

ANALISIS POLA PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK SEBAGAI LANGKAH AWAL PEMBINAAN CALON OLAHRAGAWAN

Ilham Surya Fallo

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP
PGRI Pontianak Jl. Ampera No. 88 Pontianak
e-mail: Wassilham_88@ymail.com

Abstrak

Penguasaan pola gerak dasar yang tepat adalah yang akan mendukung pencapaian kinerja yang maksimal. Gerak dasar adalah salah dan telah menjadi kebiasaan akan sangat sulit untuk ditangani di puncak prestasi. Banyak manfaat yang diperoleh dengan mendapat pola gerakan mereka hak dasar termasuk efisiensi gerakan dan membuatnya penguasaan dasar dalam banyak cabang (multilateral) sebelum menuju ke salah satu olahraga. Semakin baik keterampilan motorik seseorang, akan lebih mudah dalam penguasaan teknik dasar dalam berbagai olahraga. Untuk mengetahui penguasaan dasar pola gerakan yang tepat, kebutuhan untuk observasi dan analisis akuisisi fisik, kesehatan dan keterampilan motorik. Sehingga ketika pemilu akan terlihat olahraga kompatibilitas kecabangan dengan bakat dan kemampuan dan kondisi anatomi. Dengan demikian kinerja maksimum akan dicapai dengan dukungan dari faktor internal dan eksternal baik.

Kata kunci: Analisis, Pengembangan Pola, motorik Anak

Abstract

Mastery of basic motion patterns right is a right that will support the achievement of maximum performance. Basic motion is wrong and has become a habit will be very difficult to be addressed at the pinnacle of achievement. Many of the benefits obtained by their got the right basic movement patterns including the efficiency of the movement and make it the foundation mastery in many branches (multilateral) before heading to one sport. The better a person's motor skills, it will be easier in the mastery of basic techniques in a variety of sports. To know the basic mastery of proper movement patterns, the need for observation and analysis of the physical, health and motor skill acquisition. So that when the election will be seen sporting kecabangan compatibility with talents and abilities and anatomic conditions. Thus the maximum performance will be achieved with the support of internal factors and eksternal good.

Key word : Analysis, Pattern Development, Child's motor

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik menyangkut proses perubahan kualitatif yang berkaitan dengan perubahan kemampuan fungsi otot yang dikendalikan oleh sistem syaraf. Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh kematangan saraf dan juga oleh adanya faktor pertumbuhan yaitu meningkatnya kuantitatif dari organ-organ tubuh yang dapat diukur dalam satuan panjang, berat atau dalam ukuran isi.

Pola-pola perkembangan motorik secara global dikelompokkan ke dalam dua jenis yaitu: *Pertama*, perkembangan praketerampilan yang meliputi pola gerak reflektif, integrasi rasa atau pola dasar gerak. Pola-pola tersebut terjadi pada masa bayi yaitu dari lahir sampai umur 2 tahun dan masa anak umur 2 tahun sampai 10 tahun. *Kedua*, perkembangan keterampilan yang meliputi pola penghalusan keterampilan, penampilan dan pola kemunduran. Pola-pola tersebut terjadi pada masa remaja dan pasca remaja yaitu umur 10 sampai 18 tahun serta dewasa umur 18 tahun ke atas.

1. Pola Gerak Reflektif

Pada diri seseorang gerakan bermula dari gerakan reflektif yang dikendalikan oleh sumsum tulang belakang.

2. Pola Integrasi Sensorik

Kematangan sistem syaraf memungkinkan peningkatan kemampuan mengendalikan sejumlah otot atau sekelompok otot untuk menghambat aksi refleks dengan demikian akan timbul kemampuan memberikan jawaban yang tepat terhadap jenis rangsang.

3. Pola Perkembangan Dasar Gerak

Gerakan-gerakan pada masa ini sudah mengandung maksud dan merupakan dasar dalam pengaturan keterampilan. Kesalahan dalam dasar gerak dapat menyebabkan tidak efisiensinya gerakan. Adapun dasar gerak tersebut meliputi ; berjalan, berlari, melompat, meloncat dan melempar.

4. Pola Penghalusan Keterampilan

Gerakan pada taraf keterampilan akan terasa enak dipandang, gerakan pada taraf ini dilandasi dengan gerakan yang terkoordinasi, halus dan estetik.

