

# PENDIDIKAN JASMANI SEBAGAI PONDASI PRESTASI OLAHRAGA

Oleh :  
*Cukup Pahalawidi, M.Or*

*Pelatihan Peralatan Olahraga Anak  
Dispora Jawa Tengah 2011*



## Definisi

- Pendidikan jasmani sebagai pembinaan multilateral merupakan pengembangan berbagai variasi keterampilan dan kemampuan biomotorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk pengembangan menyeluruh.

*( Tudor O. Bompa 2000)*

# Ruang Lingkup

Subjek :

- Pengembangan keterampilan gerak
- Pengembangan kemampuan fisik (fitnes)
- Mental dan sosial

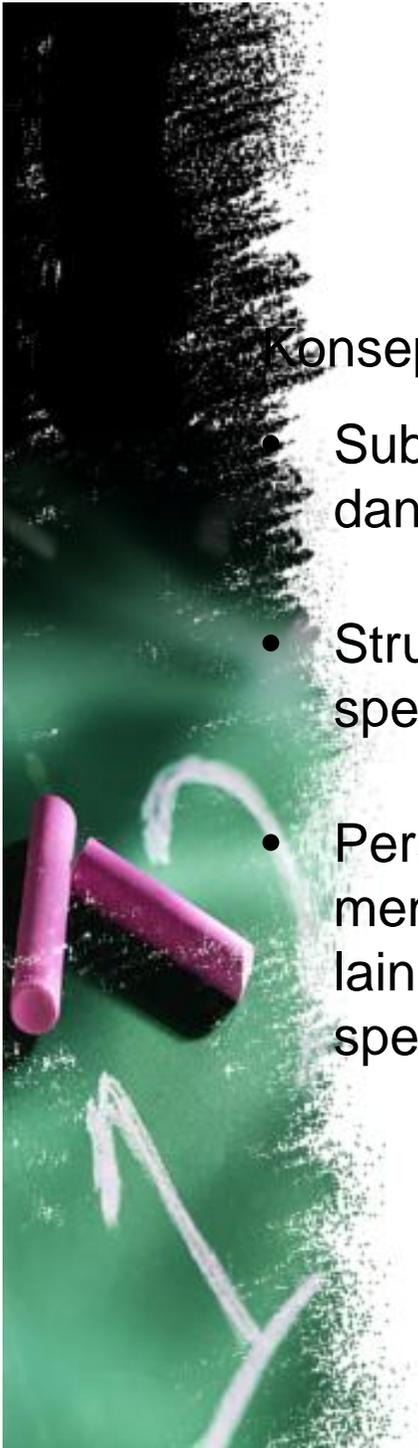


# Ruang Lingkup

Konsep Kerja :

- Subsider – gerak yang diperlukan untuk mengatasi gangguan dan hambatan pada olahraga.
- Struktur – gerak yang mendukung struktur gerak olahraga spesialisasi.
- Perspektif - pembinaan olahraga secara umum baik yang menjadi tujuan khususnya maupun olahraga dan gerak yang lain untuk menemukan dan mencapai bentuk olahraga spesialisasi.

*(Jurgen Weineck 2009)*





# Multilateral Skill Development

- Pengembangan Keterampilan Multilateral :  
Setiap anak / atlet muda perlu melaksanakan pengembangan berbagai keterampilan baik dari sisi kemampuan dasar motorik maupun gerak dasar keterampilan.
  - *Kemampuan dasar motorik meliputi gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif)*
  - *Kemampuan gerak dasar berbagai cabang olahraga.*

***Pengembangan ini untuk menghindari spesialisasi dini + Burn out = drop out***

# Multilateral Physical Development

- Pengembangan Fisik Multilateral

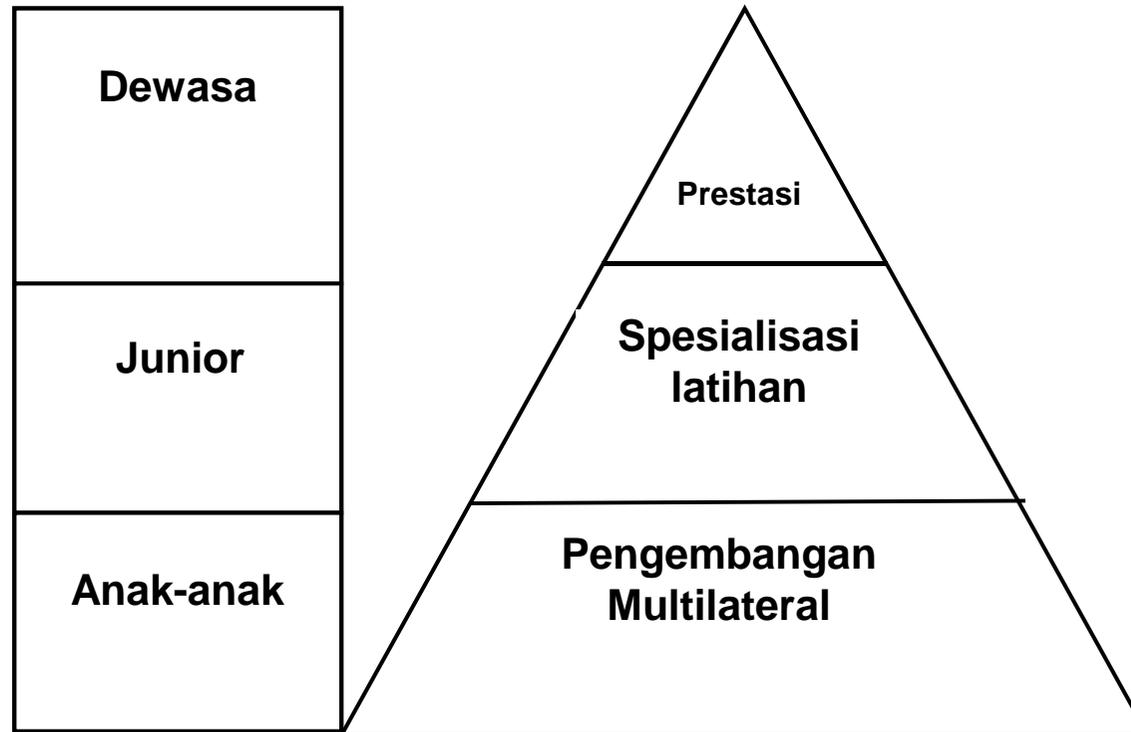
Setiap atlet perlu melaksanakan pengembangan fitness (kemampuan biomotor) yang menyeluruh untuk memberikan fondasi yang kuat terhadap pengembangan selanjutnya.

