

Makalah

PENJENJANGAN TUGAS GERAK DALAM PEMBELAJARAN MOTORIK OLAHRAGA BAGI SISWA PENDIDIKAN DASAR



MILIK PERPUSTAKAAN UNIV. NEGERI PADANG	
TERIMA TGL.	: 25-5-2000
SUMBER/HARGA	: H 1
KOLEKSI	: K1
NO. INVENTARIS	: 4294/E/2000-p2/21
KLASIFIKASI	: 372.87.8400-9

Oleh :
Drs. Suwirman, M.Pd

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
TAHUN 2000

MILIK PERPUSTAKAAN
UNIV. NEGERI PADANG

BAB. I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan olahraga pada hakekatnya adalah gerak manusia, aktivitas jasmani yang bersifat universal, dan berupa tugas-tugas gerak spesifik yang akan dapat dilakukan dengan baik apabila seseorang telah matang untuk menguasai tugas gerak itu. Persoalan ini menyangkut konsep kesiapan untuk belajar (*learning readiness*). Oleh karena itu, masalah penentuan jenis cabang olahraga dan penjenjangan tugas geraknya merupakan isu sentral dalam proses pembelajaran olahraga baik dalam konteks pendidikan di sekolah dan di luar sekolah.

Sementara itu, substansi kurikulum pendidikan jasmani di setiap jenjang sekolah internya adalah beberapa cabang olahraga formal. Dalam proses itu diupayakan berlangsung proses sosialisasi ke dalam olahraga dengan maksud agar siswa kelak mampu berolahraga dan bersosialisasi melalui olahraga sehingga terjadi internalisasi nilai-nilai, norma, sikap dan peran dalam masyarakat dan dalam olahraga itu sendiri.

Namun demikian, seperti halnya kegiatan olahraga di luar sekolah, satu masalah yang masih belum terpecahkan yakni penentuan olahraga yang dianggap cocok untuk tingkat usia dalam jenjang pendidikan termasuk sasaran yang ingin dicapai. Hal ini juga menyangkut dengan intensitas latihan dan strategi penyampaian yang digunakan.

Dalam rumusan GBPP mata pelajaran pendidikan jasmani dari SD sampai SLTA misalnya, sama sekali belum dikemukakan secara eksplisit tentang sekuan dari proses pembelajaran motorik atau tehnik suatu cabang olahraga. Di samping itu juga tidak tertera secara tajam sasaran belajar yang ingin dicapai yang selaras dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Keadaan demikian menimbulkan masalah menahun yang tidak menguntungkan dari aspek pendidikan karena terjadi beberapa bentuk ketidaksinambungan dalam konteks kurikulum. Akibatnya pergaulan yang bersifat mendidik kehilangan peluang emas untuk mencapai tujuan pendidikan yang optimal. Oleh karena itu pengkajian tentang penjenjangan tugas gerak dalam pembelajaran motorik olahraga yang selaras

dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai substansi kurikulum perlu dilakukan. Penetapan jenis cabang olahraga dan penetapan sekuen pembelajaran motorik merupakan persoalan yang perlu dipecahkan karena tidak saja bermanfaat bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, tetapi juga bermanfaat untuk pembinaan olahraga di masyarakat. Hingga kini ada kesan, pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dan pembinaan olahraga prestasi di luar sekolah kurang memperhatikan faktor sekuen pembelajaran motorik termasuk penjenjangan sarannya. Dapat dikatakan, belum ada suatu studi yang memusatkan kajiannya terhadap penjenjangan pembelajaran motorik dalam urutan yang logis. Oleh karena itu, tulisan ini mencoba menelaah secara teoritis sekuen pembelajaran motorik berdasarkan teori dan konsep pertumbuhan dan perkembangan.

B. Tujuan Penulisan

Kajian ini bertujuan untuk merumuskan prinsip-prinsip umum bagi pengembangan penjenjangan tugas gerak dalam pembelajaran motorik olahraga dan sekuennya yang dianggap cocok bagi anak-anak tingkat pendidikan dasar. Hal ini ditinjau dari teori dan hasil penelitian pertumbuhan dan perkembangan terutama aspek fisik yang ditunjang dengan gejala perkembangan lainnya dari aspek kejiwaan dan sosial.

C. Batasan Istilah

beberapa istilah yang digunakan dalam kajian ini perlu diberikan batasan dan didefinisikan sebagai berikut :

1. Sekuen diartikan sebagai tata urutan, satu bagian dilanjutkan dengan bagian lain secara runtut dan logis, bagian sebelumnya merupakan dasar bagi bagian berikutnya.
2. Pembelajaran motorik adalah suatu proses interaksi edukatif yang menggunakan motorik sebagai suatu alat termasuk tehnik suatu cabang olahraga yang perlu dikuasai secara tuntas.

3. Olahraga adalah aktifitas jasmani yang menekankan penampilan keterampilan fisik yang diperoleh melalui belajar dan kualitas penampilannya memerlukan dukungan kemampuan fisik dan tehnik serta unsur lainnya.

BAB. II PEMBAHASAN

A. Hakikat Pembelajaran Motorik Olahraga

Coombs (1968, 1988) seperti dikutip oleh Crum, Bart (1992) mengatakan bahwa akar masalah krisis pendidikan berkisar pada konsep perubahan, adaptasi, dan kesenjangan. Aspirasi masyarakat terhadap pendidikan meningkat "berbarengan dengan pertumbuhan penduduk" di satu sisi dan kelangkaan sumber daya (finansial, material dan manusia) di sisi lain menimbulkan "ketegangan" karena kebutuhan dan tuntutan masyarakat tidak sepenuhnya dapat dipenuhi. Sementara itu, lembaga pendidikan formal begitu lamban menyesuaikan diri dengan perubahan dan di dalam lembaga itu terdapat tradisi dan kepercayaan yang mengawetkan dirinya sehingga bertahan stabil, misalnya yang berkenaan dengan praktek pendidikan, sistem evaluasi dan lain-lain. Kecendrungan umum seperti itu, sebenarnya juga terjadi dalam dunia keolahragaan.

Imbas langsung dari krisis yang berskala nasional (global) juga terasa dalam pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani. Karena itu, hasil dan proses yang dirasakan tidak memuaskan dalam konteks pendidikan jasmani itu mendorong untuk dilakukannya diskusi tentang isi dari kurikulum inti. Selanjutnya, pendidikan jasmani memang sudah masuk ke dalam kurikulum inti di jenjang sekolah dasar dan sekolah menengah.

Namun demikian posisinya belum mapan dan bahkan sumbangannya masih dipertanyakan, meskipun mata pelajaran itu berpegang pada ideologi lama yakni pendidikan jasmani adalah "Education-trought - the physical". Karena itu tanpa pengembangan lebih lanjut, termasuk peningkatan dalam pelaksanaannya, maka kurikulum pendidikan jasmani yang ada seperti sekarang ini akan gagal untuk diakui sebagai mata pelajaran yang relevan dengan keadaan pendidikan sekarang ini.

Review terhadap kurikulum pendidikan jasmani pada umumnya di lembaga pendidikan formal (sekolah), termasuk pada tingkat sekolah dasar berawal dari pandangan filosofis dan konsep yang bertalian dengan pendidikan jasmani. Di

Indonesia bisa kita amati suatu kecenderungan yakni aspirasi terhadap olahraga kompetitif kian meningkat, bahkan ada kesan bahwa makna olahraga didominasi oleh pengertian olahraga kompetitif yang berorientasi pada prestasi atau pencapaian hasil yang lebih baik dalam kejuaraan tertentu. Kecenderungan ini mewarnai pengorganisasian olahraga itu sendiri dan merembet pula pada alokasi sumber daya, khususnya anggaran pembinaan. Dana untuk pembinaan olahraga prestasi menelan biaya milyaran rupiah, sementara untuk kebutuhan pendidikan jasmani sangat minim. Di lain pihak gerakan menuju "budaya gerak" (movement culture) juga mulai berkembang yang tercetus dalam panji olahraga "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat", akan tetapi kelembagaannya belum berkembang sepesat olahraga prestasi.