5. Tahap Penampilan

Puncak perkembangan motorik adalah penampilan. Pada masa ini puncak prestasi akan terukir sehingga pola-pola gerak sudah relatif menetap, dan bahkan apabila diubah dalam pola tersebut penampilannya akan menurun.

6. Pola Kemunduran Penampilan

Proses penurunan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kemunduran penampilan. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi akibat dari penurunan baik secara anatomis maupun secara fisiologis.

Pola Gerak Dasar

Gerak tubuh manusia dapat dikelompokkan ke dalam 6 (enam) macam yang merupakan satu kesatuan dan merupakan urutan dari bawaan sampai pada respon yang bersifat kompleks. Enam klasifikasi tersebut yaitu :

1. Gerak Reflek

Gerakan semacam ini merupakan jawaban adanya rangsang yang dilakukan tanpa disadari atau atas perintah sekehendak. Gerakan tidak terarah dan terkoordinasi.

2. Gerak Dasar Fundamental

Gerakan pada saraf fundamental berkembang sejalan dengan kematangan pada sistem syaraf. Gerak dasar fundamental terbagi dalam 3 kelompok besar yaitu : gerak non lokomotor, gerakan lokomotor dan gerakan manipulasi.

3. Kemampuan Perseptual

Kemampuan perseptual merupakan kesanggupan dalam menginterpretasikan dari adanya rangsang yang selanjutnya memberikan jawaban adanya rangsang tersebut. Kesanggupan tersebut meliputi ; rasa gerak, pembedaan penglihatan, pendengaran, rasa raba dan kesanggupan koordinasi.

4. Kemampuan Fisik

Merupakan kesanggupan fungsi fisiologis dalam melaksanakan fungsinya yang akan sangat menopang aktifitas fisik yang terampil. Komponen-komponen tersebut meliputi ; kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kelincahan.

5. Gerak Keterampilan

Bertambahnya keterampilan motorik maka anak tersebut sudah memasuki pada tahap penghalusan gerak secara otonom. Gerak keterampilan memerlukan koordinasi yang cukup tinggi antar bagian-bagian tubuh sehingga memungkinkan terjadinya efisiensi gerakan.

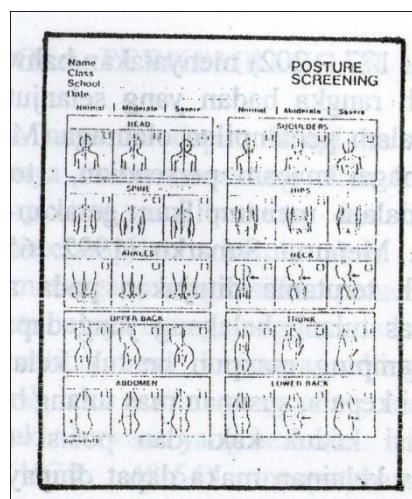
Tugas guru pendidikan jasmani bukanlah pekerjaan yang mudah sebab dari tangan merekalah akan tertanam pembentukan watak dan kepribadian serta berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, psikis maupun perilaku psikomotorik. Melalui aktifitas fisik dalam proses pembelajaran Penjas guru pendidikan jasmani ikut bertanggungjawab dalam pembentukan pola gerak dasar yang benar yang merupakan bagian dari aspek pembinaan awal calon olahragawan yang berkualitas. Pola perkembangan motorik dipengaruhi oleh banyak faktor baik yang berasal dari dalam maupun yang berasal dari luar.

Faktor dari dalam akan menentukan dasar fisik sedangkan faktor dari luar termasuk faktor lingkungan, misalnya cara mendidik, akan menentukan penguasaan ketrampilan *ontogenik* serta kehidupan sosial yang akan berdampak terhadap kebutuhan akan asupan yang baik untuk peningkatan kemampuan berpikir yang cerdas.

Menyadari beratnya beban kerja namun mulia sehingga yang menjadi tanggungjawabnya tersebut merupakan suatu amanah untuk tetap dilaksanakan, maka yang menjadi permasalahannya sekarang mengapa pengamatan pola gerak dasar pada anak harus dilakukan atau dikoreksi seawal mungkin serta bagaimana cara mengamati dan mengoreksi tersebut. Untuk itu dalam sajian tulisan ini akan dibahas tentang pentingnya pola gerak dasar yang benar.

