



LAHRAGA

MAJALAH ILMIAH

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN-UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

- ❁ **PENGETAHUAN OLAHRAGAWAN TENTANG PENGATURAN MAKAN SEBELUM BERTANDING BERDASARKAN TINGKAT PENDIDIKAN**
- ❁ **PENGARUH SENAM WAI TAN KUNG TERHADAP KESEGERAN JASMANI**
- ❁ **STRATEGI PENGAJARAN UNTUK PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR**
- ❁ **HEGEMONI DAN KONSTRUKSI IDEOLOGI MASKULINISME DALAM OLAHRAGA**
- ❁ **EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR**
- ❁ **EFEKTIVITAS SENAM AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR (KAJIAN ARTIKEL)**
- ❁ **PRINSIP-PRINSIP BELAJAR GERAK KONSEP DAN METODE**
- ❁ **MANFAAT PEMBINAAN PENCAK SILAT SEJAK USIA DINI**

OLAHRAGA

Terbit tiga kali setahun, pada bulan April, Agustus, dan Desember. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian dan kajian analisis-kritis di bidang keolahragaan.

Ketua Penyunting
Sukadiyanto

Penyunting Pelaksana
Yustinus Sukarmin
Margono
Djoko Pekik Irianto
Eka Swasta Budayati
Dimiyati
Sumaryanto

Penyunting Ahli
Harsuki (Universitas Negeri Jakarta)
Soegijono (Universitas Negeri Semarang)
Jumhan Pida (Universitas Negeri Yogyakarta)
Setyo Nugrcho (Universitas Negeri Yogyakarta)
BM. Wara Kushartanti (Universitas Negeri Yogyakarta)
M. Furchon Hidayatullah Universitas Negeri Sebelas Maret)

Pelaksana Tata Usaha
Joko Purwanto
Endang Rukmini
Suparto
Sugiri
Sumardiyanto

Alamat Penyunting dan Tata Usaha:
FIK-UNY, Jl. Kolombo 1, Yogyakarta. Telepon 513092

OLAHRAGA diterbitkan sejak April 1995 dengan terbitan perdana. Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media lain. Naskah diketik pada kertas HVS kuarto, spasi ganda, panjang 15 s.d 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman kulit dalam-belakang. Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

DAFTAR ISI

- Pengetahuan Olagragawan Tentang Pengaturan Makan Sebelum Bertanding Berdasarkan Tingkat Pendidikan
Oleh Djoko Pekik Irianto 1
- Pengaruh Senam Wai Tan Kung Terhadap Kesegaran Jasmani
Oleh Suryanto 13
- Strategi Pengajaran Untuk Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Oleh Wawan S. Suherman 28
- Hegemoni dan Konstruksi Ideologi Maskulinisme Dalam Olahraga
Oleh Caly Setiawan 43
- Efektivitas Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar
Oleh Suharjana dan Sumaryanti 57
- Efektivitas Senam Aerobik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar (Kajian Artikel)
Oleh Sukadiyanto 71
- Prinsip-prinsip Belajar Gerak Konsep dan Metode
Oleh Hari Yuliarto 82 ✓
- Manfaat Pembinaan Pencak Silat Sejak Usia Dini
Oleh Siswantoyo 94

PRINSIP-PRINSIP BELAJAR GERAK KONSEP DAN METODE

Oleh : Hari Yulianto
Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga
FIK UNY

Abstrak

Pemahaman tentang istilah, definisi, konsep dan prinsip-prinsip belajar gerak dapat mempermudah terjadinya efisiensi dan efektivitas pembelajaran gerak. Selain itu sebagai tuntunan bagi dasar penguasaan keterampilan gerak agar dapat dipertanggungjawabkan secara profesional dalam mengajar maupun melatih keterampilan gerak.

Kajian dalam belajar gerak adalah membangun teori dan konsep-konsep yang relevan dalam belajar gerak agar mudah dipahami dan disepakati oleh masyarakat pemakainya. Konsep dasar yang relevan berlaku bagi semua keterampilan gerak yang lebih banyak mengandalkan peranan gerak tubuh dan kontrol sistem persyarafan.