Karena itu, titipan aspirasi yang berorientasi pada olahraga prestasi dalam isi kurikulum pendidikan jasmani sangat kentara, karena struktur isinya diwarnai oleh kecabangan olahraga formal. Diharapkan dari jenjang pendidikan terendah (SD) mulai muncul bibit olahragawan berbakat dan pembinaan olahraga usia dini mulai mempengaruhi jalan pikiran para pembina. Implikasinya adalah spesialisasi sejak usia dini. Padahal paham dan praktek pembinaan dan spesialisasi sejak usia dini telah dikoreksi oleh konsep pembinaan menyeluruh (multilateral) dan baru kemudian spesialisasi. Pembinaan kecabangan olahraga merupakan salah satu mega trend.

Selanjutnya dominasi dari aliran serba laku (behaviorisme) yang menekankan penguatan hubungan antara stimulus dan respon berimplikasi pada dominasi guru dalam pengajaran. Namun kini gaya pengajaran yang berpusat ke guru itu mulai beralih ke anak yang terliput dalam konsep gaya "open instruction". Kelompok kerja Frankfurt (1982) dalam Pieron, Mauric, dan Graham George (1984) menjelaskan, pendekatan pengajaran terbuka merupakan lawan dari gaya pedagogi yang menonjolkan peranan guru. Implikasi dari pengajaran terbuka nampak dalam implementasi pengajaran yang menekankan aktivitas siswa (student centre).

Metode tradisional mengutamakan pengajaran tehnik-tehnik dasar suatu cabang olahraga dan guru disibukkan oleh ikhtiar untuk mengajarkan keterampilan dasar yang

berawal dari penjelasan dan contoh, kemudian siswa meniru dan melatih, sementara guru juga memberikan bantuan, koreksi dan umpan balik.

Dalam pengajaran terbuka tidak dipersoalkan apakah gerak atau tehnik yang dilakukan siswa itu benar atau tidak menurut kelaziman dalam suatu cabang olahraga. Yang diutamakan adalah kemampuan siswa memecahkan masalah dan menemukan metode untuk memecahkannya. Para siswa mengalami langsung cara pemecahannya. Karena itu, kegiatan dalam kelompok didominasi oleh kegiatan pemahaman (berpikir). Jadi dalam pengajaran terbuka yang ditekankan adalah proses, bukan isi atau hasil, sehingga sering pula disebut dalam istilah keterampilan-proses.

Brodman (1984) dalam Pieron, Mauric dan Graham, George (1984) menyebutkan pengajaran terbuka lebih tertuju pada subyektifitas siswa. Maksudnya, siswalah yang lebih berperan dan tidak sekedar meniru atau mengulangi contoh gerak baku dalam suatu cabang olahraga.

Trend lainnya termasuk dalam konsep "body expreience" yang menurut Grossing (1988) dalam Draver, Julie A. (1990) adalah pemahaman diri melalui badan. Yang ditekankan adalah penghayatan terhadap proses gerak. Karena itu tidak dipelajari keterampilan tehnik olahraga. Yang menjadi medium adalah pengalaman untuk mempersepsi rangsang yang bersumber dari penglihatan, pendengaran, dan persepsi kinestetik serta pengalaman interaksi sosial melalui pengalaman gerak. Implikasi terhadap didaktik-metodik adalah penyediaan pengalaman seperti ketegangan dan relaksasi, sensasi statosmotorik, (misalnya akselerasi, gerakan berayun, kontak badan dengan orang lain), persepsi terhadap biofeedback (misalnya keadaan nafas dan denyut jantung), seperti juga halnya persepsi dan penghayatan terhadap perubahan badan melalui pertumbuhan otot.

Sebagai alat pendidikan, maka pendidikan jasmani juga bermuara pada pencapaian kesehatan. Isi kurikulum yang diwarnai oleh kecabangan olahraga cenderung merupakan aspek kesehatan menyeluruh yang menurut Grossing (1982) dan Ardel (1983) dalam Draver, Julie. A (1990) meliputi kesegaran jasmani, pengelolaan stress, kesadaran terhadap gizi, lingkungan yang sehat. Karena itu muara

dari pendidikan adalah mencapai taraf "well being" bahagia fisik-mental-spritual yang ditandai bukan saja badan sehat, kuat, berdaya tahan, bahagia, segar dan aktif, pendek kata tercapai kondisi sehat berjangka panjang, bukan kenikmatan lahiriah sesaat (seperti merokok, minum alkohol, dan obat bius).

Berdasarkan uraian di atas, maka konsep pendidikan jasmani dianggap tidak memadai lagi untuk memenuhi tuntutan masyarakat menuju budaya gerak. Itulah sebabnya, konsep pendidikan gerak dengan gencar dikampanyekan sebagai inovasi yang dianggap cocok baik dari segi landasan teoritik maupun implikasi didaktik metodik. Crum (1992) dalam artikelnya "The Critical-constructive movement Socialization Concept Its rational and Its Practical Consequences" mengemukakan, status mata pelajaran pendidikan jasmani akan berhasil untuk survive, mapan dalam kurikulum inti, apabila mata pelajaran itu mampu memberikan sumbangan yang bermakna. Sumbangan yang dimaksud yakni mata pelajaran itu dapat membekali keterampilan sosial-budaya (social-cultural-skill).

Lebih lanjut sehubungan dengan kemajuan iptek dewasa ini, termasuk perubahan sosial yang terjadi, maka dibutuhkan pandangan baru tentang olahraga. Trend ini mulai berkembang yakni pengertian olahraga mencakup aspek yang lebih luas dari konsep yaitu bukan semata-mata pencapaian prestasi, karena mencakup pula kegiatan non kompetitif, seperti olahraga rekreasi, olahraga petualangan, olahraga kesehatan, dan lain-lain. Olahraga tumbuh menjadi kegiatan majemuk (pluriform). Jadi telah terjadi perubahan kualitatif dan kuantitatif dalam makna olahraga (sport).

Sebagai konsekuensi dari pandangan itu maka pembekalan kompetensi melalui pendidikan jasmani seperti dipaparkan Crum (1992) meliputi 1) technomotor learning, 2) sociomotor learning, 3) cognitive reflective learning, dan 4) afective learning. Technomotor learning tidak berarti menguasai keterampilan olahraga seperti atlet top, namun yang terpenting ialah kesempatan memecahkan masalah secara berhasil dalam pelaksanaan tugas gerak dalam pembelajaran motorik olahraga. Sociomotor learning berarti penguasaan keterampilan sosial, karena kenyataannya semua kegiatan

manusia (termasuk olahraga, bermain, rekreasi) berlangsung dalam kehidupan sosial. Orang harus mampu menerima kemenangan atau kekalahan.

Keterampilan sosial erat dengan keterampilan teknis olahraga. Kegiatan olahraga pada dasarnya juga berkaitan dengan penguasaan pengetahuan, bagaimana kegiatan itu dilaksanakan, serta bagaimana peraturan diterapkan dan dipahami. Karena itu guru pendidikan jasmani juga perlu mengajarkan siswa untuk memahami latihan dan olahraga sehingga mereka memperoleh pengetahuan praktis.

B. Hakikat Teori Pertumbuhan dan Perkembangan dalam Pembelajaran Motorik Olahraga

Perencanaan jenis cabang olahraga dan sekuen dari tugas gerak dalam pembelajaran motorik, termasuk sasaran yang ingin dicapai sangat relevan untuk dijelaskan dari teori pertumbuhan dan perkembangan. Istilah pertumbuhan menunjukkan perubahan ukuran atau besarnya tubuh atau anggota badan, sementara perkembangan menunjukkan perubahan kemampuan berfungsi organ-organ tubuh. Otot tumbuh dan berkembang besar, sementara kemampuannya bisa berkembang, umpamanya peningkatan kekuatannya.

