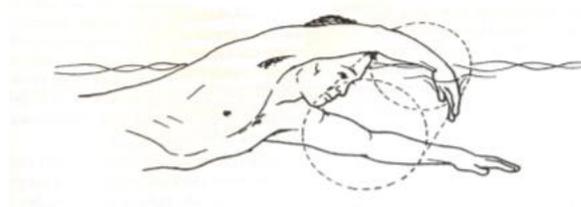
Luruskan sikut sambil tetap mendorong, dan telapak tangan bergerak sampai ke samping paha atas. Dalam melakukan kayuhan-dorongan ini tubuh akan sedikit berputar sehingga bahu kanan akan ke luar menembus permukaan air. Dalam posisi-akhir-kayuhan ini, ibu jari tangan harus berada pada posisi sekitar 2 cm di atas paha, siku lurus, dan telapak tangan menghadap ke atas.



Gambar 19 Posisi Akhir Kayuhan

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

Gerakan pemulihan tangan dengan mengangkat siku ke atas dan ke depan, dengan hanya menggunakan otot bahu, sementara siku, pergelangan tangan dan telapak tangan tetap lemas. Pastikan bahwa gerakan tangan memutar ke arah dalam dari pangkal bahu, pada waktu tangan bergerak ke depan sampai lengan bawah setinggi bahu. Pada saat telapak tangan melewati bahu dan bergerak ke depan, mulai meluruskan siku, dengan bahu kanan tetap terangkat, dan mulai untuk menjangkau melewati "atas tabung imajinasi" untuk kemudian menyentuh air dengan ujung jari pada titik sejauh mungkin di depan kepala.



Gambar 20 Posisi Melewati Atas-Tabung-Imajinasi

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

Mulai mengayuh dengan tangan kiri pada saat ujung jari tangan kanan berada dalam posisi setinggi sekitar 4 sentimeter di atas air dalam gerakan pemulihan tangan kanan. Gerakan tangan kiri juga mengikuti pola huruf 'S' yang serupa dengan gerakan tangan.

3) Koordinasi Tangan-Kaki

Gaya bebas modern memberikan lebih banyak keleluasaan untuk memilih pola koordinasi tangan kaki daripada gaya bebas klasik Amerika 6-hitungan atau gaya

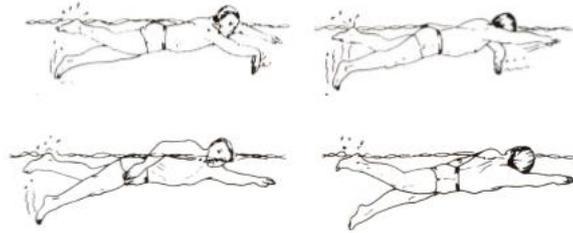
bebas Australia 4-hitungan yang lebih kuno. Ayunan dalam gaya bebas semakin berkurang pentingnya bila kita ingat bahwa ayunan kaki bebas memerlukan tenaga yang cukup banyak padahal daya dorong yang dihasilkannya sedikit. Ada berbagai variasi dalam pola koordinasi yang sering digunakan oleh perenang kelas dunia. Ada yang menggunakan pola klasik 6-hitungan, terutama para perenang cepat. Ada yang menggunakan pola 4 atau 2-hitungan, terutama perenang jarak jauh, dan ada juga yang menggunakan ayunan kaki hanya sebagai penjaga keseimbangan.

