

INOVASI

Jurnal Kajian Pendidikan

Volume 15 No. 2

Mei-Agustus 2010

Metode Managemnt Resiko pada Pengelolaan Kekerasan Penonton
Sepakabola

(R. Syafullah D. Sihombing)

Peranan Desain dan Analisis Sistem Serta Implikasinya dalam Pendidikan
(Keysar Panjaitan)

Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Fleksibilitas Selangkangan
dengan Ketepatan Smash Kura-Kura Kaki dlam Permainan Sepak Takraw
(Berty Legi)

Evaluasi Program Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga di Provinsi NAD
Tahun 2009

(Imran Akhmad)

Pendidikan Jasmani dan Perkembangan Motorik
(Kayun)

Hubungan Hemoglobin dengan Kemampuan Lari 1500 M pada Mahasiswa
Putra FIK Unima Tahun Angkatan 2006

(Agusteivie Telew)

Pengembangan Profesionalitas Guru
(Azhar)

Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani Anak Pra Sekolah
(Afri Tantri)

Mengembangkan Kecepatan Melalui Metode Latihan Interval
(M. Yusuf)

Belajar dan Perkembangan Gerak Kemampuan Motorik
(Serta Ulina Ginting)

HIMPUNAN MAHASISWA DAN ALUMNI PASCASARJANA
ASAL SUMATERA UTARA (HIMAPASU)

JL. SUNAN MURIA NO. 3 RAWAMANGUN
JAKARTA 13220



NOVASI

Jurnal Kajian Pendidikan

Pimpinan Umum /Penanggungjawab

Drs. Irsan Rangkuti, M.Pd, MSi

Pemimpin Redaksi

Drs. Zulkifli Matondang, M.Si.

Anggota Redaksi

Dr. Abdul Hamid K, M.Pd.

Dr. Budi Valianto, M. Pd.

Drs. Sukarman Purba, M.Pd.

Imran Akhmad, M.Pd

Mitra Bestari/Penyunting Ahli

Prof. Dr. Harun Sitompul, M.Pd. (UNIMED)

Dr. Razali, M.Pd (UNSYAH)

Dr. Wahjoedi, M.Pd (IKIP Singaraja)

Dr. Jafriansen Damanik, M.Pd (UNIMED)

Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (UNJ)

Dr. Syaiful Sagala, M.Pd (ISMAPI SU)

Sekretaris Redaksi

Drs. Dadang Mulyana, M.Pd

Bendahara

Drs. Sanusi Hasibuan, M.Kes

Alamat Redaksi

Jl. Sunan Muria No. 3 Rawamangun

Jakarta Timur 13220

Telp. (021) 4758756 Fax. (021) 4758066

Penerbit :

HIMAPASU JAKARTA

PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas terbitnya Jurnal Kajian Pendidikan INOVASI Volume 15 Nomor 2. Volume ini memuat beragam artikel yang terkait dalam pembelajaran.

Artikel-artikel yang disajikan sebagai sumbangan pemikiran yang inovatif terkait masalah pembelajaran, sehingga mampu meningkatkan mutu pembelajaran. Artikel tersebut antara lain membahas management resiko pada kekerasan penonton sepakbola, peranan desain dan analisis sistem pendidikan, hubungan antara daya ledak otot tungkai dan fleksibilitas selangkangan dengan smash permainan sepak takraw, evaluasi program pembinaan dan latihan di NAD tahun 2009, Pendidikan Jasmani dan perkembangan motorik. Pembahasan lain seperti masalah hubungan hemoglobin dengan kemampuan lari 1500 M, Pengembangan profesionalitas guru, karakteristik pembelajaran Pendidikan Jasmani, mengembangkan kecepatan melalui metode latihan interval, dan belajar perkembangan gerak kemampuan motorik. Oleh sebab itu, harapan kami artikel-artikel tersebut dapat menjadi bahan referensi untuk menambah wawasan dan inovasi dalam pengembangan pendidikan di masa depan.