Dalil umum yang berlaku secara universal adalah pertumbuhan dan perkembangan seseorang mengikuti pola dan ritme perubahan tertentu yang dapat ditelaah secara komprehensif seperti dari aspek biologis, kemampuan fisiologis, perkembangan sifat-sifat psikologis dan sosiologis serta kemampuan gerak.

Dalam bagian ini yang akan disorot terutama pertumbuhan dan perkembangan dari aspek biologis, termasuk kemampuan gerak karena dianggap sangat relevan untuk memahami penjenjangan jenis dan tugas gerak dalam pembelajaran motorik olahraga.

1. Model Perkembangan Manusia.

Menurut Gallahoe (1989), Ada empat model perkembangan manusia yang sering menjadi rujukan, Pertama, model yang bersandar pada teori psikoanalitik Freud tentang perilaku manusia. Teorinya yang terkenal yaitu pertahanan

perkembangan psikoseksual yang tercermin pada daerah tubuh dan melalui bagian tersebut manusia mencari pemuasan terhadap sesuatu (sumber tidak sadar dari motif, keinginan, pencari kepuasan) pada periode usia tertentu. Ego menjembatani perilaku pemuasan itu dan super ego (kesadaran, penalaran, akal sehat). Periode Oral, anal, phellic, latensi dan genital dari perkembangan kepribadian merupakan maniferstasi dari konsep pencarian kepuasanaan daerah-daerah tubuh yang terjadi pada tahap usia tertentu. Tiap tahap sangat menekankan pentingnya sensasi fisik dan sktivitas motorik.

Model Kedua, teori psikososial Erickson yang menekankan adanya 8 tahap siklus kehidupan manusia dan tahap-tahap itu berada dalam sebuah kontinum, sementara faktor lingkungan, bukan keturunan, sebagai faktor yang merangsang perubahan. Uraian tentang perkembangan motorik tidak dinatakan secara eksplisit, tapi implisit, namun dia menekankan bahwa keberhasilan pengalaman gerak merupakan alat untuk membereskan krisis perkembangan yang dialami seseorang pada setiap tahap yang dilakukannya.

Model ketiga, bersumber pada teori Havighurst yang memahami perkembangan merupakan interaksi antara faktor biologis, sosial dan budaya dan faktor inilah yang merupakan kekuatan pendorong bagi perkembangan kemampuan anak untuk berfungsi di masyarakat. Perkembangan merupakan rangkaian dari tugas-tugas yang harus dikuasai pada periode waktu tertentu agar seseorang berhasil mencapai kemajuan perkembangan yang diharapkan. Tugas itu terkuasai atau dapat diajarkan, manakala sudah ada kesiapan belajar (tubuh siap) dan masyarakat menuntut penguasaan tugas itu. Teori ini juga menekankan pentingnya gerak, bermain dan aktivitas fisik bagi perkembangan, terutama pada masa bayi dan masa kanak-kanak.

Model Keempat, paling populer sekarang ini, yaitu bersumber dari teori perkembangan kognitif Piaget yang menekankan tahap perkembangan kognitif, meliputi 4 tahap : (1) tahap sensoris-motorik (usia lahir sampai 2 tahun), (2) tahap

praoperasional (2-7 tahun), (3) tahap operasi konkret (7-12 tahun) dan (4) tahap operasi formal (12 tahun ke atas).

Perbedaan keempat teori besar itu hanya pada penekanan aspeknya, tetapi sepaham dalam hal penekanan terhadap gerak, perkembangan motorik dan bermain sebagai "alat" penting untuk merangsang perkembangan fungsi (psiko-fisik). Selanjutnya setelah diperas konsep perkembangan yang telah dikembangkan, maka ada tiga model utama :

- (1) Pendekatan pentahapan (Stage-Phase Theory) menjelaskan bahwa ada periode usia yang sifatnya universal yang ditandai oleh tipe perilaku tertentu. Tahap-tahap itu berurutan dan tidak dapat dilompati.
- (2) Pendekatan tugas-perkembangan (Developmental Task Theory) menjelaskan pentingnya penguasaan tugas pada periode usia tertentu agar seseorang dapat menjalankan fungsinya dengan baik di masyarakat.
- (3) Pendekatan batu lompatan (Milestone Theory) dalam teori perkembangan dijelaskan bahwa perkembangan merupakan proses kontinum dalam pengertian proses itu tidak merupakan sambungan dari penggalan tahap-tahap pertumbuhan.

Berdasarkan ketiga pendekatan itu, maka dalam kajian ini dapat dikonseptualisasikan pendekatan yang dianggap cocok bagi pengembangan modul penjenjangan tugas gerak dalam pembelajaran motorik olahraga yaitu sebagai berikut : Penguasaan gerak dan penampilan dalam olahraga dapat ditampilkan dan dapat dipelajari dengan lancar bila seseorang memang siap untuk belajar; perkembangan kemampuan gerak berlangsung secara bertahap, meskipun tahap-tahap kematangan untuk menguasainya bersifat fleksibel. Jadi sekuennya tetap ada walaupun bukan sebagai persambungan tahap-tahap belaka. Penjenjangan dilakukan berdasarkan usia kalender sebagai indikasi praktis untuk menunjukkan kematangan seseorang.

Berdasarkan uraian Gallahoe (1989) dapat diketahui bahwa perkembangan motorik meliputi 4 tahap yaitu (1) tahap refleksi, (2) tahap gerakan kasar

(rudimentary), (3) tahap gerakan dasar, dan (4) tahap gerakan spesialisasi. Tahap refleksif ditandai dengan gerakan serba refleks, meliputi (a) refleks primitif (mekanisme untuk mencari informasi, perlindungan dan untuk diberi makan), dan (b) refleks anggota badan (postural) yang benar-benar di luar kesadaran (misalnya refleks menggenggam).

Tahap gerakan kasar (rudimentary skill) ditandai dengan penguasaan gerakan di bawah sadar dalam bentuk gerakan yang dibutuhkan untuk survive, seperti mempertahankan kepala agar tetap tegak, gerakan tolok dan gerakan manipulasi, seperti menggenggam, menjangkau dan melepaskan. Juga gerakan lokomotor, seperti merangkak, berjalan.

Tahap gerakan dasar (fundamental skill) pada masa kanak-kanak merupakan kelanjutan dari gerakan kasar; tahap ini ditandai dengan kemampuan untuk merespons rangsang yang beragam; adaptasi mulai berkembang. Keterampilan tipe lokomotor (berjalan, berlari) misalnya, merupakan contoh dari gerakan dasar. Kemampuan ini tidak sepenuhnya sebagai akibat kematangan, tetapi kesempatan dan dorongan bagi perkembangannya.

Tahap gerakan spesialis adalah kemampuan lebih lanjut yang dipakai sebagai alat untuk berbagai aktivitas khusus seperti dalam kegiatan olahraga. Gerakannya lebih spesifik dan dilakukan dengan struktur gerak yang khas dengan tujuan tertentu. Pada tahap ini gerakan lokomotor dan manipulatif dielaborasi sedemikian rupa untuk dilakukan sesuai dengan tuntutan rangsang dari luar yang beraneka ragam. Gerakannya sudah menjadi kompleks karena melibatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor.

Tahap ini terbagi menjadi tiga fase, yaitu :

- (a) Tahap transisi, yakni pada usia 7 - 8 tahun, yakni berkembang keterampilan umum; anak sudah mampu mengkombinasikan gerakan untuk digunakan dalam melaksanakan keterampilan olahraga.
- (b) Tahap aplikasi, usia 11 - 13 tahun, anak makin mampu melakukan gerak yang lebih kompleks karena kemampuan kognitifnya makin berkembang; gerakan

sudah bisa diperhalus dan sudah dapat dilakukan pengkhususan dalam cabang olahraga tertentu.

