

MELATIH KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK MADRASAH MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA

Bintoro Widodo

Dosen pada program studi PGMI UIN Malang

Abstract

Basic motor ability is the ordinary potency students do to improve the quality of life. Basic motor ability is divided to three categories namely: locomotor, nonlocomotor, and manipulative. Motor ability at all age levels will increase if it's done through a learning process as learning Physical Education in schools. Motor skills can be coached to improve ability of *madrasah* children among others: basic motor run, walk, throw, jump, gymnastics, and sports games. Basic motor skills can help developing students toward perfection level of motor in accordance with their age level. Coaching of basic motor skill level is expected students to gain a good development level of motor.

Key word: Basic Motor, Sports

A. Pendahuluan

Dalam tingkat pertumbuhan jasmaninya, siswa anak usia madrasah ibtidaiyah (MI) banyak melakukan aktivitasnya dengan bergerak. Setiap anak menggunakan seluruh waktunya untuk beraktivitas. yaitu gerakan yang menggunakan sebagian besar tubuhnya, seperti berlari, melompat dan melempar. Seiring dengan penambahan usia dan dipengaruhi oleh berbagai faktor intensitas gerakan, gerakan-gerakan tersebut akan menjadi gerakan yang sempurna. Semua anak normal mampu mengembangkan dan mempelajari berbagai macam gerak, macam-macam bentuk gerakan-gerakan tersebut dikatakan sebagai pola gerak dasar. Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang dibagi kedalam tiga bentuk gerak yaitu,

1. Gerak dasar lokomotor (gerakan berpindah tempat) dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat: misalnya jalan, lari dan lompat.

2. Gerak dasar non lokomotor (gerakan tidak berpindah tempat) dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakan namun tidak berpindah tempat: misalnya mendorong, menarik, menekuk, memutar.
3. Gerak dasar manipulatif dimana sesuatu yang digerakan, misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul dan gerakan lain yang berkaitan dengan lemparan dan tangkapan sesuatu.

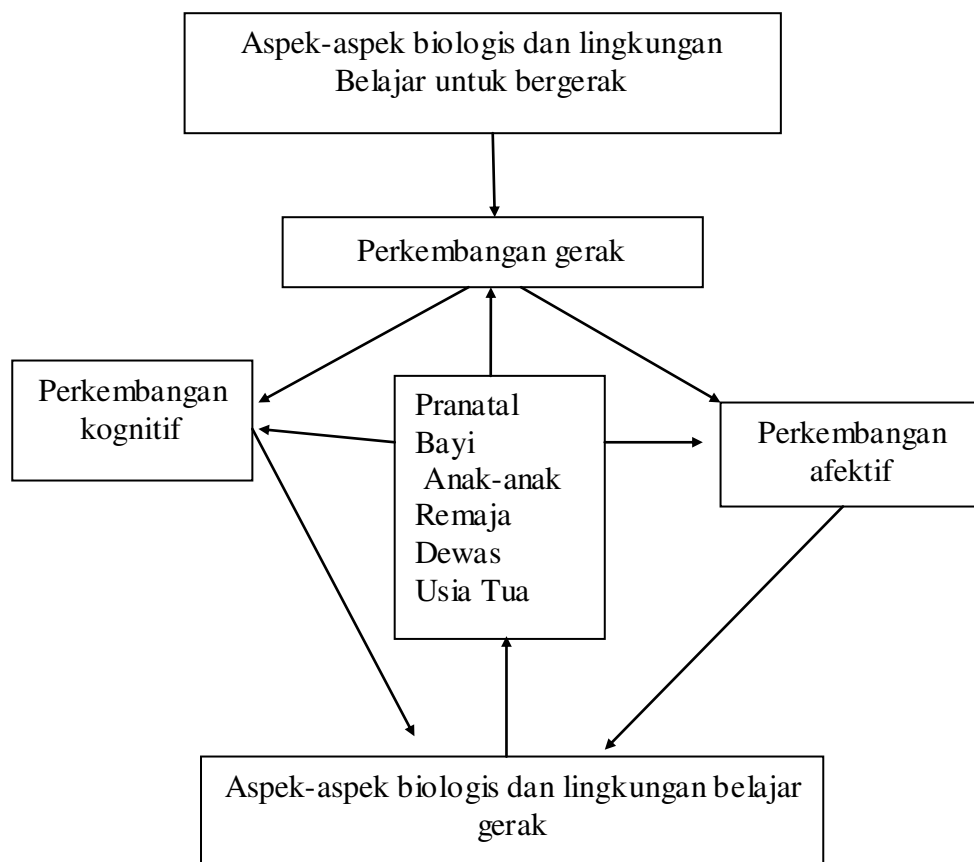
Anak-anak usia madrasah pada umumnya senang bermain dan bergerak yang menggunakan aktivitas fisik karena termasuk kebutuhannya.

