

Mata Kuliah : Perkembangan Motorik

Kode Mata Kuliah : IOF 220

Materi 5: Perkembangan Perilaku Gerak

Perkembangan Perilaku Gerak

Perilaku gerak dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: (1) kontrol gerak, (2) pembelajaran gerak, dan (3) perkembangan gerak. Oleh karena itu, pengkajian dalam salah satu dari bidang ini dapat dianggap sebagai penelitian perilaku gerak. Namun demikian, karena masing-masing subdisiplin ini dimulai dengan perkataan gerak, maka perlu diuraikan secara tepat untuk menghindari kesalahan dalam pemaknaannya. *Kontrol gerak* adalah kajian faktor-faktor neurologis (syaraf) yang mempengaruhi gerakan manusia. Neurophysiological mengacu pada fungsi tubuh secara spesifik dalam kaitannya dengan sistem syaraf. Sistem syaraf ini sangat penting dalam memproduksi gerakan pada manusia karena sel-sel syaraf (neuron) menstimulasi serat-serat otot untuk memproduksi gerakan yang diinginkan. Penelitian mengenai kontrol gerak mengkaji pertanyaan-pertanyaan dan konsep-konsep dari gerakan dan variabel-variabel neurophysiological yang mendasarinya. Salah satu topik khusus yang dikaji oleh para spesialis kontrol gerak adalah kecepatan konduksi syaraf. Mengapa kecepatan stimulasi suatu serat otot lebih cepat pada sebagian orang atau pada kondisi tertentu. *Pembelajaran gerak* adalah mengkaji mengenai proses yang tercakup dalam mendapatkan dan menyempurnakan keterampilan gerak. Karena keterampilan gerak didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang tergantung pada latihan dan pengalaman gerak, maka para spesialis pembelajaran gerak tertarik terutama pada pengaruh-pengaruh dari berbagai tipe situasi latihan, pengalaman, atau pembelajaran terhadap gerak manusia.

Perkembangan gerak adalah suatu bidang studi akademis yang bersumber dari berbagai perilaku gerak. Perkembangan gerak sebagai perubahan perilaku gerak yang mencerminkan interaksi antara organisme yang telah matang dengan lingkungannya. Jadi perilaku gerak memerlukan adanya koordinasi fungsional antara persyarafan dan otot serta fungsi kognitif, afektif, dan konatif. Dua macam perilaku gerak utama yang bersifat umum harus dikuasai oleh setiap manusia, yaitu: (a) berjalan dan memegang benda merupakan jenis keterampilan gerak dasar serta (b) bermain dan bekerja merupakan keterampilan gerak penunjang.

Sasaran Perkembangan Motorik

Sasaran yang ingin dicapai dari proses perkembangan motorik pada manusia meliputi dua unsur, yaitu: pengayaan gerak dan kesadaran gerak.

Pengayaan Gerak

Secara alamiah jenis gerak ini sudah harus dimiliki oleh setiap manusia karena sangat berguna bagi proses perkembangan dan pertumbuhannya. Terdapat dua jenis gerak yang umum diperlukan manusia, yaitu: (a) gerak kasar dan (b) gerak halus. *Gerak kasar* adalah suatu kemampuan yang ditampilkan individu dalam beraktivitas dominan dengan menggunakan otot-otot besarnya. Keterampilan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak tergolong pada keterampilan gerak dasar. Keterampilan ini biasa dilakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Keterampilan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

- a. Keterampilan lokomotor artinya suatu kemampuan yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh keatas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya yang termasuk lokomotor adalah berjalan, berlari, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop), dll. Keterampilan lokomotor sering digunakan dalam aktivitas sehari-hari

karena sangat mendukung terhadap mobilitas hidup manusia. Tanpa kemampuan lokomotor yang memadai, aktivitas manusia seringkali terhambat dan hasilnya tidak optimal. Oleh karena itu, kemampuan ini harus terus dipelihara agar aktivitas hidup tetap terjaga.

- b. Keterampilan nonlokomotor adalah suatu kemampuan individu beraktivitas tanpa harus memindahkan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Dengan kata lain aktivitas tersebut dilakukan ditempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dll. Meskipun ruang gerak tidak seluas gerak lokomotor, keterampilan nonlokomotor tetap diperlukan dalam kehidupan manusia. Tanpa kemampuan nonlokomotor yang memadai, aktivitas manusia akan terhambat dan hasilnya tidak optimal. Memelihara kemampuan ini mutlak dilakukan dalam kehidupan manusia.
- c. Keterampilan manipulatif adalah kemampuan individu melakukan aktivitas dengan merekayasa obyek. Keterampilan ini diperlukan ketika individu tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, keterampilan ini cukup penting untuk mendukung kemampuan berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari; gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam: bola yang lain, dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola, dll. Tanpa kemampuan manipulatif yang memadai, aktivitas manusia seringkali terhambat dan hasilnya tidak optimal.