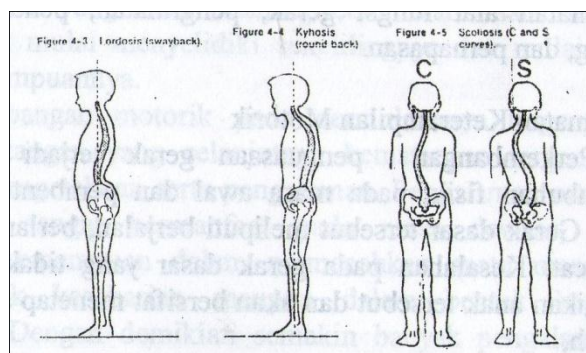
Proses Pengamatan

Proses pengamatan mencakup keadaan fisik, kesehatan dan keterampilan motorik. Pengamatan fisik meliputi kondisi kebugaran jasmani, bentuk dan sikap tubuh. Kondisi fisik abnormal atau salah yang terdeteksi seawal mungkin akan mudah diatasi yaitu dengan membenarkan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan. Kepemilikan sikap dan bentuk tubuh yang benar akan memungkinkan terjadinya efisiensi dalam melakukan gerakan baik ditinjau dari sistem energi maupun sisi waktu pelaksanaan. Pengamatan bentuk dan sikap tubuh pada awal dapat dilakukan pada jam-jam pelajaran pendidikan jasmani atau pada saat duduk dalam kelas. Sebagai gambaran untuk mengetahui keadaan anak terkatagorikan mempunyai sikap atau bentuk tubuh yang normal atau tidak dapat diidentifikasi sesuai dengan gambar dibawah ini.



Gambar 1. Instrumen pengamatan bentuk dan sikap tubuh (Gabbard. C. dkk 1987)

Pengamatan bentuk dan sikap tubuh pada anak dapat diamati pada posisi duduk atau berdiri sehingga nampak ada tidaknya kelainan, mulai dari kepala, bahu, pinggang, tolok, punggung, perut dan tungkai



Gambar 2. Instrumen pengamatan bentuk ruas tulang belakang
(Gabbard. C. dkk 1987)

Pengamatan bentuk ruas tulang belakang apakah bentuk punggung melengkung ke belakang (*lordosis*), bentuk punggung melengkung ke depan (*kiposis*), dan ataukah melengkung kesamping (*scoliosis*, seperti huruf C atau S). Pate (1984:177-202) menyatakan bahwa bentuk tubuh sangat dipengaruhi oleh rangka badan yang selanjutnya akan memainkan peran penting dalam penampilan olahraga. Meskipun tulang rangka terdiri atas berbagai macam persendian, tetapi akan memainkan peran penting dalam menampilkan gerakan-gerakan yang mudah dikoordinasikan. Menurut Sunarko (1992: 65) pengamatan bentuk dan sikap tubuh terutama ditujukan pada ada tidaknya kelainan susunan ruas-ruas tulang belakang yang dapat diawali dari depan, belakang dan samping maupun bentuk kelainan dapat ditemukan antara/ dari posisi kepala, susunan ruas tulang belakang, tinggi pundak kanan-kiri, posisi kedua kaki dan posisi telapak kaki. Dengan diketahui adanya kelainan maka dapat diupayakan sedemikian rupa sehingga kelainan-kelainan tersebut dapat diatasi atau direhabilitasi.

Pengamatan Kesehatan

Pengamatan kesehatan bukan merupakan tugas utama guru penjas namun berbekal pengetahuan, walaupun minim dapat digunakan sebagai media untuk mendeteksi adanya gangguan kesehatan pada anak, misalnya jumlah kehadiran, dalam pelajaran pengamatan alat fungsi gerak, penglihatan, pendengaran, denyut jantung, dan pernapasan.

Pengamatan Ketrampilan Motorik

Perkembangan penguasaan gerak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, pada masa awal dan pembentukan pola gerak dasar. Gerak dasar tersebut meliputi berjalan, berlari,

melompat dan meloncat. Kesalahan pada gerak dasar yang tidak dikoreksi akan merugikan anak tersebut dan akan bersifat menetap serta sukar untuk dirubah., kerugian tersebut meliputi : (1) Tidak efisiensinya gerakan, (2) Buruknya mekanika pada saat penampilan, (3) Kemungkinan terjadinya cedera lebih besar, (4) Pengeluaran energi lebih besar /pemborosan energi, dan (5) Prestasi yang diraih tidak maksimal akibat dari menurunnya kualitas gerak.