***Pengembangan ini dapat menghindari dari***

***Burn out + cedera = drop out***



# Pengembangan Olahraga



# Penjas dan Kegiatan Olahraga

- *Pendidikan jasmani merupakan fondasi dari bangunan sistem keolahragaan di Indonesia.*
- *Pendidikan merupakan kesempatan terbesar untuk melakukan kegiatan jasmani dan olahraga*



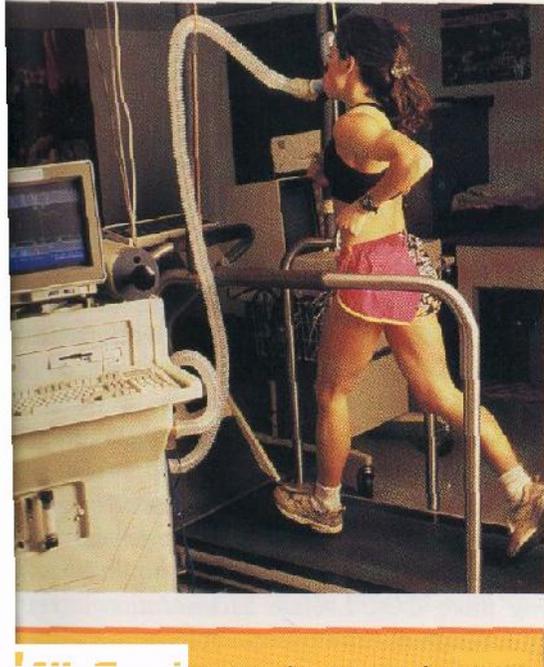


## Jalur Pelaksanaan Olahraga Penduduk umur 10 Tahun ke atas

No.	Jalur olahraga	Persentase
1.	Sekolah	54,1%
2.	Perkumpulan	16,5%
3.	Tempat Kerja	6,6%
4.	Dilakukan sendiri	30,6%

Sumber : BPS Tahun 2003

## Status Kesegaran Jasmani Siswa

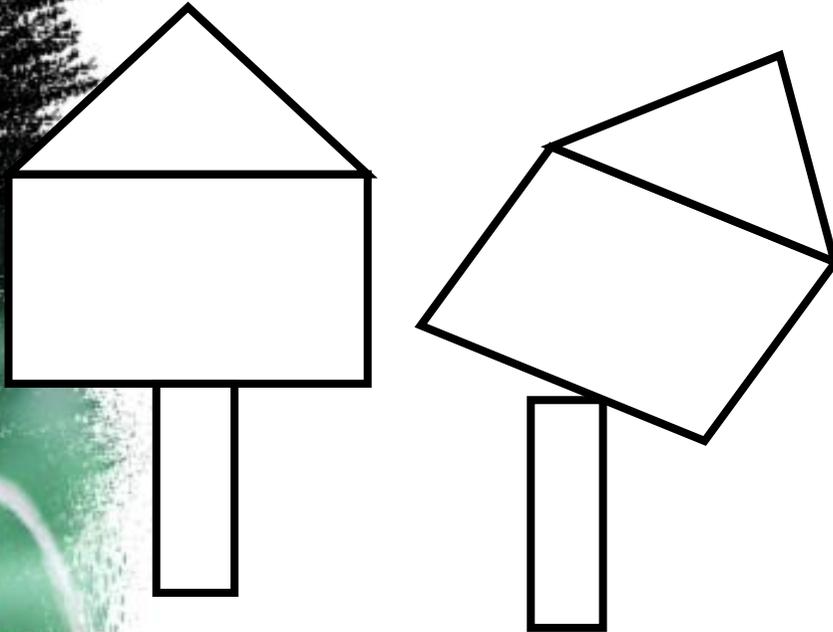


Tingkat Kesegaran jasmani	Persentase
Kurang sekali	11%
Kurang	45,8%
Sedang	36,5%
Baik	4,1%
Baik sekali	0,3%