(a) Koordinasi Gerakan Tangan-Kaki Gaya Bebas Amerika

Jika belum terbiasa pola ini, terlebih dahulu harus menghitung setiap ayunan kaki ke bawah dalam putaran 6-hitungan. Mulai mengayuh dengan tangan kanan pada saat kaki kiri mengayun ke bawah pada hitungan 1. Biarkan tangan kiri rileks dalam posisi meluncur lurus. Kayuh dengan tangan kanan pada saat kaki kanan mengayun ke bawah pada hitungan 2, dan lakukan gerakan pemulihan tangan kanan pada waktu kaki kiri mengayun ke bawah pada hitungan 3. Tangan kanan harus masuk ke dalam air, dengan ujung jari menyentuh air lebih dahulu sejauh mungkin di depan, pada saat kaki kanan diayun ke bawah pada hitungan 4. Tangan kiri mulai bergerak mengayuh sesaat sebelum hitungan ke-4, dari posisi meluncur dengan telapak tangan pada kedalaman sekitar 20 sentimeter kayuh terus ke belakang pada hitungan ke-5 ayunan kaki kiri, pulihkan pada hitungan ke-6 ayunan kaki kanan, dan masuk kembali ke air pada hitungan 1 dan 4 sebagai hitungan kunci untuk mempertahankan koordinasi gerakan tangan dan kaki. Catat bahwa masing-masing tangan mulai bergerak mengayuh pada saat tangan yang lain sedang akan kembali masuk ke air.

(b) Pernapasan

Pernafasan dikoordinasikan dengan gerakan tangan. Tolehkan kepala pada hitungan 1 atau 4 dan hirup napas pada hitungan 2 atau 5, tergantung pada apakah ingin bernapas ke sisi kiri atau sisi kanan. Perhatikan bahwa untuk mengambil napas harus menolehkan kepala, dan bukan mengangkatnya. Penghirupan napas pada hitungan ke-2 (atau ke-5), tangan anda menyelesaikan gerakan mengayuh, telapak tangan tetap dalam air, dan bahu anda berputar agar lengan dapat terangkat untuk gerakan pemulihan.



Gambar 21 Tahap Pelaksanaan (Bernafas ke sisi sebelah kiri)

Sumber: David G. Thomas, MS, 2003

Jika menunggu untuk bernapas sampai tangan sudah di atas air dalam gerakan pemulihan, beban tambahan yang diakibatkan oleh tangan yang sudah tidak didukung daya apung tersebut akan memaksa untuk mendapatkan daya apung tambahan dengan mendorong air ke bawah menggunakan tangan yang terjulur ke depan, mulut tetap terangkat sewaktu mengambil nafas. Sehingga, tangan depan menjadi terlalu dalam pada waktu kayuhan berikutnya dilakukan. Akibatnya, akan kehilangan koordinasi dan daya dorong.

Putar kembali ke dalam air pada hitungan 4 (atau 1). Mulailah menghembuskan napas pada saat wajah sudah di dalam air, tapi ada lain untuk menghembuskan napas. Ada perenang yang lebih menyukai untuk menghembuskan hanya sedikit udara pada waktu mengayuh dengan tangan sisi bukan pernapasan tersebut, menahan napas sampai sesaat sebelum wajah menembus permukaan untuk pengambilan napas berikutnya. Kemudian, sebagian besar udara dihembuskan sekuatnya pada saat mulut mulai naik menembus permukaan.

5. Pengembangan Kebugaran Jasmani

a. Konsep Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan

segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh Wahjoedi (1994), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

Pada bagian yang kedua (*physical fitness related skill*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

1) Daya Tahan (*Cardiorespiratory and Muscle Endurance*)

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat. Klasifikasi daya tahan:

- a) Daya tahan aerobik/*aerobic endurance*; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan

aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathon. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.

- b) Daya tahan anaerobik/*anaerobic endurance*; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi *carbon dioksida* melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 – 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

2) Kekuatan (*Strength*).

Kekuatan (*strength*); adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Klasifikasi *strength* adalah:

- a) Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (*1 repetition maximum*). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*)).

b) Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*).

3) Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama.

4) Komposisi Tubuh.

Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai.

5) Kelentukan (*Flexibility*).

Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan otot dan persendian dengan rentang yang luas. Kelenturan terdiri dari kelentukan dinamis dan kelentukan statis.

b. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Kesehatan

Untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak peserta didik SD, menurut Wall dan Murray (1994) dapat dilakukan latihan melalui aktivitas: (1) menari (*dance*), (2) permainan (*game*), dan (3) senam (*gymnastic*). Kemudian Ateng (1992) menyatakan bahwa penyajian pembelajaran olahraga di SD sebaiknya dilaksanakan melalui bentuk permainan karena bermain merupakan dunianya anak-anak. Dimana menurut Monks dkk. (1989) menyatakan bahwa usia SD adalah usia masa kanak-kanak.

