

---

---

# Merencanakan dan Mengatur Program Pembelajaran Atletik di Sekolah

Oleh: Eddy Purnomo  
Universitas Negeri Yogyakarta

---

**Abstract.** Pursuant to observations and facts which the writer sees frequently in this field, there are still a lot of physical education teachers showing less professionalism in their jobs. Professionalism of a physical education teacher can be seen while going to teach his students in the field, for example in the teaching preparation, the management of exercises to be taught, the time management, the teaching materials mastering, etcetera.

*The ability of planning an athletic learning material at school has a close relationship with the management of the program of the athletic learning: whether it is going well or not, how the learning sequences are, and also how to manage appliances and facilities is, etcetera.*

*To plan an athletic learning at school, a teacher of the physical education has to comprehend the characteristics of each athletic branch and how to arrange matters of athletic learning in the physical education. Therefore, its management and its preparation arrangement are A. Foreplay Phase, B. Main Exercise Phase (a. Games/plays, b. Main Exercise, consisted of the elementary and advanced techniques).*

*Keyword: Planning, Managing, Athletic, and Physical Education.*

## Pendahuluan

Berawal dari suatu pertanyaan yang dikemukakan oleh Tamura dalam Rakornas Pendidikan Jasmani 22 s.d 23 Oktober 2003 di Bandung, yaitu “apakah ada diantara anda yang percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki potensi untuk berkontribusi terhadap tujuan pendidikan kita?” Jawaban yang paling mudah tanpa berfikir panjang adalah dapat dicapai. tetapi kalau kita berfikir lebih jauh lagi jawabannya adalah dapat dan tidak dapat dicapai. Oleh karena itu, salah satu isi yang penting dalam tujuan pendidikan yang sebaiknya diketahui dan diresapkan lebih dalam lagi bagi seorang guru pendidikan jasmani adalah mengembangkan

potensi anak didik. Adapun potensi anak didik yang perlu dikembangkan lewat pendidikan jasmani adalah segi kognitif, psikomotorik, dan afektif.

Menurut Takamura (2003: 2-3) pendidikan jasmani adalah *base and foundation in education*, oleh karena itu, pendidikan jasmani memberikan suatu landasan (*foundation*) bagi pertumbuhan emosi, gerak fisik, kesehatan, moral, dan intelektual yang sangat erat dengan kualitas hidup manusia. Ini merupakan pekerjaan bagi para pendidik untuk berusaha membawa siswa pada keadaan yang lebih baik pada tatanan kultur dengan kata lain pendidikan jasmani tersebut berusaha mengembangkan seluruh potensi diri yang ada pada setiap siswa. Maka dari itu, bagi para pendidik, pendidikan bagaikan *pemburu harta karun*. Tentu saja harta karun itu bukan milik para pendidik, bukan pula orang tua, melainkan milik siswa itu sendiri dan milik masyarakat. Bukan hanya kultur diartikan olahraga, kesehatan, dan emosi, tetapi semua aktivitas yang terkait dengan kultur seperti manusia dan perkembangan (*man and its development*) peduli dan atau memberikan perhatian, cara berfikir ilmiah dan observasi, pengelompokan, pengelolaan, perencanaan, dan lain-lain.

Dari penjelasan di atas, yang menjadi pertanyaan lagi bagi guru pendidikan jasmani adalah apa yang dapat dilakukan pendidikan jasmani (*what can physical education do*)?. Hal ini terjadi ketika orang melihat pelajaran/kegiatan pendidikan jasmani biasanya yang diperhatikan hanya tertuju pada gerakan fisik. Sehingga orang cenderung memahami pendidikan jasmani sebagai keterampilan dan kecakapan dalam berolahraga, tidak lebih dari itu. Tetapi kalau kita cermati dengan benar, kita akan dapat menemukan bahwa pada pelajaran pendidikan jasmani tersebut terdapat pengalaman-pengalaman lain yang sangat penting bagi siswa. Pendidikan jasmani mampu memberikan pengalaman-pengalaman fisik, rasa, kejiwaan, dan suasana pembelajaran, pengalaman intelektual yang diperlukan orang dalam kehidupannya seperti rasa senang dan percaya diri, patuh dan menghormati dan sebagainya.

Tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai apabila isi kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dapat dilaksanakan dengan baik oleh guru pendidikan jasmani. Kenyataan di lapangan banyak materi atau isi kurikulum pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan, dengan alasan yang bermacam-macam, diantaranya adalah materi cabang olahraganya terlalu banyak seperti cabang atletik, alokasi waktu yang terbatas, sarana dan prasarana pendukung pembelajaran yang masih kurang atau tidak ada, dan banyak lagi alasan klasik yang dikemukakan oleh seorang guru pendidikan jasmani.

Salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh seorang guru pendidikan jasmani di sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, dan dapat melaksanakan semua isi kurikulum penjas di sekolah salah satunya adalah dengan pemberian materi pembelajaran atletik. Materi pembelajaran atletik dalam kurikulum pendidikan jasmani termasuk materi yang banyak nomor-nomor (cabang-cabang)nya, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus bagi guru dalam melaksanakan materi tersebut. Oleh karena itu untuk dapat melaksanakan materi pembelajaran atletik secara utuh, efektif, dan efisien perlu dilakukannya langkah-langkah sebagai berikut:

## **Menentukan Apa yang akan Diajarkan**

Jumlah nomor yang akan diajarkan dalam alokasi waktu yang terbatas untuk cabang atletik akan tergantung pada hal berikut ini: a) waktu yang tersedia, b) Umur, kemampuan, dan tingkat kedewasaan siswa, c) Pengetahuan dan pengalaman guru, d) Kemampuan guru untuk mengembangkan tingkat kontrol dan disiplin sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan aman dan sukses, e) Ukuran kelas dalam kaitannya dengan perlengkapan dan ruang yang tersedia, dan f) keberadaan asisten dan kemungkinan pengajaran per-Tim.

Prioritas selanjutnya bagi seorang guru pendidikan jasmani, harus memikirkan nomor-nomor mana yang akan diperkenalkan terlebih dahulu, dan urutannya dalam program pembelajaran atletik. Berikut ini adalah pertanyaan-pertanyaan yang harus dipertimbangkan oleh seorang guru pendidikan jasmani sebelum merencanakan suatu pembelajaran atletik di sekolah. a) Apakah perlengkapan yang tersedia memungkinkan bagi pelajar dapat terlibat aktif?, b) Apakah satu nomor memberikan dasar ketrampilan dan atau melatarbelakangi untuk nomor berikutnya, sehingga menyediakan urutan latihan yang dapat guru ikuti?, dan c) Apakah nomor tersebut memungkinkan partisipasi pelajar putra dan putri?

Oleh karena itu, nomor-nomor dasar yang membutuhkan peralatan yang minim (sedikit), dan memungkinkan kelompok campuran untuk terlibat secara aktif (seperti lari cepat, jarak menengah dan jauh, dan estafet) harus diperkenalkan terlebih dahulu dalam program pengajaran atletik di sekolah. Mulailah dengan nomor tersebut dan kemudian dilanjutkan dengan nomor yang sebaiknya diajarkan di stadion (Pos-pos seperti latihan sirkuit).

Untuk membantu guru pendidikan jasmani dalam merencanakan dan mengorganisir program pembelajaran atletik, maka perlu dipahami karakteristik umum setiap nomor atletik, yaitu

## **Nomor Lari**

Beberapa nomor lari (seperti lari gawang) membutuhkan peralatan yang cukup banyak. Nomor lari lainnya (seperti lari cepat, estafet, dan lari jarak menengah dan jauh) tidak. Mulailah dengan nomor yang hanya membutuhkan sedikit peralatan atau tidak sama sekali dan dilanjutkan dengan nomor yang membutuhkan peralatan.

## **Lari Cepat dan Start Lari Cepat**

Lari cepat merupakan keterampilan gerak dasar pada cabang atletik. Lari sprint membutuhkan permukaan lintasan yang sedikit lebih baik, aktivitas yang maksimal dapat dilakukan tanpa menggunakan peralatan. Dengan demikian, lari cepat merupakan bentuk perkenalan yang terbaik untuk program atletik. Walaupun lari cepat merupakan aktivitas yang menyenangkan, namun pengulangan dengan cepat dapat menimbulkan kebosanan, oleh karena itu guru sebaiknya memasukkan lari cepat dalam

bagian aktivitas dan nomor lain seperti lari estafet, lari gawang, lompat jauh, dan lompat jangkit. Dalam nomor ini, yang akan dikembangkan pada diri siswa sendiri adalah kemampuan biomotorik dasar terutama komponen kecepatan, percepatan, reaksi gerak, dan konsentrasi anak. Adapun bentuk tanda atau signal yang dapat dipakai untuk nomor ini untuk mengembangkan komponen di atas adalah signal dalam bentuk bunyi (audio), penglihatan (*visual*), dan sentuhan (*taktil*).

