

## Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan pemahaman tentang sejarah permainan bakiak.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur tentang sejarah permainan bakiak.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik gerakan kaki pada permainan bakiak.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik gerakan kaki pada permainan bakiak.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik gerakan lengan pada permainan bakiak.



Sumber: dokumen penerbit

**Tujuan pembelajaran:**

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik gerakan lengan pada permainan bakiak.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan koordinasi gerakan permainan bakiak.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan koordinasi gerakan permainan bakiak.
- Melakukan perlombaan bakiak dengan menempuh jarak 20 – 25 meter, serta bentuk – bentuk penyelamatan dalam permainan bakiak.



Sumber: dokumen penerbit



## Profil Pelajar Pancasila:

### **Mandiri:**

- Kesadaran diri untuk belajar bermain bakiak dan selalu mampu menjaga keselamatan baik diri sendiri maupun orang lain.

### **Gotong Royong:**

- Berkolaborasi dengan baik, bekerja sama dengan kelompok saat pembelajaran, proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sekitar.



# Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan asal – usul dan gerak spesifik serta peralatan yang digunakan pada permainan bakiak.



Bacalah materi permainan bakiak pada bab ini atau referensi lain. Kemudian, tuliskan gerak spesifik yang ada pada gambar yang kamu amati dan lakukan identifikasi tahapan geraknya. Tuliskan hasil identifikasimu pada tabel berikut.



# Pembelajaran 1

## A. Asal Mula Permainan Bakiak



Permainan bakiak merupakan salah satu permainan tradisional yang berasal dari Sumatra Barat. Permainan ini muncul sekitar pertengahan tahun 1970-an. Selain itu, ada pendapat lain yang menyebutkan bahwa permainan ini berasal dari kabupaten Kampar, Provinsi Riau, yang disebut permainan terompah panjang. Seiring berjalanya waktu, permainan bakiak juga mengalami perkembangan hingga ke daerah – daerah lain. Sebutan untuk permainan ini di beberapa daerah juga berbeda- beda, seperti silop kayee di Aceh, terompah galuah di Sumatra Barat, Bakiak di Jawa Tengah dan bangkiak di Jawa Timur



# Pembelajaran 1

## B. Pengertian Permainan Bakiak



Bakiak atau terompah terbuat dari dua papan kayu tebal. Pada setiap papan terdapat lebih dari satu tali karet untuk mengikat kaki (seperti sandal). Biasanya, permainan bakiak dimainkan secara beregu. Setiap regu terdiri dari tiga atau empat orang (bergantung jumlah pengikat kaki pada bakiak). Pada dasarnya, banyak manfaat yang kita dapatkan dalam permainan bakiak, seperti melatih motorik kasar, koordinasi anggota tubuh, keseimbangan, kerja sama serta kekompakan suatu tim, dan konsentrasi.



# Pembelajaran 1

## C. Keterampilan Gerak Spesifik Permainan Bakiak



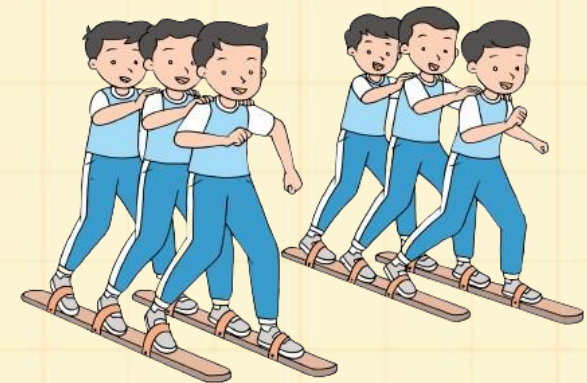
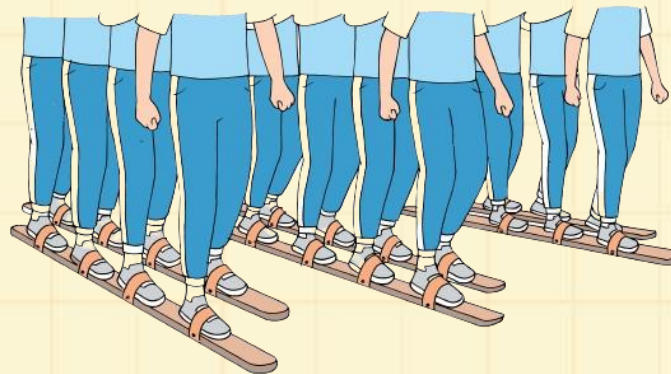
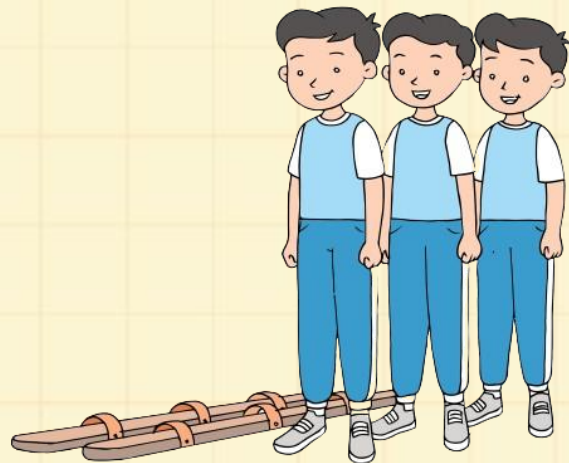
Gerak Spesifik Langkah Kaki dalam Permainan Bakiak