- (c) Tahap pendayagunaan keterampilan di sepanjang hayat, mulai usia 14 tahun ke atas hingga seterusnya. Pilihan dan kegemaran pada usia sebelumnya terbawa pada tahap ini. Partisipasi bergantung pada bakat, kesempatan, motivasi dan kondisi fisik.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik

Faktor biologis, faktor lingkungan dan faktor kemampuan fisik berpengaruh nyata terhadap perkembangan motorik (Gallahoe, 1989). Ditinjau dari aspek biologis, perkembangan gerak dipengaruhi beberapa faktor :

- (a) Faktor arah perkembangan, yakni dari kepala ke kaki (cephalocaudal) dan dari pusat tubuh ke bagian pinggir (proximodistal). Jadi kemampuan pengontrolan gerak bertahap, dari bagian kepala menuju ke bagian tubuh di bawah terus kaki, dan dari penguasaan tubuh bagian pusat ke bagian tubuh yang lebih jauh. Maksudnya anak mula-mula mampu menguasai koordinasi otot bagian bahu atau togoknya sebelum dapat menggunakan tangan atau jari-jarinya dengan baik. Prinsip ini merupakan pegangan dalam perencanaan tugas gerak pada anak-anak sekolah dasar. Yang diperkenalkan mula-mula yaitu gerakan kasar sederhana lalu kemudian gerakan yang lebih halus dan kompleks.
- (b) Tempo pertumbuhan; Jadi, tempo pertumbuhan itu berlangsung dalam pola universal dan tidak terpengaruh oleh faktor luar, misalnya karena sakit atau sebab lain. Bila terjadi seperti itu, maka anak yang bersangkutan akan mengajar keteringgalannya dari anak sebayanya.
- (c) Diferensiasi dan integrasi; Diferensiasi berarti kemjuan bertahap, berangsur-angsur dari pola umum kasar menjadi gerakan yang lebih halus. Integrasi berarti koordinasi beberapa otot dan sistem sensoris.
- (d) Masa kritis (peka); Masa ini disebut masa kritis atau peka (critical period) karena merupakan tahap usia yang amat sensitif untuk memperoleh pengaruh dari pembinaan. Dari segi negatifnya dapat diartikan, jika masa itu pembinaan

terbengkalai, maka perkembangannya tidak akan optimal. Dari segi positifnya dapat dipahami yaitu masa itu harus memperoleh intervensi agar dicapai perkembangan yang lebih optimal. Dalam hal kemampuan motorik tidak ada periode usia tertentu yang dianggap peka karena bersifat fleksibel Seefeldt (1975) dalam Gallahoe, 1989).

- (e) Perbedaan Individual; Perkembangan dan pertumbuhan bersifat individual, tiap orang bersifat unik sehingga tempo perubahan bervariasi. Karena itu akan selalu ada deviasi dari ciri-ciri bersifat umum.
- (f) Phylogeny dan Ontogeny ; keterampilan yang terjadi dengan sendirinya tanpa diajarkan secara formal disebut phylogenetic skill, dan ontogeny adalah keterampilan yang penguasaannya bergantung pada kegiatan/kesempatan belajar.
- (g) Ability ; Ability menentukan baik buruknya keterampilan motorik seseorang (Scmidth, 1991). Ability adalah karakteristik yang dianggap stabil (permanen) yang ditentukan oleh faktor keturunan yang secara relatif berkembang otomatis dalam proses pertumbuhan dan kematangan, dan tidak mudah diubah melalui latihan atau pengalaman (experience). Ability merupakan himpunan dari kelengkapan milik seseorang yang akan digunakannya untuk melalui suatu keterampilan gerak. Jadi penguasaan keterampilan motorik dipengaruhi oleh atribut yang melekat pada seseorang baik yang bersifat fisik maupun psikis. Perbedaan individual sesungguhnya dipengaruhi oleh abilitas yang dimiliki seseorang. Begitu juga halnya tentang tipe tubuh seseorang yang berpengaruh terhadap keterampilannya. Tidak ada suatu cara berlatih yang dapat mengubah tipe tubuh seseorang karena bersifat menetap.

Selain faktor tersebut di atas, maka cepat lambatnya penguasaan keterampilan juga dipengaruhi oleh kesiapan belajar. Seorang siswa mungkin lama sekali menguasai suatu keterampilan karena belum memiliki kesiapan untuk belajar, misalnya karena kekuatan ototnya belum cukup untuk melaksanakan suatu keterampilan.

Konsep kesiapan belajar mengandung pengertian yang kompleks karena melibatkan keterkaitan antara kesiapan fisik, mental dan emosional. Di sepanjang kehidupan manusia, maka aspek psikomotor, kognitif, afektif, atau sosial psikologis, semuanya berinteraksi. Namun demikian, pengertiannya bisa disederhanakan, yaitu sebagai suatu kondisi pada diri seseorang sehingga suatu tugas tertentu pantas dan bisa dikuasainya dengan baik. Seefeldt (1978) dalam artikelnya "The Concept of Readiness Applied to Motor Skill Acquisition" yang dikutip oleh Gallahoe dengan singkat mengatakan, bahwa kata readiness dimaksudkan bahwa suatu organisme telah mencapai suatu tingkat tertentu dalam proses yang berlanjut terus. Singer (1978) dalam artikelnya "The Readiness to Learn skills Necessary for Participation in Sport" mengemukakan bahwa kesiapan organisme untuk belajar dipengaruhi oleh faktor struktural, kapabilitas fungsional dan motif.

Berdasarkan definisi ini maka seseorang yang dikatakan siap untuk belajar, pertama-tama dia memang siap untuk menerima tugas gerak itu. Maksudnya, kondisi yang sukar dikendalikan oleh guru atau pelatih, seperti kekuatan, daya tahan dan lain-lain atribut yang bersifat jasmaniah telah cukup berkembang untuk menyokong peragaan keterampilan yang dipelajari. Itulah sebabnya digunakan istilah readiness karena unsur yang melekat pada diri seseorang siap untuk menerima pengalaman belajar.

Ausubel (1963) misalnya mengemukakan dua prinsip utama dalam kesiapan yakni kematangan (maturity) yakni peningkatan kapasitas yang berlangsung tanpa latihan atau penyediaan pengalaman belajar, dan belajar yakni latihan spesifik dalam pengalaman insidental. Kombinasi kedua hal itu kematangan dan belajar sangat penting, meskipun bagi tugas tertentu hanya salah satu diantaranya yang menentukan. Selain pengertian tersebut, maka kesiapan belajar sering pula disebut sebagai "action tendency" atau kesiapan untuk berbuat.

Berbeda dengan pandangan di atas, Bruner (1963) mengemukakan bahwa setiap mata pelajaran dapat diajarkan secara efektif kepada anak pada berbagai

tingkat usia. Meskipun demikian, konsep kurikulum spiral dari Bruner yang menekankan bahwa pengembangan atau perluasan materi ketika anak sudah berkembang kemampuannya, pada dasarnya mendukung gagasan tentang penyesuaian pengalaman belajar dengan faktor kesiapan belajar. Sebaliknya, Piaget menyanggah pandangan itu dan menjelaskan bahwa karakteristik perkembangan biologis membatasi proses belajar.

Masalah kesiapan belajar nampaknya menjadi persoalan yang meminta perhatian lebih banyak dari pada pendidik, khususnya dalam pendidikan jasmani, karena berkaitan langsung dengan penyiapan pengalaman belajar dalam rangka mencapai tujuan yang optimal. Persoalan ini juga berlaku bagi para pengelola kegiatan olahraga di luar sekolah (termasuk klub) yang kini makin berorientasi pada penyelenggara dan pembinaan olahraga kompetitif.

