



Aplikasi Pelatihan Gerak Dasar Fundamental Bagi Siswa Sekolah Dasar

Ahmad Chaeroni¹, Hastria Effendi², Nuridin Widya Pranoto³

¹Universitas Negeri Padang

²Universitas Negeri Padang

³Universitas Negeri Padang

E-mail: ¹ahmad.chaeroni@fik.unp.ac.id, ²hastriaeffendi@fik.unp.ac.id,
³nuridinwidyapranoto@fik.unp.ac.id

Abstrak

Dalam rangka mendukung pendidikan nasional, Sekolah Dasar (SD) merupakan suatu jenjang pendidikan yang paling penting keberadaannya. Sehingga peningkatan mutu pendidikan harus dimulai dari jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD). Kedudukan SD dianggap sangat penting keberadaannya karena beberapa hal diantaranya adalah : (a) tanpa menyelesaikan pendidikan pada jenjang SD, secara formal seseorang tidak mungkin dapat mengikuti pendidikan di SMP; (b) melalui SD anak dibekali kemampuan dan keterampilan dasar agar mampu mengantisipasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk keterampilan olahraga, serta keterampilan hidup lainnya (life skill); (c) Sekolah Dasar merupakan jenjang pendidikan yang membekali atau dasar-dasar dan mempersiapkan peserta didik untuk mengikuti pendidikan pada jenjang berikutnya.

Mengandalkan pembelajaran di sekolah tentu tidak akan maksimal, perlu pembekalan khusus bagi anak-anak agar dapat melakukan aktifitas fisik diluar sekolah. Maka perlu dilakukan pelatihan khusus bagi siswa agar mampu aktif mandiri dilingkungan. Apabila ini bisa direalisasikan tentu akan menambah keterampilan gerak dasar siswa.

Program yang dilaksanakan dalam bentuk pelatihan (training) indoor dan outdoor. Dalam ruangan dalam bentuk penyampaian materi teori yang asyik dan menyenangkan dan dilanjutkan dengan praktek di lapangan.

Kata kunci: Pelatihan, Gerak Dasar, Fundamental

Abstract

In order to support national education, elementary school (SD) is the most important level of education in existence. So that improving the quality of education must start from the level of elementary school education (SD). The position of SD is considered very important because of several things, including: (a). without completing education at the elementary level, it is formally impossible for a person to be able to attend education in junior high school; (b). through elementary school children are equipped with basic abilities and skills to be able to anticipate problems in everyday life, including sports skills, as well as other life skills; (c). Elementary school is a level of education that provides or basics and prepares students to take education at the next level.

Relying on learning at school will certainly not be optimal, special provision is needed for children to be able to carry out physical activities outside of school. So it is necessary to conduct special training for students to be able to be active independently in the environment. If this can be realized, it will certainly increase students' basic movement skills.

The program is carried out in the form of indoor and outdoor training. In a room in the form of delivering fun and enjoyable theoretical material and followed by practice in the field.

Key Word: Training, Basic Movements, Fundamentals

1. Pendahuluan

Anak-anak mendapat tempat istimewa dalam masyarakat karena mereka yang akan menjadi generasi penerus. Untuk hal itu maka perkembangan anak juga harus mendapat perhatian yang khusus demi masa depan yang baik, dalam hal sekecil apapun kita melakukan atau mengajarkan proses belajar yang salah maka stimulus respon mereka juga akan negatif. Belajar merupakan perubahan perilaku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam waktu tertentu dan bukan berasal dari proses pertumbuhan (Gagne, 1997). Dan proses belajar anak dapat mereka lakukan di mana dan dari mana saja (sumber belajar). Sumber utama belajar adalah melalui pendidikan baik secara formal ataupun non formal (Depdiknas, 2003). Dengan pendidikan tersebut diharapkan dapat mengembangkan segala aspek positif bagi siswa terutama berkaitan dengan motoric.

Motorik adalah keseluruhan proses yang terjadi pada tubuh manusia, yang meliputi proses pengendalian (koordinasi) dan proses pengaturan (kondisi fisik) yang dipengaruhi oleh faktor fisiologi dan faktor psikis untuk mendapatkan suatu gerakan yang baik. Motorik berfungsi sebagai motor penggerak yang terdapat didalam tubuh manusia. Motorik dan gerak tidaklah sama, namun tetapi berhubungan (Chaeroni, 2021). Definisi lain menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan motorik ialah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh.

