

**BELAJAR KETERAMPILAN GERAK
DALAM OLAHRAGA**

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL. :	22 DEC 1996
SUMBER / HARGA :	K /
KOLEKSI :	K1
NO. INVENTARIS :	1641 / K196 B1 (2)
KLASIFIKASI :	796.01907 K12 B1

Oleh : Dr. Phil. Yanuar Kiran
Dosen FPOK IKIP Padang

Makalah Disajikan Pada Penataran Guru-Guru
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Sesumatera Barat

Tgl. 16 Januari 1994

**MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG**

PENGANTAR

Belajar gerak, merupakan salah satu ilmu pengetahuan yang harus dimiliki oleh pendidikan jasmani. Hal ini dapat dipahami, karena inti dari pada aktivitas pendidikan jasmani adalah gerak. Di negara-negara yang sudah maju dalam bidang olahraga, ilmu gerak merupakan suatu pengetahuan yang telah lama digali dan dikembangkan sekitar tahun 70 an. Namun ilmu ini belum berkembang dengan baik. Hal ini disebabkan antara lain, kesempatan untuk mempelajari ilmu ini sangat sulit sekali. Disamping perkembangan ilmu pengetahuan olahraga di Indonesia selama ini, lebih difokuskan pada ilmu melatih dan olahraga pendidikan.

Makalah ini, coba menyajikan beberapa aspek atau pengetahuan yang berkaitan dengan belajar gerak dalam olahraga. Sudah jelas, materi yang dituangkan dalam makalah ini sangat terbatas sekali, dibandingkan dengan wawasan ilmu gerak yang cukup luas. Namun demikian, penulis telah berusaha untuk menyajikan aspek-aspek penting yang perlu diketahui dan dipahami oleh guru-guru pendidikan jasmani, antara lain : Pengertian belajar gerak, Indikator Belajar Gerak, Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak, dan beberapa topik penting lainnya.

Saran-saran yang membangun untuk kesempurnaan penulisan materi yang disajikan dalam makalah ini, sangat diharapkan dari semua pihak. Terima kasih.

Padang, 16 Januari 1994

Penulis,

Dr. Phil. Yanuar Kiram

NIP. 131 406 192

BELAJAR GERAK DALAM OLAAHRAGA

OLEH : DR. PHIL. YANUAR KIRAM
DOSEN FPOK IKIP PADANG

A. PERHATIAN AWAL

Suatu persoalan yang perlu menjadi perhatian, khususnya bagi guru-guru pendidikan jasmani, adalah pengertian belajar itu sendiri dalam olahraga. Kebanyakan dari guru pendidikan jasmani memandang sama antara pengertian belajar secara umum dan pengertian belajar dalam olahraga.

Secara umum, pengertian belajar yang dimaksud memang memiliki kesamaan. Tetapi belajar dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam penguasaan keterampilan gerak, terdapat perbedaan. Perbedaan tersebut ada, akibat adanya kekhususan dalam belajar untuk penguasaan keterampilan proses dan indikator kebelajaran itu sendiri.

Cukup banyak dari guru-guru pendidikan jasmani, memandang dan menganalisa belajar gerak dari apa yang telah ditampilkan secara nyata oleh peserta didik, tanpa melakukan analisis terhadap proses-proses psikis yang terjadi. Padahal gerak yang ditampilkan secara nyata, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik, yang berawal dan dikendalikan melalui proses-proses laten yang tidak dapat diamati oleh mata. Misalnya proses-proses berpikir dan

proses fisiologis. Sedangkan indikator kebelajaran keterampilan gerak adalah terjadinya peningkatan kualitas keterampilan gerak.

Dari uraian di atas, jelaslah, bahwa pengertian belajar gerak, merupakan suatu aspek yang sangat penting yang harus dipahami oleh para guru pendidikan jasmani. Hal ini berdasarkan pada pemikiran, bahwa pengembangan berbagai alat bantu dan metoda dalam mengajar, bertitik tolak dari pengertian belajar dan bagaimana seseorang berlajar. Bila hal ini tidak dipahami, maka akan terjadi penyimpangan-penyimpangan dalam pengembangan proses pembelajaran.