Masih menurut Ateng (1992) dunia SD adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan. Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk mempelajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK dan olahraga di Sekolah Dasar harus dikemas secara lengkap dengan memperhatikan aspek gerak melalui permainan, karena dunia anak adalah dunia bermain. Kaitannya dengan pengembangan kebugaran jasmani, guru harus mampu mendesain model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:

1) Latihan Kekuatan

a) Latihan Kekuatan otot lengan

Bentuk latihan kekuatan otot lengan secara sederhana melalui permainan antara lain sebagai berikut :

(1) Nama Permainan: Siapa Cepat Berdiri

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : Tanpa alat
- (c) Tempat : di dalam atau di luar ruangan

(2) Aturan Permainan

- (a) Semua peserta didik dibariskan di sisi panjang lapangan
- (b) Tidak boleh ada yang bergerak sebelum ada aba-aba dari guru, peserta didik yang bergerak duluan sebelum ada aba-aba dianggap gugur.
- (c) Peserta didik yang berdiri paling duluan merupakan pemenang dalam permainan ini.

- (d) Peserta didik yang pertama berdiri diberi kepercayaan untuk mengawasi dan menentukan pemenang dalam permainan selanjutnya, sampai ditemukan peserta didik yang paling akhir berdiri.

(3) Cara Bermain

- (a) Semua peserta didik bersiap-siap di pinggir lapangan dengan posisi siap merangkak.
- (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua peserta didik merangkak dari sisi yang satu menuju sisi yang lainnya.
- (c) Di tengah-tengah perjalanan bila mendengar tanda yang dibunyikan oleh guru, maka peserta didik harus segera berdiri.
- (d) Peserta didik yang berdiri lebih dulu dinyatakan sebagai pemenang dalam permainan ini.
- (e) Permainan terus diulang-ulang sesuai kebutuhan.
- (f) Peserta didik yang kalah menerima hukuman sesuai kesepakatan.

b) Latihan Kekuatan Otot Kaki

Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot kaki secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan.

(1) Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain: tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (c) Tempat : di lapangan olahraga
- (d) Susunan kelas : lihat gambar

(2) Aturan Permainan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota kelompok yang sama.
- (b) Aba-aba dilakukan dua kali, apabila ada kuda yang berlari sebelum ada aba-aba dari guru maka dinyatakan gugur.

- (c) Jarak tempuh masing-masing lintasan \pm 30 meter.
- (d) Kuda yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
- (e) Apabila joki terjatuh dari kudanya maka kelompok tersebut dinyatakan gugur.
- (f) Pemenangnya ditentukan kuda terakhir pada masing-masing kelompok menyentuh garis finish.

c) Latihan Kekuatan otot lengan, perut, dan kaki

Secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan berikut.

(1) Perlombaan Gerobak Dorong

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : tidak terbatas
- (b) Alat yang di gunakan : tanpa alat
- (c) Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot tangan, perut, dan kaki, kerjasama
- (d) Tempat : di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan

(2) Aturan Permainan

- (a) Semua peserta didik saling berpasangan, yang tidak kebagian pasangan bertugas menjadi juri membantu guru mengawasi permainan.
- (b) Aba-aba dilakukan dua kali
- (c) Pasangan yang bergerak lebih dulu sebelum ada aba-aba akan mendapatkan peringatan dari guru, kalau mengulangi hal yang sama maka pasangan tersebut akan didiskualifikasi (dianggap gugur)
- (d) Jarak tempuh pada masing-masing lintasannya \pm 10 meter.
- (e) Gerobak yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
- (f) Pemenangnya ditentukan oleh gerobak yang pertama menyentuh garis finish.