Demikian isi Jurnal Kajian Pendidikan INOVASI Volume 15 Nomor 2 ini, dengan ucapan terima kasih kepada para penulis. Semoga dengan terbitnya edisi ini memacu tim redaksi dan penulis untuk lebih kreatif dalam mengungkapkan suatu ide dan pemikiran dalam tulisan.

Salam Redaksi

INOVASI*Jurnal Kajian Pendidikan*

Volume 15 No. 2

Mei -Agustus 2010

DAFTAR ISI

- | | | |
|----|--|---------|
| 1 | Metode <i>Managemnt</i> Risiko pada Pengelolaan Kekerasan Penonton Sepakbola (<i>R. Syafullah D. Sihombing</i>) | 101-108 |
| 2 | Peranan Desain dan Analisis Sistem Serta Implikasinya dalam Pendidikan(<i>Keysar Panjaitan</i>) | 109-121 |
| 3 | Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Fleksibilitas Selangkangan dengan Ketepatan Smash Kura-Kura Kaki dlam Permainan Sepak Takraw (<i>Berty Legi</i>) | 122-126 |
| 4 | Evaluasi Program Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga di Provinsi NAD Tahun 2009(<i>Inran Akhmail</i>) | 127-146 |
| 5 | Pendidikan Jasmani dan Perkembangan Motorik (<i>Kayun</i>) | 147-158 |
| 6 | Hubungan Hemoglobin dengan Kemampuan Lari 1500 M pada Mahasiswa Putra FIK Unima Tahun Angkatan 2006 (<i>Agustevie Yelew</i>) | 159-165 |
| 7 | Pengembangan Profesionalitas Guru (<i>Azhar</i>) | 166-180 |
| 8 | Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani Anak Pra Sekolah (<i>Afri Tantri</i>) | 181-194 |
| 9 | Mengembangkan Kecepatan Melalui Metode Latihan Interval (<i>M. Yusuf</i>) | 195-205 |
| 10 | Belajar dan Perkembangan Gerak Kemampuan Motorik (<i>Serta Ulina Ginting</i>) | 206-218 |

BELAJAR DAN PERKEMBANGAN GERAK KEMAMPUAN MOTORIK

Serta Ulina Ginting¹⁰

Abstract

The movement in daily living is not same with movement in sport because it has special characteristics that became guidance in studying process. According to Arma and Agus (1994) human body movement is very complicated and almost can't be understood. A sum of human bones are moved by muscles, these make the quality of human movement are limited although, doing a simple movement. The complication of skill movement is lay on the factor of work such as, speed, power of agility. Then, movement also influenced by certain psychological factor making skillful motion. Motoric ability is individual motion result quality in doing movement, non sports movement nor sports movement or maturity motoric skill performance. Motion result quality is someone's movement ability in doing movement training.

Keyword : Motoric Ability

A. PENDAHULUAN

Fokus utama dari perilaku pendidikan jasmani adalah memenuhi tugasnya dalam membantu manusia untuk bergerak secara efisien, untuk meningkatkan kualitas penampilan mereka untuk mempertinggi kemampuan belajar, dan memelihara kesehatan. Untuk memenuhi keseluruhan tugas yang ada, maka pelaku pendidikan jasmani menjadikan gerak sebagai kunci dalam pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

"I more, therefore I exist" ungkapan filosof kuno ini menyakini kita bahwa gerak adalah karakter kehidupan. Manusia untuk hidup, manusia

¹⁰ Serta Ulina Ginting, M.Kes. adalah Dosen FIK Universitas Negeri Medan

bergerak untuk menggali dan memahami isi lingkungan dan manusia bergerak untuk mengontrol dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Gerak dalam kehidupan sehari – hari tidak sama dengan gerak dalam belajar skill dalam cabang olahraga karena memiliki karakteristik khusus yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam proses pembelajaran. Menurut Arma dan Agus (1994) bahwa gerak tubuh manusia sangat rumit dan hampir tak dipahami manusia. Sejumlah tulang manusia yang digerakkan oleh sejumlah otot – otot membuat kualitas gerakan manusia terhambat meskipun melakukan ketrampilan sederhana. Kerumitan ketrampilan gerak itu terletak pada faktor untuk kerja kecepatan, kekuatan kelentukan. Selanjutnya gerak itu juga dipengaruhi oleh faktor psikologis tertentu yang membuat gerak terampil.