## **Lari Estafet**

Praktik lari estafet merupakan salah satu aktivitas yang paling menyenangkan dalam atletik. Aktivitas ini membutuhkan sedikit peralatan dan dapat dipraktikkan baik di dalam maupun di luar ruangan. Estafet dapat menambah kegembiraan sebagai kompetisi tim untuk berlari dengan cepat. Nomor ini sering digunakan untuk menambah bumbu pemanasan dan aktivitas olahraga lainnya.

## **Lari Gawang**

Pada nomor lari gawang guru dapat memperkenalkan lari gawang lebih awal dalam program pengajaran atletik dengan menggunakan alat pengganti. Kardus bekas aqua, indomie dan sebagainya, serta bambu yang dipotong-potong 1 meter, paralon yang dibuat dengan ketinggian 30 cm. Dalam pembelajaran lari gawang, guru harus dapat mengurangi rasa takut pada siswa saat melewati rintangan. Oleh karena itu seorang guru sebaiknya dapat mendesain sebuah gawang yang dapat diturun-naikkan untuk mempermudah bagi siswa yang pendek maupun siswa yang tinggi.

Dalam lari gawang, ritme atau irama langkah dan panjang langkah merupakan keterampilan gerak awal yang diberikan dalam pendahuluan pembelajaran lari gawang. Guru harus mampu merencanakan bagaimana jarak gawang atau bilah satu dengan yang lainnya, harus dapat diatur sedemikian rupa sehingga siswa dapat berlari dengan irama yang telah ditentukan, baik satu langkah atau tiga langkah. Selain itu, nomor lari gawang juga sangat berguna sebagai pendahulu untuk nomor lompat jauh atau lompat jangkit.

## **Nomor Lempar**

Salah satu cara yang terbaik untuk mengajarkan teknik nomor lempar yang kompleks gerakannya adalah sambil tetap mempertahankan segi keamanan dengan menggunakan alat pengganti yang mudah digunakan. Disamping keamanan lebih meningkat, alat pengganti dapat membantu menyederhanakan teknik, dan memungkinkan pemula untuk berkonsentrasi pada elemen teknik saja. Dengan menggunakan bola tenis (baik yang diberi ekor maupun tidak) untuk lempar lembing dan cakram karet tiruan untuk pembelajaran lempar cakram, atau bola yang berisi semen untuk pembelajaran tolak peluru. Guru pendidikan jasmani dapat mengajarkan dasar gerak lempar pada seluruh kelas pada saat bersamaan.

## ***Merencanakan dan Mengatur Program Pembelajaran Atletik di Sekolah***

Masalah yang sering timbul dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah terutama dalam pelaksanaan nomor lempar adalah tidak tersedianya alat atau jumlah alat yang tidak memadai. Menurut Gerry (1998: 3) bahwa, mulailah dengan menggunakan alat pengganti yang aman dan ringan. Jika alat pengganti yang tersedia memadai, perkenalkanlah nomor ini sebagai aktivitas seluruh kelas. Bila tidak memiliki perlengkapan/alat yang cukup, perkenalkan nomor ini sebagai aktivitas stasion (pos-pos) dengan pengawasan asisten atau guru aktif mengawasi dan memberikan koreksi terhadap siswa.

Hal senada juga dikatakan oleh Gudrun Lenz dan Manfred Losch (1991:8-12) bila sekolah memiliki alat lempar (alat lomba) yang cukup, seluruh kelas dapat menggunakannya setelah mempelajari nomor ini dengan alat pengganti. Jika tidak mencukupi, gunakan alat pengganti terlebih dahulu dan kemudian gunakan alat yang sebenarnya ketika kelas dibagi dalam kelompok dan berlatih dalam stasion (pos-pos). Jika kedua alat pengganti dan yang sebenarnya tidak terbatas, gunakan alat pengganti terlebih dahulu di stasion, kemudian perbaiki ketrampilan siswa dengan memanfaatkan peralatan sebenarnya yang ada di stasion.

### **Lempar Lembing**

Dari semua nomor lempar, lempar lembing merupakan gerakan yang paling mirip dengan gerakan melempar secara alami/ secara umum. Dengan menggunakan bola tennis, kasti, atau soft ball sebagai alat pengganti lembing, guru akan lebih mudah mengajarkan teknik yang dibutuhkan sebagai kegiatan/aktivitas seluruh kelas. Karena dasar gerakan lempar lembing tidak begitu rumit daripada nomor lempar yang lain. Oleh karena itu disarankan gunakanlah bola kecil untuk memperkenalkan gerakan lempar lembing untuk pertama kalinya.