B. PENGERTIAN BELAJAR GERAK

Belajar, merupakan suatu istilah yang telah dikenal oleh masyarakat luas, terutama kalangan pengajar. Pengertian belajar pada umumnya, diterjemahkan sebagai perubahan tingkah laku. Pengertian yang demikian memang benar. Tetapi perlu dipahami, bahwa tidak semua perubahan tingkah laku dapat diartikan sebagai belajar. Hal ini disebabkan, karna adanya perubahan-perubahan tingkah laku yang tidak dapat dikategorikan sebagai belajar. Misalnya, seorang anak yang pada mulanya tidak mampu melompat dengan jauh, kemudian, tidak dapat dikategorikan sebagai belajar, bila perubahan tersebut sebagai akibat dari pertumbuhan pisik dan kekuatan:

Untuk menghindari keracuan pengertian tentang belajar dalam artian belajar gerak, maka diperlukan beberapa definisi yang lebih operasional tentang belajar gerak.

" Belajar gerak adalah sebagai perubahan tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu dan bukan berasal dari proses pertumbuhan" (Gagne, 1977, hal 3).

" Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang umumnya diekpresikan dalam gerak tubuh atau bahagian tubuh" (Romiszowski, 1981, hal 253).

" Belajar motorik adalah suatu proses perbaikan kemampuan-kemampuan koordinasi motorik, melalui optimalisasi faktor-faktor persyaratan luar dan dalam yang bertujuan untuk mendapatkan keterampilan, kemampuan dan tingkah laku tertentu" (Reider, 1983, hal 71).

" Tugas utama dari belajar gerakan, adalah: penerimaan segala informasi yang relevan tentang gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian mengolah dan menyusun informasi tersebut, untuk memungkinkan suatu realisasi gerakan secara optimal" (Weineck, 1983, hal 49).

Dari definisi yang telah dikemukakan oleh beberapa pakar, sebagai mana yang telah diungkapkan tersebut, bahwa belajar gerak diawali dengan kegiatan psikis yang kemudian ditampilkan dalam bentuk aktivitas fisik. Kegiatan atau peristiwa psikis secara umum, meliputi kegiatan berpikir untuk menganalisis dan menterjemahkan informasi serta mempersepsi informasi tersebut kedalam suatu pengertian. Proses berikutnya adalah menampilkan persepsi tersebut kedalam unjuk kerja motorik. Oleh karenanya beberapa orang pakar menggunakan istilah-istilah yang berbeda untuk belajar gerak, misalnya: psiko-motor, perceptual motor atau sensori-motor.

C. INDIKATOR BELAJAR GERAK

Secara umum, belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dialami oleh individu, untuk mendapatkan suatu perubahan tingkah laku. Sedangkan indikator kebelajaran, adalah : terjadinya perubahan tingkah laku yang bersifat relatif permanen. Dalam belajar gerak, juga demikian, tetapi indikator kebelajarannya dalam bentuk perubahan tingkah laku, adalah : *terjadi peningkatan kualitas keterampilan gerak yang dipelajari*. Hal ini perlu ditegaskan, karna pengertian perubahan tingkah laku ada belajar dalam bidang-bidang studi yang lain, misalnya sejarah, matematik, dan sebagainya dapat dibatasi pada perubahan tingkah laku secara kognitif. (Dari tidak

tau/tidak mengerti, menjadi mengetahui atau mengerti). Tetapi dalam belajar gerak, tidak hanya sampai disana melainkan dituntut untuk merealisasikan apa yang diketahui atau dimengerti secara kognitif, kedalam unjuk kerja motorik. Dengan pengertian lain, bahwa perubahan tingkah laku yang ingin dicapai dalam belajar gerak, tidak hanya sampai pada tingkat pemahaman secara kognitif, melainkan juga harus ditampilkan dalam bentuk unjuk kerja motorik. Disinilah letak perbedaan pengertian belajar secara umum dengan pengertian belajar dalam belajar gerak.