Meningkatkan perkembangan gerak anak – anak ke jenjang yang maksimal merupakan tugas dan tanggung jawab guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar. Proses pembelajaran harus diciptakan sedemikian rupa guna mendukung atau mencapai tujuan pembelajaran gerak yang efektif dan efisien. Efektivitas proses pembelajaran dapat dicapai bila seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan efisien memungkinkan siswa SD meningkatkan prestasi kejenjang yang lebih maksimal dengan waktu yang relative singkat.

Melihat faktor kerumitan gerak dan tanggung jawab yang diemban guru pendidikan jasmani dan kesehatan, mau tidak mau pelatih / guru harus menambah pengetahuan yang berkaitan dengan bidangnya pelatih/ guru penjas modern harus didukung oleh ilmu – ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bidangnya, khususnya dalam proses pelatihan ataupun pembelajaran.

Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah adalah seorang profesional yang selalu berharap dengan masalah yang serba berubah. Untuk mencapai efisiensi dan efektivitas pembelajaran yang dipahaminya, maka prinsip – prinsip, hukum – hukum dan teori – teori berlatih memegang peranan utama dalam pekerjaannya. Salah satu teori tersebut adalah belajar gerak.

Keprofesionalan seorang guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ditentukan oleh penguasaan materi pelaksanaan proses latihan yang tercakup dalam teori belajar gerak. Teori belajar gerak yang sangat luas, merupakan landasan ilmiah dalam proses pembelajaran yang mencakup bio-psiko-sosio cultural.

B. PEMBAHASAN

1. Pengertian Dasar

Kemampuan dasar motorik dapat perlu dibicarakan dalam lingkungan pendidikan jasmani, sebab ia merupakan bagian dari ranah psikomotorik (lihat model pembelajaran) dan pengembangannya diharapkan : Terbentuknya penguasaan ketrampilan motorik (movement skill) dalam cabang olahraga tertentu.

Kemampuan motorik berasal dari ahli bahasa istilah bahasa inggris, motor ability. Kalau motor diterjemahkan menjadi "gerak" maka terjadi kerancuan makna, sebab istilah gerak juga diterjemahkan dari istilah movement dan motion. Padahal ketiga istilah tersebut mempunyai arti yang berbeda – beda.

Kephart (Singer : 1975) menyatakan bahwa motor merupakan gerak dari dorongan dalam (internal) yang diarahkan kepada beberapa maksud lahiriah (eksternal) dengan ujud ketrampilan rendah, sedang movement mempunyai pengertian gerak lahiriah yang dapat diamati, dan ia mementingkan ketetapan.

Buon (1960) menjelaskan, bahwa motion itu merupakan unsur penting dalam olahraga, yang didalamnya mengandung perlawanan terhadap usaha pada waktu melakukan gerak.

Pengertian motor pada istilah perkembangan motorik (motor development) merupakan gerak dari dorongan internal. Dengan demikian istilah motor dapat diterjemahkan sebagai daya gerak yang mengandung pengertian penggerak dari dalam.

a. Bagaimana Perkembangan kemampuan motorik dan fisik anak didik?

Jawaban dari pertanyaan ini merupakan sebagian tugas guru pendidikan jasmani, terutama saat guru tersebut melaksanakan pembelajaran dan pelatihan kemampuan motorik.

Adapun cara perkembangan sebagai jawaban pertanyaan bagaimana, maka dalam pelaksanaannya pembelajaran dan penelitian kemampuan motorik tersebut, guru pendidikan jasmani harus berdasar atas pengetahuan tentang :

1. Kemampuan anak didik
2. Kemampuan motorik pada tahap pertumbuhan dan perkembangan anak didik, sebagai bahan dan tujuan dari pembelajaran.
3. Metode dan motorik pembelajaran dan pelatihan.

