Tugas 1

Bab 1: Menyempurnakan Keterampilan Gerak

A. Beradaptasi dengan Situasi Gerak yang Menantang

1. Analisis Kisah Adaptasi Lingkungan

   Bacalah kembali kisah Lalu Muhammad Zohri.

   a. Jelaskan faktor-faktor spesifik dalam diri Zohri dan lingkungannya yang memengaruhi perkembangan keterampilan larinya.
   b. Bagaimana kombinasi faktor lingkungan alam (bukit pasir, pantai, angin) dan lingkungan buatan (bimbingan pelatih) menghasilkan keterampilan gerak yang efektif?
   c. Apa pelajaran utama yang dapat diambil dari kisah Zohri tentang pentingnya beradaptasi dengan lingkungan?

2. Pemahaman Konsep Adaptasi

   a. Apa yang dimaksud dengan proses adaptasi dalam keterampilan gerak?
   b. Sebutkan dan jelaskan tiga cara beradaptasi dengan situasi gerak yang menantang ?
   c. Mengapa keterampilan gerak dapat dibentuk dan disempurnakan melalui adaptasi lingkungan (alam maupun buatan)?

3. Pembelajaran yang Tidak Disengaja
   a. Apa yang dimaksud dengan pembelajaran yang tidak disengaja?
      Berikan contoh konkret dari kehidupan sehari-hari atau pengalamanmu sendiri.
   b. Mengapa pembelajaran keterampilan gerak sering terjadi melalui eksplorasi dan eksperimen tanpa instruksi formal?
   c. Bagaimana pengalaman bermain bebas di lingkungan rumah atau jalanan dapat membentuk teknik unik pada atlet profesional (contoh: pemain sepak bola Brasil)?

B. Menyempurnakan Keterampilan Gerak dengan Berlatih

1. Pentingnya Latihan
   a. Mengapa latihan disebut sebagai kunci utama kesuksesan dalam mengembangkan keterampilan gerak?
   b. Jelaskan komitmen latihan yang ditunjukkan oleh Megawati Hangestri Pertiwi dan Michael Jordan. Apa yang dapat dipelajari dari keduanya?
   c. Apakah tujuan berlatih bagi siswa SMA sama dengan tujuan atlet profesional? Jelaskan alasanmu.
2. Latihan Drill dan Keterampilan Teknis
   a. Apa yang dimaksud dengan latihan *drill*? Berikan contoh konkret.
   b. Apa kelebihan dan kekurangan latihan *drill* dalam menyempurnakan keterampilan gerak?
   c. Mengapa keterampilan yang sudah dikuasai melalui *drill* tidak selalu berhasil diterapkan dalam situasi permainan sesungguhnya?

3. Keterampilan Persepsi dan Pengambilan Keputusan
    a. Jelaskan perbedaan antara latihan *drill* dengan latihan yang melibatkan keterampilan persepsi dan pengambilan keputusan.
    b. Mengapa dalam situasi pertandingan/permainan sesungguhnya, pemain harus terlebih dahulu membaca situasi sebelum mengambil keputusan?
    c. Pembelajaran gerak yang terbaik terjadi ketika guru mengalihkan keputusan lebih banyak kepada peserta didik. Jelaskan maksud pernyataan tersebut.
4. Pengembangan Kreativitas dalam Latihan
    a. Mengapa latihan yang hanya menggunakan *drill* cenderung membuat permainan menjadi kaku dan mudah ditebak?
    b. Bagaimana eksperimen dan variasi latihan dapat mengembangkan kreativitas serta keterampilan gerak yang tidak mudah ditebak?
    c. Apa makna kutipan John Allpress: “Jika kamu tidak melakukan kesalahan, maka kamu tidak belajar apa pun” dalam konteks latihan keterampilan gerak?
5. Latihan Kontekstual dan Penyederhanaannya
    a. Apa yang dimaksud dengan latihan yang kontekstual? Mengapa latihan jenis ini lebih mudah ditransfer ke situasi permainan sesungguhnya?
    b. Berikan contoh latihan kontekstual pada salah satu cabang olahraga (misalnya bulu tangkis, sepak bola, atau bola basket).
    c. Mengapa diperlukan penyederhanaan latihan kontekstual di lingkungan sekolah? Sebutkan beberapa cara penyederhanaan yang dapat dilakukan (ukuran, jumlah pemain, peralatan, dll.).

Petunjuk Pengerjaan

- Kerjakan dengan rapi dan gunakan bahasa Indonesia yang baik.
- Kerjakan dalam bentuk tulis tangan atau menggunakan Word
- Kumpulkan sesuai waktu yang ditentukan guru.

Selamat mengerjakan!