
Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Perkembangan Gerak

Oleh: Bambang Abduljabar
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstract. *The Instruction of physical education is closely associated with the motion development as continuum changes in the motion behavior along human life that are happened through interactions between characteristics of the task of motion, individual biological factors, and the local environmental conditions.*

A study of the human motion development is often seen from various categories leading to imbalances of the developmental process, that is at the domains (cognitive, affective, psychomotor), or the interrelation of behavioral-age (under five-year-old, child, adolescent, adult, middle age, old), or from a biological view, in the environment and perspective of the task of motion. The concept of the motion development itself is learned through three ways that are: longitudinal, cross-sectional and mixed-longitudinal study. The stages of the motion development can be classified into various means that are: age chronology (biological age, morphological age, age of skeleton's growth, tooth age, sexual age, emotional age, mental age, age of self-conception, and perceptual age).

Teachers of the physical education are required to instill the concept of motion to all students and not to forget the important factor "move as an important characteristic of life". The appliance of the physical education at school or in informal condition should be able to lead all students to master their own skills in maintaining and improving their motion ability. To a further implication, the application of the conventions of the motion development into the instruction of the physical education needs a clear distinction between the Elementary School, Junior High School, and Senior High School. That distinction is good at the target orientation, material, and its process of learning.

Keywords: Motion development and physical education.

Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani atau gerak sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Wujud gerak itu bisa

berdimensi gerak bermain dan atau olahraga. Substansi pokoknya adalah pada aspek gerak sebagai media pendidikan. Karena itu, pemahaman mengenai pendidikan jasmani perlu didukung oleh pengetahuan perkembangan gerak. Perkembangan gerak adalah perubahan kontinu dalam perilaku gerak sepanjang siklus kehidupan manusia, yang terjadi melalui interaksi antara, karakteristik tugas gerak, faktor biologis individual, dan kondisi lingkungan setempat.

Studi tentang perkembangan gerak manusiawi telah menarik berbagai kalangan skolastik dan pendidik di Amerika Serikat selama bertahun-tahun. Pengetahuan tentang proses perkembangan gerak manusiawi terbentang pada inti pendidikan baik itu di dalam kelas, di gedung olahraga, atau di lapangan olahraga terbuka. Tanpa pengetahuan tentang aspek-aspek perkembangan perilaku manusia secara tepat, para guru pendidikan jasmani hanya dapat menerka pada teknik kependidikannya dan prosedur intervensinya. Para guru pendidikan jasmani yang memiliki dasar dalam pelaksanaan instruksional pengajarannya beserta dengan pengalamannya yang sesuai penting bukan hanya dengan tahapan kronologis usia, tetapi juga penting dengan tingkat perkembangan gerak individu yang akan diajarkan. Meskipun para guru pendidikan jasmani mengenal bahwa pengajaran merupakan suatu aspek penting dalam proses belajar mengajar, namun bila hanya pengajaran tidak akan mempertegas pembelajaran, tetapi sebaliknya perkembangan gerak memperjelasnya.

Penelitian yang terencana telah dilakukan dan sejumlah naskah telah ditulis berkaitan dengan proses perkembangan gerak. Banyak penelitian yang menghasilkan naskah sebagai referensi telah dilakukan mengkaji aspek-aspek perkembangan perilaku gerak, daripada penelitian terhadap proses perkembangan kognitif dan afektif. Menurut sejarah, para psikolog perkembangan cenderung hanya tertarik pada perkembangan gerak, dan hanya sedikit yang berminat menelaah pada fungsi-fungsi kognitif. Demikian juga para psikolog sosial tertarik pada proses perkembangan afektif dan mempengaruhi pada perkembangan sosial dan emosional seseorang. Karena kepercayaan utama pada penelitian perkembangan gerak datang dari berbagai cabang psikologi, sangatlah alami bahwa perkembangan gerak telah sering dipandang dalam pengaruh potensialnya terhadap area perilaku lain dan melalui kacamata pengamatan yang sangat mudah dilakukan daripada hanya sekedar fenomenanya saja.