4. Mengetahui dasar ketrampilan motorik pada tiap cabang olahraga yang akan diajarkan.

TAHAP KEMAMPUAN MOTORIK DAN FISIK ANAK DIDIK

Sebagian pedoman dasar penentuan bahan pelajaran kemampuan motorik serta pemikiran tentangnya, disini dapat diungkapkan ulang tentang tahap, ujuk kerja motorik, dan tahap kemampuan motorik dan fisik.

1. Tabel 1 : Tahap unjuk kerja motorik (motor behavior) pada Bab III buku ini.
2. Tahap perkembangan kemampuan motorik dan fisik dari Pra – TK sampai SLTA seperti berikut (Annarino, Cowell, dan Hazelton : 1980).

a. Klasifikasi Aktivitas dan Persentase bagi Pra – TK dan TK

Tabel 1
Klasifikasi dan Persentase Kemampuan Motorik
Anak Pra – TK dan TK

Aktivitas	Pra TK	TK %
Gerak dan dipelajari	10 – 20	20 – 30
Aktivitas retmik	20 – 30	20 – 30
Aktivitas perkembangan	5 – 10	10 – 15
Bermain	10 – 20	20 – 30
Tes diri	20 – 30	20 – 30

b. Anak kelas I dan II (umur 6 – 8 tahun)

1). Aktivitas rekreasi

- a. Perkembangan kemampuan dalam menggunakan ketrampilan yang telah dipelajari sebelum dan sesudah bersekolah.
- b. Mempunyai sumber tenaga pribadi dan juga ketrampilan dalam menyibukkan diri dan membahagiakan diri.
- c. Terdapat keseimbangan daya dan tahan untuk dikembangkan dan dikuasai bersama teman.

2). Aquatics

- a. Belajar dasar – dasar gaya renang secara cermat

- b. Perkembangan cara bernafas
 - c. Mampu menempatkan irama (ritme) gerak dalam renang
 - d. Perkembangan dalam mengapung
- 3). Permainan
- a. Belajar koordinasi mata dengan tangan, mata dengan tungkai
 - b. Mengetahui penambahan aktivitas otot yang terdapat pada kecepatan dan kelincahan.
 - c. Perkembangan ketrampilan dalam penentuan gerak dasar.
 - d. Perkembangan persepsi terhadap kemampuan motorik
- 4). Aktivitas ritmik
- a. Memperoleh dasar penambahan tentang irama
 - b. Memperoleh kemampuan langsung tentang gerak jasmani sesuai dengan petunjuk guru.
 - c. Belajar penampilan gerak seperti temanya.
 - d. Belajar merespon perubahan petunjuk atau dinamika seperti terhadap suara lembut atau tinggi, dan cahaya kuat atau lemah.
 - e. Belajar menentukan waktu dalam lari, berjalan, lompat, lempar, dan skipping.
 - f. Membuat pola irama sederhana
- 5). Aktivitas Pengembangan
- a. Belajar keterampilan mekanika tubuh dalam berbaring, duduk, berdiri dan berjalan.
 - b. Ketrampilan untuk rileks
 - c. Ada perkembangan antara tendo otot dengan kekuatan otot untuk mengukur kelayakan keselarasan tubuh.
 - d. Pengembangan tingkat kekuatan, dan daya tahan untuk berpartisipasi secara aktif.
- 6). Tes terhadap diri sendiri
- a. Mempunyai kemampuan membuat sikap untuk menarik perhatian.
 - b. Menggunakan alat dengan membayangkan sesuatu sebagai pohon, sepotong kayu, atau air mengalir (fantasi)
 - c. Mempunyai kemampuan untuk menentukan irama lari untuk pendekatan irama awalan untuk melompat.
 - d. Pengembangan kekuatan otot, kelincahan daya lentingan dan daya tahan.