### **Tolak Peluru**

Gaya dalam tolak peluru sekarang ini menampilkan teknik-teknik meluncur (*gliding*) dan berputar (*rotation*). Teknik meluncur yang lebih dikenal dengan gaya belakang atau disebut juga gaya O'Brein, dianggap lebih mudah, untuk itu teknik meluncur sebaiknya diperkenalkan terlebih dahulu. Teknik berputar (rotasi) didasari oleh pola gerakan yang digunakan dalam lempar cakram. Teknik ini diajarkan setelah teknik meluncur dikuasai. Setelah lempar cakram teknik berputar diajarkan, Hal ini dimaksud untuk memperkaya gerak siswa dalam nomor lempar.

Unsur dasar dari tolak peluru dengan menggunakan luncuran cukup mudah dipelajari, seperti halnya dalam lempar lembing. Guru dapat mengajarkan gerak atau aktivitas ini sebagai aktivitas seluruh kelas, dengan menggunakan batu, bola plastik yang diisi oleh semen, bola kesehatan (*medicine ball*), dan lain-lain.

## **Lempar Cakram**

Lempar cakram merupakan nomor berputar, dan kesulitan *foot work* (pengaturan langkah) dan cara memegang membuat nomor ini lebih rumit atau kompleks dari pada tolak peluru atau lempar lembing. Guru harus mengajarkan nomor ini setelah mengajarkan/memperkenalkan nomor lempar cakram non rotasi. Gunakan cakram karet dan gelang "*hula-hoops*" yang kecil merupakan pengganti cakram yang baik dan menghapuskan masalah cara memegang cakram saat *foot work* diajarkan. Dengan menggunakan alat ini guru dapat mengajarkan dasar-dasar gerakannya pada seluruh kelas. Yang perlu diperhatikan oleh seorang guru pendidikan jasmani saat mengajarkan lempar cakram dengan alat sebenarnya adalah pengajarannya ini sebagai aktivitas stasion (*pos-pos*).

## **Nomor Lompat**

Lompat tinggi, lompat jauh, dan lompat jangkit cukup berkaitan dalam awal perkenalannya. Namun, nomor-nomor ini sangat membutuhkan nilai pengaturan yang berbeda, jauh lebih mudah untuk menjaga sejumlah besar kelompok yang aktif dalam lompat jauh dan lompat jangkit dari pada lompat tinggi.

## **Lompat Tinggi**

Aktivitas pengantar untuk lompat tinggi tanpa menggunakan mistar terlebih dahulu dan dapat dilakukan sebagai aktivitas seluruh kelas. Namun, lompat tinggi tunggal yang dilakukan oleh seluruh siswa dapat berarti waktu terbuang percuma dan aktivitas siswa menjadi sangat minim bila diberikan langsung dengan lompat tinggi di bak pasir atau dengan menggunakan busa/matras.

Dalam pelaksanaan pengajaran lompat tinggi, pertama-tama guru harus mengetahui apakah sarana dan prasarannya cukup atau tidak, kalau cukup siswa dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu pertama kelompok putri ditambah kelompok putra yang mempunyai kemampuan rendah dan kedua yaitu kelompok putra. Pada tahap awal pembelajaran gunakanlah alat atau bilah yang panjangnya 1 meter yang diletakkan di tanah sebagai tanda mistar yang digunakan untuk memperkenalkan dasar gerakan lompat. Bila teknik lompat tinggi sudah mulai dikuasai, maka pembelajaran dapat dipindahkan ke bak pasir atau busa bila ada. Gunakannlah mistar dari karet sehingga akan menghemat waktu dibandingkan dengan menggunakan mistar yang sebenarnya.

## **Lompat Jauh**

Konstruksi bak lompat jauh yang besar merupakan salah satu peningkatan yang paling sederhana dan paling murah yang dapat guru dilakukan untuk melengkapi pengajaran atletik. Gerakan awalan dapat dilakukan dari dua arah, dan bak yang lebar

## ***Merencanakan dan Mengatur Program Pembelajaran Atletik di Sekolah***

yang memungkinkan beberapa siswa melompat secara serentak dari pada menunggu dalam barisan pada ujung jalur lari. Lompat jauh harus menjadi nomor lompat pertama diperkenalkan dalam program pembelajaran atletik di sekolah. Seorang guru dapat juga mengkombinasikannya dengan nomor lompat jangkit hanya pada gerakan-gerakan bermain, games atau awalan, tetapi harus berhati-hati dalam memilih bentuk-bentuk bermain (games)nya.

### **Merencanakan Pembelajaran dalam 1 (satu) kali Tatap Muka**

Dalam merencanakan satu kali tatap muka pembelajaran atletik di sekolah, seorang guru pendidikan jasmani harus mempunyai gambaran dan sasaran yang tepat dan mudah dicapai. Adapun tahap-tahap yang dapat dilakukan oleh seorang guru adalah a) tahap pendahuluan, b) tahap latihan inti, dan c) tahap penutup.