Banyak sekali pada kondisi saat ini keluarga, lingkungan itu tidak memahami proses pertumbuhan anak (Ariyana& Rini, 2009). Banyak anak yang ditekan dan ditarik kedalam proses yang belum seharusnya mereka lakukan (demi kepuasan orang tua). Contoh: anak usia sekitar 5-8 tahun yang seharusnya masih banyak bergerak tapi mereka di hadapkan pada jadwal bimbel. Memang hal itu ada dampak positifnya demi perkembangan kognitifnya. Tapi dampak pada yang akan datang, anak itu akan mulai bosan dengan materi belajar disekolah dan keterampilan gerakanya tidak dapat maksimal atau otomatisasi gerak anak tidak dapat berkembang. Padahal manusia mempunyai gerak dasar yaitu: Lokomotor, Nonlokomotor, Manipulasi. Jika anak tidak melakukan belajar atau tidak mengasah gerak dasar ini, apa yang akan terjadi? tetap saja anak tidak akan tumbuh dan berkembang dengan maksimal. Melalui aktivitas gerak manipulatif berbasis kelompok telah memberi kesempatan anak secara intensif saling berinteraksi, suasana menyenangkan, menyediakan pilihan kebebasan berkreaitivitas, anak aktif, saling berbagi peran, bekerja sama, dan empati (Sumantri & Endrawati, 2013).

Demi memaksimalkan anak dalam belajar motoric, 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 (Rahantoknam, 1988). Karena proses ini sangat mendasar maka perlu di lakukannya suatu hal yang dapat meningkatkan belajar motorik hingga ketampilan gerak anak dapat berkembang (Komaini, 2018).

Permasalahan yang terjadi di hampir semua sekolah terutama tingkat Sekolah Dasar (SD) adalah kurang maksimal pembelajaran penjas yang terjadi disekolah sehingga mengakibatkan kurang baiknya gerak dasar fundamental siswa. Hal ini juga terjadi di sekolah Pembangunan dan SDIT Buah Hati Kota Padang dan sekolah-sekolah lain. Hal ini tentu mesti mendapatkan perhatian dari semua pihak terutama dosen olahraga. Sebagai aplikasi dan tugas dalam menjalankan tridharma perguruan tinggi.

2. Metode Pelaksanaan

Adapun tahapan atau langkah-langkah yang akan ditempuh dalam pelaksanaan iptek ini adalah sebagai berikut:

1. Mengurus perizinan
2. Melakukan survei terstruktur
3. Melakukan sosialisasi
4. Menerapkan Iptek pada siswa

Metode yang digunakan dalam penerapan iptek ini adalah training (pelatihan) di dalam dan luar ruangan. Mitra yang berpartisipasi penuh disini adalah siswa SD Pembangunan dan SDIT Buah Hati Padang. Siswa mengikuti pelatihan dengan seksama dan menjadi objek khusus dalam pembinaan gerak dasar fundamental.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berdasarkan pelaksanaan penerapan ipteks yang berjudul pelatihan gerak dasar fundamental bagi siswa SD, dapat dideskripsikan data sebagai berikut:

1. Siswa sangat antusias mengikuti ragam kegiatan yang sudah disusun oleh insruktur sehingga siswa lebih aktif mengikuti kegiatan teori dan praktek melakukan latihan gerak dasar fundamental terutama di lapangan.
2. Secara umum siswa terlihat aktif setelah dilakukan pelatihan gerak dasar fundamental sehingga lebih semangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.
3. Siswa memperoleh pengalaman baru yang belum pernah diberikan oleh guru di sekolahnya, terutama berkaitan langsung dengan gerak dasar manipulatif.
4. Siswa berjanji akan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari agar tidak mudah cidera saat beraktifitas.

3.2 Pembahasan

Belajar gerak memiliki tujuan utama pada Penguasaan keterampilan dan efisiensi gerakan (Rahyubi, 2012). Keterampilan menurut Singer adalah gerakan otot atau tubuh yang menyukkseskan pelaksanaan aktifitas yang diinginkan, sedangkan menurut Rusli Lutan keterampilan adalah kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan tugas tertentu (Magill, 2007). Demikian juga pendapat Rahtoknam bahwa keterampilan adalah setiap aktivitas yang diarahkan pada tujuan khusus.