c. Anak kelas III dan IV (umur 8 – 10 tahun)

- 1). **Aktivitas rekreasi**
 - a. Menggunakan situasi hidup sehari – hari.
 - b. Rasa dalam rumah seperti suasana bermain
 - c. Menggunakan secara cukup ketrampilan agar layak bergabung dalam sebuah lainnya.
 - d. Menilai ketrampilan diri dengan cara membandingkan dengan anggota lainnya.
 - e. Memperbaiki ketrampilan berekreasi
 - f. Berkeinginan mempelajari ketrampilan sosial yang baru dan meningkatkannya.
- 2). **Aquatics**
 - a. Pengembangan kemampuan yang berkaitan dengan air
 - b. Mengkordinasi pernapasan dengan gerak yang layak
 - c. Perkembangan daya tahan
 - d. Mampu menyelam kedalam air
 - e. Mengembangkan bentuk gerak yang layak
 - f. Mengetahui secara layak masuk kedalam air
 - g. Perkembangan kemampuan berenang dalam garis lurus dapat mengetahui bahwa ia tidak berubah arah.
- 3). **Permainan**
 - a. Mengembangkan daya tahan melalui aitivitas yang insentive
 - b. Bahwa aktivitas itu menolong individu dalam meningkatkan kemampuan ketrampilan motorik.
 - c. Belajar bila tulang dan otot berkembang maka aktivitas dapat dibentuk lebih siap dengan ketrampilan yang lebih baik karena kematangan syaraf dan berlatih.
 - d. Mengetahui bahwa penambahan ketrampilan biasanya akan menambah kesenangan.
 - e. Belajar menuruti kelelahan badan untuk istirahat dan rileks.
- 4). **Aktivitas ritmik**
 - a. Mempunyai ketrampilan langkah lari secara sederhana.
 - b. Mengembangkan koordinasi badan
 - c. Belajar kehalusan gerak dan kesenangan
 - d. Mengembangkan kemampuan dalam mengatur irama
 - e. Mengembangkan keseimbangan dan ketetapan waktu (timing) dalam tiap kesempatan.

- f. Mengembangkan kekuatan dan daya tahan, khususnya pada otot perus dan tungkai.
 - g. Pengembangan koordinasi mata dengan tangan dan mata dengan tungkai.
- 5). **Aktivitas Pengembangan**
- a. Belajar rileks kalau merasa lelah
 - b. Mengembangkan pembiasaan mengkonsumsi nutrisi yang layak.
 - c. Mampu menggunakan mekanika tubuh secara baik
 - d. Mengatasi perbedaan sebanyak mungkin
 - e. Pembiasaan hidup sehat
 - f. Menentukan ketrampilan sebanyak mungkin
 - g. Aktif berlatih dasar bagi tubuh
 - h. Mengembangkan kekuatan daya tahan dan kekuatan
- 6). **Tes terhadap diri sendiri**
- a. Belajar melatih otot – otot
 - b. Mempelajari bahwa latihan sehari – hari akan menolong memperbaiki dan mengembangkan ketrampilan
 - c. Mengetahui bahwa penampilan yang memuaskan dalam suatu gerak dapat dites dengan tes pencapaian.
 - d. Belajar bahwa ketertiban, ketenangan, dan koordinasi otot merupakan tujuan.
- d. Anak Kelas V dan VI (umur 10 – 12 tahun)**
- 1). **Aktivitas rekreasi**
- a. Mengembangkan pengetahuan ketrampilan dalam permainan masyarakat dan aktivitasnya.
 - b. Mengembangkan ketrampilan sosial yang berguna bagi hidup dikemudian hari.
 - c. Menunjukkan aktivitas kepemimpinan sosial agar menjadi contoh yang baik, baik itu dalam pergaulan sehari – hari, saat pesta, rapat – rapat dan permainan.
- 2). **Aquatics**
- a. Bertambahnya ketrampilan menyelam dan berenang dalam macam – macam gaya.
 - b. Daya tahan tubuh.
 - c. Ada penambahan koordinasi antara lengan dan tungkai
 - d. Mampu pengambang dan menguasai air