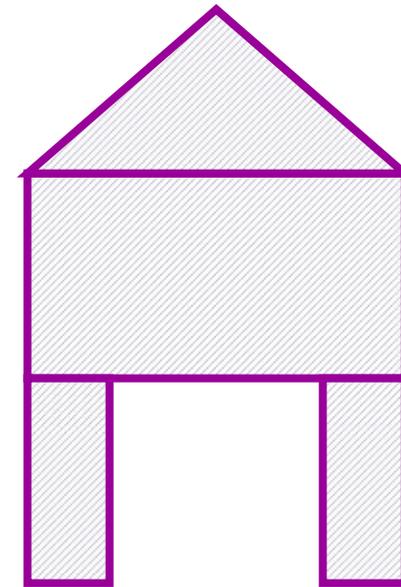
Sumber : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani,  
Depdiknas, tahun 2003



## SPECIALISASI DINI



## FONDASI MULTILATERAL



HP. THUMM  
(1994)

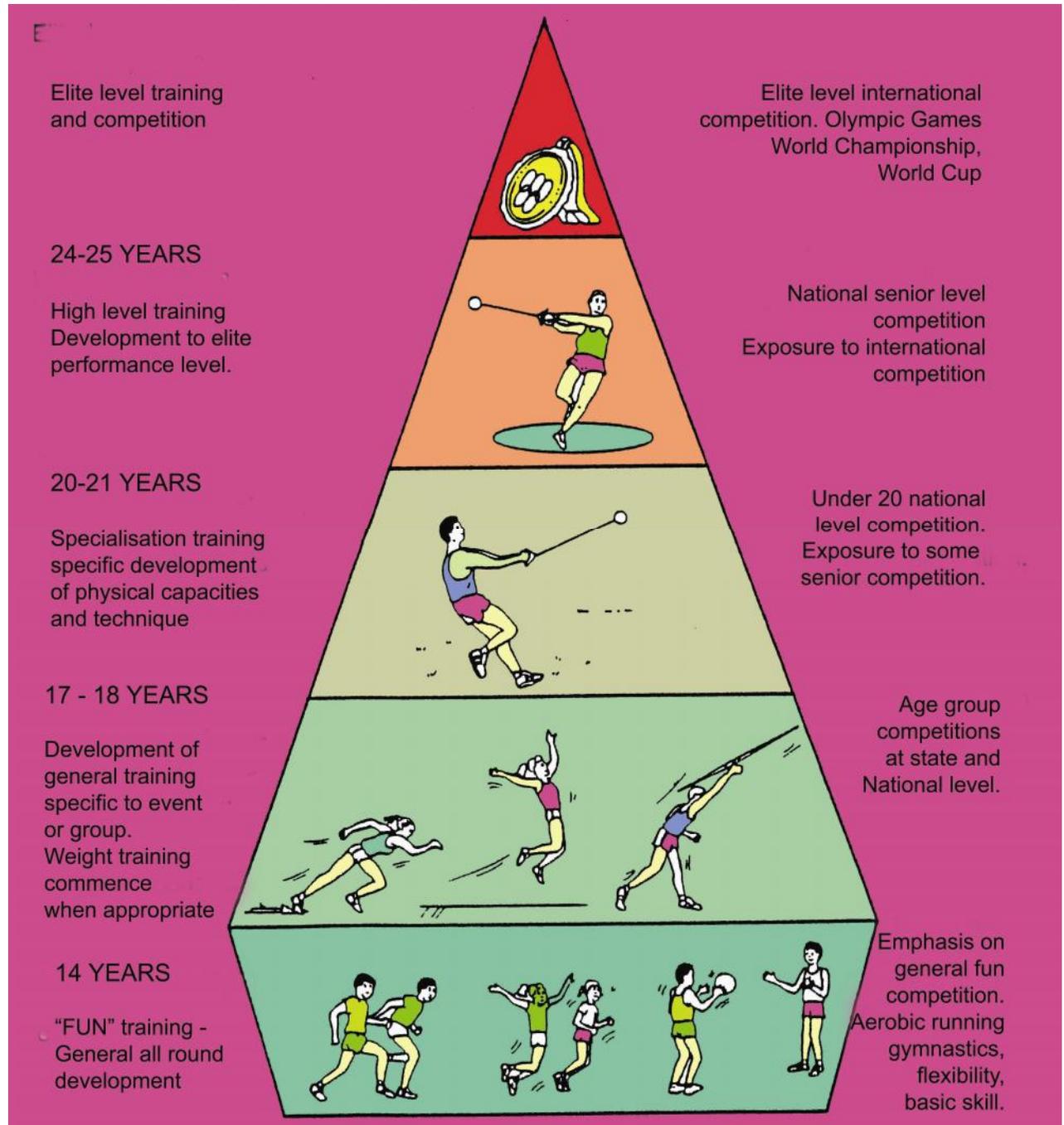


## ACTION

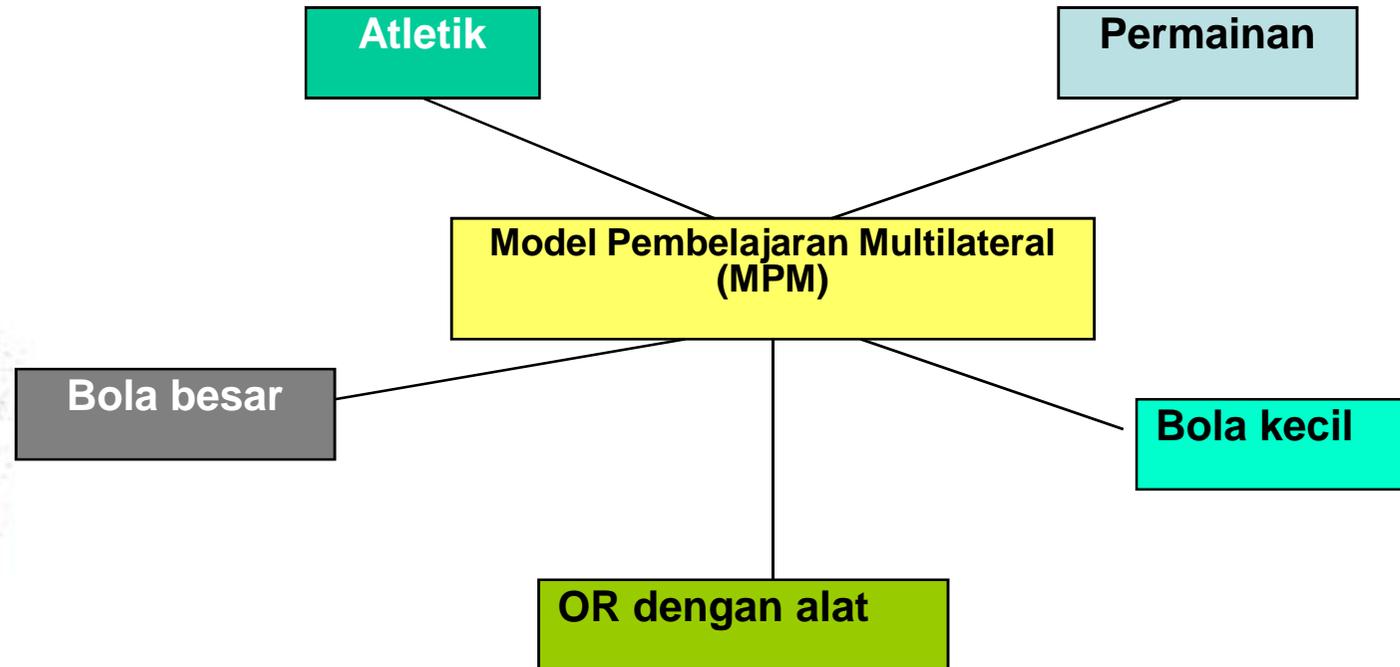
Mengimplementasikan pembelajaran dengan pendekatan multilateral dalam pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