Pentingnya Pola Perkembangan Motorik yang Benar

Perkembangan manusia dapat dibagi dalam enam tingkatan. Dengan bertambahnya umur seseorang akan berkembang melalui suatu rangkaian tingkatan yang bertahap dan sifat-sifat fisik akan berubah serta ketrampilan baru akan dipengaruhi dan disempurnakan. Kematangan menghasilkan penambahan tingkah laku yang kompleks seperti halnya orang yang karen kemampuannya telah bertambah pola kualitas cara kerjanya sehingga menjadi lebih terampil pada tingkah laku umum yang sama, meskipun setiap anak mempunyai suatu bakat bawaan yang berbeda.

Rosenblatt (1974: 48-54) menyatakan setiap manusia mempunyai perkembangan yang khas, terdapat rangkaian dengan ciri tertentu yang muncul pada interval tertentu serta terdapat urutan pola yang sama walaupun laju perkembangan dapat berbeda sehingga pola-pola tersebut dapat diramalkan. Menurut Soekarman (1988: 62) pada anak umur 2-8 tahun terjadi perkembangan yang cepat dari kemampuan motorik yang kompleks, gerakan-gerakan yang kasar menjadi lebih teratur dan mengandung maksud anak mulai menyelidiki sekelilingnya dan mulai mengerti tentang kemampuannya.

Perkembangan motorik pada permulaanya tergantung dari proses kematangan yang selanjutnya kematangan tergantung dari belajar dan pengetahuan serta pengalaman. Pengalaman masa kanak-kanak akan sangat bermanfaat pada masa dewasa, termasuk diantaranya kemampuan dalam memecahkan suatu masalah baik dalam bentuk keseharian maupun dalam bentuk kemampuan berolahraga. Dengan demikian semakin banyak pengalaman masa kecil akan semakin besar dalam menemukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar dan akan membentuk menjadi olahragawan pada cabang tertentu. Pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar, misalnya lokomotor, berjalan, berlari, non lokomotor, angkat satu kaki, manipulasi, melempar bola, memukul bola. Dalam kenyataannya anak-anak memerlukan aktivitas 4-6 jam setiap harinya.

Penguasaan pola gerak dasar yang benar seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan melempar akan sangat menguntungkan pada saat mempelajari gerakan-gerakan yang kompleks. Gerak dasar yang benar merupakan fondasi untuk gerak pada tahap penghalusan dan penampilan sehingga akan mungkin mendapatkan kualitas gerak yang terbaik.

Menurut Soekarman (1988:63) penguasaan pola gerak dasar merupakan salah satu tugas guru Penjas yaitu diantara kelas 1-3 SD dan teknis yang paling tepat untuk mengajarkan pola-pola tersebut dengan bermain. Salah satu contoh dalam mengajarkan cara-cara berjalan dalam satu garis lurus dan tidak boleh keluar dari garis tersebut dan selanjutnya ditingkatkan dalam meniti balok kayu lurus dan masih menempel pada lantai, hal ini dimaksudkan melatih cara berjalan yang benar, disamping melatih keseimbangan.

Dengan demikian dari uraian tersebut dapat dirangkum tentang pentingnya penguasaan pola gerak dasar.

1. Fondasi dari gerakan-gerakan yang lebih kompleks.
2. Memungkinkan menumbuhkan keserba-bisaan dalam berolahraga sebelum kehususan.
3. Kualitas gerakan akan menjadi lebih baik dalam tahap penghalusan dan penampilan.

Menurut Brooks (1984: 662-668) pembinaan pada anak dalam rangka penguasaan pola gerak dasar harus memperhatikan faktor pertumbuhan menyangkut pembakaran makanan ke dalam jaringan yang hidup. Dalam proses pertumbuhan faktor anabolisme lebih dominan dari faktor katabolisme. Pada dua tahun pertama, pertumbuhan, tinggi maupun berat badan berlangsung dengan cepat dan akan menurun ada masa anak dan akan kembali cepat pada masa remaja.