Dalam belajar gerak, bisa saja terjadi, bahwa seseorang dari hasil pengamatannya terhadap gerak-gerak yang ditampilkan orang lain, dapat mengetahui adanya kesalahan-kesalahan yang terjadi tetapi hasil belajarnya harus dilihat dari perubahan kualitas unjuk kerja motoriknya. Penegasan dan penajaman pengertian ini sangat diperlukan oleh guru pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan, karna pengertian belajar dalam pendidikan jasmani lebih luas dari pengertian belajar keterampilan gerak. Pengertian belajar dalam pendidikan jasmani, meliputi berbagai aspek, misalnya kognitif, motorik dan afektif. Sedangkan pengertian belajar pada belajar keterampilan gerak meliputi aspek kognitif yang ditampilkan kedalam unjuk kerja motorik.

D. KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN GERAK

Pengertian kondisi fisik dan keterampilan gerak, perlu dipahami secara mendasar oleh para guru pendidikan jasmani. Hal ini diperlukan untuk menghindari salah mengerti untuk mengaplikasikannya kedalam proses belajar gerak. Menjadikan pembentukan kondisi fisik, sebagai tujuan belajar dalam pendidikan jasmani, merupakan suatu keputusan yang baik dari guru pendidikan jasmani, bila hal ini memang dirasa perlu. Tetapi menjadikan gerak, adalah suatu hal yang keliru. Kekeliruan yang dimaksud, terletak dari peran dan fungsi dari kondisi fisik itu sendiri.

Kondisi fisik dan keterampilan gerak, memang merupakan dua aspek yang berbeda, tetapi tidak dapat dipisahkan. Peran dan fungsi kondisi fisik dalam belajar keterampilan gerak, merupakan prasyarat dan bukan merupakan tujuan akhir. Artinya, kegiatan pembentukan kondisi fisik, bertujuan untuk menyiapkan seluruh persyaratan kondisi fisik, seperti : kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan, yang dibutuhkan untuk menguasai keterampilan motorik suatu cabang olahraga. Sedangkan keterampilan gerak, dalam wujudnya, berbentuk penguasaan berbagai teknik dari cabang olahraga tersebut. Hal ini perlu dikemukakan, karena cukup banyak guru pendidikan jasmani menganggap, bahwa latihan-latihan kondisi fisik yang diberikan dalam berbagai metoda dan variasi, sebagai

latihan keterampilan gerak. Hal yang demikian, perlu dijernihkan, terutama untuk menjernihkan tujuan belajar dan aktivitas belajar yang dilakukan.

Kondisi fisik dalam upaya penguasaan keterampilan gerak, memang merupakan faktor yang sangat menentukan. Tanpa kondisi fisik yang prima, tidak mungkin suatu keterampilan gerak dapat dikuasai secara optimal. Tetapi bukan berarti tujuan pembentukan kondisi fisik diartikan sama sebagai tujuan belajar keterampilan gerak. Kekeliruan sebagaimana yang diungkapkan di atas juga terlihat dari objek yang dievaluasi oleh para guru pendidikan jasmani. Misalnya : tujuan belajar untuk 3 kali tatap muka (3 x pertemuan) adalah penguasaan keterampilan gerak dalam cabang olahraga bola voli. Sedangkan aspek yang dievaluasi adalah daya tahan, misalnya dari 2,4 km. Hal yang demikian, adalah keliru. Bila yang menjadi tujuan belajar adalah keterampilan gerak, maka yang harus dievaluasi adalah keterampilan gerak itu sendiri, bukan kondisi fisik. Demikian juga sebaliknya, bila tujuan belajar adalah pembentukan kondisi fisik, maka aspek yang dievaluasi adalah kondisi fisik, bukan keterampilan gerak.

E. POSISI KONDISI FISIK DALAM PROSES PEMBELAJARAN PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK.

Sebagaimana telah dikemukakan pada bahagian terdahulu, bahwa kondisi fisik merupakan prasyarat utama untuk dapat menguasai keterampilan gerak secara optimal. Dalam tahapan proses pembelajaran keterampilan gerak proses pembentukan kondisi fisik, harus diletakkan pada urutan yang benar. Kekeliruan dalam menempatkan urutan yang benar, akan berdampak sangat negatif terhadap proses dan hasil yang dicapai untuk penguasaan keterampilan gerak.