Merancang pembinaan multilateral dan implementasinya dalam pembinaan prestasi olahraga

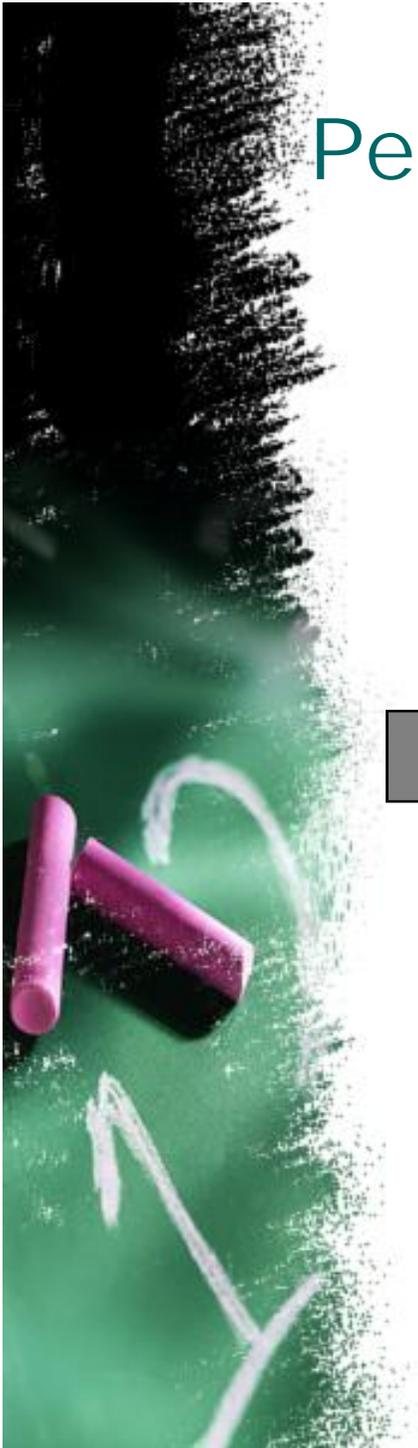
# Pembinaan Multilateral



# Pembelajaran Multilateral



**MPM dengan berbagai faktor materi ajar**





# Prekondisi Pembinaan

- Kurikulum vs waktu, manajemen pembelajaran
- Penyiapan Materi/bahan ajar
- Penyiapan manajemen pembelajaran
- Penyiapan Alat (Peralatan Olahraga)