- e. Ada perbaikan dalam pernafasan.
- 3). Permainan dan olahraga
 - a. Mengembangkan dasar bermain ketrampilan gerak
 - b. Bertambahnya daya tahan tubuh otot, kekuatan otot, dan koordinasi
 - c. Ada perbaikan pada kecepatan dan ketetapan
 - d. Berkembangnya pengertian tentang cedera yang dapat ditanggulangi dengan penambahan latihan intensive.
- 4). Aktivitas ritmik
 - a. Pengembangan ketenangan dan keseimbangan
 - b. Mampu menampilkan dasar langkah
 - c. Berkembangnya ketrampilan sopan santun, dan kemampuan jasmani
 - d. Berkembangnya koordinasi tungkai lengan, dan telinga.
- 5). Aktivitas Pengembangan
 - a. Perbaikan kekuatan lengan, bahu, punggung dan tungkai
 - b. Mengoreksi kekuarangan kekuatan otot bila mana mungkin dengan frekuensi.
 - c. Koreksi yang kuat pada bentuk tubuh melalui kebiasaan sehari – hari.
 - d. Perbaikan parameter kebugaran fisik.
- 6). Tes terhadap diri sendiri
 - a. Bentuk dan kekuatan tubuh menjadi lebih baik
 - b. Koordinasi otot berkembang
 - c. Mengerjakan senam awal dengan baik
 - d. Perlindungan waktu reaksi dan refleksi menjadi baik
 - e. Kemampuan, keberanian, dan jaminan diri menjadi lebih baik

f. Kelas I dan II SMP (umur 12 - 14)

- 1). Aktivitas rekreasi
 - a. Aktifitas pada luang berkembang secara luas.
 - b. Menguasai sejumlah permainan dalam masyarakat
 - c. Pengembangan ketrampilan aktivitas untuk kerja.
- 2). Aquatics
 - a. Mampu berenang sekurang – kurangnya berjarak 50 m
 - b. Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu
 - c. Mampu mengerjakan dua macam lompat indah
 - d. Mampu mengapung pada air yang dalam
 - e. Mampu menyelam dalam waktu yang lama

- f. Daya tahan tubuh terbentuk karena mampu berenang dalam waktu yang lama.
 - g. Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan dalam macam – macam gaya.
- 3). Permainan
- a. Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan ketetapan
 - b. Mengembangkan ketrampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain.
 - c. Mampu untuk rileks.
- 4). Aktivitas ritmik
- a. Menguasai pertambahan sensitive irama pada aktivitas
 - b. Pengembangan sikap positif.
 - c. Pengembangan keindahan bentuk badan dan kontrol
 - d. Terampil dalam macam – macam tari seperti tari rakyat, kontemporer, dan tradisional.
- 5). Aktivitas Pengembangan
- a. Mengembangkan dan mengatur bentuk badan agar lebih baik.
 - b. Memperlihatkan perbaikan dalam faktor kebugaran.
- 6). Tes terhadap diri sendiri
- a. Mengembangkan kekuatan lengan dan tungkai
 - b. Mengembangkan perbaikan koordinasi.
 - c. Mengembangkan kelincahan, daya tahan dan kelenturan hingga baik.
 - d. Makin baik dalam penampilan bentuk sikap dasar
 - e. Makin baik dalam lari dan lempar.
- g. Anak Kelas III SMP Kelas I SLTP (umur 14 – 16 tahun)**
1. Aktivitas Rekasi
- a. Pengembangan perilaku sosial
 - b. Perbaikan ketrampilan yang cukup dalam permainan yang dimainkan oleh kelompok orang untuk mendapatkan kepuasan individu.
 - c. Pengembangan kesenangan masyarakat dan situasi yang berirama.
 - d. Pengembangan beberapa rasa sosial dan individual untuk keterampilan pada masa sekarang.
2. Aquatics
- a. Mampu mengatur pernafasan dengan baik
 - b. Mampu mengatur agar rileks didalam air
 - c. Mampu menerapkan metode penyelaman dalam air.