(3) Cara Bermain

- (a) Guru menyiapkan 4 lintasan permainan dengan jarak lintasannya \pm 10 meter.
- (b) Masing-masing pasangan bersiap-siap dibelakang garis start, pada tiap-tiap lintasan.

- (c) Pada aba-aba yang pertama peserta didik yang bertindak sebagai pemilik gerobak memegang pergelangan kedua kaki peserta didik yang berperan sebagai gerobak.
- (d) Aba-aba kedua gerobak segera bergerak dengan cara merangkak/berjalan menggunakan kedua tangan sementara kedua kaki dipegang sama pemilik gerobak.
- (e) Selanjutnya gerobak bergerak menuju garis finish yang sudah ditentukan, setelah sampai digaris finish maka segera tukar posisi, yang semula bertindak sebagai gerobak sekarang menjadi pemilik gerobak dan sebaliknya. Kemudian tanpa menunggu aba-aba lagi segera berlari menuju garis start pertama yang sekarang akan dijadikan garis finish.
- (f) Permainan terus dilanjutkan pada pasangan berikutnya.
- (g) Setelah itu dilombakan lagi pasangan yang menang dengan pasangan yang menang sampai menemukan pasangan yang tidak pernah kalah, dan pasangan itulah pemenangnya.
- (h) Pemenang dalam permainan ini akan mendapatkan hadiah.

c. Konsep Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan

Komponen-komponen kebugaran jasmani telah dijelaskan sebelumnya. Pada bagian ini akan diuraikan mengenai komponen-komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan:

1) Kecepatan (*Speed*).

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat. Tipe kecepatan, yaitu:

- a) Kecepatan siklis, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda
- b) Kecepatan asiklis, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil

- c) Kecepatan reaksi, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung).

2) Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

3) Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam satu titik yang diinginkan. Keseimbangan secara biomekanis sangat dipengaruhi oleh luasnya bidang tumpu, ketinggian pusat masa tubuh, serta koefisien gesek antara tubuh dengan bidang tubuh. Namun di sisi lain juga dipengaruhi oleh kinerja sistem syaraf dan panca indera. Tipe dari keseimbangan adalah keseimbangan statis dan dinamis.

4) Koordinasi (*Coordination*).

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata – tangan, mata - kaki, tangan – kaki, mata – tangan - kaki, telinga – mata – kaki, dan seterusnya.

Selain pengelompokan jenis kebugaran tadi, juga ada pengelompokan lainnya yang dikemukakan oleh Johnson dan kawan-kawan dalam yaitu; 1. *Medical fitness*, 2. *Functional fitness* dan 3. *Motor fitness*.

d. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan:

1) Latihan Keseimbangan

Latihan keseimbangan adalah bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang, baik pada saat berdiri, duduk, maupun jongkok. Macam-macam bentuk latihan keseimbangan tubuh adalah sebagai berikut:

a) Latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (2) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang).
- (3) Tangan kanan diluruskan ke samping.
- (4) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

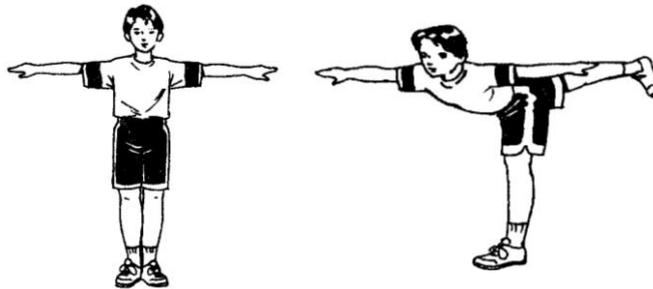


Gambar 22 . Latihan Keseimbangan Berdiri Bangau

b) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- (2) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- (3) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.