Penerapan dan pengembangan prinsip pembelajaran gerak berorientasi pada perkembangan dan pertumbuhan peserta didik yang meliputi tiga domain, yaitu: kognitif, afektif dan psikomotor. Selain itu juga berorientasi pada kebutuhan dan kepentingan peserta didik serta bersifat memberikan bantuan untuk memudahkan tujuan maupun dalam peningkatan kualitas pembelajaran.

Kata kunci: Belajar gerak, keterampilan gerak

PERISTILAHAN DALAM BELAJAR GERAK

Untuk mempermudah mempelajari suatu yang baru diperlukan pemahaman dan pengertian tentang peristilahan dan terminology tentang belajar gerak. Berkaitan dengan belajar gerak ada beberapa istilah yang harus dipahami, yaitu: (a) Belajar (*learning*), (b) Penampilan (*performance*), (c) Perilaku gerak (*motor behavior*), (d) Kontrol motorik (*motor control*), (e) keterampilan gerak (*motor skill*), (f) Kemampuan gerak (*motor ability*), (g) Perkembangan gerak (*motor development*), dan (h) Motor Educability. Berikut ini istilah yang berkaitan dengan belajar gerak yang harus dipahami pengertiannya, antara lain berkenaan dengan

belajar gerak istilah yang harus dipahami pengertiannya, antara lain: (a) Belajar (*learning*): perubahan yang relatif permanen dalam *performance* yang diakibatkan oleh latihan dan pengalaman masa lalu (Keer R, 1982: 5). (b) Penampilan (*performance*): fluktuasi kegiatan yang sementara dari waktu ke waktu; suatu yang tidak kekal (Keer R, 1982: 5). Ada problem pada dua terminologi di atas, yaitu kurang dipisahkan antara apa yang terjadi pada tahap awal dan tahap akhir, antara proses belajar (kegiatan belajar) dengan hasil akhir (tes prestasi). (c) Perilaku Gerak (*motor behavior*): istilah yang bersifat umum yang mencakup istilah belajar gerak, penampilan, dan kontrol motorik yang menghimpun suatu pengertian tentang gejala perilaku nyata yang teramati ditampilkan melalui gerakan otot/anggota tubuh di bawah kontrol sistem persyarafan. Peranan sistem kardiorespirasi dan kognisi kurang diperhitungkan walaupun tak bisa diabaikan (Lutan, 1988: 93-94). (d) Kontrol Motorik (*motor control*): studi yang menitikberatkan pada faktor yang mengontrol mekanisme pelaksanaan keterampilan (neurologis, psikologis dan biomekanis) dengan penekanan pada pendekatan fisiologis. (e) Keterampilan Gerak (*motor skill*): (1) Sebagai perbuatan/ tugas: sejumlah respons motorik dan persepsi yang diperoleh melalui belajar, misal: berenang, menendang bola. (2) Sebagai indikator tingkat kemahiran: kompetensi yang diperagakan seseorang dalam menjalankan tugas untuk mencapai tujuan, misal: seorang pemula akan memperlihatkan gerakan yang kaku, pukulan yang sering keluar (menyangkut net) (Magill RA, 1980: 11). (f) Kemampuan Gerak (*motor ability*): suatu kapasitas umum yang berkaitan dengan prestasi berbagai macam keterampilan/ lebih tepat dikatakan sebagai *a general capacity of the individual that related to the performance of a variety of skill or task*, misal: unsur gerak kecepatan (Kiram, 1992: 11). (g) Perkembangan Gerak (*motor development*): perubahan kompetensi/kemampuan gerak dari masa bayi (*infancy*) sampai masa dewasa (*adulthood*) serta melibatkan berbagai aspek perilaku manusia, kemampuan gerak. Aspek perilaku ini mempengaruhi perkembangan gerak dan perkembangan gerak itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia (Ma'mun dan Saputra, 2000: 5). (h) *Motor Educability (general motor intelligence)*: kemampuan umum untuk mempelajari tugas secara cepat dan cermat.

