

CARA MEMPELAJARI KETERAMPILAN MOTORIK

PENGERTIAN

- Cara yg digunakan untuk mempelajari suatu keterampilan motorik sangat berpengaruh terhadap kualitas keterampilan yg dipelajari.
- Meskipun semua cara mampu mengembangkan keterampilan anak, namun sebagian cara lebih efisien dan menghasilkan kualitas yang lebih baik.

CARA UMUM UTK MEMPELAJARI KETERAMPILAN MOTORIK

- BELAJAR COBA DAN GALAT

Tidak adanya bimbingan dan model yang ditiru, menyebabkan anak melakukan tindakan yang berbeda secara acak.

Namun cara tersebut biasanya menghasilkan keterampilan di bawah kemampuan anak.

LANJUTAN....

- MENIRU

Belajar dengan meniru atau mengamati suatu model lebih cepat daripada dengan coba atau galat.

Namun dibatasi oleh kesalahan yg terdapat dlm model tersebut.

LANJUTAN....

- PELATIHAN

Belajar dengan bimbingan atau supervisi memungkinkan anak lebih cepat dlm mempelajari keterampilan.

Anak akan memperhatikan dan meniru dengan tepat.

Tetapi gerakan dan kebiasaan yg salah dan sdh tertanam, akan sukar ditiadakan.

DALAM TAHAP AWAL MEMPELAJARI KETERAMPILAN MOTORIK, GERAKAN TUBUH MASIH JANGGAL DAN TIDAK TERKOORDINASI SERTA BANYAK MELAKUKAN GERAKAN YG TIDAK PERLU.

AKAN TETAPI DENGAN BERPRAKTEK LEBIH BANYAK, KETERAMPILAN AKAN MEMBAIK DAN GERAKANNYA MENJADI TERKOORDINASI, BERIRAMA, DAN ANGGUN.

PADA SAAT BERKEMBANGNYA KETERAMPILAN MOTORIK, MENINGKAT PULA TINGKAT KECEPATAN, AKURASI, KEKUATAN, DAN EFISIENSI GERAK.

LANJUTAN

- AKURASI, meningkat paling besar pada awal masa kanak-kanak.
- KEKUATAN, meningkat sejalan dengan perkembangan fisik, tetapi lebih menonjol pada waktu terjadi pertumbuhan otot yg cepat sesudah masa puber.

- PADA MASA ANAK KECIL, PERKEMBANGAN FISIK BERADA PADA SUATU TINGKATAN DI MANA SECARA ORGANIS MEMUNGKINKAN UTK MELAKUKAN BEBERAPA MACAM GERAK DASAR DAN BEBERAPA VARIASINYA.
- Beberapa macam gerak dasar dan variasinya (pengembangan dari gerakan berjalan dan memegang): BERJALAN, MENDAKI, MELONCAT DAN BERJENGGAT, MENCONGKANG DAN LOMPAT TALI, MENYEPAK, MELEMPAR, MENANGKAP, MEMANTUL BOLA, MEMUKUL, DAN BERENANG.

BERJALAN

- Pola perkembangan penguasaan gerakan berjalan adalah:
 1. Pelaksanaan gerakan berjalan yg mula-mula tertatih-tatih dan kurang terkontrol, menjadi semakin lancar dan terkontrol dengan baik.
 2. Irama gerakan kaki mula-mula: menapak dgn telapak kaki penuh, kedua kaki sedikit kangkang, kedua telapak kaki membentuk sudut lebar, berkembang menjadi bisa menapak dengan tumit dan titik tumpu bergeser ke arah telapak kaki bagian depan, kedua kaki melangkah tidak mengangkang dan bisa mendekati lurus, sudut kedua telapak kaki menyempit.

Lanjutan....

3. Ayunan langkah menjadi otomatis, yaitu pd saat melangkah tdk terlalu menyita perhatian pada gerakan langkah yg sedang dilakukan.

Gerakan langkah yg otomatis bisa dicapai pada umur kira-kira 3 tahun.

Pada umur 4 tahun, anak mampu berjalan seperti orang dewasa, anak mampu berjalan dengan ayunan kaki dan berbelok dengan mudah kearah yang dikehendaki.

BERLARI

- Gerakan berlari merupakan perkembangan dr gerakan berjalan. Gerakan dasar anggota tubuh pd saat berlari menyerupai gerakan berjalan.
- Untuk bisa berlari diperlukan peningkatan kekuatan kaki dan koordinasi yg lebih baik antara otot-otot penggerak (agonist) dengan otot-otot berlawanan (antagonist) pd saat kaki melangkah.

Pencapaian perkembangan gerak berlari pd anak kecil

- Pada umur 2-3 thn anak-anak mulai mampu berlari agak lancar, tetapi kemampuan kontrol kaki utk berhenti dan berputar cepat masih blm baik.
- Umur 4-5 thn kemampuan kontrol utk mengawali gerakan, berhenti, dan berputar dgn cepat semakin meningkat mjd lebih baik.
- Umur 5-6 thn keterampilan berlari pd umumnya sdh dikuasai oleh anak, sehingga mampu mampumenggunakan keterampilan berlari itu scerefektif di dlm aktivitas bermain.

Lanjutan....