Gambar 23 Latihan Keseimbangan Sikap Kapal Terbang

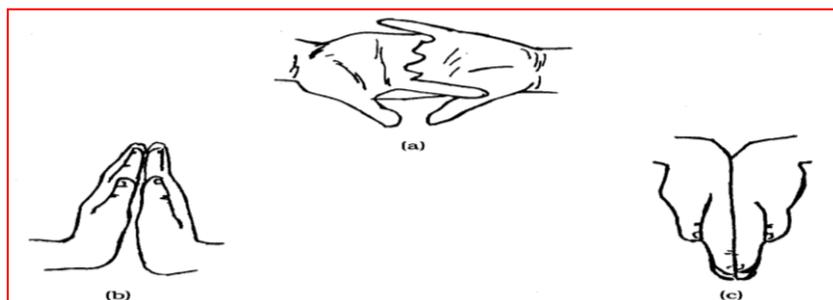
2) Latihan Kelenturan

a) Bentuk-bentuk latihan kelenturan

(1) Latihan kelenturan pergelangan tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Pautkan jari-jari tangan satu sama lain putar telapak tangan menjauhi tubuh, luruskan lengan-lengan dan regangkan selama 3 detik.
- Tekan telapak tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.
- Tekan punggung tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.

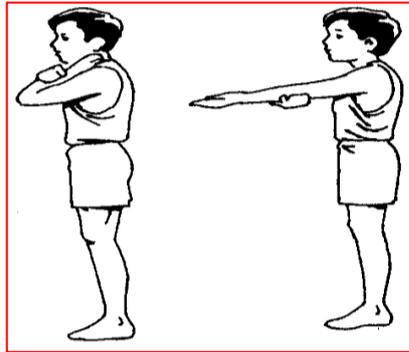


Gambar 24 Latihan Kelenturan Pergelangan Tangan

(2) Latihan kelenturan siku

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Lakukan gerakan ekstensi dan fleksikan tiap siku.
- Pertahankan setiap posisi selama 3 detik.

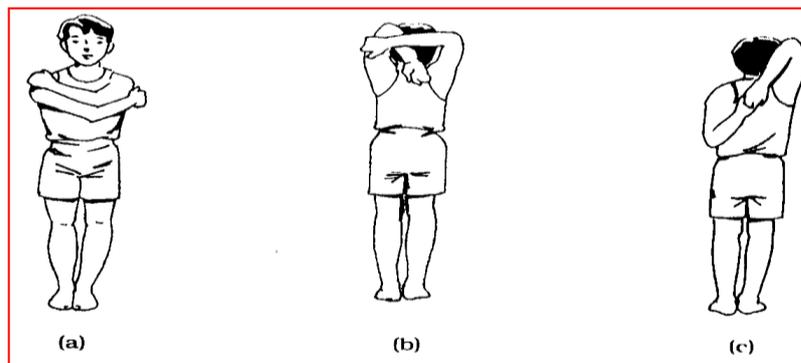


Gambar 25 Latihan Kelenturan Siku

(3) Latihan kelenturan bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Silangkan lengan-lengan di depan tubuh dan genggam bahu-bahu yang berlawanan. Buat topangan regangan dan tahan selama 3 detik.
- (b) Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan. Tahan 3 detik dan ulangi dengan siku kiri.
- (c) Letakkan satu tangan di atas kepala dan di ban, buat topangan regangan dan tahan 3 detik serta ulangi dengan sisi yang lain.



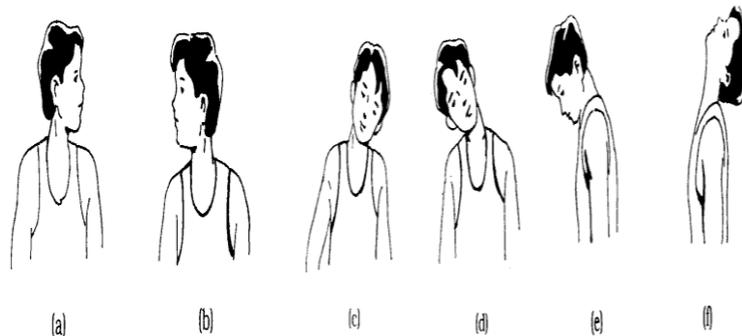
Gambar 26 Latihan Kelenturan

(4) Latihan kelenturan leher

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (b) Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Putar gau ke bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.