B. Perkembangan Gerak

Perkembangan gerak pada seluruh jenjang usia akan mengalami peningkatan apabila dilakukan melalui proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Proses perkembangan ini akan terus berlangsung seiring dengan bertambahnya umur. Keterlibatan berbagai factor kemampuan gerak dan kemampuan fisik satu sama lain saling berinteraksi dengan cara yang sangat kompleks. Terutama terkait dengan kemampuan kognitif dan afektif mereka. Masing-masing kemampuan tersebut akan dipengaruhi oleh factor biologis dan lingkungannya. Pengaruh dari factor biologis ini biasanya terjadi saat terjadinya pembuahan yang menghasilkan benih manusia (Zygote) yang kemudian berkembang menjadi organism atau janin sebagai calon manusia yang dikenal sebagai fetus atau bayi dalam kandungan, Faktor biologis ini secara tidak langsung dipengaruhi pula oleh makanan yang ibu makan saat mengandung, perawatan pada ibu dan proses kelahiran. Pengaruh dari factor lingkungan dimana factor ini merupakan kondisi yang memungkinkan berlangsungnya proses perkembangan. Faktor lingkungan ini memiliki beberapa aspek seperti:

1. Alamiah social dimana bentuk pergaulan, tingkat social, tingkat ekonomi, bentuk daerah, tempat tinggal member adil dalam terbentuknya sikap kognitif dan afektif individu.
2. Budaya dimana kebiasaan dalam konteks keluarga dan di luar keluarga akan member warna terhadap perilaku individu..

Jadi dalam proses perkembangan gerak secara konstan setiap individu memiliki keunikan tersendiri dalam hal perkembangan dan kemahiran akan kemampuan gerak. Gallahue 1989 pernah memaparkan mengenai keterkaitan lingkungan belajar dan satu dengan yang lainnya dalam proses perkembangan gerak sebagai berikut:



C. Gerak dan Keterampilan

Setiap tujuan pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah berupa penguasaan keterampilan. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut mampu menampilkan tugas

yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak tersebut maka semakin baik keterampilan orang tersebut.

Dengan demikian maka keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu dari suatu tugas gerak. Didalam keterampilan tersebut terdapat unsure efektivitas dan efisiensi. Seseorang yang memiliki keterampilan yang tinggi sudah barang tentu memiliki kedua unsur tersebut. Gerak keterampilan tersebut dapat dikategorikan sebagai penampilan yang terampil (skill performance). Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan yang dilakukan secara terus menerus dalam periode waktu tertentu.

D. Berbagai Gerak Dasar

Gerakan berjalan dan memegang suatu benda yang telah biasa dilakukan pada masa sebelumnya akan semakin dikuasai pada masa selanjutnya. Selain itu anak semakin menguasai gerakan-gerakan lain yang pada dasarnya merupakan pengembangan dari gerakan berjalan dan memegang. Berikut diuraikan beberapa gerak dasar, sebagai berikut:

1. Berbaring

Anak-anak usia sekolah madrasah perlu diperkenalkan dengan ragam sikap berbaring. Adapun variasi gerakannya dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Berbaring terlentang