Perkembangan Gerak dalam Perspektif Perkembangan Kognitif dan Afektif

Studi tentang perkembangan gerak, di Amerika Serikat, sebagai bidang khusus secara kinesiologi inquiri tidak benar-benar berkembang secara pesat sampai tahun 1970-an. Perkembangan gerak sebagai area studi bermanfaat yang meliputi bidang fisiologi latihan, biomekanika, belajar gerak, dan pengendalian gerak, demikian juga dengan bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Permasalahannya berkembang lambat dan mengalami kejenuhan pada tahun 1960-an, dan mulai meningkat pada tahun 1970-an sebagaimana para psikolog dan kinesiolog memin-

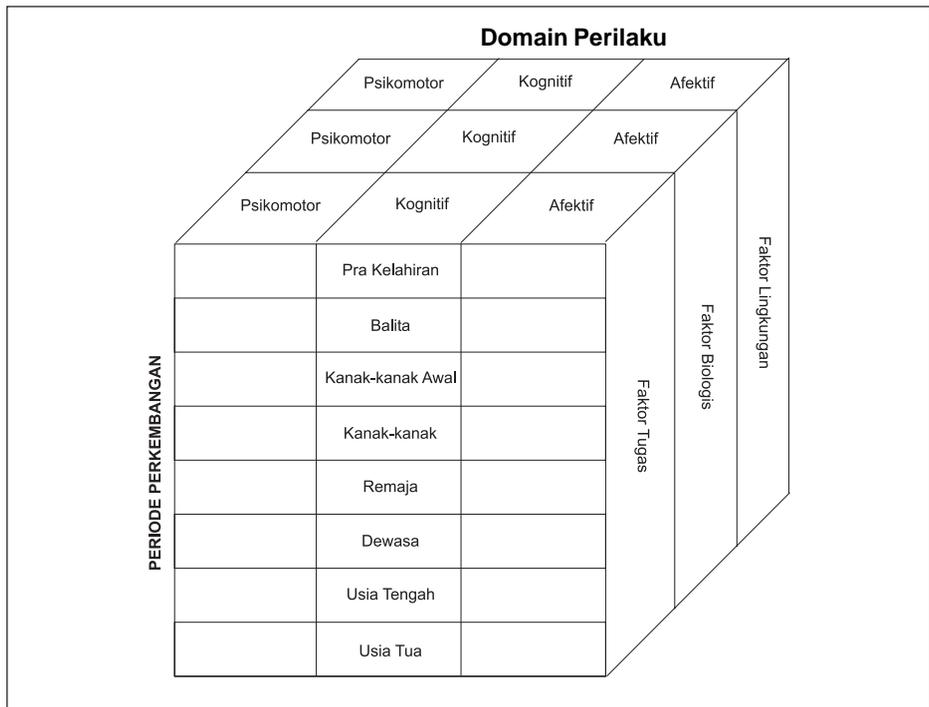
Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Perkembangan Gerak

dahkan fokus kajiannya dari pendekatan normatif-deskriptif balik kembali pada kajian proses perkembangan.

Selama tahun 1980-an terjadi perluasan penelitian oleh para generasi muda akademisi yang banyak tertarik pada studi perkembangan gerak. Sejumlah penelitian teori-dasar telah sering dilakukan sejak tahun 1980-an sampai tahun 1990-an, melalui para ahli lain yang tertarik dengan kajian perkembangan gerak. Pada gilirannya, studi perkembangan gerak mendapat pengakuan ilmiah dalam bidang kinesiologi dan psikologi perkembangan.

Di Indonesia sendiri, malah terjadi pembahasan beberapa konsep yang telah dihasilkan di negara maju ini, dan terkesan esensi praktisnya terlupakan, sehingga sering guru pendidikan jasmani mengabaikan konsep hakiki perkembangan gerak dengan cara lebih mengutamakan pada konsep siswa mahir dan trampil dalam melakukan teknik suatu keterampilan yang dituntut dalam kegiatan olahraga.