Seseorang mampu menampilkan dengan cepat penguasaan gerakan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, maka orang tersebut mempunyai tingkat *motor educability* yang baik. Istilah ini sulit untuk dicari padanannya dalam bahasa Indonesia (Lutan, 1988: 115).

KONSEP GERAK MANUSIA

Manusia merupakan benda hidup bukan benda mati. Benda mati bisa bergerak bila ada gaya eksternal yang mempengaruhi. Benda hidup bisa bergerak karena ada gaya baik eksternal maupun gaya internal. Gaya eksternal adalah gaya yang timbul dari luar diri orang yang bergerak, misal: dorongan dari benda lain, tiupan angin, dan gaya tarik bumi. Gaya internal adalah gaya yang timbul dari dalam diri orang yang bergerak, misal: kemauan dan tenaga untuk bergerak.

Kajian gerak manusia dipelajari dalam kinesiologi dan cabang ilmu dari kinesiologi, seperti: biomekanika, kinematika dan kinetika. Kinesiologi mempelajari gerakan manusia dari sudut pandang ilmu fisika. Di dalamnya terdapat analisis muskuloskeletal gerakan manusia berdasarkan prinsip-prinsip dan hukum mekanika. Biomekanika mempelajari tentang gaya internal dan gaya eksternal yang beraksi pada tubuh manusia dan pengaruh-pengaruh yang ditimbulkan oleh gaya-gaya tersebut. Kinematika mempelajari gerakan tubuh manusia dari sudut waktu, perpindahan, kecepatan, dan akselerasi. Sedangkan Kinetika mempelajari masalah gaya yang menghasilkan dan mengubah gerakan tubuh manusia. Kajian ilmu-ilmu tersebut mendasarkan pada prinsip-prinsip dan hukum-hukum mekanika, misalnya: hukum gravitasi, gaya mengapung, keseimbangan, kekuatan mengungkit, gaya dan benturan (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992: 243-244).

Gerakan adalah aksi atau proses perubahan letak atau posisi dari suatu titik sebagai pedomannya. Gerak bisa diketahui bila ada titik tertentu yang digunakan sebagai petunjuk. Benda dikatakan bergerak bila telah berpindah dari titik awalnya.

Konsep gerak selalu berhubungan dengan konsep ruang, gaya dan waktu. Konsep ruang mengandung pengertian adanya arah, yaitu kanan, kiri, depan, belakang, atas, bawah. Juga dikenal adanya jarak, yaitu dekat-jauh. Konsep gaya, benda bisa bergerak karena ada gaya yang

mempengaruhinya. Gaya sebagai pemacu gerakan. Gerakan dapat terjadi bila gaya yang mempengaruhi cukup besar. Konsep waktu, terlihat bahwa gerakan merupakan suatu proses, dimana untuk terjadi proses selalu dibutuhkan waktu, entah sebentar atau lama.

Tinjauan gerak benda pada umumnya dari segi mekanis, sedangkan gerak manusia bisa ditinjau dari segi muskular dan sebagai suatu sistem serta segi tipe tugas otot-otot tubuh.

Semua gerakan manusia diatur oleh prinsip-prinsip fisika. Oleh karenanya penting bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih untuk benar-benar mengetahui faktor-faktor mekanika yang mempengaruhi penampilan gerak. Penguasaan prinsip-prinsip mekanika dapat membantu mengembangkan pengertian yang menyeluruh tentang keterampilan gerak dan dalam merencanakan teknik pembelajaran yang cocok dan efisien (Pate. R.R, dkk, 1984: 162-163).

KONSEP PEMBELAJARAN GERAK

Pengertian belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya. Belajar gerak merupakan bagian dari belajar. Belajar gerak adalah belajar yang menekankan pada aktivitas gerak, belajar kognitif pada aktivitas berpikir dan belajar afektif menekankan pada aktivitas emosi dan perasaan.