Dalam teori pertumbuhan dan perkembangan kita mengenal dalam Gallahoe (1989) berbeda untuk setiap tugas. Dengan kata lain bahwa untuk setiap keterampilan motorik ada masanya seseorang mencapai tingkat kemajuan belajar yang cepat. Implikasinya adalah, pendidik harus mampu mengidentifikasi gejala perilaku, kapan seseorang peka untuk mempelajari setiap jenis kegiatan. Sehubungan dengan hal ini, maka McGraw menjelaskan, faktor penentu periode kritis adalah kematangan. Konsep lama ini nampaknya tetap konsisten dengan fakta empirik.

Dalam bidang olahraga pada umumnya dan pendidikan jasmani khususnya, konsep kesiapan belajar ini selaras dengan kenyataan. Karena itu, perlu dipahami pertama-tama kesiapan fisik yang dapat dibahas dari aspek kematangan, perkembangan motorik umum dan keterampilan yang merupakan prasyarat.

Meskipun telah disinggung pada bagian terdahulu tentang kematangan, maka dalam bagian ini dipertegas kembali makna kematangan yaitu aspek fisiologis yang telah terjadi sebelumnya yang meningkatkan kapabilitas motorik seseorang untuk mempelajari keterampilan gerak. Perkembangan tersebut dapat mencakup ukuran besar dan bentuk Oxendine (1984) dalam Rusli (1988). Selanjutnya,

perkembangan motorik umum diartikan sebagai penyempurnaan kemampuan motorik sebagai hasil latihan dan pengalaman. Prasyarat belajar adalah perkembangan keterampilan tertentu yang selanjutnya dipakai untuk melakukan atau mempelajari keterampilan lebih lanjut.

Dari aspek jasmaniah, mudahlah dipahami bahwa keterampilan motorik tidak akan berkembang apabila sistem saraf-otot anak belum siap. Karena itu, penelitian tentang kematangan berolahraga bermanfaat untuk menentukan apa tipe keterampilan yang dapat diajarkan secara efektif dan bentuk latihan yang dapat mempercepat proses belajar keterampilan tertentu Oxendine (1984) dalam Rusli (1988).

Dengan asumsi bahwa gejala biologis bersifat universal, maka kita dapat menadaptasi hasil penelitian dari luar. Informasi ilmiah itu antara lain mengungkapkan bahwa perubahan paling cepat dalam kematangan terjadi selama tahun-tahun awal kehidupan seseorang. Irama kematangan itu terlukis dalam sebuah kurva yang menaik dan mencapai tingkat yang dianggap lengkap pada awal usia 20-an. Kecepatan reaksi dan kecepatan pada pria dan wanita mencapai titingkat maksimal menjelang akhir usia belasan tahun.

Faktor lingkungan yang mempengaruhi perkembangan motorik yaitu (a) bonding atau ikatan emosional orang tua-anak yang berlangsung melalui proses asuhan, (b) peluang dan kesempatan mempelajari keterampilan, yang berarti pembinaan/latihan berpengaruh nyata terhadap kualitas performan, dan © temparemen anak yang terjadi karena pengaruh lingkungan dan pengalaman. Temparemen anak, seperti dipaparkan Chess dan Thomas (1973; dalam Gallahoe, 1989) yaitu anak "pendiam" yaitu tak banyak bergerak, dan anak "lincih" yaitu anak yang tidak bisa tinggal diam, dan biasanya lebih cepat bisa duduk, berdiri atau merangkak; juga tidurnya lebih kurang serta lebih rewel.

Ditinjau dari faktor jasmaniah, perkembangan motorik itu dipengaruhi oleh kelahiran prematur, bermasalah dalam makan (misalnya terlampau gemuk), tingkat kesegaran jasmani dan biomekanik.

27237
Saw
PR

4294/k/2000 - p 2 / 2J

C. Implikasi Prinsip Pertumbuhan dan Perkembangan

Banyak pengarang mengemukakan pandangannya tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak, meliputi ciri fisik, mental dan sosial. Namun demikian, uraian itu masih nampak perlu dioperasionalkan. Karena itu dalam kajian ini tidak akan ditampilkan berbagai uraian tentang karakteristik perkembangan dan pertumbuhan anak, khususnya usia jenjang pendidikan dasar. Karena itu dipilih sumber yang menampilkan konsep yang operasional dan bisa dipakai sebagai rujukan.

Sebelum kita sampai pada materi yang sebenarnya, maka perlu diungkapkan beberapa prinsip pertumbuhan dan perkembangan. Pertama, berdasarkan prinsip itu maka gejala pertumbuhan dan perkembangan seseorang dapat diprediksi dan setiap orang normal akan melalui tahap-tahap itu. Kedua, perkembangan itu sendiri bersumber dari kematangan dan hasil belajar. Kematangan itu sendiri akan berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan. Ketiga, kendatipun setiap orang akan melalui tahap yang serupa, namun yang berbeda adalah tempo pertumbuhannya baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Keempat, setiap tahap memiliki ciri-cirinya sendiri. Kelima, pada usia bayi dan tahun awal dari masa kanak-kanak, sikap dasar, gaya hidup, perilaku dan pola pertumbuhan terbentuk.

Implikasi dari teori itu terhadap penyediaan pengalaman belajar, adalah jenis-jenis keterampilan yang akan diajarkan dalam pendidikan jasmani perlu disesuaikan dengan kematangan dan kesiapan siswa belajar. Ini berarti bahwa penetapan sekuen isi dan kesinambungannya merupakan faktor yang amat mendasar dalam perencanaan isi kurikulum. Kecendrungan dari isi yang secara pukul rata sama bagi setiap jenjang, sungguh boleh jadi karena tidak ada pedoman yang siap untuk diterapkan oleh guru-guru pendidikan jasmani, dan pedoman ini memang harus disiapkan secara baik melalui prosedur yang sistematis dan cermat yang nota bene bukan hasil pemikiran seseorang saja. Kegiatan pengembangan dan uji coba yang diakhiri dengan evaluasi merupakan langkah penting untuk mengolah bahan itu sehingga dapat digunakan sebagai pedoman bagi guru-guru pendidikan jasmani.

Dari sudut penerapannya, maka perlu ditetapkan indikasi praktis dari kematangan. Indikasi konkret adalah usia yang secara operasional mudah ditetapkan, dikaitkan dengan misalnya jenjang pendidikan atau kelas. Karena itu pula penjenjangan tugas gerak dalam pembelajaran modul dapat diselaraskan dengan tingkat kelas atau kelompok usia. Persoalannya sekarang adalah apakah umur kronologis (usia berdasar-kalender) memiliki korelasi dengan umur kerangka (skeletal age) umur kematangan (maturational age)? Penelitian yang dilakukan dalam rangka mengembangkan isi dari program pembinaan permainan bola voli di Jepang (1980) mengemukakan bahwa terdapat korelasi antara usia kronologis dan usia kerangka. Meskipun demikian memang ada selisihnya, yaitu usia skelet (kerangka) lebih tua dari usia kronologis dengan selisih antara 1-5 tahun. Jadi, seorang anak yang usia kronologisnya 9 tahun, usia skeletnya 14 tahun.

Yang dimaksud usia skelet ini yaitu pengukuran kematangan berdasarkan derajat osifikasi dari struktur tulang. Usia kematangan berarti usia berdasarkan perkembangan, berdasarkan perubahan fisiologis dalam tubuh, misalnya pubertas.

D. Karakteristik Perkembangan Motorik Dasar

Sudah banyak upaya untuk meneliti perkembangan keterampilan di kalangan anak-anak, misalnya penelitian Cratty dan Martin (1969), dalam Gallhoe (1989) tentang penguasaan lokomotor, manipulatif dan kemampuan perseptual yang dikaitkan dengan usia pada 365 anak usia 4 sampai 12 tahun. Penelitian ini lebih bersifat menggambarkan aspek kuantitatif atau hasil gerakan seperti "berapa jauh", "berapa cepat". Mereka gagal mengungkapkan aspek kualitatifnya .

