

PERALATAN OLAMRAGA ANAK (POA)

UNTUK PENGEMBANGAN MULTILATERAL

B 12



POA

Ria Lumintuarso

POA

Daftar Isi

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Gambar dan Tabel
Bab I PENDAHULUAN	1
Bab II PERALATAN OLAHRAGA ANAK (POA)	4
Bab III PENGGUNAAN PERALATAN OLAHRAGA ANAK (POA)	12
1. Bola Tonis	12
2. Bola Multiguna	19
3. Bola Ayun	28
4. Raket / Rudal	33
5. Raket Tonis	37
6. Gawang Aman (<i>Safety Hurdle</i>)	41
7. Petak Lompat	45
8. <i>Clapper</i>	49
9. Bilah	52
10. <i>Cones</i>	55
11. Gelang Raja	57
Bab IV PEMBELAJARAN dan LATIHAN dengan POA	59
Bab V PENUTUP	84
DAFTAR PUSTAKA	85
Lampiran-Lampiran	87
1. Petunjuk Pelaksanaan <i>Kids Athletics</i>	87
2. Sistem Penilaian <i>Kids Athletics</i>	97

Bab 1

PENDAHULUAN

Anak merupakan investasi dan sumber dari masa depan perkembangan sebuah bangsa. Pengelolaan dan perlakuan yang benar terhadap anak akan mempengaruhi peluang tercapainya kemajuan masa depan sebuah bangsa dan negara. Aspek perkembangan jasmani merupakan sebuah faktor dominan yang tidak dapat dikesampingkan, bahkan merupakan prioritas untuk dikelola dengan benar dan optimal. Marilah kita berdoa: semoga di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula; yang merupakan terjemahan dari sebuah motto seorang filsuf yang hidup di masa Yunani Kuno, "*Orandum est ut sit: Mens sana in corpore sano*".

Melalui sekolah maupun luar sekolah, kegiatan jasmani merupakan sebuah kegiatan yang perlu diprogramkan, dengan pengelolaan yang benar melalui pendekatan pertumbuhan dan perkembangan anak. "Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil" (Thompson, 1991). Untuk itu setiap anak memiliki ciri dan sifat khas yang harus diberikan perlakuan yang khas pula.

DAFTAR GAMBAR dan TABEL

Gambar 1.	Piramida Pembinaan Olahraga	6
Gambar 2.	Seperangkat Peralatan Olahraga Anak (POA)	7
Gambar 3.	Spesifikasi Isi Perangkat POA	8 - 11
Gambar Alat 1.	Berbagai Aktivitas dengan Bola Tonis	14 - 18
Gambar Alat 2.	Berbagai Aktivitas dengan Bola Multiguna	20 - 27
Gambar Alat 3.	Berbagai Aktivitas dengan Bola Ayun	29 - 32
Gambar Alat 4.	Berbagai Aktivitas dengan Raket/Rudal	34 - 36
Gambar Alat 5.	Berbagai Aktivitas dengan Raket Tonis	38 - 40
Gambar Alat 6.	Berbagai Aktivitas dengan Gawang Aman	42 - 44
Gambar Alat 7.	Berbagai Aktivitas dengan Petak Lompat	46 - 48
Gambar Alat 8.	Berbagai Aktivitas dengan Clapper	50 - 51
Gambar Alat 9.	Berbagai Aktivitas dengan Bilah	53 - 54
Gambar Alat 10.	Berbagai Aktivitas dengan Cones	56
Gambar Alat 11.	Berbagai Aktivitas dengan Gelang Raja	57 - 58
Gambar 4.	Pengembangan latihan pada Atletik	76
Gambar 5.	Skema Pos Pembelajaran dan latihan Multilateral	79
Tabel 1.	Sesi Latihan Multilateral	80 - 83
Gambar Lamp.	Gambar nomor-nomor dalam Kids Athletic	90 - 96
Tabel Lamp.	Blanko penilaian Kids Athletic	97 - 102

Bila orang dewasa memiliki kegiatan jasmani dalam bentuk olahraga dengan fasilitas yang standar, maka anak-anak memerlukan implementasi kegiatan jasmani dengan segala peralatannya yang khas sesuai dengan ciri dan sifat anak tersebut. Kondisi ini sangat diperlukan agar anak dapat melakukan berbagai kegiatan jasmani dan olahraga sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Oleh karena itu, diciptakanlah seperangkat "Peralatan Olahraga Anak" (POA) yang telah diteliti dan diujicobakan. Penciptaan ini diharapkan mampu memberikan peluang yang optimal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

POA disusun dalam sebuah paket/set yang berisi 11 (sebelas) jenis peralatan yang dapat digunakan untuk melakukan berbagai jenis kegiatan jasmani dan olahraga seperti gerak lari, lompat, lempar (atletik), kegiatan jasmani dan olahraga dengan bola (bola voli, sepak bola, bola basket), kegiatan jasmani dan olahraga dengan alat (bulutangkis, tenis mini), serta berbagai kegiatan jasmani lain yang dapat diciptakan dengan menggunakan alat-alat tersebut.

Buku Pedoman penggunaan alat ini disusun untuk memberikan berbagai kemudahan dalam menggunakan peralatan

ini. Memunculkan gagasan baru bagi para pengguna untuk menciptakan berbagai alat maupun kegiatan dengan alat yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Bab 2

PERALATAN OLAHRAGA ANAK (POA)

Peralatan Olahraga Anak atau POA merupakan hasil penelitian pengembangan peralatan olahraga dari penulis dan beberapa kolega yang bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Keolahragaan Depdiknas pada tahun 2003 dan 2004 yang menghasilkan 16 (enam belas) jenis peralatan olahraga untuk anak. Namun pada buku ini hanya akan dibahas pedoman untuk penggunaan 11 (sebelas) jenis POA.

