

## **PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN INTERAKTIF KEMAMPUAN GERAK DASAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

Isa Ansori dan Sukardi  
PGSD FIP UNNES

### **Abstrak**

Usia siswa Sekolah Dasar merupakan proses pengembangan dan perbaikan kemampuan gerak dasar, maka mereka harus diberikan fasilitas belajar yang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga mereka dapat memperluas pengetahuan dan kemampuan geraknya.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan strategi pembelajaran kemampuan gerak sekolah dasar yaitu guru diharuskan untuk mengerti dan mampu memahami bagaimana keadaan suatu lokasi sekolah dan bagaimana cara anak agar mampu bergerak dengan gerakan yang efektif dan efisien serta guru mampu melakukan modifikasi permainan untuk anak-anak.

Kata kunci : gerak dasar, interaktif, pembelajaran.

### **PENDAHULUAN**

Pengembangan strategi pembelajaran kemampuan gerak dasar pada siswa Sekolah Dasar pada dasarnya sudah dapat dilihat seberapa jauh motorik mereka, mengingat sebagian besar dan mereka sudah mulai belajar gerak (sambil bermain). Dengan hal tersebut diharapkan anak usia dini sudah memiliki motorik minimal yang sangat berguna bagi penyesuaian diri kehidupan mereka terutama yang menyangkut gerak-gerak dasar. Pada umumnya permainan yang dilakukan anak usia dini merupakan pengembangan dari motorik yang diajarkan oleh guru pendidikan jasmani. Motorik merupakan suatu kebutuhan yang harus dipelajari pada usia dini, mengingat hal tersebut akan dibutuhkan untuk menunjang perkembangan postur tubuh di masa remaja dan dewasa.

Siswa pada Sekolah Dasar banyak terlibat dalam proses pengembangan dan perbaikan kemampuan gerak dasar. Keadaan

ini mengandung arti bahwa mereka harus diberikan fasilitas belajar yang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga mereka dapat memperluas pengetahuan dan kemampuan geraknya. Pengalaman gerak yang diberikan tidak ditujukan untuk mengembangkan gerak pada level dan situasi tertentu (misalnya sepak bola). Akan tetapi pengalaman gerak dimaksudkan harus bersifat umum dan bervariasi sehingga anak-anak dapat bergerak dengan efisien.

### **PEMBAHASAN**

#### **1. Tahapan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran**

Siswa pada Sekolah Dasar sudah dapat mengendalikan gerakan yang kasar. Gerakan tersebut melibatkan bagian-bagian badan yang dapat digunakan untuk berjalan, berlari, dan melompat. Lambat laun perkembangan gerak pun signifikan dalam pengendalian koordinasi yang lebih baik dan melibatkan kelompok otot yang lebih kecil

yang digunakan untuk menggenggam, melempar, menangkap bola, menulis, dan menggunakan alat. Dalam mempelajari gerak dasar, yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

#### 1. Kesiapan Belajar

Jika pembelajaran tersebut dikaitkan dengan kesiapan belajar maka hal yang dipelajari dalam waktu dan usaha tertentu yang sama maka anak yang sudah siap akan lebih unggul dari anak yang belum siap untuk belajar.

#### 2. Kesempatan Belajar

Banyak anak yang tidak memiliki kesempatan mempelajari gerak dasar karena hidup dalam lingkungan yang tidak menyediakan belajar atau karena orang tua takut anaknya mengalami keceakaan ketika belajar atau bermain.

#### 3. Kesempatan Berfikir/Latihan

Anak harus diberi waktu untuk melakukan praktik atau latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu gerakan. Meskipun demikian, kualitas praktik atau latihan jauh lebih penting.

#### 4. Model yang Baik

Pada saat mempelajari gerak dasar, meniru suatu model memainkan peran yang sangat penting. Oleh karena itu, untuk mempelajari suatu gerakan dengan baik maka anak harus memperoleh contoh yang baik juga.