Selanjutnya tiga metode pendekatan berkembang menurut Gallahoe (1989) seperti 1) dikemukakan oleh Roberstone dengan istilah segmental analisis, 2) Seefeldt mengembangkan metode body configuration, 3) McClenagan dan Gallahoe mengkombinasi keduanya bergantung pada kebutuhan dan kemampuan yang diamati. Hasil analisis McClenagan dan Gallahoe (1978) seperti terumuskan dalam Gallahoe (1989) adalah sebagai berikut :

Tahap awal (initial stage). Tahap ini digambarkan dengan pertanda, yaitu mulai nampak pola gerak, meskipun sebagian dari unsur gerak terpola itu hilang seperti gerakan persiapan dan gerakan lanjutan. Usia pada tahap awal ini berkisar antara 2-3 tahun.

Tahap elementer (elementary stage). Tahap ini dikenal sebagai tahap transisi dalam perkembangan gerakan anak. Koordinasi gerakan makin sempurna dan anak makin mampu melakukan kontrol akan gerakannya. Semakin banyak unsur gerakan yang matang terintegrasi ke dalam suatu gerakan, meskipun pelaksanaannya tidak tepat. Usia pada tahap elementer ini berkisar antara 4 - 5 tahun.

Tahap matang (mature stage). Integrasi semua unsur gerak menjadi terkoordinasikan dengan baik dan memiliki tujuan tertentu. Gerakan yang dilakukannya memiliki pola gerak (motor patterns) seperti halnya orang dewasa terampil (dalam pengertian mekanika dan pengontrolan, meskipun masih kurang dalam hal prestasi dalam pengertian kuantitatif). Usia pada tahap matang ini berkisar antara 6-7 tahun.

Perkembangan keterampilan di kalangan anak-anak terjadi dari aktivitas yang reflektif sejak mulai lahir, kemudian gerakan kasar (rudimentary), gerakan dasar (fundamental), hingga kemudian dalam bentuk gerakan spesialisasi yang lebih kompleks dengan koordinasi yang lebih serasi dengan rangsang merupakan pangkal keberhasilan untuk melakukan suatu cabang olahraga dengan baik.

Tipe umum dari bentuk gerakan itu adalah (a) lokomotor, (b) manipulatif, dan (c) non lokomotor. Locomotor adalah pergerakan yang pada dasarnya berupa pemindahan titik berat badan atau posisi badan dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dsb. Manipulatif meliputi gerakan yang mengkoordinasikan antara mata dan tangan atau antara mata dan kaki seperti, melempar, menangkap, menendang, dsb. Non Locomotor yaitu sikap dasar yang bertumpu pada kondisi badan stabil dan hal ini merupakan dasar untuk melakukan gerakan lokomotor dan manipulatif.

Penguasaan gerak lokomotor seperti: Berjalan yaitu pola geraknya meliputi penempatan satu kaki di depan yang lain dan kedua kaki itu tetap menapak di atas

permukaan; Berlari yaitu pola gerakanya meliputi adanya waktu sesaat telapak kaki tidak menapak di atas permukaan (bidang tumpul); Pola gerakanya meliputi tiga jenis yaitu 1) melompat untuk jarak, 2) melompat untuk ketinggian, dan 3) melompat dari ketinggian. Gerakannya meliputi tolakan dengan satu atau dua kaki dan mendarat dengan satu atau dua kaki; Hopping yaitu pola gerakanya meliputi menolak dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang sama; Galloping yaitu pola gerakanya meliputi kombinasi antara jalan dan satu kali lompatan ke depan dengan kaki tolak dan tumpu yang sama; Skipping yaitu pola gerakanya meliputi kombinasi antara step dan hop dengan irama bergantian.

Penguasaan gerak manipulatif seperti ; Menjangkau, memegang dan melepaskan yaitu meliputi ada saat tangan kontak secara sempurna dengan benda, benda itu digenggam atau dipegang dan kemudian dilepaskan; Melempar yaitu pola gerakanya meliputi pengerahan daya ke suatu objek menuju sasaran tertentu; Menangkap yaitu pola gerakanya meliputi penerimaan satu daya dari sebuah objek dengan tangan yang kian kurang sepadan dengan besar bola; Menendang yaitu pola gerakanya meliputi pengerahan daya melalui kaki terhadap suatu objek; Memukul yaitu pola gerakanya meliputi pukulan ada saat kontak secara tiba-tiba antara objek dengan pola gerak tangan, lengan dari atas atau dari bawah.

Penguasaan gerak kesetimbangan seperti ; Kesetimbangan statis yaitu pola gerakanya meliputi mempertahankan kesetimbangan tatkala titik pusat berat badan dipindahkan; Kesetimbangan statis yaitu pola gerakanya mempertahankan kesetimbangan sementara titik berat badan tetap dalam keadaan diam; Gerakan aksial yaitu pola gerakanya meliputi postur statis, meliputi membungkuk, meregang, memilin, berputar, dan sebagainya.

E. Penjenjangan Tugas Gerak Berdasarkan Kelompok Usia.

Berdasarkan penjelasan bagian awal yang terumuskan di atas yang didukung oleh kerangka teori dan sesuai dengan permasalahan yang disajikan, maka selanjutnya dikembangkan model penjenjangan tugas gerak dalam

pembelajaran motorik olahraga sesuai dengan kelompok usia seperti tertuang dalam uraian berikut ini.

Kelompok Usia 5 - 8 Tahun

Sasaran :

Sasaran belajar yaitu pengembangan/pengayaan perbendaharaan gerak (program motorik) dalam bentuk keterampilan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

Prinsip dari Bentuk/Jenis Kegiatan

- a. Pada jenjang ini, keberhasilan menguasai tugas gerak dan pengalaman lainnya sangat penting bagi perkembangan lebih lanjut
- b. Dari segi kejiwaan, termasuk pandangan kemampuan memproses informasi, pada jenjang usia tersebut anak memiliki rentang perhatian yang singkat. Karena itu penyampaian penjelasan tentang pelaksanaan suatu gerak yang diarahkan selama tenggang waktu yang singkat.
- c. Antara usia 5 - 8 tahun, individu mulai mengembangkan kemampuan mempersepsi obyek dan gerak yang bertalian dengan kemampuan dasar (basic ability) yang merupakan dasar bagi pelaksanaan tugas gerak spesifik (teknik) dalam suatu cabang olahraga.
- d. Berkaitan dengan aspek fisik, pada kelompok usia ini pembinaan sudah mulai ditujukan pada pengembangan daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan mobilisasi (ketangkasan) dengan proporsi yang seimbang. Berkenaan dengan pembinaan kekuatan belum dapat digunakan pembebanan dari luar dan intensitas latihannya harus terawasi. Demikian juga untuk pembinaan daya tahan, meskipun anak pada usia itu sudah mulai mampu melakukan tugas gerak yang memerlukan daya tahan.
- e. Kegiatan berkelompok atau latihan berkawan sudah dapat diterapkan seperti juga latihan perorangan, pelaksanaannya harus menekankan unsur kegembiraan. Ini berarti faktor proses lebih di-utamakan dan penekananan hasil yang menjurus pada pencapaian prestasi yang tidak diutamakan.