- Karakteristik bentuk gerakan berlari yg mula-mula dilakukan anak-anak:
 1. Gerakan langkah masih terbatas rentangnya.
 2. Ayunan lengan tangan sebatas siku dan arahnya tidak sepenuhnya ke depan dan ke belakang melainkan cenderung ke arah samping.

MENDAKI

- Mula-mula anak bisa melakukan bila dipegangi orang dewasa, kemudian berusaha melakukan sendiri apabila ada pegangannya.
- Perkembangan selanjutnya anak mampu melakukan sendiri tanpa perlu menggunakan pegangan dengan gerakan seperti berjalan.

Perkembangan Bentuk Gerakan Mendaki

- Pada umur antara 40 sampai 50 minggu, anak bisa mendaki ke tempat yg lebih tinggi, misalnya bangku pendek.
- Mulai umur kira-kira 3 tahun, anak bisa mendaki tataran tangga sendiri dengan posisi berdiri tegak. Cara melangkah mula-mula selalu menggunakan satu kaki yg sama setiap langkahnya.
- Sejalan dgn meningkatnya kekuatan kaki, keseimbangan badan, koordinasi gerakan, anak bisa mendaki dgn kaki bergantian.

MELONCAT DAN BERJENGGKET

- Kemampuan gerak meloncat dan berjengket berkembang secara bersamaan.
- MELONCAT mula-mula tampak dari gerakan berjalan atau melangkah dr tempat yg agak tinggi ke tempat yg lebih rendah.
- Gerakan meloncat diawali dgn cara menumpu dgn satu kaki dan mendarat dengan satu kaki yg lain.
- Gerakan meloncat dgn lancar umur 6 tahun.

BERJENGGKET

- Gerakan berjengket lebih sukar daripada meloncat.
- Berjengket adalah gerakan meloncat di mana loncatan dilakukan dgn tumpuan satu kaki dan mendarat dgn menggunakan satu kaki yg sama.
- Gerakan berjengket mulai bisa dilakukan umur 4 tahun, dan bisa dilakukan dengan baik umur 6 tahun.

MENCONGKLANG DAN LOMPAT TALI

- Mencongklang terbentuk dr kombinasi gerakan berjalan atau berlari dengan meloncat.
- Lompat tali terbentuk dari kombinasi gerakan melangkah dengan berjengket.
- Gerakan mencongklang mulai bisa dilakukan dengan lancar pada umur 6,5 tahun. Gerakan loncat tali dikuasai sesudahnya.

MENYEPAK

- Gerakan menyepak mulai bisa dilakukan oleh anak-anak setelah mampu mempertahankan keseimbangan tubuhnya dlm posisi berdiri pd satu kaki, sementara satu kaki lainnya diangkat dan diayun ke depan.
- Umur 2 tahun, anak sudah bisa belajar menyepak.
- Umur 6 tahun, anak sudah bisa melakukan gerakan menyepak dengan lancar dan baik.

MELEMPAR

- Gerakan melempar mulai bisa dilakukan anak 2 tahun. Tetapi gerakannya masih kaku dan koordinasinya masih belum baik.
- Gerakan hanya sebatas pada ayunan lengan dan sedikit gerakan badan.
- Umur 6 atau 6,5 tahun, gerak melempar anak sudah baik. Koordinasi gerakan antara ayunan lengan, jari tangan, togok, dan kaki sudah bisa membentuk gerakan yg efisien.

MENANGKAP

- Awal mula usaha utk menangkap adalah gerakan menghentikan suatu benda yg menggulir di lantai.
- Menangkap benda menggulir lebih mudah dibanding dengan menangkap benda yg melambung.
- Kemampuan menangkap berkembang sejalan dengan kemampuan anak utk menafsir kecepatan dan jarak benda yg akan ditangkap, serta ketepatan reaksi gerak tangannya. Umur 5-6 tahun.

MEMANTUL-MANTULKAN BOLA

- Mula-mula diawali dr gerakan menjatuhkan bola yg dipegang dan ternyata bola itu memantul ke atas, maka anak akan berusaha menangkapnya.
- Kemampuan memantul-mantulkan bola berulang kali tanpa menangkap berkembang sejalan dengan kemampuan mengontrol kekuatan dan arah tegaknya bola.
- Penguasaan gerakan memantul-mantulkan bola menggunakan satu tangan berkembang lebih awal dibanding menggunakan dua tangan.

MEMUKUL

- Mula-mula muncul pd bayi dalam bentuk yg masih menyerupai gerakan mendorong.
- Gerakan tersebut akan berkembang menjadi gerakan memukul dlm arti sebenarnya.
- Memukul bola diawali dr gerakan mengayun tangan lurus ke arah depan atas, kemudian berkembang memukul dari samping ke arah depan.
- Perkembangan kemampuan memukul bola pada umur 2 tahun.

BERENANG

- Belajar renang bisa diajarkan umur 3 tahun.
- Sifat perkembangan fisik pd awal masa kecil ini memungkinkan anak bisa berenang.
- Kandungan lemak tubuh relatif masih cukup besar, sehingga mudah utk mengapung, kaki relatif masih pendek tdk menambah beban tubuh, sehingga daya apung tdk berkurang.