

# Keterampilan Gerak Dasar

Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed.

FIK UNY

2010

Sumber referensi:

Graham, G., Holt/Hale, S.A., and Parker, M. (2010).

*Children moving: a reflective approach for teaching physical education.* 8<sup>th</sup> ed. Boston: Mc Graw Hill.

# Pendahuluan

- ▶ Penjasorkes merupakan mata ajar yang mengembangkan seluruh potensi peserta didik, terutama aspek jasmani-psikomotor, tetapi juga tidak melupakan aspek kognitif, dan afektif.
- ▶ Agar proses pembelajaran penjas dapat mencapai tujuan yang ditetapkan, maka perkembangan kemampuan gerak dasar perlu mendapat perhatian dan dipahami secara memadai.
- ▶ Oleh karena itu, materi kemampuan gerak dasar akan dibahas pada bagian ini

# Keterampilan Gerak Dasar

- ▶ Sebelum membahas keterampilan gerak dasar, kita perlu memahami tahapan perkembangan keterampilan motorik.
- ▶ Tahapan atau fase perilaku motorik sepanjang hayat atau perkembangan kemampuan gerak berhubungan dengan tahapan perkembangan manusia sesuai usianya.

# Tahapan Perilaku Motorik

Phase	Approximate Age	Developmental Stage
Reflexive	3 mo, fetal to 1 year	Prenatal-infancy
Rudimentary	Birth to 2 year	Infancy
Fundamental Movement	2 to 7 years	Early Childhood
Sport Skill (Utilization)	8 to 12 years	Middle-Later Childhood
Growth & Refinement	13 to 18 years	Adolescence
Peak Performance	25 to 30 years	Early Adulthood
Regression	30 years	Middle-Later Adulthood

# Kemampuan Gerak Dasar

- ▶ Dari tabel fase perilaku motorik tersebut di atas menunjukkan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan fase ke tiga dari tahapan perilaku motorik.
- ▶ Fase tersebut berlangsung pada usia 2 – 7 tahun atau pada tahap perkembangan anak usia dini.
- ▶ Keterampilan gerak dasar merupakan landasan bagi pelaksanaan dan pemerolehan kemampuan gerak yang lebih rumit agar dapat dicapai oleh seseorang.

# Kemampuan Gerak Dasar

- ▶ For normal children, almost all of the skills and awareness associated with their fundamental areas should be acquired with some degree of proficiency by the end of the early childhood.
- ▶ A fundamental skill (using a fundamental movement pattern) is a common motor activity with a general goal such as running, jumping, throwing, or catching. Each of these skills is identified in the various categories (that is locomotor, nonlocomotor, and manipulative) of fundamental skills.