Ketiga macam belajar ini mempunyai keunikan masing-masing yang dapat dilihat antara lain pada: materi yang dipelajari, proses dan kondisi belajar, intensitas keterlibatan setiap unsur domain kemampuan serta hasil belajar. Dalam belajar gerak materi yang dipelajari adalah pola-pola keterampilan gerak tubuh, proses dan kondisi belajar meliputi pengamatan gerakan untuk dapat mengerti prinsip-prinsip bentuk gerakan, menirukan dan mencoba melakukan. Selanjutnya menerapkan pola-pola gerak yang dikuasai dalam kondisi-kondisi tertentu yang dihadapi dan akhirnya bisa menciptakan gerakan yang lebih efisien. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik dan psikomotor, sedangkan hasil belajar dalam belajar gerak berupa peningkatan kualitas gerakan tubuh (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992: 234).

Dalam perencanaan pembelajaran gerak, harus mempertimbangkan tingkat kesiapan pembelajar, perkembangan, karakteristik individual, motivasi dan kebutuhan untuk *reinforcement* (Wuest DA dan Bucher CA, 1995: 223).

Beberapa konsep tambahan, faktor-faktor dan kondisi yang dapat meningkatkan pembelajaran keterampilan gerak dan meningkatkan penampilan adalah: (a) Sesi latihan harus disusun untuk meningkatkan kondisi yang optimal siswa. (b) Pembelajar harus memahami tugas yang diajarkan. (c) Sifat dari keterampilan tugas yang diajarkan harus dipertimbangkan ketika mendesain latihan. (d) Sifat dari tugas dan latar belakang siswa harus dipertimbangkan secara jelas ketika mengajar keterampilan secara metode bagian ataupun keseluruhan. (e) Umpan balik adalah esensi dari pembelajaran. (f) Analisis diri harus dikembangkan.

Belajar gerak didefinisikan sebagai seperangkat proses yang berhubungan dengan latihan dan pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil (Schmidt. R.A, 1991: 153). Meskipun tekanan belajar gerak adalah penguasaan keterampilan, aspek lain seperti domain kognisi tidak bisa diabaikan. Meinel (1976) menggambarkan analisis spesifik dari belajar dalam konteks olahraga. Belajar gerak terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan dan penstabilan gerak/keterampilan teknik olahraga. Ia menekankan, integrasi keterampilan di dalam perkembangan total dari kepribadian seseorang. Oleh sebab itu, penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilihan pengetahuan, perkembangan koordinasi dan kondisi fisik sebagaimana kepercayaan dan semangat juang (Lutan, 1988: 102).

Menurut Schmidt (1991: 153) dan Lutan (1988: 102-105) ada beberapa aspek penting dalam definisi belajar gerak, yang meliputi:

- a. Belajar sebagai sebuah proses, bukan suatu perubahan perilaku. Belajar adalah proses yang mendukung terjadinya perubahan perilaku.
- b. Belajar gerak adalah hasil langsung dari latihan dan pengalaman.

- c. Belajar gerak tidak teramati secara langsung, hanya dapat ditafsirkan eksistensinya dari perubahan yang terjadi dalam keterampilan/perilaku gerak.
- d. Belajar gerak menghasilkan kapabilitas untuk bereaksi (kebiasaan).
- e. Belajar gerak relatif permanen.
- f. Belajar gerak bisa menimbulkan efek negatif.
- g. Belajar gerak meliputi seperangkat proses dalam system syaraf pusat.

