

# PROSIDING

## SNPO 2018

### SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Meningkatkan Hasil <i>Passing Chest Pass</i> Melalui Pendekatan Variasi Pembelajaran Siswa SMA <i>Windi Naully</i> .....	294
Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa SMP <i>Al Azharsyah</i> .....	299
Membangun Karakter Berbangsa Melalui Musik Gerak Campur Sari Sejak Usia Dini <i>Eva Faridah</i> .....	304
Pengaruh <i>The Divergent Style, The Convergent Style</i> Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Shooting Permainan Sepak Bola <i>Agung Cristo Manik</i> .....	311
Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Kemampuan <i>Passing Chest Pass</i> <i>Anggi Erna Yani Siregar</i> .....	316
Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> Melalui Pemanfaat Media Audio Visual <i>Khairul Fahmi Fadhlani</i> .....	320
Penerapan Pembelajaran Gaya Latihan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Permainan Sepak Bola <i>Mar'i Muhammad</i> .....	325
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar <i>Chest Pass</i> Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Resiprokal Dengan Modifikasi Alat <i>Isa Daulay</i> .....	329
Pertumbuhan Dan Perkembangan Belajar Gerak Anak SD Yang Diaplikasikan Ke Dalam Proses Pembelajaran Penjas <i>Muhammad Arfa</i> .....	335
Analisis Kemampuan Manajemen Guru PJOK Di SD mi Negeri Se-Kecamatan Medan Tembung <i>Syahrul Effendy Naution, Wahyo</i> .....	341
Pembelajaran Mototrik <i>Annes Enjelita Putri Siregar</i> .....	348
Peningkatan Hasil Belajar <i>Passing Atas Bola Voli</i> dgn Menggunakan Variasi Pembelajaran Model Circuit <i>Deasy Natalia Sitepu</i> .....	353
Pendidikan Jasmani Sebagai Pengembangan Karakter <i>Dedi Asmajaya</i> .....	359



## PEMBELAJARAN MOTORIK

Annes Enjelita Putri Siregar

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan*

**Abstrak.** Pembelajaran motorik merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan gerak psikomotor anak. Berdasarkan teori yang dikemukakan para ahli yaitu belajar motorik adalah perubahan gerak setiap individu yang semakin relatif yang di dapatkan dari berbagai pengalaman dan proses latihan. Proses pembelajaran motorik juga memiliki faktor-faktor penghalang dan juga faktor-faktor penunjang. Perkembangan motorik anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Jika kegiatan anak di dalam ruangan, pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berloncat dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Selain itu, penyediaan peralatan bermain di luar ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan motorik kasar. Sedangkan kekuatan fisik, koordinasi, keseimbangan dan stamina secara perlahan-lahan dikembangkan dengan latihan sehari-hari.

**Kata Kunci :** Pembelajaran Motorik.

## PENDAHULUAN

Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang menyolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lainnya.

Cara mengajarkan anak mengenal sesuatu dapat disesuaikan dengan perkembangan motorik anak sesuai dengan umur mereka. Oleh karena itu kita perlu memahami apa yang dimaksud dengan belajar. Belajar adalah proses transformasi ilmu guna memperoleh kompetensi, keterampilan, dan sikap untuk membawa perubahan yang lebih baik. Sedangkan kegiatan pembelajaran merupakan suatu sistem dan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Keterampilan fisik yang dibutuhkan anak untuk kegiatan serta aktifitas olah raga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar anak-anak mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Sehingga,



setiap gerakan sederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak.

Perkembangan fisik sangat berkaitan erat dengan perkembangan motorik anak. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot dan otak.

## **PEMBAHASAN**

### **Pembelajaran Motorik**

#### **1. Tinjauan dari segi Ontologi**

Pembelajaran motorik didefinisikan sebagai proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik serta variabel yang mendukung atau menghambat kemahiran/keahlian motorik.

Ada empat konsep yang tercermin dalam pembelajaran motorik, yaitu: (1) Pelajaran adalah suatu proses dari memperoleh kemampuan untuk tindakan yang trampil. (2) Pelajaran diakibatkan oleh pengalaman atau praktek. (3) Pelajaran tidak bisa diukur secara langsung; sebagai gantinya adalah inferred dari perilaku. (4) Hasil belajar yang relatif ada perubahan yang permanen di dalam perilaku. Teori ekologis dari Karl Newell menyatakan bahwa pelajaran motorik adalah suatu proses meningkatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan dengan cara konsisten dengan tugas dan batasan lingkungan.