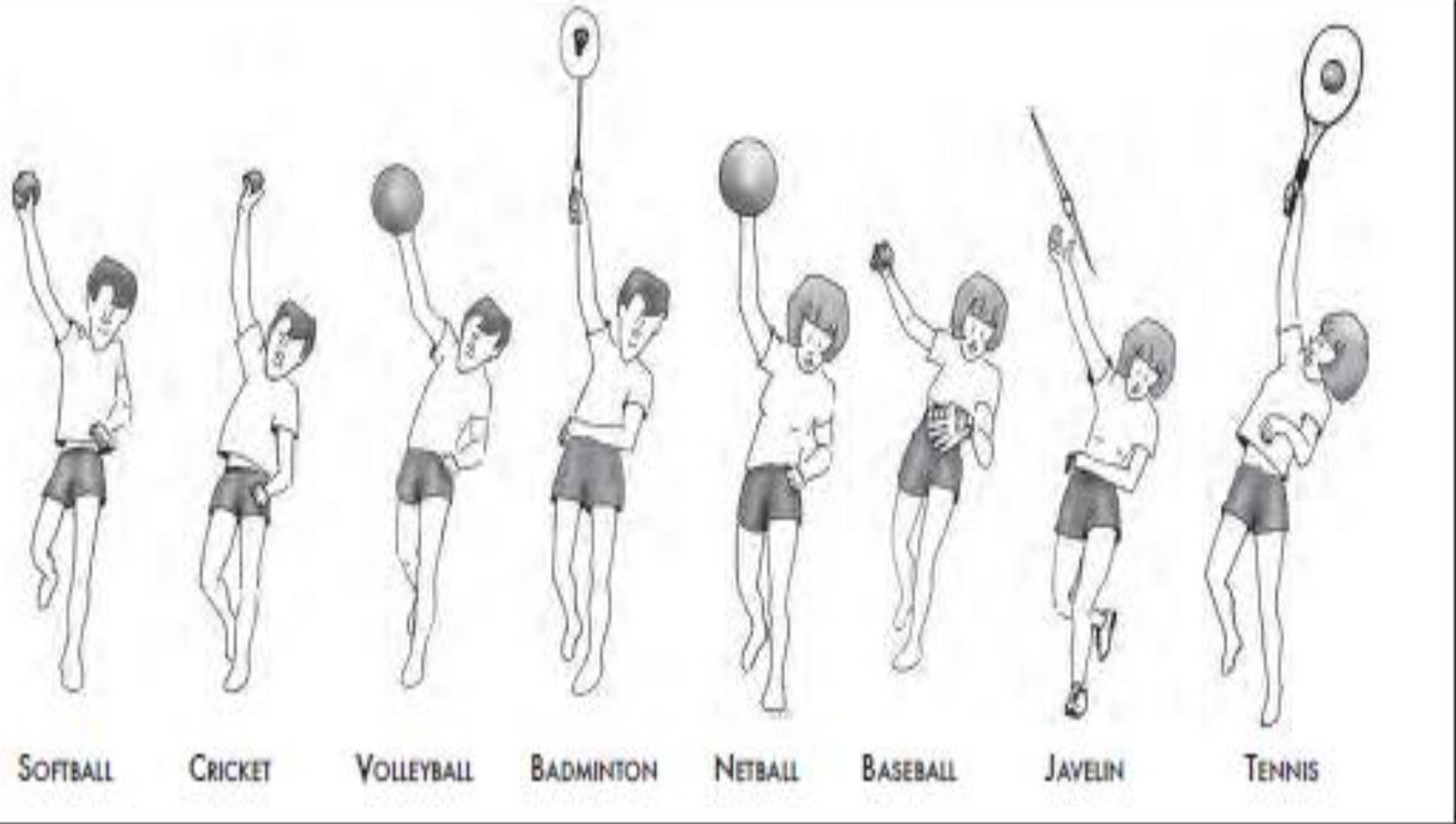
# **FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS**

**Fundamental motor skills are common motor activities with specific observable patterns.**

**Most skills used in sports and movement activities are advanced versions of fundamental motor skills.**

**For example, throwing in softball and cricket, the baseball pitch, javelin throw, tennis serve and netball shoulder pass are all advanced forms of the overhand throw.**

# Hubungan KGD-Teknik Lempar



# **FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS**

The presence of all or part of the overhand throw can be detected in the patterns used in these sport specific motor skills.