# Peralatan Olahraga Anak



- Hasil Penelitian Tim Ditjora 2003-2004  
(Pengembangan alat Olahraga Siswa Sekolah dasar)
- Hasil Penelitian Tim Kemenegpora Tahun 2005  
(Pemanfaatan Peralatan Olahraga Anak dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar)

# Peralatan Olahraga Anak

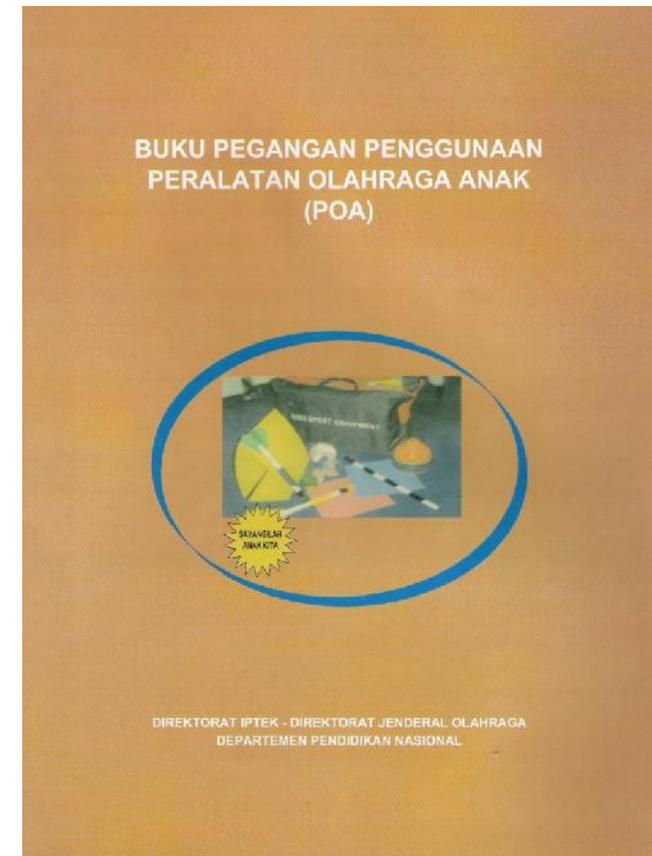
- Perangkat yang terdiri dari berbagai alat untuk berbagai cabang olahraga.
- Peralatan yang dimodifikasi untuk kenyamanan dan keamanan penggunaan bagi anak sekolah.
- Peralatan yang mudah digunakan dan mudah dibawa
- Peralatan yang didisain menarik bagi anak usia sekolah dasar.
- Peralatan dengan harga yang relatif terjangkau oleh sekolah dan mudah pengadaannya (Produksi dalam negeri)



# Pengembangan Model

## Penyiapan Materi/bahan ajar

- Kurikulum Sekolah Dasar
- Buku Pegangan Penggunaan POA





## Manfaat pengembangan Multilateral dalam Olahraga Prestasi

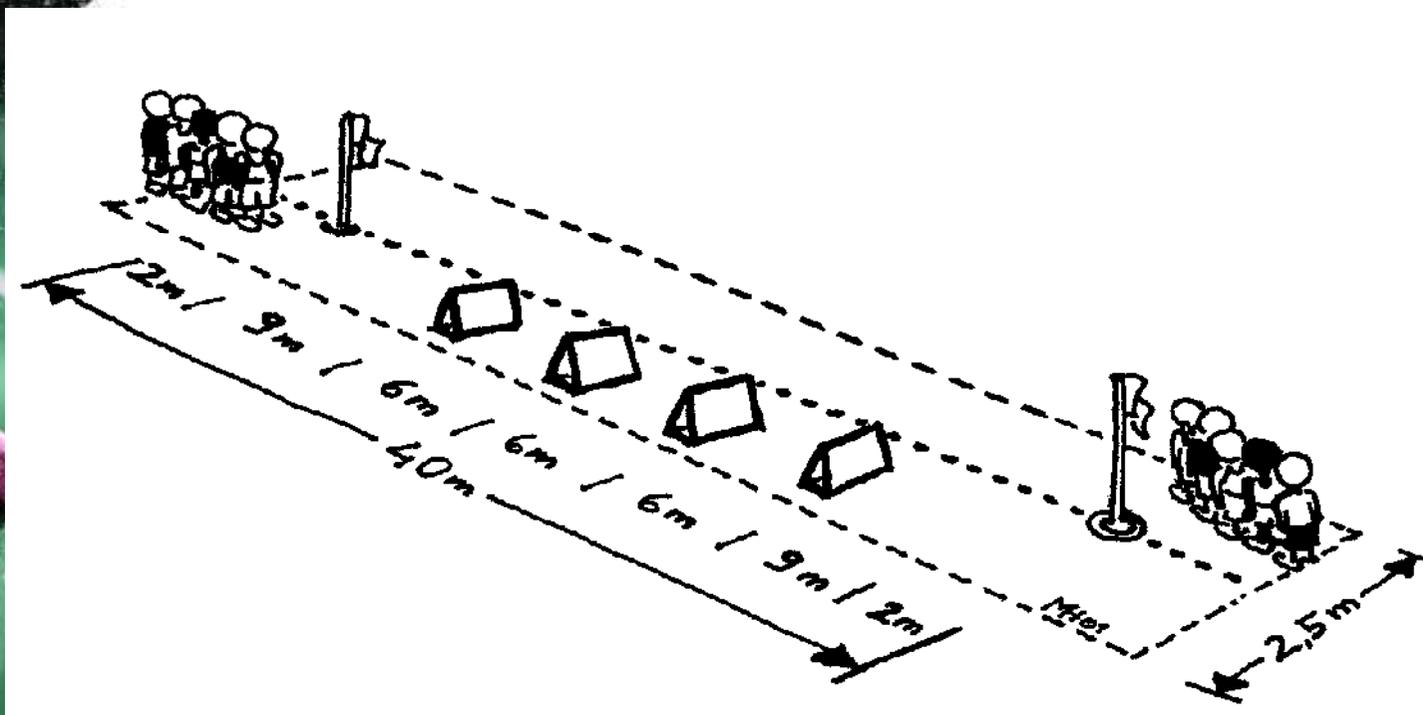
- Membentuk kebugaran menyeluruh : jasmani, rohani dan sosial.
- Menempatkan anak sebagai anak, bukan sebagai orang dewasa dalam ukuran kecil
- Merupakan pondasi kecabangan olahraga dimasa datang.
- Sarana menemukan bakat anak