Permasalahan di atas dikemukakan, karna berdasarkan pengamatan, masih banyak pada guru pendidikan jasmani, melakukan kekeliruan dalam menempatkan urutan aktivitas pembelajaran keterampilan gerak. Dalam praktek pengajaran, masih banyak ditemui peserta didik disuruh melakukan pemanasan berlari menempuh jarak yang cukup jauh. Sehingga mereka mengalami keletihan. Akibatnya mereka tidak memiliki energi atau tenaga lagi untuk melakukan latihan-latihan yang mengarah pada penguasaan keterampilan gerak. Hal yang demikian justru mengakibatkan peserta didik akan sering melakukan gerakan-gerakan yang salah.

Perlu dipahami, bahwa keterampilan gerak atau latihan-latihan yang mengarah pada penguasaan keterampilan gerak (teknik) tidak boleh diajarkan pada saat peserta didik berada dalam keadaan letih. Hal ini disebabkan;

karna belajar motorik atau belajar penguasaan keterampilan gerak, melibatkan empat komponen dasar yang membangun manusia. Empat komponen yang dimaksud adalah : Motorik, Kognitif, Afektif dan Emosional. Keadaan letih, akan mempengaruhi secara negatif keempat komponen tersebut. Dari sudut motorik, keadaan letih akan berpengaruh secara negatif terhadap kemampuan melaksanakan aksi-aksi motorik. Kelelahan juga dapat menimbulkan rasa jenuh dan bosan dalam belajar, sehingga dapat menurunkan motivasi untuk melakukan aktivitas belajar. Kelelahan juga dapat mengakibatkan menurunnya kemampuan dan keinginan untuk berpikir. Keadaan-keadaan yang demikian, dapat berdampak sangat baik terhadap proses pembelajaran, maupun terhadap hasil yang dicapai.

F. STEREO-TYPE DALAM BELAJAR KETERAMPILAN GERAK

Istilah dan pengertian stereo-type dalam belajar gerak, masih cukup awam dikalangan guru-guru pendidikan jasmani. Istilah dan pengertian stereo-type, merupakan suatu aspek yang sangat perlu untuk dipahami oleh guru pendidikan jasmani.

Stereo-type dalam belajar gerak, dapat diterjemahkan sebagai suatu kesalahan gerak yang telah menjadi milik individu. Stereo-type, terjadi akibat suatu kesalahan gerak yang telah dilakukan secara berulang kali. Bila gerakan-gerakan yang salah tersebut telah dilakukan

secara berulang kali, akibatnya individu tersebut memiliki ingatan atau simpanan motorik yang salah. Sehingga pada setiap kali penampilan gerak tersebut, akan terjadi kesalahan.

Perlu diketahui, bahwa memperbaiki stereo-type, jauh lebih sulit, dari pada mengajarkan suatu gerakan yang baru, oleh karenanya stereo-type ini perlu dihindarkan. Salah satu penyebab terjadinya stereo-type adalah : terlambat memberikan koreksi dan terapi gerakan, atau tidak memberikan koreksi sama sekali. Untuk menghindarkan terbentuknya kesalahan yang demikian, maka pelaksanaan koreksi perlu diberikan secara cepat, yang diikuti dengan tindakan perbaikan (terapi) terhadap kesalahan yang terjadi. Membiarkan suatu kesalahan terjadi, berarti memberikan peluang terbentuknya stereo-type, sama artinya membiarkan peserta didik menghalangi dirinya sendiri untuk dapat menguasai keterampilan gerak.

G. INFORMASI SEBAGAI AWAL KEBERHASILAN ATAU KEGAGALAN DALAM PENGUASAAN KETERAMPILAN GERAK.

Pada dasarnya, seluruh proses belajar dimulai dari penerimaan informasi. Demikian juga halnya dalam proses belajar gerak. Kejelasan informasi, merupakan salah satu kunci yang menentukan keberhasilan individu dalam belajar keterampilan gerak. Informasi yang dimaksudkan dalam hal ini, adalah informasi yang berkaitan dengan apa dan

bagaimana bentuk-bentuk gerak yang akan dipelajari, serta bagaimana cara melaksanakannya.