UNIV. NEBRASKA
LINCOLN

- f. Berkenaan dengan pengembangan kemampuan motorik maka pada tahap ini saatnya dikembangkan keterampilan dasar; lokomotor, nonlokomotor dan manipulator.
- g. Anak dibina untuk dapat memanfaatkan ruang, arah dan tingkat kecepatan yang lebih baik. Mulai di kembangkan bagaimana menggabungkan faktor tempo dan daya yang dikerahkan untuk melaksanakan suatu tugas gerak.
- h. Tugas gerak ditujukan untuk mengembangkan dan memperkaya keterampilan dasar seperti melempar, menangkap, berguling, menen-dang, memukul, menggiring, membungkuk, meregang, dan memindah-kan berat badan dalam berbagai corak gerak fungsional (sesuai dengan struktur anatomi) yang menggembirakan.
- i. Pola-pola gerak sudah dapat dilatih, begitu juga rangkaian gerak sederhana. Sehubungan dengan hal itu anak mulai dibiasakan untuk dapat merencanakan sendiri apa akan diperbuatnya dan membuat keputusan. Kegiatan perlombaan mulai dapat diperkenalkan.
- j. Konsep dasar dari suatu cabang olahraga pelaksanaannya, misalnya suatu permainan, sudah mulai dapat diperkenalkan, mulai 1) tehnik dasar dan 2) kemampuan untuk memperhatikan tugas-posisi kawan dan lawan. Pelaksanaannya dapat dilakukan dalam corak permainan mini (mini game) dengan beberapa modifikasi seperti luas lapangan, tinggi jaring atau ukuran bola yang dipakai, dan lamanya permainan berlangsung (maksimal 20 menit).

Strategi Belajar Mengajar :

Proses belajar mengajara meliputi tugas perorangan, tugas berkawan, dan eksplorasi gerak secara terbimbing. Tekanan kegiatan belajar yaitu proses bukan pada hasil. Untuk meningkatkan jumlah waktu aktif belajar dan membangkitkan motivasi, pelaksanaan tugas gerak itu dilaksanakan.

Modifikasi :

Untuk cabang olahraga permainan (misal Bola voli, Sepak bola, Bola Basket, Hoki dll) beberapa hal perlu dirobah sesuai dengan ciri cabang olahraga dan kemampuan anak,

seperti modifikasi ukuran lapangan mini, ukuran bola, ukuran tinggi jaring atau ring dan peraturan formal belum dilaksanakan.

Usia 9 - 10 Tahun

Sasaran :

Pada kelompok usia ini tertuju pada pembekalan penguasaan teknik dasar suatu cabang olahraga di samping penguasaan perbendaharaan keterampilan motorik melalui program yang bersifat multilateral.

Prinsip dari bentuk/jenis kegiatan :

- a. Pada jenjang ini, keberhasilan penting untuk menanamkan kepercayaan diri dan sekaligus merupakan motivasi. Penerimaan dari kawan sepermainan sangat penting artinya untuk menumbuhkan suasana bersemangat.
- b. Anak sudah mulai dapat menguasai konsep bermain, sederhana dan kemampuan kognitifnya sudah makin berkembang. Begitu juga penalarannya dan kemampuan mengambil keputusan.
- c. Rentang perhatian dan kemampuan berkonsentrasi mulai meningkat, meskipun penjelasan verbal harus tetap sederhana dan jangan bertele-tele.
- d. Untuk membangkitkan kegairahan bermain dan penguatan respon yang diharapkan, maka reinforcement positif sudah dapat diterapkan dan pemberiannya secara teratur dan berkala sesuai dengan kebutuhan.
- e. Meskipun anak perempuan lebih dulu matang secara fisiologi dari pada anak laki-laki dan koordinasi anak perempuan lebih baik, namun perbedaan jenis kelamin tidak menjadi masalah. Artinya pembinaan campuran (co-education) dapat dijalankan.
- f. Karena kekuatan otot belum berkembang dan berat serta tinggi badannya kian meningkat maka anak mudah cedera akibat pergerakannya.
- g. Anak peka terhadap kritik dan ada baiknya tidak digunakan hukuman atau reinforcement negatif.
- h. Anak mulai tertarik pada permainan yang terorganisasi, namun masih belum siap menerima peraturan yang kompleks
- i. Anak sudah mulai mampu menerima kepemimpinan

- j. Penguasaan prinsip gerak dasar yang benar sudah mulai ditekan-kan. Namun karena daya tahan dan kekuatan belum berkembang sampai taraf memadai, maka pembebanan harus tetap terkendali hingga tingkat moderat atau sub maksimal.

Strategi Belajar Mengajar :

Meliputi tugas individu, tugas penting dan eksplorasi gerak secara terbimbing.

Modifikasi :

Berkaitan dengan kematangan fisik, maka masih dibutuhkan modifikasi untuk jenis permainan atau cabang lain yang memakai alat, seperti bola yang lebih kecil, ringan dari yang sebenarnya, atau ukuran jaring, tinggi jaring dll. Yang diubah agar anak memperoleh pengalaman sukses.

Usia 11 - 12 Tahun :

Sasaran :

Ditujukan pada penguasaan tehnik-tehnik dasar suatu cabang olahraga, meskipun spesialisasi belum diutamakan. Program multilateral untuk memperbendaharaan gerak menjadi sasaran utama :

Prinsip Dari bentuk/jenis kegiatan :

- a. Karena anak makin berkembang penalarannya dan penerimaan ketentuan yang lain rumit, maka sudah dapat diperkenalkan kegiatan perlombaan atau pertandingan dalam suasana yang terorganisir, Sistem pertandingan sudah dapat diterapkan agar anak dapat memperoleh umpan balik hasil, misalnya tentang status keberhasilannya (menang, kalah, kedudukan pertama dsb). Namun demikian hal tersebut tidak menjadi tujuan utama.
- b. Sukses yang diraih pada tahap awal merupakan faktor penggairahan yang efektif bagi anak untuk menyukai kegiatan itu.
- c. Untuk memperkuat pola respons yang dikehendaki, reinforcement positif dapat diterapkan.
- d. Pengajaran tentang sportivitas, kemampuan menerima kemenangan dan kekalahan, menghormati wasit, kerjasama dan sifat afektif lainnya sudah dapat dikembangkan. Lebih diutamakan penumbuhan motivasi instrinsik sehingga perlu dihindarkan

pemanfaatan ekstrinsik seperti hadiah, apalagi jika hadiah yang diberikannya sangat berlebihan dari seharusnya

- e. Penguasaan keterampilan dasar mulai dilaksanakan, meskipun spesialisasi posisi (misalnya untuk permainan tidak perlu ditekankan)
- f. Agar keterampilan anak cepat berkembang maka pembinaan unsur-unsur kondisi fisik harus menyeluruh. Pada jenjang usia ini daya tahan anak belum berkembang seperti anak usia di atasnya yang sudah mulai dewasa (14 tahun ke atas), sehingga pembebanan kerja yang memerlukan daya tahan perlu dikendalikan.
- g. Untuk jenis permainan, pelaksanaan permainan mini secara utuh sudah dapat diterapkan misalnya 3 x 3 atau 5 x 5 sesuai dengan teritorial, seperti bulu tangkis, bola voli, sudah dapat dipakai untuk melatih anak menerapkan keterampilan memukul bola melewati atau jaring.

Strategi Belajar Mengajar

Pelaksanaan tugas berkawan atau berkelompok dengan pembagian tugas yang jelas sudah mulai dapat diterapkan. Eksplorasi gerak secara mandiri mulai diperkenalkan.

Modifikasi :

Pelaksanaan suatu cabang misalnya peraturan yang dipakai (belum peraturan resmi) bola lebih kecil ringan, alat pemukul yang pendek/ ringan, luas lapangan yang sempit sehingga memungkinkan anak menguasai keterampilan dengan baik dan meningkatkan jumlah waktu aktif berlatih.

Usia 13 - 14 Tahun

Sasaran :

Ditujukan pada pengembangan keterampilan tehnik-tehnik olahraga dan sosialisasi mulai diperkenalkan meskipun tidak ditekankan. Pengayaan program motorik tetap menjadi sasaran utama di samping penghalusan koordinasi gerak atau beberapa tehnik dasar yang lebih berkembang

Prinsip dari bentuk/jenis kegiatan :

- a. Pengembangan beberapa tehnik dasar, meskipun beberapa spesialisasi belum ditekankan.