#### 5. Bimbingan

Untuk dapat menirukan suatu model dengan baik dan benar, anak membutuhkan bimbingan yang mengarah kepada perbaikan. Gerakan yang salah, namun sudah terlanjur dipelajari dengan

baik mengakibatkan perbaikan ke arah yang lebih baik pula.

#### 6. Motivasi

Sumber motivasi anak adalah kepuasan pribadi yang diperoleh dari kegiatan belajar, kemandirian, gengsi yang diperoleh dari kelompok sebayanya dan kompensasi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidang lain, khususnya dalam tugas sekolah. Oleh karena itu, motivasi belajar penting untuk mempertahankan dan meningkatkan minat dari ketertinggalan selama anak belajar.

#### 2. Tahap-Tahap Pembelajaran Gerak Dasar

Ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh siswa untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak yang dimaksud adalah: tahap kognitif, tahap asosiatif/fiksasi, tahap otomatis. Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

##### 1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan

benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktekkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

## 2. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktekkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

## 3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil,

karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya, siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

## 3. Sikap dan Posisi Tubuh

Sikap dan posisi tubuh disini adalah mengenai kedudukan tubuh yang harus dilakukan oleh anak-anak dengan benar agar anak tidak melakukan kesalahan-kesalahan atau gangguan terhadap kedudukan tubuh yang sebenarnya. Misalnya, ketika melakukan sikap berdiri, berbaring atau duduk.

Agar berhasil dalam tugas ini kita harus:

- 1) Mengetahui sikap tubuh yang baik, dan kelainan-kelainan.
- 2) Mampu mengajarkan ketangkasan-ketangkasan dan gerakan-gerakan dalam bentuk bermain.
- 3) Mampu memperbaiki kelainan-kelainan sikap tubuh yang salah sehingga dapat dimengerti oleh anak-anak.
- 4) Memberi petunjuk agar anak-anak senang melakukan dan membiasakan bersikap dan melakukan gerakan-gerakan yang baik.

Guru harus berusaha keras agar anak-anak berkeinginan memiliki sikap tubuh yang baik. Untuk menimbulkan keinginan

tersebut, berikut adalah kegiatan-kegiatan yang dapat diberikan untuk mendorong anak-anak memiliki sikap tubuh yang baik.

- 1) Pastikan setiap anak yang diajarkan mengerti tentang gerakan yang benar dalam semua gerakan dan sikap tubuhnya.
- 2) Jelaskan kepada anak bahwa tingkat kecepatan pertumbuhan setiap anak berbeda-beda.
- 3) Sediakan gambar anak-anak, gambar orang dewasa baik pria maupun wanita dalam sikap duduk maupun sikap berdiri yang benar.
- 4) Sediakan sebuah cermin besar pada seluruh ruangan yang mudah dicapai anak-anak. Dengan cermin tersebut anak-anak dapat melihat dirinya sendiri, dapat melihat sikap tubuh, dapat pula membandingkan dengan teman-temannya yang lain.

#### 4. Pengembangan Pembelajaran Berbagai Gerak Dasar di Sekolah Dasar

##### 1. Gerak Lokomotor

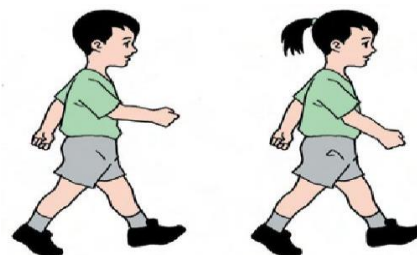
##### a. Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Ada beberapa macam berjalan yaitu jalan langkah panjang dan jalan berbelok-belok