Dari beberapa istilah diatas, dapat diambil benang merah menurut penulis, bahwa pembelajaran motorik adalah proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik serta variabel yang mendukung atau menghambat kemahiran/keahlian motorik yang digunakan secara berkelanjutan dari pergerakan yang trampil

#### **2. Tinjauan dari segi Epistemologi**

Langkah-langkah awal didapatnya ketrampilan dan menguraikan pembelajaran motorik yang terjadi adalah sebagai berikut:

##### **2.1. Model Bagian - Fitts and Posner Three**

Ada tiga bagian utama yang dilibatkan di dalam ketrampilan belajar motorik. Langkah yang pertama pelajar mempunyai hubungan dengan pemahaman sifat alami tugas, mengembangkan strategi yang dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas itu, dan menentukan bagaimana tugas harus dievaluasi. Di langkah ini orang mengadakan percobaan dengan berbagai strategi, menunda. yang tidak bekerja dan memelihara yang dilakukan.

##### **2.2. Model Bagian - System Three**

Teori ini menyatakan bahwa ketika pelajaran bayi yang pertama adalah suatu ketrampilan yang baru, tingkatan kebebasan badan dibatasi ketika mereka melaksanakan tugas yang lebih mudah untuk dilaksanakan. Langkah-langkah dari pembelajaran motrik ini adalah: langkah bayi, di mana pergerakan yang mudah untuk mengurangi tingkat kebebasan. Mereka menyatakan bahwa ini menggabungkan



berbagai persendian bersama-sama sehingga mereka berpindah dengan perbaikan yang banyak dilibatkan di pergerakan.

### 2.3. Model Bagian - Gentile's Two

Di langkah yang pertama sasaran pelajaran adalah untuk mengembangkan suatu pemahaman dari dinamika itu. Pada pelajaran langkah ini adalah membawa gagasan untuk persyaratan dari pergerakan. Ini meliputi pemahaman sasaran tugas, mengembangkan strategi pergerakan yang sesuai menuju keberhasilan sasaran, dan pemahaman lingkungan yang kritis bagi organisasi dari pergerakan itu.

### 3. Tinjauan dari segi Aksiologi

Adapun manfaat atau tujuan dalam pembelajaran motorik diantaranya adalah sebagai berikut: untuk memperoleh dan meningkatkan kemampuan ketrampilan; dari hasil belajar motorik relatif ada perubahan yang permanen di dalam perilaku yang lebih benar dalam gerakan; selain itu umpan balik yang berhubungan dengan perasaan dari pergerakan yang berkelanjutan telah ada dan diterapkan di dalam sistem saraf yang disimpan dimemori untuk pergerakan; serta bertujuan untuk meningkatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan secara konsisten dan otomatis dari ketrampilan motorik dan untuk mengambil keuntungan dari mekanika sistem musculoskeletal untuk mengoptimalkan serta efisiensi dari konsistensi pergerakan.

Tahap Belajar Motorik Ada kesamaan pendapat para ahli, bahwa belajar keterampilan motorik berlangsung melalui beberapa tahap:

- tahap kognitif.
- tahap asosiatif.
- tahap otomatis.

### **Keterampilan Motorik**

Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan. Dalam suatu proses pembelajaran motorik, seorang pembelajar diharapkan mampu menguasai keterampilan motorik, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Keterampilan motorik pada setiap orang berbeda-beda karena banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain minat atau kemauan, usia, dan pengalaman. Mengetahui perbedaan keterampilan motorik dapat membantu praktisi dalam merencanakan pembelajaran dan mempraktikkan pengalamannya sebagai sebuah titik awal untuk penilaian penampilan para pembelajar motorik.

Ketika seseorang mempelajari keterampilan gerak, perubahannya yang terjadi adalah meningkatnya mutu keterampilan yang dikuasainya. Ini dapat diukur dengan beberapa cara, misalnya dengan melihat skor yang dihasilkan, atau dengan melihat keberhasilan, melakukan gerak yang tadinya belum dikuasai. Tetapi yang terjadi sebenarnya bukan hanya itu, sebab ada perubahan tambahan atau



pengalihan kemampuan yang mendasari penampilan pada penguasaan keterampilan yang barn. Perbaikan kemampuan inilah yang membuat penampilan bertambah baik.

