

---

**GERAK: *KEYSTONE* PENDIDIKAN  
JASMANI DAN OLAHRAGA**

---

# Gerak (Movement)

- Gerak merupakan fokus utama.
- Gerak mungkin dipengaruhi oleh faktor biomekanis, fisiologis, sosiologis, dan psikologis.
- Perlu pemahaman konsep gerak (movement concept) dan keterampilan gerak dasar (fundamental skills).

# Faktor umum yang berpengaruh pada Gerak

- Biomekanis: keterampilan gerak yang efektif.
- Fisiologis: kebugaran jasmani dan bentuk tubuh.
- Psikologis: berpengaruh secara positif dan negatif.
- Sosiologis: kelompok orang dan mobilitas sosial.

# Konsep Gerak (Movement Concepts)

- Empat komponen gerak (Rudolph Laban):
  1. Body Awareness (apa yang dapat dilakukan tubuh?)
  2. Spatial awareness (kemana tubuh bergerak?).
  3. Qualities of movement (bagaimana tubuh bergerak?).
  4. Relationship (dengan siapa atau apa tubuh bergerak?).

# Body Awareness

- Mengidentifikasi bagian-bagian tubuh, kesadaran akan fungsi dari bagian-bagian tubuh, memahami hubungan bagian-bagian tubuh pada keseluruhan tubuh sendiri.
- Gerak tubuh dan bagiannya: keterampilan gerak dasar.
- Bentuk tubuh: posisi tubuh pada suatu tempat/ruang.
- Kesadaran tubuh lainnya: berat & tinggi badan, ekspresi perasaan, menirukan binatang

# Spatial Awareness

- Space (ruang / tempat)
- Direction (arah: depan, belakang, samping, atas, bawah, diagonal, dan kombinasinya).
- Level (tingkat: tinggi, sedang, dan rendah).
- Pathways (sebuah garis gerak dari satu tempat ke tempat lain dalam sebuah ruang).

# Qualities of Movement

- Time (berhubungan dengan kecepatan yang dibutuhkan untuk suatu gerakan).
- Force (konstraksi otot)
- Flow (keberlanjutan atau koordinasi gerakan).
- Relationships (objek dan orang lain)

# **Keterampilan Gerak Dasar**

- 1. Locomotor Skills**
- 2. Nonlocomotor Skills**
- 3. Manipulative Skills**



# Locomotor Skills

- Aktivitas perpindahan dari satu tempat ke tempat lain atau perpindahan titik berat badan dengan telapak kaki meninggalkan tempat.
- Contohnya: walking, running, jumping (jauh dan tinggi), hopping, leaping, skipping, sliding, galloping, climbing.

# Nonlocomotor Skills

- Keterampilan yang stabil, gerakan yang sedikit atau bahkan tidak bergerak bila dipandang dari satu pangkal gerak.
- Contohnya: bending, stretching, twisting, turning, pushing, pulling, lifting, swinging.

# Manipulative Skills

- Melibatkan kontrol objek utama dengan tangan dan tungkai.
- Contohnya: throwing, catching, kicking, striking, volleying, dribbling, rolling.