Sikap badan dan kedua kaki lurus, kedua tangan disamping badan, muka menghadap ke atas, di usahakan seluruh tubuh tidak sampai kaku.

b. Berbaring telungkup

Sikap badan dan kedua kaki lurus, perut, dada, paha, punggung kaki rapat di lantai, kedua tangan disamping badan, kepala dimiringkan kesamping kiri atau kanan. Diusahakan agar seluruh tubuh tidak sampai kaku.

c. Berbaring miring ke kanan

Sikap badan miring, sisi badan bagian samping kanan dan kanan bagian luar rapat dilantai. Tangan kanan lurus kedepan, tangan kiri rapat diatas sisi badan bagian atas lurus kebelakang dan kakikiri lurus berada diatas kaki kanan. Kepala berada di atas bahu, tangan kanan miring kesamping kanan, muka menghadap kekanan.

- d. Berbaring miring kekiri
Sama seperti berbaring kekanan, hanya sekarang sisi badan sebelah kiri yang merapat kelantai

2. Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah kesegala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian gerakan jalan yang tidak diperhatikan pada masa usia madrasah dikawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam berjalan dikemudian hari.

Adapun variasi gerakannya dapat dilakukan sebagai berikut

- a. Jalan cepat
Adalah gerakan melangkah kedepan sedemikian rupa tanpa terputus hubungan dengan tanah.
- b. Jalan serempak
Adalah gerakan suatu gerakan jalan berbaris yang dilakukan secara berkelompok atau beregu
- c. Jalan ditempat
Adalah memberikan rangsangan kepada anak untuk mau melakukan gerakan mengangkat lutut.
- d. Jalan mundur
Adalah memberikan rangsangan untuk keseimbangan, melatih feeling terhadap suatu kondisi, memberikan dan merangsang rasa kewaspadaan diri terhadap lingkungan sekitar.
- e. Jalan menyamping
Adalah memberikan rangsangan untuk menumpuk rasa percaya diri serta meningkatkan kematangan bergerak dalam berbagai bentuk aktivitas gerak.
- f. Jalan silang
Adalah upaya meningkatkan gerakan pada persendian pinggul dan persendian lutut serta persendian pada pergelangan kaki.
- g. Jalan jinjit
Adalah kontraksi dari otot kaki dengan bertumpu pada ujungkaki/telapak kakidepan didukung dengan keluasaan dari persendian pergelangan kaki.

3. Berlari

Berlari tidak banyak berbeda dengan berjalan, hanya saja akan lebih cepat sampai tujuan dan gerakannya suatu saat melayang di udara atau agak melompat.

4. Melompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

5. Meloncat

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh/tinggi dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

6. Melempar

Melempar adalah gerakan mengarahkan suatu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu.

7. Berjingkat

Adalah gerakan meloncat dimana loncatan dilakukan dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan menggunakan satu kaki yang sama.

8. Menendang

Adalah melakukan gerakan mengayunkan kaki dari belakang ke depan dengan mempertimbangkan keseimbangan tubuhnya dalam posisi berdiri.

9. Menangkap

Adalah gerakan menerima suatu benda dengan menggunakan kedua tangan.

10. Memukul

Adalah mengayunkan tangan dengan lengan lurus ke arah depan atas.

E. Tahapan Pembelajaran Gerak

Latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dari tidak bias (tingkat pemula) menjadi trampil (mahir). Ada tiga hal yang dapat diidentifikasi dalam proses pengenalan keterampilan gerak yang baru bagi peserta didik yaitu:

1. Tahap verbal-kognitif

Memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik, sebagai pemula mereka belum memahami mengenai apa, kapan, dan bagaimana gerak itu dilakukan. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang. Contoh beberapa keterampilan mempunyai ketentuan yang

sama, sehingga perolehan informasi sebelumnya dapat digunakan untuk pengajaran yang baru. Contoh mendribel bola basket, berlari, melompat akan menjadi bahan pijakan untuk pengajaran selanjutnya.