- b. Etiket permainan mulai ditekankan
- c. Prinsip biomekanika perlu/mulai ditekankan/diperhatikan
- d. Pembinaan kemampuan fisik secara menyeluruh, terutama di samping penghalusan tetap dibina dan tugas gerak yang memerlukan daya tahan umum (kemampuan aerobik) sudah dapat ditingkatkan dengan dosis tetap terawasi
- e. Meskipun kegiatan pertandingan makin menarik bagi anak, tetapi kegiatan perlombaan tidak diutamakan.

Strategi Belajar Mengajar

Pengajaran yang berorientasi pada hasil atau keterampilan mulai ditekankan. Kombinasi pendekatan deduktif-induktif mulai dikembangkan dalam pembelajaran keterampilan tehnik.

Modifikasi :

Modifikasi pelaksanaan suatu cabang olahraga masih diperlukan, seperti jaring bola voli yang lebih rendah agar berkembang keterampilan menyerang atau ring bola basket yang diturunkan dari ketinggian standar, agar anak mengalami pengalaman sukses memasukkan bola.

Usia 15 - 16 Tahun

Sasaran :

Tertuju pada penghalusan beberapa tehnik dasar suatu cabang olahraga dan pengembangan fisik secara menyeluruh.

Prinsip dari bentuk/jenis Kegiatan

- a. Penghalusan tehnik-tehnik dasar dan spesialisasi posisi sudah mulai ditekankan
- b. Di samping pembinaan kemampuan kondisi fisik secara menyeluruh, pengembangan penguasaan taktik yang lebih maju mulai ditekankan, termasuk pembuatan keputusan
- c. Tekanan kegiatan juga pada penghayatan nilai-nilai olahraga (misalnya sportivitas)
- d. Berkaitan dengan pengembangan citra diri, maka kegiatan yang mengutamakan perlombaan atau kompetisi mulai ditingkatkan.

Strategi Belajar Mengajar :

PBM dapat dikombinasikan antara pengajaran terbuka untuk mengembangkan kemampuan anak-anak memecahkan masalah dan pendekatan deduktif yang berorientasi pada penguasaan tehnik dasar dengan baik. Pemisahan laki perempuan mulai diperkenalkan.

Modifikasi :

Beberapa modifikasi masih diperlukan, lebih-lebih bagi anak yang lamban tempo pencapaian tingkat kematangannya. Karena itu diperlukan kesadaran dalam menangani anak-anak golongan ini .

F. Kesimpulan dan Saran

Pengkajian tentang pengembangan model penjenjangan tugas gerak dalam pembelajaran motorik olahraga untuk jenjang pendidikan dasar 9 tahun, dengan menggunakan analisis teori yang didukung oleh hasil penelitian terdahulu menghasilkan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Kesimpulan

- a. Penjenjangan tugas gerak dalam pembelajaran motorik olahraga untuk tingkat pendidikan dasar 9 tahun memerlukan tindak lanjut, meliputi kegiatan pengembangan dan uji coba. Berdasarkan prinsip umum yang telah dikembangkan dalam uraian di muka, maka guru-guru pendidikan jasmani/olahraga memperoleh pengembangan silabus pendidikan jasmani. Dikaitkan dengan kebutuhan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang fleksibel dalam arti diselaraskan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak serta kondisi lokal (misalnya minat anak dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga), maka model penjenjangan tugas gerak tersebut mengandung kegunaan praktis.
- b. Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan terutama dari aspek fisik, latar belakang sosial budaya memang perlu diperhatikan, termasuk di dalamnya yaitu gejala perubahan minat atau orientasi anak-anak muda. Persoalan ini akan menonjol bila dikaitkan dengan perubahan sosial budaya yang terjadi

menyongsong era industrialisasi di Indonesia yang disukai oleh anak muda khususnya dalam konteks luar sekolah

- c. Berdasarkan gejala pertumbuhan dan perkembangan yang terungkap dari teori dan penelitian terdahulu, maka dapat dikembangkan prinsip umum dari penjenjangan tugas gerak yang mencerminkan tahap-tahap sasaran, tugas gerak dan prinsip lainnya yang berkenaan dengan tingkat kompetensi, strategi dan modifikasi. Penjenjangan itu meliputi 5 tahap berdasarkan usia kalender yaitu ;
- 1) Kelompok usia 5 - 8 tahun : Sasaran belajar dan orientasi tugas gerak pada pengembangan/pengayaan perbendaharaan keterampilan gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulator)
 - 2) Kelompok usia 9 - 10 Tahun : sasaran belajar dan orientasi tugas gerak yaitu pengenalan tehnik-tehnik dasar suatu cabang olahraga, di samping memperkaya perbendaharaan gerak atau pembinaan kemampuan fisik secara menyeluruh.
 - 3) Kelompok usia 11 - 12 Tahun : Sasaran Belajar dan orientasi tugas gerak ditekankan pada penguasaan keterampilan tehnik suatu cabang olahraga, meskipun spesialisasi belum merupakan sasaran utama.
 - 4) Kelompok usia 13 - 14 Tahun : Sasaran Belajar dan orientasi tugas gerak ditekankan pada pengembangan keterampilan tehnik dasar dan spesialisasi mulai diperkenalkan.
 - 5) Kelompok usia 15 - 16 Tahun : Sasaran Belajar dan orientasi tugas gerak ditekankan pada penghalusan penguasaan tehnik dasar dan pengembangan kemampuan fisik secara menyeluruh. Latihan dengan beban untuk membina kekuatan sudah dapat ditingkatkan.

2. Saran

Berdasarkan hasil pengkajian, maka diajukan beberapa reko-mendasi berupa saran-saran untuk :

Melakukan uji coba model penjenjangan tugas gerak melalui metode eksperimen untuk mengkaji kesesuaian model itu dengan kemampuan siswa tingkat pendidikan

dasar 9 tahun, dan pencapaian hasilnya dikaitkan dengan tujuan pendidikan dan pengajaran.

G. Kepustakaan

Amung, Ma'mun (1992), **Garis-Garis Besar Kurikulum Pendidikan Jasmani Pada Sekolah-Sekolah di Jepang**, Laporan Training di Universitas Kanazawa Jepang, Monbusho Jepang.

----- (1993), **Pembelajaran Motorik dengan Orientasi Kecabangan; Melihat Pembinaan Usia Dini Pada Perkumpulan**, HU Pikiran Rakyat, Bandung.

Brown, Eugene W, and Branta, Crystal, F. (1988), **Competitive Sports for Children and Youth**, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers Inc.

Calhoun, Donald W (1987), **Sport, Culture, and Personality**, Champaigne, Illionis, Human Kinetics Publishers Inc.

Crum, Bart (1992), "The Critical-Constructive Movement Socialization Concept Its Rasional and Its Practical Consequen dalam Internasional Journal of Physical Education, Vol. 29 Issue 1, 9-17.

Draver, Julie A. (1990), "Growth, Development and the Yuniior Athlete".

Gallahoe, David L. 91989), **Understanding Motor Development** , Indianapolis, Indiana, Benchmark Press Inc.

Goldstein, Jeffrey H. 91979), **Sport, Game, and Play; Social and Psychological Viewpoint**, Hillsdale, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Haywood, Katheleen M. (1986), **Life Span Motor Development**, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers Inc.

Pierron, Maurice and Graham, george 91984), **Sport Pedagogy**, Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers Inc.

Rusli Lutan, dkk. (1993), **Sosialisasi Anak Usia Dini ke Dalam Olahraga**, Kasus dalam Bulutangkis, Laporan Penelitian belum dipublikasikan, FPOK- IKIP Bandung, Bandung.

-----, (1988) **Belajar keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode**, Depdikbud, Jakarta.

Scmidt, Richard A. (1991). **Motor Learning From Concept to Practice**,
Champaign, Illionis, Human Kinetics Publishers