#### **a) Tahap Pendahuluan (*warming-up*).**

Tujuan pada tahap pendahuluan merupakan persiapan fisik dan mental dari siswa yang akan mengikuti tahap latihan inti. Tahap pendahuluan mencakup aktivitas fisik berupa latihan lari keliling lapangan, senam penguluran (gerakannya statis), penguatan, dan pelepasan yang gerakannya dinamis dan diikuti oleh seluruh kelas sebagai satu unit dan berlangsung selama  $\frac{1}{4}$  (seperempat) dari waktu keseluruhan. Dalam tahap ini, guru juga menjelaskan tugas atau latihan yang akan dilakukan siswa. Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat diberikan pada siswa adalah beberapa gerakan senam yang sifatnya dinamis dan statis yang sifatnya umum dan khusus sesuai dengan nomor atau even yang akan diajarkan dalam latihan inti.

#### **b) Tahap Latihan Inti (*The Main training*)**

Tahap latihan inti program pembelajaran harus berlangsung selama  $\frac{1}{2}$  dari waktu keseluruhan yang tersedia. Pada tahap ini juga terdiri dari 3 (tiga) tahap, yaitu tahap *games* (bermain), tahap latihan teknik dasar, dan tahap latihan teknik lanjut.

Pada tahap *games* (bermain) pilihlah bentuk bermain yang ada kaitannya dengan unsur teknik dasar yang akan diajarkan, misalnya, permainan HIJAU- HITAM, dengan menggunakan berbagai isyarat atau tanda dan berbagai posisi sikap. Dalam permainan ini unsure yang dikembangkan adalah konsentrasi anak, percepatan berlari, dan kecepatan berlari.

Pada tahap teknik dasar (*fundamental technic*), bagilah satu teknik gerakan menjadi tahap-tahap yang kecil-kecil, sederhana, dan mudah dilakukan, misalnya untuk nomor lempar lembing yang dibagi menjadi enam tahap, yaitu tahap I adalah memperkenalkan cara memegang dan membawa lembing, dan cara mencabut lembing dari tanah, tahap II adalah latihan menancapkan lembing di depan dengan jarak dua meter s.d enam meter. Tahap III adalah latihan melemparkan lembing dengan posisi *power position*. Tahap IV latihan melempar dengan awalan silang tiga langkah. Tahap

V adalah tahap awalan silang dengan lima, tujuh, dan sembilan langkah. Pada tahap ini yang menjadi perhatian guru adalah siku harus lurus, dan pada saat akan melempar atau melepaskan lembing kaki harus silang terlebih dahulu, dan tahap terakhir atau VI adalah lempar lembing dengan awalan. Kalau dapat ambillah awalan yang disesuaikan dengan umur siswa.

### **c) Tahap Penutup (Warming Down)**

Tahap penutup atau pendinginan memerlukan waktu kurang lebih  $\frac{1}{4}$  bagian dari waktu total pembelajaran secara keseluruhan. Bagian penutup dapat mencakup aktifitas yang membawa kelas sebagai suatu unit (misalnya: pendinginan dilakukan saat guru berkomentar atau *feedback* pada siswa atau pada guru).

## **Kesimpulan**

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama nomor atletik disarankan guru-guru pendidikan jasmani melakukan perencanaan terhadap persiapan materi pembelajaran pendidikan jasmani terutama nomor atletik, alat-alat yang akan dipergunakan, sarana, prasarana, dan fasilitas yang dipakai untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani nomor atletik.

Dalam merencanakan dan mengatur pembelajaran atletik, disarankan atau sebaiknya guru melakukan perencanaan pembelajaran atletik di sekolah, dalam bentuk membuat persiapan mengajar, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani akan berjalan dengan baik dan terkontrol baik dari segi sistematika, koreksi, dan keamanan serta kenyamanan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani

Dalam penyampaian materi mengajar atletik ada tahap-tahap pembelajarannya, yaitu a) Pendahuluan, b) Latihan inti yang terdiri dari games (bermain), latihan teknik dasar, lanjut, dan terakhir c) Pendinginan.

## **Daftar Pustaka**

- Damen David dan Tom Kimmet. (1986). *Physical Education Theory and Practice*. Australia: MacMillan Education Australia PTY LTD.
- Gudrun Lenz dan Manfred Losch, (1991) *Leichtathletik Training Programme Wurf und Stoss*. Berlin: SportVerlag
- Gerry A.Carr. (1991). *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tamura. (2003). *A way for a Change to realize rich physical education in Indonesia*. Bandung: UPI Bandung