

Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup

Fitria Rosmi¹, Fajri Nurhuda²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

fitria.rosmi@umj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah keterampilan motorik pendidikan jasmani dapat meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup pada siswa kelas 4 SD Lab School FIP UMJ. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (Class action research) yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi yang dilaksanakan pada semester genap bulan januari tahun ajaran 2023/2024. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas 4 sebanyak 23 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk Test (evaluasi) dan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melatih keterampilan motorik dapat meningkatkan pembelajar gerak pada siswa kelas 4 SD Lab School FIP UMJ.

Kata kunci: keterampilan motorik, pendidikan jasmani, gerak seumur hidup.

1. Pendahuluan

Gerak merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia. Gerak adalah proses peningkatan suatu keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, bukan karena kondisi maturasi atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis (Rahantoknam 1988). Hampir semua aktivitas yang dilakukan manusia melibatkan unsur gerak atau keterampilan motorik. Sangat banyak aktivitas manusia yang melibatkan dimensi keterampilan motorik, misalnya dunia olahraga, dunia seni, serta beragam dunia kerja, dan profesi lainnya.

Pendidikan jasmani memberikan kompetensi dalam keterampilan motorik dan pola pergerakan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan menggunakan beragam olahraga untuk mengembangkan kompetensi dalam keterampilan motorik yang akan bermanfaat untuk orang dewasa (Bert, 2010: 29; Mustafa & Dwiyo, 2020: 435). Keterampilan motorik berdasarkan otot dan tenaga yang digunakan terdiri dari motorik kasar dan motorik halus (Lutan, 1988: 97). Perkembangan motorik kasar anak lebih dulu dari pada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran besar dari pada ukuran yang kecil, sebab anak belum mampu mengontrol gerakan jari-jari tangannya untuk kemampuan motorik halusnya, seperti menggantung dan menggambar (Mitayani et al., 2015: 63). Perkembangan motorik kasar adalah elemen penting yang berkembang berdasarkan kronologi usia sehingga anak tidak dapat mencari kesulitan untuk mengikutsertakan tingkah laku motorik yang lebih kompleks pada usia yang lebih tinggi (Baharom et al., 2014: 129). Dengan demikian pembelajaran keterampilan motorik perlu diperhatikan dalam pelaksanaannya, sebab dapat berpengaruh di dalam masa depannya.

Peran pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional melalui gerak insani yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan (Lutan, 1996: 7). Keterampilan motorik bekerja dengan baik dipengaruhi oleh koordinasi neuromuskuler. Koordinasi neuromuskuler adalah setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga yang timbul oleh kontraksi otot, dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui sistem syaraf (Schmidt, 1988: 265).

Belajar motorik adalah suatu proses perubahan yang relatif permanen dalam perilaku gerak yang dihasilkan dari praktik atau pengalaman masa lalu (Gallahue et al., 2012: 14). Belajar motorik adalah upaya untuk memperoleh keterampilan motorik, peningkatan kinerja yang dipelajari dengan latihan, pengalaman, perolehan kembali keterampilan yang sulit dilakukan atau tidak dapat dilakukan. Keterampilan motorik merupakan aktivitas atau tugas yang memerlukan kontrol atas gerakan sendi dan segmen tubuh untuk mencapai suatu tujuan kualitas gerak (Magill & Anderson, 2016: 3).

Pengertian belajar motorik pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umum. Drowaztky (1981) menyatakan belajar motorik adalah belajar yang diwujudkan melalui respons-respons muskuler yang umumnya di ekspresikan dalam bentuk gerakan tubuh atau bagian tubuh. Oxendine (1984) menyatakan, belajar motorik adalah suatu proses terjadinya perubahan yang bersifat tetap dalam perilaku motorik sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Schmidt (1988) menyatakan belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Rahantoknam (1988) memberikan definisi belajar motorik sebagai peningkatan dalam suatu keahlian keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi-kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, dan bukan karena proses kematangan atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis.

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang peserta didik. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot peserta didik. Sehingga, setiap gerakan sesederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak.

Pendidikan Jasmani memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, Kesehatan fisik, dan mental, serta nilai – nilai sosial dan etika (Malik & Rubiana, 2019). Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan Kesehatan dan kualitas hidup, serta mengembangkan keterampilan dan nilai – nilai sosial bagi siswa dan masyarakat. Pendidikan jasmani memegang peran yang sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan anak, terutama dalam mengembangkan motorik kasar (Ulfah et al., 2021). Dalam tahap perkembangan anak, kegiatan fisik dan olahraga sangat penntig untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti melompat, berlari, mengayuh, dan melempar. Melalui penddidikan jasmani, anak – anak dapat belajar Teknik olahraga yang baik dan benar,

memperbaiki postur tubuh, meningkatkan Kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial dengan teman sebayanya (Rizki & Aguss, 2020).