##### Jalan Langkah Panjang

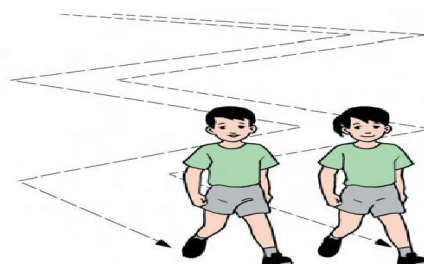
1. Langkahkan kaki kiri ke depan
2. Ayunkan lengan kanan kedepan
3. Langkahkan kaki kanan ke depan
4. Lengan kiri mengayun ke depan

##### 5. Melangkahlah dengan langkah panjang



##### Jalan Berbelok-belok

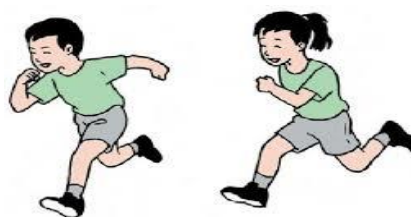
1. Berjalanlah dengan santai
2. Jalanlah berbelok-belok



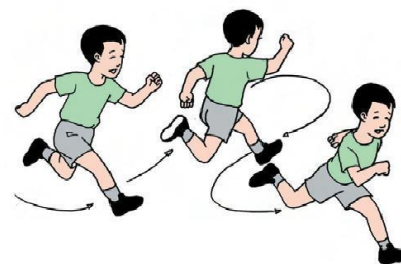
##### b. Berlari

Berlari merupakan perkembangan dari gerakan berjalan. Perbedaannya terletak pada irama ayunan langkah. Pada gerakan lari iramanya lebih cepat dan saat-saat tertentu kedua kaki tidak menginjak tanah.

##### Lari Cepat

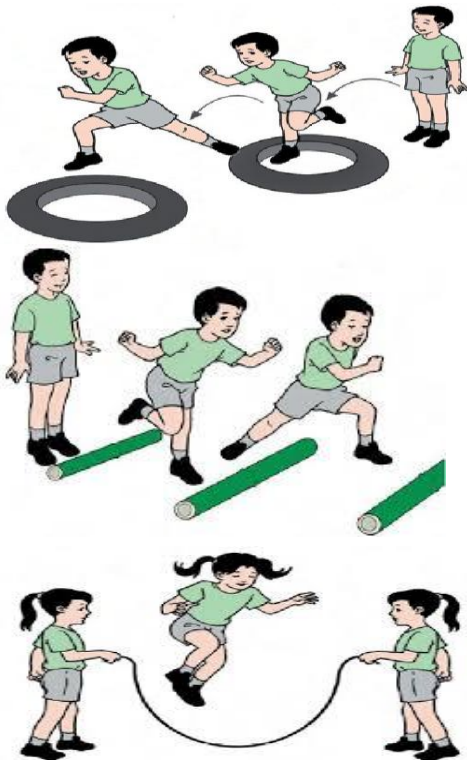


##### Lari Berbelok-belok



c. Melompat

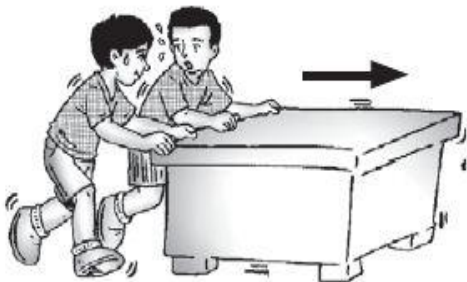
Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.



2. Gerak Non-Lokomotor

a. Mendorong

Menolak dari bagian belakang atau bagian depan. Contoh; Mendorong meja



b. Menarik

Menghela (supaya dekat, maju, ke atas, ke luar). Contoh: permainan tarik tambang



c. Menekuk

Contoh: angkat kaki kanan sambil ditekuk membentuk sudut 90 derajat.



d. Memutar

Menggerakkan supaya berputar (berpusing). Contoh; putar kedua lengan di muka badan.