- (d) Putar dagu ke bahu kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (e) Tarik kepala sejauh mungkin ke depan dan letakkan dagu di atas dada, pertahankan selama 3 detik.
- (f) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang, sentuhkan belakang kepala ke bahu, pertahankan selama 3 detik.

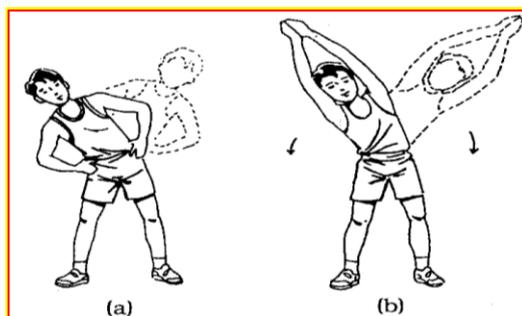


Gambar 27 Latihan Kelentukan Leher

(5) Latihan kelentukan batang tubuh

Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (a) Tangan-tangan di atas pinggang dan bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik setiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali setiap sisi.
- (b) Kedua tangan berjabatan (kedua telapak tangan rapat) dan lengan-lengan di atas kepala, bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik tiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali tiap sisi.

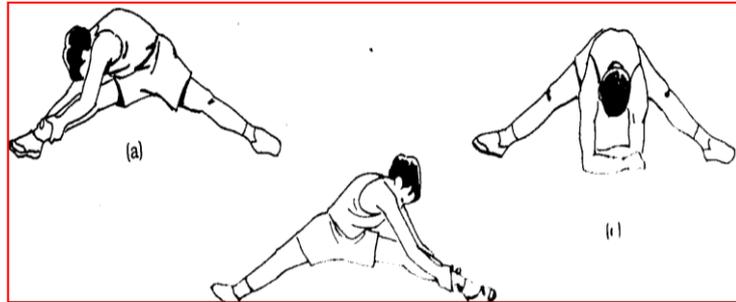


Gambar 28 Latihan Kelentukan Batang Tubuh

(6) Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

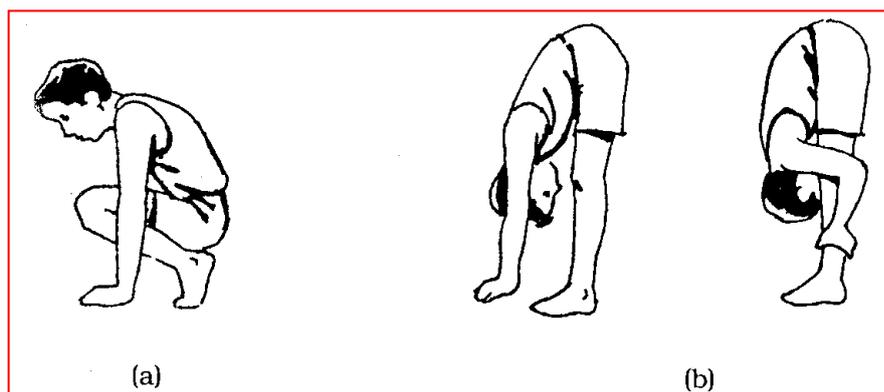
- (a) Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (b) Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.
- (d) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.



Gambar 29 Latihan Kelentukan Tungkai dan Punggung (Sikap berdiri/mengangkang)

- (7) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)
Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Posisi duduk jongkok, pertahankan selama 1 detik.
- (b) Posisi bungkuk, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.
- (d) Posisi cium lutut sebanyak 3 kali.
- (e) Ulangi posisi cium lutut sebanyak 3 kali.