2. Metode Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru atau dosen (tenaga pendidik), kolaborasi (tim peneliti) yang sekaligus sebagai peneliti, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar, untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan (Iskandar, 2012 : 21). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian masalah praktis yang memiliki tujuan utama untuk memperbaiki proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani atau memperbaiki kualitas proses dan hasil kepelatihan olahraga (Agus Kristiyanto, 2010 : 28). Agus Kristiyanto secara lebih spesifik menyusun perumusan definisi dan pengertian PTK untuk pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru/pelatih dalam melaksanakan tugas memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi untuk setiap siklusnya. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas adalah memperbaiki dan meningkatkan kondisi-kondisi belajar serta kualitas pembelajaran, meningkatkan layanan profesional dalam konteks pembelajaran khususnya layanan kepada peserta didik sehingga tercipta layanan prima, memberikan kesempatan kepada guru untuk berimprovisasi dalam melakukan tindakan pembelajaran yang direncanakan secara tepat waktu dan sasarannya (Mulyasa, 2011 :89).

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research) yang menggunakan pendekatan kualitatif karena menggunakan sumber data langsung sebagai latar ilmiah, data deskriptif berupa kata-kata ataupun kalimat, dibatasi oleh fokus.

Populasi dari penelitian ini adalah murid kelas 4 di SD Labschool FIP UMJ. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi secara langsung dan wawancara dengan guru dan siswa.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SD Lab School FIP UMJ pada tanggal 29 Januari 2024 sampai dengan 31 Mei 2024. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Lab School FIP UMJ kelas IV. Pembinaan pengembangan motorik disini merupakan salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan aspek motorik secara optimal dan dapat merangsang perkembangan otak peserta didik. Pengembangan aspek motorik bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar dan halus, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol dan melakukan koordinasi gerak tubuh, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga

dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat dan terampil. Cara mengajarkan peserta didik mengenal sesuatu dapat disesuaikan dengan perkembangan motorik peserta didik sesuai dengan umur mereka.

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Keterampilan fisik yang dibutuhkan peserta didik untuk kegiatan serta aktifitas olahraga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang peserta didik. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot peserta didik. Sehingga, setiap gerakan sederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Keterampilan motorik kasar dan halus seorang peserta didik perlu dilatih dan dikembangkan setiap saat dengan berbagai aktivitas. Pengembangan ini memungkinkan seorang peserta didik melakukan berbagai hal dengan lebih baik, termasuk di dalamnya pencapaian dalam hal akademis dan fisik. Perkembangan fisik sangat berkaitan erat dengan perkembangan motorik peserta didik.

Jadi pembelajaran Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam meningkatkan gerak motorik peserta didik di SD Lab School FIP UMJ, yang dimana hasil dari pembelajaran gerak motorik ini dapat mempengaruhi bagaimana gerak motorik peserta didik SD Lab School FIP UMJ untuk seumur hidupnya.

4. Simpulan dan Saran

Gerak merupakan perpindahan dari tempat satu ke tempat lain dengan tujuan tertentu secara dinamis. Komponen unsur dalam gerak pada manusia antara lain: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Keterampilan motorik adalah suatu gerakan yang terampil yaitu derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efektif dan efisien akibat dari perpaduan kerja sama sistem saraf dan otot.

Pengertian belajar motorik pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan pengertian belajar secara umum. Drowaztky (1981) menyatakan belajar motorik adalah belajar yang diwujudkan melalui respons-respons muskuler yang umumnya di ekspresikan dalam bentuk gerakan tubuh atau bagian tubuh. Oxendine (1984) menyatakan, belajar motorik adalah suatu proses terjadinya perubahan yang bersifat tetap dalam perilaku motorik sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Schmidt (1988) menyatakan belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Rahantoknam (1988) memberikan definisi belajar motorik sebagai peningkatan dalam suatu keahlian keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi-kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, dan bukan karena proses kematangan atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis.

Belajar motorik adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa

menampilkan gerak yang terampil. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar motorik adalah faktor internal dan eksternal. Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting pada saat proses perkembangan motorik seorang anak, sehingga apabila motorik nya sudah terlatih dengan baik itu dapat mempengaruhi gerak seumur hidup.

Saran

Sekolah dapat terus mendorong dan mendukung fasilitas yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan Pendidikan jasmani, karena dengan mendukung nya fasilitas untuk Pendidikan jasmani dapat membantu memaksimalkan hasil pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat membantu meningkatkan pembelajaran gerak motorik yang dimana gerak motorik tersebut dapat mempengaruhi gerak seumur hidup seorang peserta didik tersebut.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu: Ibu Khozanah, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SD LAB SCHOOL FIP UMJ, Ibu Fitria Rosmi, M.PD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan tugas artikel, Bapak Gilang Pratama selaku guru pamong di SD LAB SCHOOL FIP UMJ, Para Guru dan Staf SD Lab School FIP UMJ, teman-teman KKN-PLP KELOMPOK 3 Universitas Muhammadiyah Jakarta, Keluarga yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis, sehingga PLP Terintegrasi KKN ini dapat berjalan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Daftar Pustaka

- M.E, Winarno . (1994). *Buku Belajar Motorik*.
- Cerika, Rismayanthi . (2013). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak- Kanak Melalui Aktivitas Jasmani*.
- Samsudin. (2013). *Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: UNJ Press.
- Pinton, S.M. & Sugiharto, S. (2020). *Keterampilan Motorik Pada Pendidikan Jasmani Meningkatkan Pembelajaran Gerak Seumur Hidup*.
- Mutiara Fajar.(2017). *Peranan Intelegensi Terhadap Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani*.
- Puspita Bahrída. (2021). *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik dalam Pembelajaran*.