OOSN & APSSO

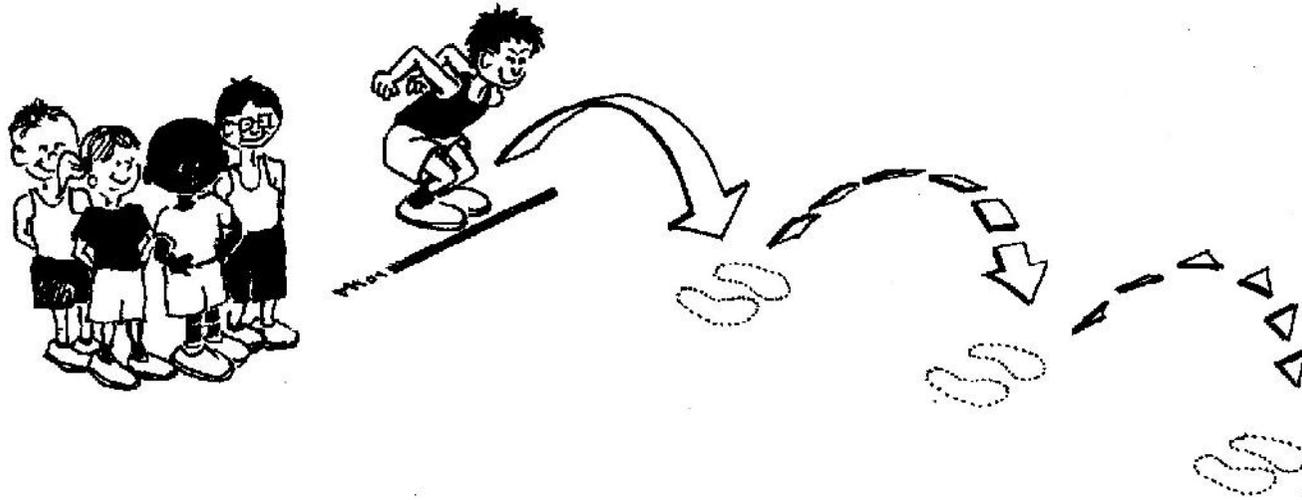
# 1. Sprint / Hurdles

“Kanga’s Escape”