2. Tahap Motorik

Pada tahap selanjutnya akan memasuki tahap motorik yaitu membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai oleh peserta didik pertama kali dalam belajar motorik adalah control dan konsistensi sikap berdiri dan rasa percaya diri. Contoh keterampilan gerak yang memerlukan gerakan yang cepat seperti pukulan tenis. Banyak factor berubah secara mencolok selama tahap motorik dikaitkan dengan pola-pola gerak yang lebih efektif. Performance meningkat secara cepat. Konsistensi secara berangsur-angsur meningkat dan gerakannya mulai stabil.

3. Tahap Otomatisasi

Setelah peserta didik banyak melakukan latihan, secara berangsur-angsur memasuki tahapan otomatisasi. Disini motor program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Peserta didik sudah menjadi lebih trampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan yang rileks tapi mantap.

F. Gerak dasar pada aktivitas olahraga

Ada beberapa prinsip sederhana untuk diingat yang mana dapat membantu dalam melakukan aktivitas olahraga, yaitu: 1. Memberikan gerakan-gerakan yang sederhana atau mudah sebelum melakukan gerakan-gerakan yang kompleks atau sulit. 2. Melakukan pemanasan atau warmingup sebelum melakukan aktivitas olahraga dan 3. Melakukan aktivitas olahraga dilakukan terus menerus atau rutinitas.

Semua aspek gerak dasar dari aktivitas manusia tercermin dari olahraga atletik, seperti kita ketahui bahwa atletik merupakan olahraga yang sangat kompleks karena terkandung unsur gerak lari, lempar dan loncat. Adapun olahraga yang bias dikembangkan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar pada anak madrasah adalah:

a. Nomor jalan dan lari

Prinsip gerak jalan dan lari yang harus dikuasai oleh anak didik pada saat berjalan yaitu pada setiap langkah diusahakan kaki melangkah

secepat mungkin, kaki tumpu harus selalu kontak dengan tanah. Siku kedua tangan membentuk sudut kurang lebih 90° dan mengayun seirama dengan langkah kaki. Pandangan mata diusahakan lurus kedepan dan leher tidak kaku. Untuk gerak lari gerakan yang harus dikuasai hampir serupa dengan gerakan jalan, namun pada gerakan lari ada gerakan saat melayang yang dihasilkan oleh tolakan kaki yang dilakukan dengan cepat, kuat serta bergantian. Faktor-faktor yang berpengaruh pada gerakan lari dan jalan diantaranya ketahanan, kecepatan, kekuatan, power dan kelentukan. Jadi dalam proses pengajaran di madrasah komponen-komponen seperti diatas harus mulai diperkenalkan pada anak-anak. Adapun cara yang lebih tepat untuk memperkenalkannya yaitu seorang guru harus memodifikasi dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Anak usia 7-12 tahun cenderung menyukai hal yang sifatnya baru. Bentuk-bentuk modifikasi lari, selain dibuat untuk memperkenalkan gerak dasar lari yang benar, juga untuk meningkatkan kemampuan lari yang optimal. Untuk siswa madrasah tujuan pengajaran yang disampaikan mempunyai sifat yang sangat dasar, yaitu memperkenalkan teknik gerakan berlari secara benar sehingga dapat mengembangkan kemampuan lari secara optimal dari anak didik. Macam-macam bentuk peningkatan keterampilan gerak dasar jalan dan lari adalah:

1. jalan biasa dengan jarak beberapa meter, bila mendengar tanda paluit maka siswa harus berlari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditentukan
2. jalan dengan langkah panjang, kemudian lari secepat-cepatnya
3. jalan dengan ujung kaki, kemudian lari secepat-cepatnya
4. jalan dengan mengangkat tumit tinggi, kemudian lari secepat-cepatnya

b. Nomor lompat

Gerak prinsip dasar lompat yang berperan adalah kecepatan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai dalam teknik dasar lompat sangat berperan pada saat gerakan menolak untuk melewati tiang dalam lompat tinggi atau bak pasir dalam lompat jauh. Dalam proses pengajaran di madrasah tujuan yang diharapkan dalam peningkatan keterampilan gerak dasar lompat adalah memberikan pengenalan gerakan dasar yang diarahka kepada factor-faktor seperti kemampuan menolak kelentukan dan daya ledak. Macam-macam bentuk peningkatan keterampilan gerak dasar lompat adalah:

1. Lompat ke atas setinggi-tingginya meraih sesuatu di atas, dengan berulang-ulang
2. Lompat ke atas kedepan, dengan berulang-ulang

c. Nomor lempar

Melempar pada prinsipnya adalah kemampuan memindahkan suatu objek (peluru atau sejenisnya) melalui udara dengan menggunakan tangan. Gerakan lempar banyak melibatkan otot-otot lengan dan bahu. Kekuatan otot seperti otot lengan, otot bahu perlu ditingkatkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar anak. Macam-macam bentuk peningkatan keterampilan gerak dasar lempar adalah:

1. Lari beberapa langkah (3-5 langkah) sambil membawa bola kasti, pada batas yang ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya keatas kedepan
2. Lari secepat-cepatnya sambil membawa bola kasti, pada batas yang ditentukan lemparkan bola sejauh-jauhnya.

d. Senam

Senam merupakan aneka gerak tubuh sesuai dengan kemungkinan gerkannya. Ada gerakan meregang, melompat ditempat, untuk mengembangkan kekuatan dan serangkaian gerak yang memerlukan daya tahan. Senam sebagai bentuk kegiatan olahraga untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar yang bersifat umum. Karena itu sasarannya adalah pengembangan pola gerak dominan yang selanjutnya menjadi dasar bagi keterampilan senam. Macam-macam bentuk peningkatan keterampilan gerak dasar senam adalah:

1. Merangkak, kedua tangan dan kedua lutut kaki untuk menumpu, badan horizontal dengan kaki bawah, telapak kaki lurus menghadap keatas
2. Mengguling, badan tegak langsung dibungkukkan, kedua tangan menumpu di lantai, mengguling dengan tumpuan tengkuk sebelah bawah badan dari titik rendah ke titik tinggi dengan bantuan kedua tangan dan kedua kaki
3. Bergantung, badan tegak, tangan berpegangan pada sesuatu pegangan, kemudian mengangkat badan, titik kekuatan pada kedua tangan yang berpegangan.

4. Mengangkat, badan tegak, posisi mengambil beban, sehingga badan terkena berat badan
5. Memanjat, membawa berat badan dari titik rendah ke titik tinggi dengan bantuan kedua tangan dan kedua kaki.
6. Mendorong, badan tegak dengan posisi kedua tangan berusaha memindahkan berat badan kearah depan.

G. Kesimpulan

Setelah diketahui berbagai pola dan prinsip dari perkembangan dan pertumbuhan anak, maka perlu pula diketahui berbagai macam bentuk kebutuhan gerak terutama gerak dasar bagi anak madrasah. Program pendidikan jasmani harus memenuhi kebutuhan gerak anak-anak seperti umumnya anak-anak senang berlari gembira. Karena bergerak bagi mereka merupakan kebutuhan hidupnya. Gerak dasar dari manusia itu adalah berjalan, berlari, melompat dan melempar. Setelah semua gerak itu dilakukan, akan lebih mudah memberikan berbagai bentuk gerakan tersebut pada anak terutama berbagai variasi gerak dasar. Hal ini bisa diterapkan dan dikembangkan, baik dalam usaha untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, maupun untuk meningkatkan prestasi optimal pada suatu cabang olahraga yang menjadi kegemarannya dikemudian hari.

H. Daftar Pustaka

- Cholik, M.T, 1997: *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: DIRJEN PENDIDIKAN TINGGI.
- Ma'mun, A. 2000: *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*, Jakarta: DIRJEN PENDIDIKAN TINGGI.
- Rochman, dkk. 2004. *Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar*, Erlangga.
- Simanjutak, V.G., 2008: *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: DIRJEN PENDIDIKAN TINGGI.
- Syafiuddin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.