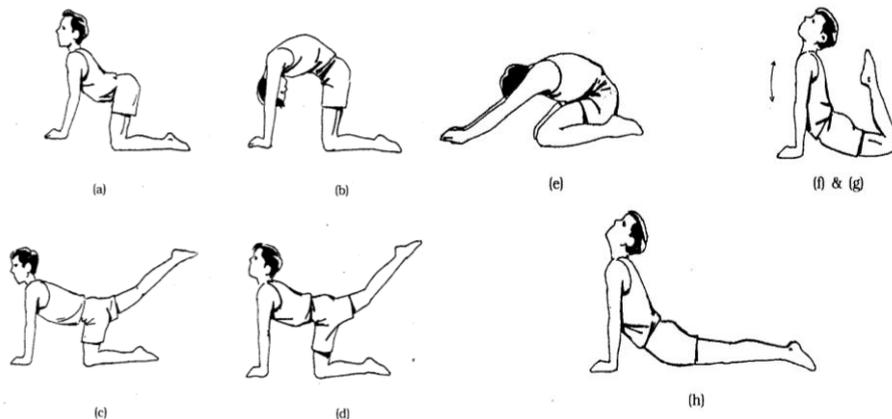


Gambar 30 Latihan Kelenturan Tungkai dan Punggung

(8) Latihan kelentukan punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Lengkungkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (b) Bulatkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (c) Skala lutut kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (d) Skala lutut kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (e) Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 3 detik.
- (f) Lengkungkan naik, pertahankan selama 3 detik.
- (g) Ke depan, pertahankan selama 3 detik.
- (h) Lengkungkan naik, lutut dibengkokkan, pertahankan selama 3 detik.



Gambar 31 Latihan Kelenturan Punggung

3) Latihan Kecepatan

a) Kecepatan reaksi

Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan, untuk melatih kecepatan dapat dilakukan melalui permainan sebagai berikut:

(1) Nama Permainan: Membuat Kelompok

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (a) Jumlah pemain : Tidak terbatas

- (b) Alat yang digunakan : Tanpa alat
- (c) Tujuan permainan : Untuk melatih reaksi dan sosialisasi
- (d) Tempat : Halaman sekolah atau ruangan olahraga
- (e) Susunan kelas : Peserta didik membuat sebuah lingkaran

(2) Aturan Permainan:

- (a) Semua peserta didik harus terlibat dalam permainan ini
- (b) Posisi guru boleh ditengah-tengah atau di luar lingkaran
- (c) Peserta didik tidak boleh bergerak sebelum ada aba-aba dari guru baik tepukan atau bunyi pluit
- (d) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok mendapat hukuman berdasarkan kesepakatan semua peserta didik dan guru

(3) Cara bermain

- (a) Guru menjelaskan pada peserta didik bahwa mereka akan mengambil bagian dalam suatu permainan yang menuntut mereka untuk berfikir dan bertindak cepat.
- (b) Guru memulai permainan dengan menjelaskan bahwa jika ia meneriakkan angka tertentu, seketika itu pula para peserta didik harus secepat mungkin membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
- (c) Seluruh peserta didik berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan sambil berjalan atau berlari-lari kecil, sambil mendengarkan aba-aba yang akan diberikan oleh guru. Aba-aba ini berupa angka yang harus diteriakkan oleh guru dengan keras dan lantang agar semua peserta didik dapat mendengar aba-aba yang diberikan.
- (d) Angka harus disebutkan dengan cepat, dan para peserta didik harus bergerak dengan cepat untuk membentuk kelompoknya sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
- (e) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok akan menerima hukuman sesuai kesepakatan.

4) Latihan Kecepatan Reaksi

Latihan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan. Bentuk-bentuk latihan tersebut antara lain:

- a) Nama permainan: “Hitam Hijau”
- b) Cara bermain:
 - (1) Mereaksi aba-aba/kode-kode lebih dari dua macam dan harus dikerjakan secepat-cepatnya.
 - (2) Latihan dengan lemparan bola sebanyak mungkin dalam waktu tertentu.
 - (3) Bertanding lari sebenarnya, dengan aba-aba start pistol atau peluit.

5) Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi

- a) Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi dengan permainan

- (1) Nama Permainan: Ular Makan Ekornya

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Jumlah pemain: tidak terbatas
 - (b) Alat yang di gunakan: tanpa alat
 - (c) Tempat: di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan
- (2) Aturan Permainan
 - (a) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok dengan formasi berbanjar
 - (b) Setiap kelompok dibagi dalam 3 peran yang berbeda, yaitu: peserta didik yang berada paling depan bertindak sebagai kepala ular, bagian tengah anggota kelompok bertugas sebagai badan ular, dan paling belakang dari kelompok bertindak sebagai ekor ular.
 - (c) Peserta didik dibarisan kedua sampai belakang harus memegang perut temannya.
 - (d) Kelompok yang terlepas pegangannya dinyatakan kalah.

- (e) Pemenang ditentukan oleh kelompok yang pertama menyentuh ekor ular.
 - (f) Kelompok yang melakukan kecurangan dinyatakan kalah dan diberi hukuman sesuai kesepakatan.
- (3) Cara Bermain
- (a) Semua peserta didik bersiap-siap berbanjar ke belakang sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan.
 - (b) Setelah ada aba-aba dari guru semua kelompok bergerak untuk memulai permainan. Kepala ular berusaha menyentuh ekor ular, sementara ekor ular harus sebisa mungkin menghindari dari kepala ular.
 - (c) Badan ular meliuk-liuk mengikuti gerakan kepala ular atau ekor ular.
 - (d) Ekor ular yang tertangkap oleh kepala ular dinyatakan kalah.
 - (e) Kelompok yang paling pertama ekornya dimakan oleh kepala ular maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang.
 - (f) Kelompok yang paling akhir ekornya dimakan oleh kepalanya maka kelompok tersebut mendapatkan hukuman sesuai kesepakatan.
 - (g) Ulangi permainan ini dengan berganti peran.

D. Rangkuman

Elemen capaian pembelajaran PJOK meliputi pengembangan pola gerak dasar lokomotor (*locomotor skills*), non lokomotor (*non locomotor skills/ stability skills*), dan manipulatif (*manipulative skills*). Gerak dasar pada anak membentuk dasar untuk gerak. Keterampilan gerak dasar didukung oleh pola gerak. Pola gerak merupakan serangkaian gerak terkait yang terorganisir. Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang memerlukan bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tugas gerak yang diberikan dengan lancar.

Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Bentuk-bentuk gerakan senam lantai sangat beragam, mulai dari yang sederhana, hingga yang teramat rumit. Dari sekedar berguling (*roll*) ke depan hingga gerakan berguling di udara (*salto*) dengan berbagai arah dan jumlah putaran. Melakukan

latihan gerakan-gerakan senam secara teratur dan terus menerus (*continue*), selain sangat berguna untuk memperbaiki sikap dan bentuk tubuh, juga sangat berguna untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Aktivitas gerak berirama merupakan aktivitas yang dilakukan berdasarkan irama. Irama bisa bersumber dari apa saja yang memiliki keteraturan bunyi, nada, atau gerakan. Aktivitas gerak berirama dapat dikuasai dengan baik oleh peserta didik jika gerak dasar langkah kaki, ayunan dan gerakan lengan dan tangan, bentuk tubuh (*postur*) yang baik selama bergerak, serta bergerak sesuai irama (misalnya, dengan musik pengiring) dikuasai dengan baik.

Gerak dasar pada aktivitas air harus dikenalkan kepada peserta didik melalui berbagai macam pola gerak dasar. Pengenalan air pada anak SD dilakukan dengan metode bermain. Bermain air sangat disenangi anak-anak, karena disamping menyenangkan, anak juga dapat mengembangkan pola gerak dasarnya. Namun demikian seorang guru PJOK sebaiknya tetap harus memastikan keamanan peserta didiknya ketika berada di kolam. Dan untuk tahapan pembelajaran aktivitas air, guru mengajarkan materi dari yang mudah ke yang sulit.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi 2, yakni: kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Kebugaran jasmani terkait kesehatan terdiri dari: daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*). Sedangkan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).