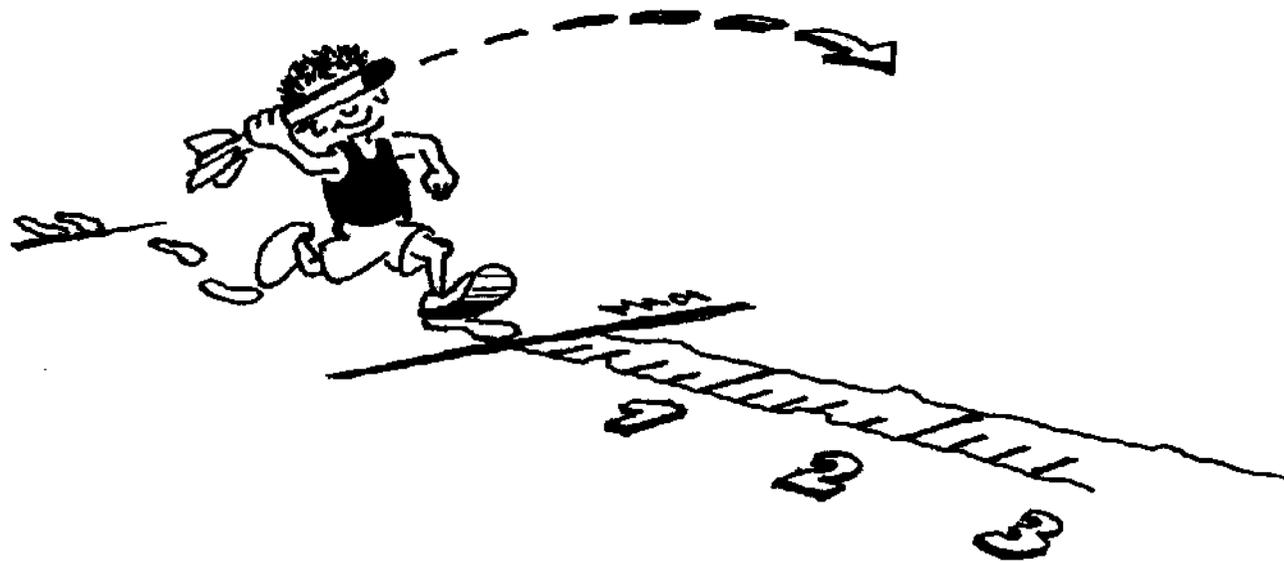
## 2. Forward Squat Jumps

“Frog Jumping”



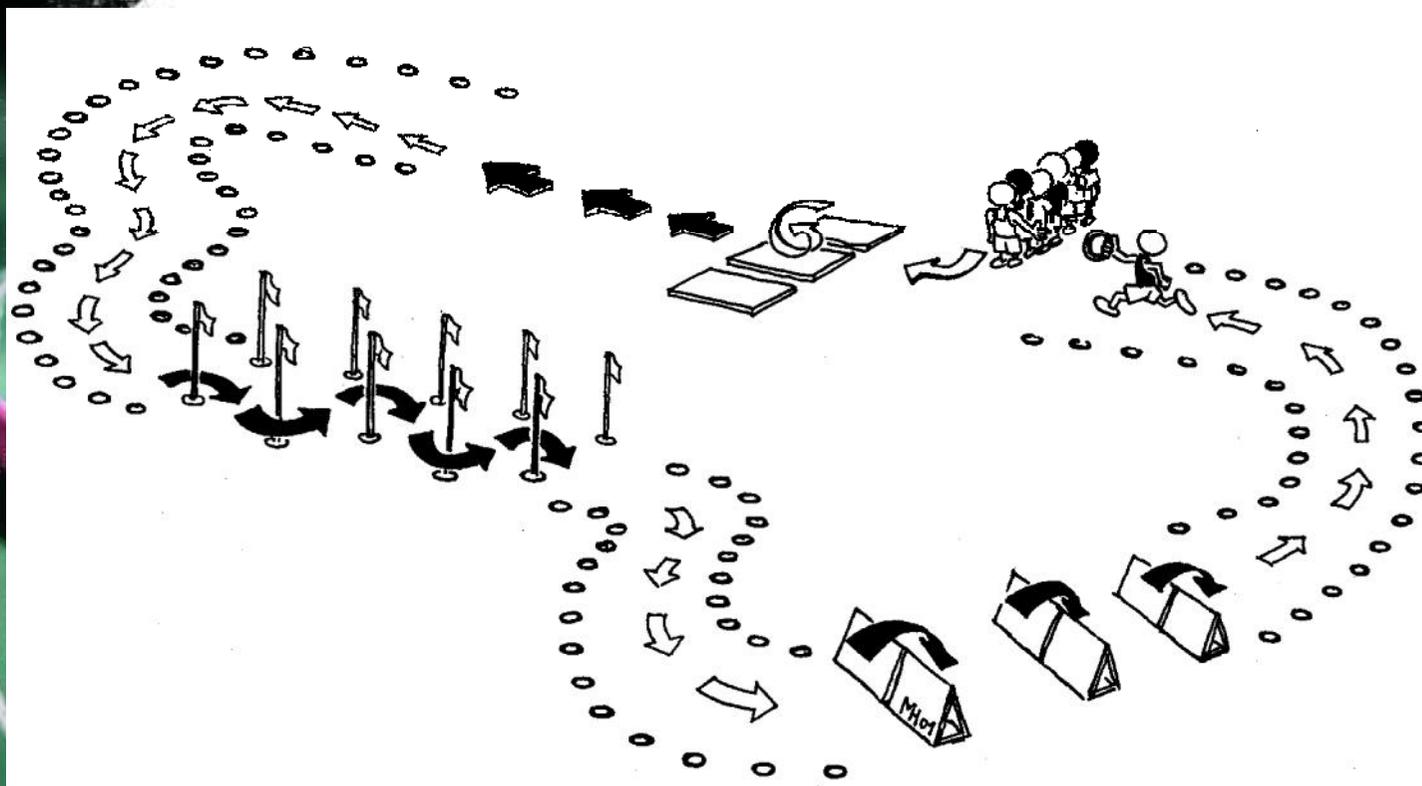
### 3. KIDS-Javelin Throwing

“Turbo Throw”



# 4. Sprint, Hurdles and Slalom Course

“Formula One”