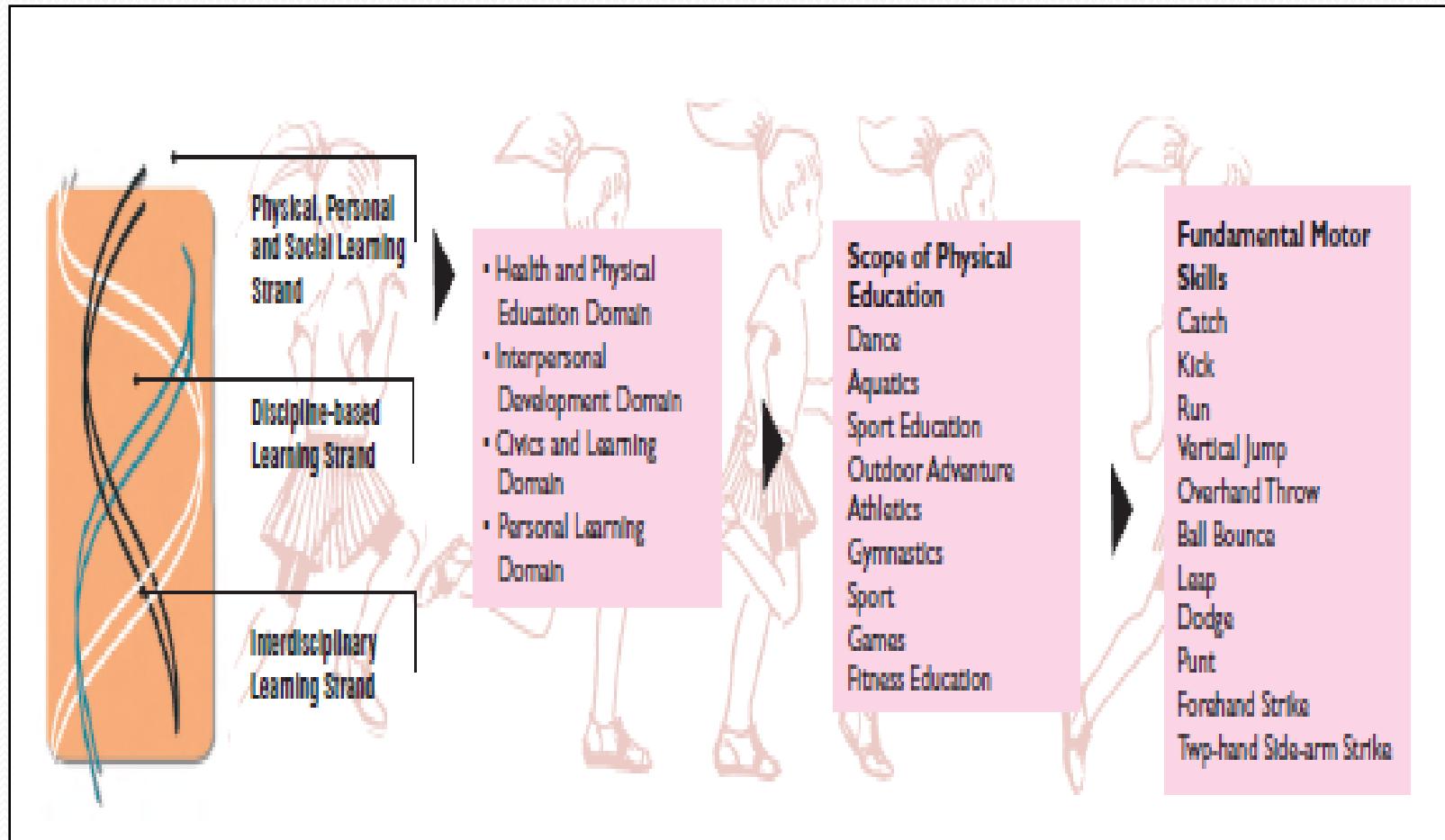
Similar relationships can be detected among other fundamental motor skills and specific sport skills and movements

# **FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS**

**Children normally develop motor skills in a sequential manner. Fundamental motor skills comprise one level in the continuum of motor skill acquisition.**

**Children at the fundamental motor skill stage are building upon previously learned movements and preparing for the acquisition of more advanced skills.**

# Diagram Hubungan KGD-VLS



# KGD dalam KTSP

Ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes meliputi aspek-aspek sebagai berikut.

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, **keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif**, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya

# **KGD dalam KTSP**

- 2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya**
- 3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya**
- 4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya**

# **KGD dalam KTSP**

- 5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya**
- 6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung**

# KGD dalam KTSP

7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari- hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cidera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

*TERIMA KASIH*