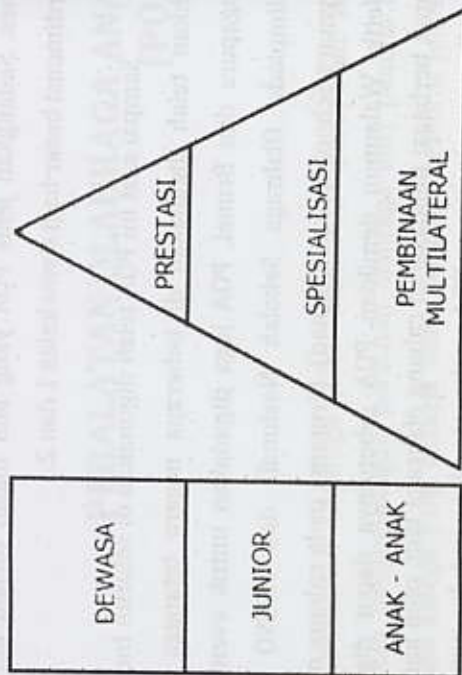
Setelah dihasilkan 16 (enam belas) peralatan tersebut, maka penulis melaksanakan penelitian lebih lanjut bekerja sama dengan Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga pada Tahun 2005 dengan topik penelitian "Penggunaan Peralatan Olahraga Anak untuk Pembelajaran di Sekolah Dasar". Hasil penelitian menunjukkan bahwa POA cocok dan sesuai untuk digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar terutama-

ma bagi siswa kelas 3 sampai dengan kelas 6. Sedangkan untuk kelas 1 dan 2 hanya beberapa jenis POA yang dapat digunakan, seperti petak lompat, gawang aman, bola rumbai dan bilah serta cones. Sedangkan jenis POA yang lain masih terlalu berat dan berdimensi besar bagi siswa kelas 1 dan 2.

Sampai saat ini POA telah digunakan di seluruh Indonesia, bahkan telah digunakan di beberapa negara tetangga seperti Singapura dan Brunei. POA juga digunakan untuk event OOSN (Olimpiade Olahraga Sekolah Nasional) dan APSSO (Asean Primary School Sport Olympiad), terutama pada cabang olahraga Atletik. Walaupun demikian POA sebetulnya dapat digunakan untuk berbagai pendasaran cabang olahraga lain, oleh karena itu penulis memberikan POA sebagai alat untuk pembinaan multilateral.

Pembinaan Multilateral merupakan pengembangan anak melalui berbagai kegiatan jasmani, menyeluruh yang meliputi berbagai gerak dasar umum dan dasar gerak olahraga. Melalui pembinaan multilateral diharapkan anak mendapatkan pondasi gerak yang lebar (*Broad base*), sehingga memungkinkan anak untuk memiliki keterampilan bergerak secara menyeluruh, yang pada gilirannya akan menjadi dasar untuk menentukan arah potensi selanjutnya dalam olahraga. Di bawah ini merupakan

piramida pembinaan di mana pembinaan multilateral merupakan landasan paling bawah sebagai pondasi.



Gambar 1. Piramida Pembinaan Olahraga

PERANGKAT POA

POA disusun dalam sebuah perangkat yang dikemas dengan sebuah Tas POA, dimana didalam satu tas berisi 11 (sebelas) jenis peralatan dengan komposisi jumlah yang telah disesuaikan dengan situasi pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam proses latihan di klub olahraga.



Gambar 2. Seperangkat Peralatan Olahraga Anak (POA).

Bab 5

PENUTUP

Buku pedoman POA ini merupakan sebuah stimulasi untuk memberikan pancingan kepada guru dan pelatih pada tingkat Sekolah Dasar (Atlet pemula) untuk menjadi pemacu dalam menyusun bentuk-bentuk pembelajaran dan latihan yang kreatif. Untuk itu penggunaan buku ini akan berarti bila guru dan para pelatih tersebut memiliki kemampuan dan kemauan untuk mengembangkan pembelajaran dan latihannya.

Penyusun berharap bahwa buku ini dapat dimanfaatkan dengan optimal sesuai dengan kondisi dan situasi yang ada di lapangan. Penyusun juga menyadari bahwa pedoman ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran serta usulan sangat diharapkan, dan silahkan dikirim ke e-mail: loemin@yahoo.com.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor. O. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.

Brown, Jims. (2001). *Sport Talent, How to Identify and Develop Outstanding Athletes*. USA: Human Kinetics.

Chan, Kay Ming; Michel, Lyle, J. (1998). *Sport and Children*. Hongkong: Williams and Wilkins Asia Pasific Ltd.

Dimiyati, Mudjiono. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Bhineka Cipta.

IAAF. (2007). *Kids Athletics*. Monaco.

Hommel, Helmar. (1993). *Vom Anfanger zum Top-Leichtathleten*. DLV. Ph Reinheimer. Darmstadt.

Johnson, Glee. (2006). California State Board of Educaitaion. *Physical Education Model Content Standards for California Public Schools*. USA. California Department of Education.

Katzenbogner, Hans. (Editor: Gunter Lange). (1994). *Athletics Games*, Germany.

Laker, Anthony. (2003). *The Sociology of Sport and Physical Education*. London and New York: Routlege Falmer.

Masin, Dieter. (1999). *Fun In Athletics*. Germany.