Pada masa pertumbuhan tidak boleh diganggu dengan olahraga atau aktifitas fisik yang terlalu berat terutama yang dapat membuat cedera pada pusat pertumbuhan bagi tulang (*epiphyseal growth center*). Pate (1984: 201-2017) menyatakan penguasaan pola gerak dasar akan menjadi baik hanya dengan adanya integrasi rasa sensorik dan kemampuan motorik yang dikendalikan oleh sistem syaraf untuk mengatur sejumlah otot sehingga akan menghambat aksi refleks, aktifitas reflektif dianggap sebagai fungsi otot yang sederhana. Dengan demikian apabila diurutkan pada pola perkembangan gerak bermula dari gerakan reflektif, integratif rasa dan baru pola gerak dasar.

Pengembangan gerak reflektif dan pengintegrasian rasa sebagian akibat dari bertambahnya usia, akan tetapi pada tingkat pola gerak dasar menandai peralihan yang cepat dari perkembangan yang berdasar kematangan menuju ke suatu proses yang tergantung dari

pemikiran dan pembelajaran. Adams (1977: 111-150) menyatakan pada akhir tingkat perkembangan pola gerak dasar dan awal tingkatan perbaikan ketrampilan, anak mulai secara terus-menerus mengatur pola yang ditampilkan ke dalam program gerak yang terpadu yang dilandasi dengan penampilan mudah, mulus dan kemampuan untuk menanggulangi kondisi lingkungannya.

Pembinaan Calon Olahragawan

Melalui aktifitas yang dapat memberikan pengalaman langsung di lapangan anak akan diberi kesempatan untuk dapat mengembangkan dan menyempurnakan pola-pola gerak dasar baik dalam bentuk lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Proses pembinaan calon olahragawan menganut kerangka program pembinaan jangka panjang. Gerakan dasar olahraga diberikan pada tingkat pertama yang diberikan secara menyeluruh, karena pemberian berbagai macam gerakan dasar yang benar akan sangat membantu penguasaan penghalusan ketrampilan. Proses pembinaan semacam ini memerlukan perencanaan dan memerlukan langkah yang sistematis dan prosedural dalam arti program tersebut terarah dan bertahap.

Menyadari bahwa anak bukan merupakan miniaturnya orang dewasa, maka aktifitas fisik yang diberikan dalam bentuk permainan merupakan langkah yang bijak untuk menghilangkan adanya faktor kejenuhan. Suatu hal yang sangat penting dalam menyajikan gerakan-gerakan dasar olah raga pada anak adalah menyesuaikan kemampuan anak dan dengan variasi yang menyenangkan.

SIMPULAN

Pengamatan pola gerak dasar awal mungkin sangat diperlukan untuk menanggulangi terjadinya kesalahan pola gerak yang bersifat menetap sehingga akan sulit untuk dibenahi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penurunan kualitas gerak, pemborosan energi, tidak efisiensinya gerakan. Pola gerak dasar yang salah dapat pula menyebabkan terhambatnya prestasi yang maksimal.

Cara pengamatan pola gerak dasar pada anak dapat dilakukan dengan mengevaluasi keadaan fisik, kesehatan, dan *skill motorik*. Dengan cara pengamatan tersebut akan diketahui normal tidaknya keadaan fisik kesehatan dan pola-pola perkembangan motorik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams J. A., 1971. *Acclosed Loop Theory of Motor Learning*: Journal of motor Behaviour 3: 111-150.
- Brooks GA. And Fahey, T.D. 1984. *Exercise Phsyiology: Human Boinergetics and its Applications*. California: Johu Wiley & Sons.
- Gabbard C, dkk. 1987. *Phisical Education for Children*. New Jersey: Prentice Hall.
- Pate RR dkk. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. Philadelphia:Sanders College Publishing.
- Rosenblatt P.C and E.L Skoogber. 1974. *Birth Order in Cross-cultural Perspectives Developmental Pshycology*.
- Soekarman. 1988. *Masalah Olahraga pada Anak*. Surabaya: UNAIR.
- Sunarko Setyawan. 1991. *Gerak-gerak Dasar pada Anak. Makalah Seminar Tumbuh Kembang Anak*. IKIP Yogyakarta.