Keterampilan gerak pada hakikatnya merupakan pencerminan derajat efisiensi dalam melakukan gerakan tertentu. Gerakan terampil bisa dicapai melalui proses belajar dan berlatih yang berulang-ulang dan spesifik pada cabang olahraga tertentu (Komaini, 2017). Yang penting dalam belajar keterampilan gerak adalah dicapainya penguasaan gerak pada cabang olahraga yang dipelajari, sehingga tercipta pola gerak yang terkoordinasi dan terpadu

Untuk mewujudkan suatu keterampilan diperlukan berbagai kemampuan yang meliputi: 1) Kemampuan gerak (motorik), 2) kemampuan persepsi, 3) kemampuan kognitif.

Kemampuan persepsi terkait dengan kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan suatu stimulus sensorik dari panca indra dan pengorganisasiannya secara baik untuk menjelaskan suatu aktifitas olahraga (Wuest&Bucher,2009). Kemampuan persepsi terkait dengan kemampuan visual (penglihatan), kinestetis (merasakan), taktis (sentuhan), dan auditori (pendengaran) .

Kemampuan kognitif terkait dengan proses pengambilan keputusan yang diawali dengan pemahaman tentang teknik gerak yang benar. Pemahaman tentang teknik gerak yang benar akan mempercepat penguasaan dan meningkatkan kualitas gerakan yang dilakukan.

Perpaduan antara kemampuan gerak, kemampuan persepsi, dan kemampuan kognitif secara baik dan mewujudkan keterampilan yang pada hakikatnya merupakan pencerminan derajat efisiensi efektifitas dalam melakukan gerakan olahraga. Untuk mewujudkan keterampilan gerak yang lebih baik, maka diperlukan proses belajar dan latihan secara teratur dan berkesinambungan.

4. Kesimpulan

Simpulan dari pengabdian pelatihan gerak dasar fundamental bagi siswa SD adalah sebagai berikut:

1. Siswa sangat antusias mengikuti ragam kegiatan yang sudah disusun oleh insruktur sehingga siswa lebih aktif mengikuti kegiatan teori dan praktek melakukan latihan gerak dasar fundamental terutama di lapangan.
2. Secara umum siswa terlihat aktif setelah dilakukan pelatihan gerak dasar fundamental sehingga lebih semangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.
3. Siswa memperoleh pengalaman baru yang belum pernah diberikan oleh guru di sekolahnya, terutama berkaitan langsung dengan gerak dasar manipulatif.
4. Siswa berjanji akan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari agar tidak mudah cidera saat beraktifitas.

5. Daftar Pustaka

Ariyana, R.D. & Rini, S.N. (2009). Hubungan pengetahuan ibu tentang perkembangan anak dengan perkembangan motorik kasar dan motorik halus anak usia 4-5 tahun di tk aisyiyah bustanul athfal 7 semarang. *Jurnal Keperawatan*, 1, 235-524.

- Chaeroni, A. (2021). Pengaruh Program Aktivitas Fisik Dan Lingkungan Sekolah Terhadap Kemampuan Gerak, Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Depdiknas, *Undang-undang RI No 20, tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional*.
- Gagne, R. M. (1997). Kondisi Belajar dan Teori Pembelajaran. Terjemahan Munandir. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Komaini, A. (2018). Kemampuan motorik anak usia dini. Rajawali Press.
- Komaini, A. (2017). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar (Fundamental Motor Skills) Anak Melalui Pendekatan Bermain Murid Taman Kanak-kanak Kota Padang. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, vol.2, no.2.
- Sumantri, S. S., Endrawati T. (2013). Kemampuan Sosialisasi Dan Gerak Manipulatif Berbasis Kelompok Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Ilmiah VISI P2TK PAUDNI - Vol. 8, No.2*.
- Isjoni. (2009). *Cooperative learning*. Bandung: Alfabeta.
- Magill, R.A. (2007). *Motor learning and control: Concepts and applications (8th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Rahantoknam. B. E. (1988). Belajar Motorik; Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : P2LPTK Ditjen. Dikti.
- Wuest, D.A. & Bucher, C.A. (2009). *Foundation of physical education, exercise, science, and sport*. New York: Mc Graw Hill.