- d. Mampu mendemonstrasikan gaya – gaya renang.
 - e. Mampu menginjak – injak air (water trappen) dan menyelam.
 - f. Menguasai teknik keseimbangan dalam air
 - g. Menguasai teknik – teknik kompetensi (start membalik dan finish)
 - h. Menguasai gerak maneuver
3. Permainan dan Olah Raga
- a. Koordinasi otot berkembang secara baik.
 - b. Mempunyai ketrampilan berolahraga lebih dari dua cabang
 - c. Memperlihatkan tanda – tanda perbaikan dalam waktu reaksi, daya tahan, dan kekuatan.
4. Aktivitas Ritmik
- a. Memperlihatkan kemajuan yang besar dalam ketetapan irama.
 - b. Pengembangan ketrampilan tari dalam kelompok.
 - c. Pengembangan yang baik dalam ketenangan, keseimbangan, dan control badan melalui tari
 - d. Mengetahui aktivitas tari dalam hubungannya dengan pengembangan pola atau irama pada macam – macam permainan.
5. Aktivitas Pengembangan
- a. Menggunakan latihan untuk keuntungan yang terbaik.
 - b. Melindungi diri dari cedera.
 - c. Mengembangkan kelenturan, control badan, kenyamanan, dan menunjukkan pentingnya penambahan pelaksanaan dalam mencapai kekuatan dan daya tahan.
6. Aktivitas Senam
- a. Perbaikan control badan dan kelenturan.
 - b. Pengembangan kekuatan otot
 - c. Perbaikan daya tahan cardio vasculair
 - d. Pengembangan ketenangan, keseimbangan, kesopanan, dan kinesthesis.
- h. Anak kelas II dan III SLTA (umur 17 – 18 tahun)**
- 1). Aktivitas Rekreasi
- a. Perkembangan ketrampilan individu untuk membentuk rekreasi.
 - b. Berkembangnya ketenangan kepribadian, dan kesadaran sikap sosial yang sensitive.
 - c. Mempunyai ketrampilan dan mampu memimpin bermain atau aktivitas untuk memanfaatkan situasi dengan baik.

- d. Perkembangan penopang, jasmani dan sosial dengan memperhatikan aktivitas jasmani dan sosial yang ada.

2). Aquatics

- a. Trampila dalam pernafasan renang
- b. Trampil dalam ketrampilan peralatan olahraga air.
- c. Mempunyai ketrampilan renang rekreatif.
- d. Penguasaan ketrampilan dalam macam – macam taktik kompetensi.

3). Permainan dan olah raga

- a. Berkembangnya ketrampilan semua dasar – dasar aktivitas olah raga
- b. Berkembangnya keadaan fisik.
- c. Berkembangnya olah raga beregu dan olah raga individual
- d. Berkembangnya koordinasi fisik.

4). Aktivitas Ritmik

- a. Mampu mengekspresikan ide melalui aktivitas fisik.
- b. Trampil dalam macam tari
- c. Ketrampilan sensorik dan reaksi terhadap musik dan irama
- d. Pengembangan secara kuat pada koordinasi dan kelenturan
- e. Kelenturan, Kelincahan, Keindahan, dan daya tahan berkembang
- f. Ketenangan sosial dan fisik berkembang.

5). Aktivitas Pengembangan

- a. Mempunyai kemampuan untuk mengetahui dan menerapkan mekanika tubuh secara pribadi.
- b. Trampil dalam penerapan prinsip secara mekanik dan gerak yang efektif.
- c. Mampu menerapkan prinsip kebugaran fisik dalam hidup sehari – hari.
- d. Ada perkembangan ketenangan sosial dan fisik.

6). Aktivitas Senam

- a. Berkembangnya keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot, daya tahan otot, dan kemampuan.
- b. Makin baiknya bentuk aktivitas
- c. Menemukan standar yang menguntungkan dalam kebugaran fisik, penampilan dan sikap dan mempergunakan alat – alat.