Jadi, pada hakekatnya tujuan dari perkembangan gerak kasar adalah mampu meningkatkan keterampilan gerak, mampu memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, mampu menanamkan sikap percaya diri, mampu bekerjasama, dan mampu berperilaku disiplin, jujur, dan sportif. *Gerak halus* adalah kemampuan individu beraktivitas dengan menggunakan otot-otot halus (kecil). Meskipun hanya menggunakan otot-otot halus, namun peranannya sangat utama diperlukan dalam berbagai aktivitas manusia. Banyak aktivitas manusia yang hanya menggunakan otot-otot halus, seperti: menulis, mengancingkan pakaian, meremas, menggenggam, menggambar, menyusun balok dan memasukkan bola golf, dll. Kesemua aktivitas ini sangat mendukung terhadap mobilitas manusia, oleh karena itu otot-otot halus yang ada pada tubuh kita harus dijaga agar tetap berfungsi optimal dalam bekerja dan berkarya. Jadi, tujuan perkembangan gerak halus adalah mampu memfungsikan otot-otot kecil seperti gerakan jari tangan, mampu mengkoordinasikan kecepatan tangan dengan mata, dan mampu mengendalikan emosi.

Kesadaran Gerak

Kesadaran gerak adalah kemampuan individu dalam mengendalikan aktivitas otot-otot dan syaraf yang ada pada tubuhnya. Dalam bergerak kita harus menyadari keberadaan diri kita dengan kondisi lingkungannya. Kita harus memanfaatkan indera, mengontrol keseimbangan, mengenali ruang geraknya, memahami bagian-bagian tubuh yang dapat digerakkannya. Untuk lebih rinci kesadaran gerak meliputi:

- a. Panca Indera merupakan alat yang digunakan untuk mengenali lingkungan di sekeliling kita sehingga dengan indera tersebut setiap manusia dapat berinteraksi secara baik.
- b. Keseimbangan adalah suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan dengan menjaga pusat berat badan.

- c. Ruang adalah kemampuan memahami ruang eksternal sekitar kita dan memfungsikan gerak melalui ruang tersebut seperti lingkaran, segi tiga, segi empat, dan sebagainya.
- d. Tubuh artinya kemampuan untuk mengetahui dan memahami nama dan fungsi macam-macam bagian tubuh yang melekat pada diri kita seperti kaki, tangan, mata, telinga, dan sebagainya.
- e. Waktu artinya kemampuan menduga waktu kedatangan didasarkan pada ciri-ciri kecepatan jalannya bola, berat, dan jarak bola. Dengan kata lain kemampuan individu mengantisipasi sesuatu benda yang datang kepadanya.
- f. Arah artinya kemampuan memahami dan menerapkan konsep arah seperti atas, bawah, depan, belakang, dan sebagainya.

Jadi, unsur-unsur kesadaran gerak ini memiliki fungsi untuk mengoptimalkan tubuh dalam beraktivitas sehingga seluruh alat tubuh dapat dimanfaatkan.

Pendekatan Interdisipliner terhadap Perkembangan Motorik

Terdapat interaksi yang cukup kuat di antara tiga subbidang perilaku gerak. Walaupun contoh-contoh topik kajian yang spesifik dalam masing-masing bidang motorik tersebut melahirkan berbagai perbedaan. Para ahli motorik sangat membutuhkan informasi mengenai penguasaan keterampilan gerak dan perbedaan usia. Oleh karena itu, usaha-usaha ini bukan hanya merupakan penelitian bidang motorik, melainkan juga mengenai perkembangan motorik, karena suatu perubahan yang terjadi akibat perubahan usia juga merupakan perhatian utama dalam penelitian ini. Penelitian ini dapat dilakukan pada anak-anak yang mencakup perbandingan berbagai usia atau bahkan antara usia anak-anak dengan remaja dan bahkan orang dewasa. Perkembangan motorik juga berinteraksi dengan banyak subdisiplin lainnya dalam pengkajian mengenai gerak manusia. Dulu para ahli perkembangan motorik telah merasa puas menilai perubahan gerak yang terjadi akibat

pertambahan usia hanya dengan melakukan pengamatan *visual* saja, akan tetapi perkembangan visual telah membuat teknik-teknik lain menjadi jauh lebih berharga. Dewasa ini, para ahli perkembangan motorik sering dapat melakukan evaluasi secara lebih akurat melalui kerjasama dengan para spesialis dari bidang-bidang lain, karena perbedaan gerak yang sangat kecilpun akan dapat dideteksi dan dianalisis dengan mempergunakan teknologi termutakhir dari bidang tersebut.