

Mata Kuliah : Pembelajaran Motorik

Kode Mata Kuliah : IOF 221

Materi: Persiapan dan Pelaksanaan Belajar Motorik

Motivasi

Motivasi merupakan faktor penting di dalam proses belajar gerak. Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk memotivasi anak atau atlet untuk giat belajar gerak, di antaranya dalam pemberian instruksi, modelling dan demonstrasi, serta dengan memberi umpan balik ekstrinsik, di antaranya pengetahuan hasil (*knowledge of result*). *Knowledge of result* adalah suatu kondisi di mana pembelajar memiliki pengetahuan terhadap hasil dari pelaksanaan gerakannya dalam masa-masa latihan. Pengetahuan hasil ini sering juga disamakan sebagai *augmented feed-back* atau umpan balik tambahan, mengingat pengetahuan hasil tersebut biasanya disampaikan oleh pelatih atau oleh guru. Dalam kaitannya dengan bentuk latihan, dikenal apa yang disebut latihan fisik dan latihan mental. Latihan fisik adalah latihan yang melibatkan praktik gerakan aktual dengan melakukan gerakan-gerakan tubuh dan keterampilan yang dipelajari. Sedangkan latihan mental merupakan bentuk latihan yang tidak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, tetapi melibatkan pikiran atau pembayangan terhadap gerakan yang sedang dipelajari. Dalam latihan mental dikenal praktik mental (*mental practice*) dan pembayangan mental (*mental imagery*).

Prinsip Dasar Latihan

Melatih keterampilan gerak memerlukan kemampuan guru dalam memilih dan menerapkan metode penyajian yang tepat. Setiap metode pada dasarnya memiliki keistimewaan sesuai dengan dasar pemikiran yang melandasinya. Dalam pembelajaran gerak, beberapa metode yang dapat dipertimbangkan adalah sebagai berikut: *Metode bimbingan* adalah metode yang paling umum dalam latihan, di mana siswa dituntun dengan berbagai cara melalui pemolaan gerak. Dalam penggunaannya metode ini

mempunyai beberapa tujuan, dan yang paling utama adalah untuk mengurangi kesalahan-kesalahan dan memastikan bahwa pola yang tepat sudah dilakukan. *Latihan padat* menunjukkan sedikitnya waktu istirahat di antara ulangan pelaksanaan latihan. Misalnya, jika tugas latihan mempunyai lama waktu pelaksanaan 30 detik, latihan padat akan menjadwalkan istirahat pada setiap ulangannya hanya sedikit sekali atau tidak istirahat sama sekali. *Latihan terdistribusi* akan memerlukan istirahat di antara ulangannya minimal selama waktu pelaksanaannya, misalnya 30 detik atau lebih lama. *Metode global* atau keseluruhan atau *whole method* adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus. Dalam mengajarkan keterampilan gerak atau permainan, maka bentuk yang utuh atau keseluruhan diajarkan terlebih dahulu kemudian dipecah-pecahkan menjadi bagian-bagian. *Metode bagian* atau "*part method*" adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan, atau dari yang khusus ke yang umum. *Metode global-bagian (whole-part method)* adalah campuran dari kedua metode yang sudah dibahas di atas, dengan maksud mencoba, menggabungkan kelebihan-kelebihan dari keduanya. *Metode progresif (progressive method)* adalah cara mengajar di mana bahan ajar ditentukan inti gerakannya, kemudian secara bertahap inti tersebut ditambah kompleksitasnya pada setiap tahap yang berbeda, sehingga keterampilan itu utuh dilakukan. Kemudian dalam praktek pelatihannya, materi atau tugas pembelajaran perlu diberi penekanan melalui pengaturan atau penstrukturan latihan. Jika materi atau tugas latihan masih bersifat tunggal, maka materi tersebut perlu dilatih dengan dua cara, yaitu (a) latihan konstan (*constant practice*), dan (b) latihan bervariasi (*varied practice*). Sedangkan ketika guru hendak melatih dua atau tiga buah keterampilan sekaligus dalam satu sesi latihan, jalan yang dapat ditempuh adalah dengan cara (a) latihan terpusat (*blocked practice*) dan (b) latihan acak (*random practice*).