4. Guru Pendidikan Jasmani Sebagai Pendidikan Pelatih

- a. Guru pendidikan jasmani mempunyai pengertian tentang pendidikan jasmani, sebagai proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan,

melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Dengan demikian pengertian diatas sesuai dengan pendapat Ridsdorp (1971) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani itu pendidikan. Dan pendidikan itu menolong anak atau orang muda menuju ke kedewasaannya.

Selanjutnya, berkaitan dengan penguasaan kemampuan motorik, Ridsdorp mengutarakan bahwa anak yang berumur 10 tahun dapat saja memainkan permainan dengan permainannya sendiri. Nyata sekali bahwa sebenarnya mereka belum mampu melakukannya. Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani jangan sekali – kali mengarahkan biar mereka bermain dengan cara mereka sendiri.

b. Winarno Surachman (1980) mengatakan bahwa manusia sebagai individu yang hidup tidak dapat diberikan drill atau latihan pengembangan secara membabi-buta. Dalam masalah drilling ini peserta didik dibawa kepada konformitas dan diarahkan untuk menjadi uniformitas. Metode latihan dengan drilling ini akan membentuk kebiasaan yang kaku, karena dalam memberikan respons terhadap stimulus peserta didik terbiasa secara otomatis.

Kedua butir (a dan b) diatas merupakan warning (peringatan) terhadap guru pendidikan dan penguasaan ketrampilan motorik harus disesuaikan dan penguasaan ketrampilan motorik harus disesuaikan dan penguasaan ketrampilan motorik harus disesuaikan dengan kemampuan anak, dan harus berdasarkan pendekatan pedagogik.

c. Drowatzky dan Armstrong (1984) menyatakan bahwa, pelatih olahraga bagi anak sekolah sebaiknya didasari oleh guru pendidikan jasmani terlebih dahulu. Karena titik utama perhatian guru pendidikan jasmani dalam usaha menanamkan penguasaan ketrampilan motorik anak didiknya ditekankan pada masalah ranah psikomotor. Jadi guru pendidikan jasmani itu bertugas sebagai pelatih kemampuan motorik dan ketrampilan dasar untuk cabang – cabang.

C.KESIMPULAN

Gerak dalam kehidupan sehari – hari tidak sama dengan gerak dalam belajar skill dalam cabang olahraga karena memiliki karakteristik khusus yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam proses pembelajaran. Menurut Arma dan Agus (1994) bahwa gerak tubuh manusia sangat rumit dan hampir tak dipahami manusia. Sejumlah tulang manusia yang digerakkan oleh sejumlah otot – otot membuat kualitas gerakan manusia terlambat meskipun melakukan ketrampilan sederhana. Kerumitan ketrampilan gerak itu terletak pada faktor untuk kerja seperti kecepatan, kekuatan

kelentukan. Selanjutnya gerak itu juga dipengaruhi oleh faktor psikologis tertentu yang membuat gerak terampil.

DAFTAR PUSTAKA

- Drowazky, J.H. Amstrong C.W (1984). *Physical Education Career Perspective and Profesional Foundation*. Angelwood Cliff Ny,
- Hurlock E.B. (1978) *Child Development Bogotan Humburgn Tokyo* : McDraw Hill International Book Co.
- Papalia, D.E. dan S.W. Olds (1979) *A. Childs World New York Tokyo* McGraw- Hill Book Co.
- Sukintaka (1977). *Kajian Masa Depan Pendidikan Jasmani dan Olahraga : Arah Pembangunan pada abad ke – 21*. bandung IKIP.
- Winarno Surachman (1980). *Pengantar Interaksi Mengajar Belajar dan Teknik Metodologi Pengajaran*. Bandung Tarsito.
- Cobin. C.B. (1980) *Texbook of Motor Development Duboeque. Iowa*. Wm. C. Brown Co. Pulb.