# Pembelajaran 1

## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Langkah Kaki dalam Permainan Bakiak

Cara melakukan gerak spesifik langkah kaki dalam permainan bakiak :

- Saat aba – aba “bersedia”, letakkan sepasang papan bakiak berdekatan dengan kedua kaki berdiri.
- Saat aba – aba “siap”, kedua telapak kaki masuk ke tali bakiak
- Saat aba – aba “ya”, kaki melangkah seperti berjalan. Untuk kaki pertama yang dilangkahkan, ditentukan kesepakatan Bersama satu regu



# Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

## C. Keterampilan Gerak Spesifik Permainan Bakiak



Keterampilan Gerak Spesifik Ayunan Tangan dalam Permainan Bakiak



# Pembelajaran 1

## 4. Menganalisis Gerak Spesifik Ayunan Tangan dalam Permainan Bakiak



Ada beberapa cara untuk menggerakkan atau meletakkan tangan ketika bermain bakiak, tetapi tidak ada aturan maupun ketentuan yang khusus untuk gerakan tangan. Beberapa gerakan tangan yang biasa dilakukan dalam permainan bakiak adalah sebagai berikut :

- Pemain depan mengayun tangan dengan ditekuk, pemain belakang berpegang pada bahu teman.
- Pemain depan melenggang tangan lurus, pemain belakang berpegang pada pinggang teman



# Pembelajaran 1

## 5. Variasi dan Kombinasi Gerak dalam Permainan Bakiak



Variasi dan kombinasi gerakan kaki dan ayunan tangan saat bermain bakiak dimulai dari gerakan bersedia, kemudian, melakukan gerakan kaki dan diikuti dengan gerakan ayunan tangan sehingga bisa menghasilkan permainan bakiak dengan benar.



# Pembelajaran 1

## 6. Menganalisis Variasi dan Kombinasi Gerak dalam Permainan Bakiak

Ada beberapa langkah yang perlu dilakukan, yaitu :

a. Buat kesepakatan urutan pemain, seperti pemain yang menempati posisi paling depan hingga paling belakang.

- Menentukan urutan pemain, seperti pemain yang menempati posisi paling depan hingga paling belakang
- Menentukan Gerakan tangan yang digunakan, seperti memegang bahu atau memegang pinggang.
- Menentukan kaki yang digunakan untuk langkah awal, kaki kiri atau kaki kanan.
- Menentukan orang yang memberikan aba – aba agar gerakan menjadi selaras.

b. Setelah aba – aba dimulai, langkahkan kaki seirama dengan teman satu kelompok.

c. Posisi tangan dalam satu regu harus sama, kecuali pemain depan



# Pembelajaran 2

## 1. Perlombaan Bakiak



Peraturan dalam perlombaan bakiak yang harus ditaati oleh setiap peserta lomba adalah sebagai berikut :

- Seluruh peserta wajib datang lima menit sebelum perlombaan dimulai.
- Pertandingan dipimpin oleh satu orang wasit yang berada di garis start, dibantu wasit lintasan
- Satu regu terdiri dari 3-5 orang pemain putra / putri dan 1-2 pemain cadangan
- Start dibelakang garis dan peserta berada disamping bakiak.
- Berjalan sesuai dengan lintasan masing – masing
- Jarak tempuh, yaitu 50 m atau 100m.
- Pada saat finis, bakiak bagian belakang harus melewati garis finis.
- Dinyatakan diskualifikasi jika bakiak menyentuh garis lintasan dan kaki peserta menyentuh tanah