Untuk niembantu para praktisi pembelajaran motorik inemahanusifat dasar dari keterampilan gerak, beberapa sistem klasifikasi atau taksonomi telah mengembangkan keterampilan gerak dari beberapa unsur-unsur umum. Studi yang terkait dengan pembelajaran gerak atau motor control lazinyanya melibatkan sistem saraf, fisik, dan aspek tirngkah laku tentang pergerakan manusia.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik**

Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada perkembangan motorik individu. Faktor-faktor ini antara lain: perkembangan sistem saraf, kondisi fisik, motivasi yang kuat, hngkungan yang kondusif, aspek psikologis, usia, jenis kelamin, serta bakat dan potensi.

#### **1. Perkembangan Sistem Saraf**

Sistem saraf sangat berpengaruh dalam perkembangar, motorik karena sistem saraflah yang mengontrol aktivitas motorik pada tubuh manusia.

#### **2. Kondisi Fisik**

Karena perkembangan motorik sangat erat kaitannya dengan fisik, maka kondisi fisik tentu Baja sangat berpengaruh pada perkembangan motorik seseorang. Seorang yang normal biasanya perkembangan motoriknya akan lebih baik dibandingkan orang lain yang memiliki kekurangan fisik.

#### **3. Motivasi yang Kuat**

Seseorang yang punya motivasi kuat untuk menguasai keterampilan motorik tertentu biasanya telah punya modal besar untuk meraih prestasi. Kemudian, ketika seseorang mampu melakukan suatu aktivitas motorik dengan baik, maka kemungkinan besar dia akan termotivasi untuk menguasai keterampilan motorik yang lebih luas dan lebih tinggi lagi.

#### **4. Lingkungan yang Kondusif**

Perkembangan motorik seorang individu kemungkinan besar bisa berjalan optimal jika lingkungan tempatnya beraktivitas mendukung dan kondusif. Lingkungan di sini bisa berarti fasilitas, peralatan, sarana, dan pra sarana. Bisa juga berarti lingkungan tempat beraktivitas dan juga di sekitar tempat aktivitas yang baik dan kondusif.

#### **5. Aspek Psikologis**

Aspek psikologis, psikis, dan kejiwaan sudah barang tentu sangat berpengaruh pada kemampuan motorik. Hanya seseorang yang kondisi psikologisnya baiklah yang mampu meraih keterampilan motorik yang baik pula. Meskipun punya fisik yang mendukung, namun jika kondisi psikologis seseorang tidakberada dalam kondisi yang baik atau tidak mendukung, maka sulitlah baginya untuk meraih keterampilan motorik yang optimal dan memuaskan. Hanya seseorang dengan kondisi psikologis yang baiklah yang mampu meraih prestasi yang memuaskan di berbagai lapangan kehidupan, khususnya yang berkaitan dengan keterampilan. motorik. Kondisi psikologis di sini juga bisa diartikan. "kepribadian".



#### 6. Usia

Usia sangat berpengaruh pada aktivitas motorik seseorang. seorang bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan tua tentu saja punya karakteristik keterampilan motorik yang berbeda pula.

#### 7. Jenis Kelamin

Dalam keterampilan motorik tertentu, misalnya olahraga, faktor jenis kelamin cukup berpengaruh. Dalam beberapa cabang olahraga seperti renang, bulu tangkis, volley, tenis, sepak bola, tinju, karate, dan masih banyak lagi, seorang laki-laki tentu lebih kuat, lebih cepat, lebih terampil, dan lebih gesit dibandingkan perempuan.

#### 8. Bakat dan Potensi

Bakat dan potensi juga berpengaruh pada usaha meraih keterampilan motorik. Misalnya, seseorang mudah diarahkan untuk menjadi pesepakbola handal jika dia punya bakat dan potensi sebagai pemain bola. Begitu juga pada bidang keterampilan motorik lainnya.

#### KESIMPULAN

Pembelajaran motorik merupakan hal yang sangat penting dalam perkembangan gerak psikomotor anak. Berdasarkan teori yang dikemukakan para ahli yaitu belajar motorik adalah perubahan gerak setiap individu yang semakin relatif yang di dapatkan dari berbagai pengalaman dan proses latihan. Proses pembelajaran motorik juga memiliki faktor-faktor penghalang dan juga faktor-faktor penunjang. Perkembangan motorik anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot. Jika kegiatan anak di dalam ruangan, pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berlompat dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Selain itu, penyediaan peralatan bermain di luar ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan motorik kasar. Sedangkan kekuatan fisik, koordinasi, keseimbangan dan stamina secara perlahan-lahan dikembangkan dengan latihan sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

Rahyudi, H. (2011). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka, Nusa Media.

<http://www.masturnado.com/2012/07/teori-belajar-motorik.html>