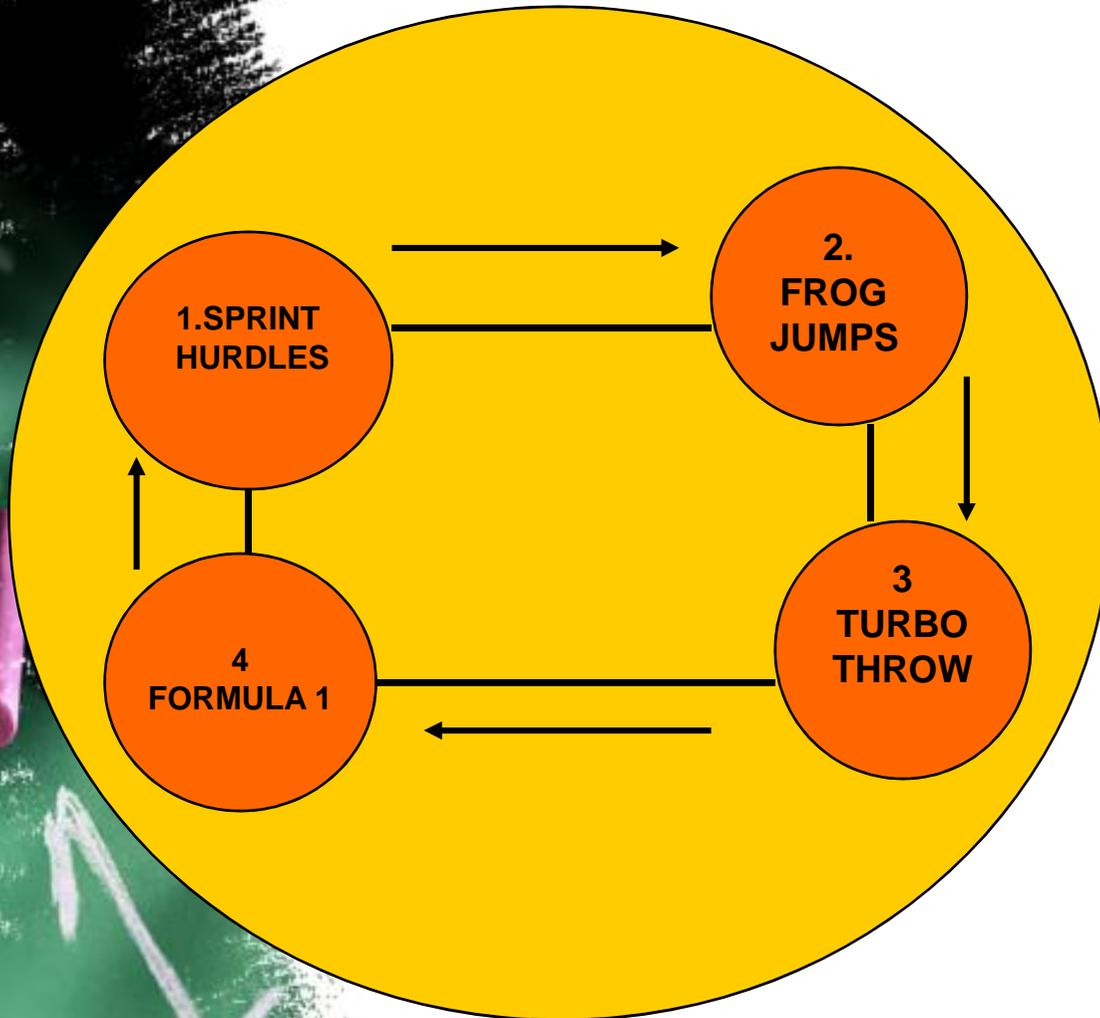




# ORGANISASI KIDS ATHLETICS



# Organisasi



***30 Anak atau lebih***

***6 group – 5 anak***

***2 Group di 1 Station***

***+ GP Formula 1***

# Scoring





# Scoring Sheet

Station – 1

“Sprint gawang”

No.	Nama	waktu	catatan
1	MACAN		
2	RAJAWALI		

Station – 2

“TURBO THROWING”

No.	Nama	Jumlah	Catatan
1	MACAN		
2	RAJAWALI		

# Scoring Sheet

Station – 3

“TURBO THROWING”

No.	Nama	waktu	catatan
1	MACAN		
2	RAJAWALI		

Station – 4

“FORMULA 1”

No.	Nama	Jumlah	Catatan
1	MACAN		
2	RAJAWALI		

# Score - conversion

Rank	Nilai
1	6
2	5
3	4
4	3
5	2
6	1
DST	

# PERALATAN KIDS ATHLETICS



# PERALATAN

1. Kids Athletics Equipment set.
2. Bisa dibuat dengan bahan lokal
3. Safety first



# PERALATAN

No	Name	Picture	specification
01	Tail Ball		Tennis ball with tail of cloth material or rope / cord / thread.
02.	Mp Ball		Plastic ball size 4 covered by hard sponge.
03.	Swing ball big Swing ball small		Plastic ball covered by nett with rope handle.
04.	Javelin		Hard plastic pipe (paralon) 40cm, head from wood or rubber and tail from plastic board.
05.	King-Ring		Plastic pipe 0.5 inch and diameter 18 cm. Color : blue, green, red and yellow.

# PERALATAN

No	Name	Picture	specification
06	Jumping-mat		Hard sponge or ruber (40 cm x 40 cm) Color: red and blue.
07.	Safe-hurdles		Plastic board or carton box. Ajustable high : 40, 45, 50 cm Color : red, yellow, green and blue.
08.	Clapper		Wood, 40 cm x 12 cm.
09.	Stick&cone		Cone