PENGGOLONGAN KETERAMPILAN GERAK

Banyak pendekatan dikembangkan untuk menggolongkan keterampilan gerak, setidaknya dengan mengetahui penggolongan dan taksonominya akan diketahui perbedaan-perbedaan dalam keterampilan tersebut. Setiap sistem penggolongan didasarkan pada hakekat umum dari keterampilan yang dikaitkan dengan aspek-aspek khusus dari keterampilan tersebut. Menurut Keer (1982: 9-12), Lutan (1988: 96-99), dan Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 249-251) keterampilan gerak digolongkan berdasarkan:

- a. Kecermatan gerakan atau jenis otot yang terlibat.
 - 1) Keterampilan gerak kasar/ agal (*gross motor skill*)
Gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot besar sebagai basis utama gerakan. Misal, *forehand* dalam tenis.
 - 2) Keterampilan gerak halus (*fine motor skill*)
Gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot-otot halus sebagai basis utama gerakan. Misal, melepas busur dalam memanah.
- b. Perbedaan titik awal dan akhir gerakan
 - 1) Gerak diskrit (*discrete motor skill*)
Keterampilan yang dapat dikenal / dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir gerakan. Misal, guling ke depan satu kali, memukul *cock*.
 - 2) Gerak serial (*serial motor skill*)
Keterampilan gerak diskrit yang dilakukan beberapa kali secara berulang-ulang. Misal, guling ke depan beberapa kali.

3). Gerak kontinyu (*continous motor skill*)

Keterampilan gerak yang tidak bisa dengan mudah ditandai titik awal atau akhir gerakannya. Misal, bermain bulutangkis.

Keterampilan Diskrit	Keterampilan Serial	Keterampilan Kontinus
Dikenal saat mulai dan berakhir	Aksi diskrit menjadi satu	Tak dikenal saat mulai dan berakhir
Memukul bola Menendang bola	Senam indah Main piano	Mengemudi mobil Berenang

Penggolongan keterampilan diskrit-serial-kontinyu (Lutan, 1988: 97).

c. Stabilitas lingkungan, seberapa jauh lingkungan dapat diprediksi selama pelaksanaan gerakan.

1). Keterampilan gerak terbuka (*open skill*)

Lingkungan selalu berubah/sukar diprediksi, sehingga pelaku tidak dapat merencanakan secara efektif respons yang serasi. Misal, bermain sepakbola.

2). Keterampilan gerak tertutup (*closed skill*)

Lingkungan dapat diprediksi, pelaku dapat melakukan perencanaan respons yang selaras dengan kondisi lingkungan. Misal, menembak, memanah.

PRINSIP-PRINSIP PEMBELAJARAN GERAK

Bidang studi pendidikan jasmani erat kaitannya dengan pembelajaran gerak merupakan bidang studi yang sangat dinanti-nantikan oleh peserta didik. Karena pendidikan jasmani mengandung unsur-unsur yang disenangi peserta didik yang antara lain meliputi: unsur kegembiraan, kepuasan, persaingan, sportivitas, kreativitas, gerak yang dinamis, bermain, berinteraksi dan unsur kesehatan. Pembelajaran gerak menuntut aktivitas yang melibatkan tiga domain, yaitu: kognitif, afektif dan psikomotor, maka prinsip-prinsip pembelajaran yang dikembangkan

haruslah mengacu pada pembentukan, pengembangan dan peningkatan kualitas ke tiga domain di atas.

Penerapan dan pengembangan suatu prinsip pembelajaran gerak harus berorientasi pada perkembangan dan pertumbuhan peserta didik dari ke tiga domain di atas. Selain itu juga harus berorientasi pada kebutuhan dan kepentingan peserta didik serta bersifat memberikan bantuan untuk memudahkan tujuan maupun dalam peningkatan kualitas proses pembelajaran.

