



PANDUAN PENGGUNAAN

**ALAT OLAH RAGA BERBASIS
BAHAN LIMBAH**

SMP NEGERI 5 SITUBONDO

TAHUN 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkah dan rahmat-Nya, Panduan Penggunaan Alat Olahraga berbasis Bahan Limbah akhirnya dapat diselesaikan. Panduan ini disusun sebagai panduan bagi sekolah-sekolah yang ingin memanfaatkan alat olah raga ini untuk melakukan pemanasan dalam permainan bola voli.

Alat Olah raga berbasis bahan limbah ini telah diuji coba diSMP Negeri 5 Situbondo, dan terbukti efektif dapat meningkatkan keterampilan yang harus dimiliki siswa sebagai atlet bola voli.

Akhir kata, Kami menghargai dan berterima kasih atas kontribusi semua pihak dalam penyusunan panduan ini. Masukan dan saran dengan senang hati kami terima untuk penyempurnaan panduan ini.

Situbondo, 25 Mei 2020

Tim Inovatif Pengembangan
alat olah raga

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	3
BAB 1. PENDAHULUAN	4
A. Latar Belakang	4
B. Tujuan	4
C. Manfaat	4
BAB 2. JENIS DAN CARA PENGGUNAAN	5
A. Jenis Alat	5
B. Cara Penggunaan Alat	5
BAB 3. PENUTUP	7

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarana dan prasarana olahraga sangatlah penting untuk mendukung meningkatnya prestasi olahraga, SDM atau bakat seorang Atlet yang didukung oleh tempat latihan dan alat latihan yang berkualitas akan menunjang prestasi yang baik dan mengurangi resiko cedera saat berolahraga. Kendalanya adalah harga sarana dan prasarana olahraga yang sangat mahal dan perawatannya pun sulit jadi perlu dijaga dan dirawat dengan baik. Untuk meningkatkan prestasi olah raga terutama bola voli maka diperlukan peralatan yang dapat mendukung kegiatan tersebut.

Permainan bola voli selalu didahului kegiatan warm up (pemanasan). Pemanasan (warm up) terdiri atas Pemanasan statis (Stretching) dan pemanasan dinamis. Untuk melakukan pemanasan tersebut dapat menggunakan bahan-bahan yang ada disekitar siswa yang tidak terpakai. Dalam hal ini guru Penjas memanfaatkan bahan limbah disekitar sekolah. Pemanfaatan alat olah raga dari bahan limbah yang ada disekitar sekolah antara lain meliputi: Selang Plastik yang bocor dimanfaatkan menjadi lingkaran lompat yang berfungsi melatih kelincahan saat bergerak, Tali tambang bekas dimanfaatkan untuk melatih kekuatan otot tangan, Bekas besi cor dimanfaatkan untuk gawang mini yang berfungsi melatih loncatan saat akan melakukan smash

B. Tujuan : Mengoptimalkan Prestasi Olah Raga dengan memanfaatkan alat olah raga disekitar lingkungan rumah atau sekolah yang tidak terpakai.

C. Manfaat : Memperoleh alat sederhana berbasis bahan limbah yang dapat digunakan guru olah raga dalam melaksanakan pemanasan olah raga.

BAB II JENIS DAN CARA PENGGUNAAN ALAT

A. JENIS ALAT

Inovasi Pengembangan alat olah raga berbasis bahan limbah yaitu berupa; Lingkaran Lompat, gawang mini dan tali tambang. Lingkaran lompat terbuat dari selang Plastik yang bocor dibuat lingkaran dan berfungsi melatih kelincihan saat bergerak, Tali tambang bekas dimanfaatkan untuk melatih kekuatan otot tangan, Bekas besi cor dimanfaatkan untuk gawang mini yang berfungsi melatih loncatan saat akan melakukan smash.

B. CARA PENGGUNAAN ALAT

Langkah-langkah Penggunaan masing-masing alat adalah sebagai berikut:

1. Lingkaran Lompat

Buat selang plastik menjadi lingkaran dengan diameter 25-30 cm, letakkan secara siksak/berseling dan disesuaikan kemampuan langkah siswa menjangkau, susun lingkaran antara 6-7 lingkaran, mulai loncatan dengan menapaki dalam lingkaran lompat tersebut secara berurutan seperti pada gambar berikut ini.



2. Tali Tambang

Siapkan tali tambang sepanjang 18 meter-20 meter, Kalungkan pada tiang, kemudian pegang 2 ujung tali dan tarik (dapat dilihat pada gambar). Kemudian gerak-gerakkan sehingga bergerak. Hal ini melatih kekuatan otot tangan, seperti pada gambar berikut;



3. Gawang Mini

Letakkan gawang mini dengan jarak yang sama secara vertikal. Bagian penyangga menghadap ke belakang seperti pada gambar dibawah ini. Lakukan lompatan secara berurutan dari gawang yang paling dekat dirinya.



PENUTUP

Alhamdulillah dengan memanjatkan puji syukur pada Tuhan Yang Maha Esa, Panduan Penggunaan Alat Olahraga berbasis Bahan Limbah tahun pelajaran 2019/2020 telah dapat terselesaikan.

Harapan kami buku panduan ini digunakan dengan bagi semua pihak yang membutuhkan alat olah raga berbasis limbah. Ibarat peribahasa tiada gading yang tak retak, kami menyadari banyaknya kekurangan dalam buku panduan ini. Oleh karena itu, kami mohon saran dan masukan yang membangun demi kesempurnaan penyusunan buku panduan ini pada masa yang akan datang.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan petunjuk kepada kita . Amin.