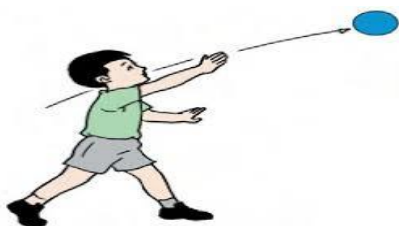


3. Gerak Manipulatif

a. Melempar

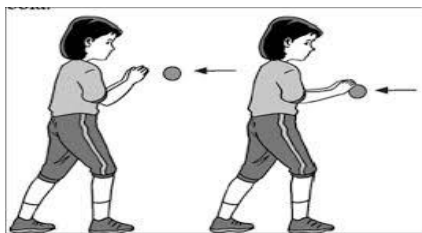
Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan

tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan.



b. Menangkap

Awal dari usaha untuk menangkap yang dilakukan adalah berupa gerakan tangan untuk menghentikan suatu benda yang mengulir di lantai dan benda yang ada di dekatnya.



c. Menyepak

Gerakan menyepak adalah gerakan yang mempertahankan keseimbangan tubuh dalam posisi berdiri pada satu kaki sementara satu kaki lainnya diangkat dan diayun ke depan.



d. Memukul

Gerakan memukul, misalnya memukul bola, dilakukan dengan cara sebagai berikut; mula-mula anak berusaha

mengayunkan tangannya dengan lengan lurus ke arah depan atas. Selanjutnya gerakan akan berkembang dan mampu memukul bola dari samping ke arah depan serta memukul bola di atas kepala.



5. Perkembangan Kemampuan Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar

Dalam jurnal strategi pembelajaran, lokasi sekolah, dan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar Syahril Bakhtiar (2014:128-129) mengatakan “Melalui penelitian ini ditampilkan sebuah Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan (SPRP) yang bertujuan meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Strategi pembelajaran rangkaian permainan (SPRP) merupakan strategi pembelajaran yang menjadikan suasana dan situasi bermain untuk menumbuhkan persaingan yang menyenangkan dalam diri seseorang yang belajar, agar mereka termotivasi dalam belajar dan berlatih dalam meraih prestasi belajar. Rangkaian permainan juga merupakan suatu sarana yang menggiring peserta agar berkompetisi untuk mencapai kemenangan. Melalui pembelajaran rangkaian permainan diperkirakan sesuai dengan karakteristik masa anak-anak tersebut, diharapkan siswa lebih giat belajar dan berlatih dan akhirnya dapat

meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar siswa”.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan strategi pembelajaran kemampuan gerak sekolah dasar yaitu guru diharuskan untuk mengerti dan mampu memahami bagaimana keadaan suatu lokasi sekolah dan bagaimana cara anak agar mampu bergerak dengan gerakan yang efektif dan efisien serta guru mampu melakukan modifikasi permainan untuk anak-anak.

## **SIMPULAN**

Pengembangan pembelajaran interaktif berbagai gerak dasar di Sekolah Dasar

mencakup (1) gerak lokomotor, meliputi berjalan, berlari, melompat, (2) gerak non lokomotor, meliputi mendorong, menarik, menekuk, memutar, (3) gerak manipulative, meliputi melempar, menangkap, menyepak, dan memukul.

Tahapan belajar gerak meliputi adalah: tahap kognitif, tahap asosiatif/fiksasi, tahap otomatis. Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- <http://arham892.blogspot.co.id/2015/12/gerak-dasar.html>  
<http://cabang-olahraga-olahraga.blogspot.co.id/2013/05/tahapan-belajar-gerak-dalam.html>  
<http://muhammadkhanifan.blogs.uny.ac.id/2016/09/27/strategi-pembelajaran-lokasi-sekolah-dan-kemampuan-gerak-dasar-siswa-sekolah-dasar/>  
<http://www.mikirbae.com/2015/05/gerak-dasar-lokomotor-nonlokomotor-dan.html>  
Simanjuntak, Victor G, dkk. 2008. *Bahan Ajar Cetak Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Semarang: Departemen Pendidikan Nasional.