Menurut Kiram (1992: 135-147) ada beberapa prinsip dalam pembelajaran keterampilan gerak, antara lain: (1)

- a. Mengaktifkan dan memotivasi siswa, sehingga melalui gerak akan:
(1) Mendapat kegembiraan, jati diri dan ungkapan emosi. (2) Berusaha memecahkan masalah, mencari kepuasan dan pengakuan diri dari orang lain. (3) Dapat berkomunikasi dan berinteraksi.
- b. Mengetahui terlebih dahulu kemampuan awal siswa.
Untuk menghindari akibat fatal yang dapat merusak siswa maka guru harus mengadakan tes awal untuk mengetahui, (1) apakah siswa telah memiliki prasyarat untuk menerima materi yang akan diajarkan. (2) Sejauh mana siswa telah memiliki prasyarat yang dibutuhkan.
- c. Memberikan pengalaman keberhasilan
Dengan memberi kesempatan, kemungkinan atau peluang kepada siswa untuk mengalami suatu keberhasilan dan proses pembelajaran. Mengalami keberhasilan akan meningkatkan rasa percaya diri, bergairah dan motivasi siswa dalam proses pembelajaran.
- d. Mengurangi bantuan
Pemberian bantuan dapat dikurangi bila: (1) Siswa melalui bantuan telah dapat merasakan bagaimana seharusnya suatu gerakan dilakukan. (2) Siswa telah menguasai ide dasar gerakan tersebut.
- e. Memberikan umpan balik
Pemberian umpan balik dapat mempercepat penguasaan keterampilan dan tanpa umpan balik akan memperlambat proses pencapaian hasil yang optimal.
- f. Memanfaatkan waktu seoptimal mungkin untuk melakukan latihan keterampilan gerak.

Untuk dapat mengaktifkan siswa agar lebih banyak melakukan latihan-latihan yang relevan dengan tujuan belajar yang dicapai, persiapan rencana pengajaran harus baik sebelum proses pembelajaran dimulai. Persiapan itu antara lain: (1). Pengorganisasian peralatan yang akan digunakan, (2). Metoda yang akan digunakan, termasuk merencanakan pertukaran metoda mengajar agar lebih bervariasi dan tepat guna (3). Perubahan-perubahan formasi siswa. (4). Bentuk-bentuk latihan serta variasi latihan yang akan dilakukan (5). Perencanaan alokasi waktu, dan (6). Evaluasi.

- g. Memberikan bantuan dalam mengkonstruksi.
Bantuan dilaksanakan dengan mengkonstruksi materi pembelajaran sehingga siswa dapat menemukan hubungan yang saling berkaitan dari berbagai bentuk gerak dan keterampilan gerak yang telah dimiliki.
- h. Dari yang sederhana ke yang lebih rumit, dari yang mudah ke yang lebih sulit.
- i. Mengaplikasikan keterampilan-keterampilan yang sudah dikuasai ke dalam situasi yang sesungguhnya.
Dengan mengaplikasikan bentuk-bentuk keterampilan ke dalam situasi permainan yang sesungguhnya, siswa akan dapat mengetahui atau mengukur sendiri kekurangan-kekurangan ataupun kelemahan-kelemahan yang dimiliki. Demikian juga dengan guru, akan mendapatkan gambaran yang kongkrit tentang sejauh mana materi yang diajarkan dapat diaplikasikan oleh siswa ke dalam situasi yang sebenarnya
- j. Mencapai tujuan kurikuler melalui bermain.

Selain prinsip-prinsip di atas dalam pembelajaran gerak juga harus mempertimbangkan, mengenai waktu, frekuensi dan perbandingan antara waktu praktek dengan waktu istirahat.

Mengenai metoda-metoda yang sering digunakan dalam pembelajaran gerak ada beberapa macam, diantaranya yang penting adalah: (a). Metoda keseluruhan; (b). Metoda bagian; (c) Metoda *drill*; dan (d) Metoda pemecahan masalah. Metoda keseluruhan bisa dianggap sebagai kebalikan dari metoda bagian; sedangkan metode *drill* bisa dianggap sebagai kebalikan dari metoda pemecahan masalah.