Seringkali para guru menganggap penyajian informasi dalam belajar gerak tidak begitu penting. Kebanyakan mereka lebih terfokus pada pelaksanaan bentuk-bentuk latihan. Anggapan yang demikian, tentu saja keliru. Sebagaimana diketahui, bahwa salah satu aktivitas psikis dalam belajar motorik, adalah : menyusun program gerakan. Artinya, individu yang belajar, terlebih dahulu menyusun program-program gerakan yang akan dilakukannya. Program gerakan, meliputi : sistematika, atau urutan gerakan yang akan dilakukan, rencana kecepatan dan kekuatan gerak, serta rencana kecepatan dan kekuatan gerakan, serta rencana penggunaan tenaga yang akan digunakan pada setiap bagian gerakan. Program gerakan ini, baru dapat disusun, bila informasi gerakan yang akan dipelajari/dilakukan, yang disajikan oleh guru dapat dimengerti dengan jelas oleh individu yang belajar. Bila informasi yang disajikan tidak jelas, kurang lengkap atau sulit untuk dicerna, maka individu yang belajar akan mengalami kesulitan dalam menyusun program gerakan. Bila dipaksakan juga oleh yang bersangkutan untuk menyusun program gerakan, maka program yang tersusun tersebut merupakan program gerakan yang salah atau tidak lengkap. Dengan demikian, sudah tentu gerak-gerak yang ditampilkan adalah gerakan-gerakan yang salah atau tidak lengkap. Hal yang demikian harus dihindarkan.

Pentingnya kejelasan informasi, dapat dipahami, karna pada hakekatnya, proses belajar gerak, melalui tahap-tahap :

- Penerimaan informasi oleh alat reseptor (Panca indera)
- Pemberian arti terhadap informasi
- Melakukan persepsi terhadap informasi
- Menyusun bayangan gerakan yang akan dilakukan
- Menyusun program gerakan
- Pemberian impuls tenaga
- dan pelaksanaan gerakan

Dari tahap-tahap seperti yang dikemukakan di atas, jelaslah bahwa penyajian informasi merupakan langkah awal yang menentukan keberhasilan seseorang dalam belajar gerak. Oleh karenanya penyajian informasi, baik secara verbal, maupun melalui demonstrasi gerakan harus mendapat perhatian yang serius dan dilakukan dengan benar oleh para guru pendidikan jasmani.

H. KESIMPULAN DAN SARAN.

1. Kesimpulan

- a. Belajar gerak, merupakan suatu peristiwa belajar yang sangat kompleks, karna melibatkan unsur-unsur dasar yang membangun manusia (motorik, kognitif, afektif dan emosional) secara terpadu.
- b. Indikator kebelajaran keterampilan gerak, adalah terjadinya peningkatan kualitas unjuk kerja

motorik.

- c. Belajar gerak, dimulai dengan proses penerimaan dan pengolahan informasi (aktivitas psikis dan dilanjutkan dengan realisasi apa yang telah dimengerti kedalam unjuk kerja motorik (aktivitas fisik).

2. S a r a n

Mengingat ilmu gerak, merupakan pengetahuan yang sangat penting yang harus dimiliki oleh guru pendidikan jasmani, maka disarankan agar setiap guru pendidikan/jasmani memperluas dan memperdalam pengetahuannya tentang ilmu gerak, baik pada setiap penataran (langsung/maupun mempelajari literatur yang ada (secara tidak langsung)..

---oo@oo---

DAFTAR PUSTAKA

KI
796 01907
KIR
be

Baumann, H. *Bewegungslehre*, Jerman, Frankfurt, Reibeck, 1984.

Digel, H. *Lehren im Sport*, Jerman, Reibeck, Roro, 1983.

Gagne, *The Conditioning of learning*, Newyork and Londong,
Academik Press, 1985.

Grossing, S. *Einfuhrung in die Sport didaktik*, Jerman,
Limpert, 1988.

Kiram, Yanuar, *Belajar Motorik*, Jakarta, Dirjen Dikti, 1991.

Reider, H. *Bewegung lehre, Kurs-Buch 3*, Jerman, Stuttgart,
Limpert, 1983.

Romiazowski, *Dessining Instructionnal Systems*, London,
Kogan, 1981.

Singer, RN. *Motorisches Lernen und menschliche Leistung*,
Jerman, Bad Hamburg, 1985.

Weineck, J. *Optimales Bewegungslernen*, Jerman, Erlangen,
1983.