Metoda keseluruhan dan metoda bagian merupakan dua cara pendekatan belajar-mengajar yang mempertimbangkan, apakah di dalam gerakan sebaiknya mempraktekkan secara keseluruhan dari gerakan yang dipelajari, ataukah mempraktekkan sebagian demi sebagian sebelum melakukan keseluruhannya. Untuk memilih salah satu atau memadukannya, ada beberapa pertimbangan antara lain: sifat gerakan yang dipelajari, yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi gerakan dan kompleksitas gerakan serta penentuan bagian mana yang hanya bisa dilakukan secara bagian atau bagian-bagian gerakan yang bagaimana yang sebaiknya dilakukan secara keseluruhan.

Di dalam pembelajaran gerak dikenal adanya dua pendekatan dalam hal kesempatan untuk berusaha menguasai berbagai gerakan, yaitu pendekatan *drill* dan pendekatan pemecahan masalah. Kedua cara pendekatan ini mengacu pada landasan berpikir yang berbeda. Pendekatan *drill* berorientasi pada guru. Sedangkan pendekatan pemecahan masalah berorientasi pada murid. Pendekatan *drill*, guru menciptakan situasi tertentu untuk memacu siswa berpikir dan berbuat sesuai dengan instruksi guru. Guru yang menetapkan tujuan. Siswa melakukan gerakan sesuai apa yang diinstruksikan guru dan melakukannya berulang-ulang. Pendekatan pemecahan masalah, mula-mula dikonsepsikan pada siswa yang sudah terampil. Tetapi kemudian berkembang penerapannya pada anak-anak usia taman kanak-kanak dan sekolah dasar. Penerapan pada anak-anak dimaksudkan untuk memberikan kesempatan mengeksplorasi berbagai macam keterampilan dasar. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang. Pendekatan ini, guru memacu kreativitas siswa di dalam berusaha menguasai berbagai keterampilan gerak sesuai tingkat kematangan dan perkembangan setiap individu dengan caranya masing-masing (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1992: 368-371).

KESIMPULAN

Dengan memahami lebih mendalam tentang kajian belajar gerak seperti diuraikan di depan akan mempermudah penguasaan keterampilan gerak. Kajian gerak manusia dipelajari dalam kinesiologi dan cabang-

cabang ilmu kinesiologi, diantaranya: biomekanika, kinematika dan kinetika.

Ada beberapa penggolongan keterampilan gerak yang dipakai oleh beberapa ahli, diantaranya, keterampilan gerak berdasarkan pada: (1). Kecermatan gerakan (keterampilan gerak kasar dan keterampilan gerak halus). (2). Pembedaan titik awal dan akhir gerakan (keterampilan diskrit, serial dan kontinu). dan (3). Stabilitas lingkungan, seberapa jauh lingkungan dapat diprediksi selama pelaksanaan gerakan (keterampilan terbuka dan keterampilan tertutup).

Dalam menentukan strategi pembelajaran guru harus dapat memilih dan menerapkan metoda-metoda atau cara-cara tertentu untuk menyampaikan materi pembelajaran dan mengatur kegiatan belajar berdasarkan karakteristik yang ada. Metoda-metoda yang sering digunakan ada beberapa macam, diantaranya: metoda keseluruhan, metoda bagian, metoda *drill* dan metoda pemecahan masalah.

DAFTAR PUSTAKA

Keer R. (1982). *Psychomotor Learning*. New York: Saunders College Publishing.

Kiram Y. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPTK

Lutan R. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Magill RA. (1980). *Motor Learning Concepts and Applications*. Iowa: WCB Company Publishers

Ma'mun A, Saputra YM. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III

Schmidt RA. (1991). *Motor Learning and Performance: From Principles To Practice*. Illinois: Human Kinetics Books.

Sugiyanto dan Sudjarwo. (1992). *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak, Buku II Modul 7-12*. Jakarta: Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II dan Pendidikan Kependudukan Bagian Proyek Penataran Guru Penjaskes SD Setara D-II.

Wuest, DA, and Bucher CA. (1995). *Foundations of Physical Education and Sport*. 12th Ed. St Louis, Missouri: Mosby.

Pate, R.R, Mc Clenaghan B, Rotella R. (1984). *Scientific Foundations of Coaching*. Philadelphia. Saunders College Publishing.