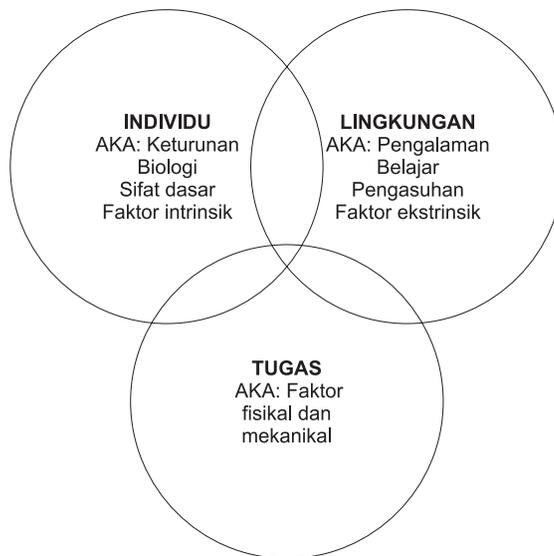
Studi tentang perkembangan gerak manusia sering dipandang dari berbagai kategori yang mengarah pada ketidakseimbangan proses perkembangan. Perkembangan sering diarahkan pada studi tentang istilah-istilah yang ada pada domain (kognitif, afektif, psikomotor) atau keterkaitan perilaku-usia (balita, kanak-kanak, remaja, dewasa, usia tengah, usia tua), atau dari pandangan biologis, lingkungan, atau perspektif



Gambar 1.
Pandangan Kategorisasi Perkembangan Manusiawi

tugas gerak (lihat gambar 1.). Studi tentang perkembangan gerak harus dipandang dari perspektif totalitas manusia. Paling tidak, harus dikenali dari interaksi antara karakteristik biologis individu dan karakteristik unik lingkungan sekitarnya.

Para ahli perkembangan gerak memandang tahapan perkembangan ini satu tahap lebih maju, bahwa secara fisikal dan mekanikal ketergantungan gerak tugas gerak itu sendiri bersama dengan individu (faktor biologis) dan lingkungan (faktor pengalaman atau belajar). Gambar 2. mencerminkan ketiga hal diatas. Model keterlaksanaan pengembangan gerak itu mengimplikasikan bahwa faktor tugas, individu, dan lingkungan bukan hanya dipengaruhi interaksi satu dengan yang lain tetapi juga mungkin dimodifikasi oleh satu dengan yang lain.



Gambar 2.
Pandangan Keterjadian Penyebab dalam Perkembangan Gerak

Perkembangan Gerak Manusia Berawal dari Pembuahan dan Berakhir pada Kematian

Pengembangan gerak sangatlah spesifik. Suatu konsep yang telah diterima secara umum dari kemampuan gerak umum, dan telah disepakati oleh kalangan akademisi di bidang ini. Kemampuan gerak lebih pada satu bidang tidak menjamin kemampuan yang sama pada bidang lain. Konsep lama bahwa seseorang memiliki atau tidak memiliki kemampuan gerak telah berubah menjadi suatu pendapat bahwa setiap orang memiliki kemampuan yang khusus dalam kaitan dengan berbagai kinerja penampilan. Berbagai faktor yang melibatkan kemampuan gerak dan kinerja fisik berinteraksi secara kompleks dengan pengembangan kognitif dan afektif. Setiap faktor itu

pada gilirannya akan mempengaruhi berbagai varietas biologis, lingkungan dan ketergantungan tugas gerak itu sendiri.

Proses pengembangan dan lebih khusus proses pengembangan gerak, secara tegas hendaknya mengingatkan pada individualitas siswa. Setiap individu siswa memiliki kerangka pemerolehan pengembangan kemampuan geraknya sendiri. Meskipun terkadang ditemukan “aspek biologis” nampak khas manakala sampai pada urutan pemerolehan keterampilan gerak, tetapi rata-rata dan perluasan pengembangan, secara individu, ditentukan dan dipengaruhi dramatis oleh ketergantungan kinerja dari tugas itu sendiri. Tipe periode usia pengembangan hanyalah tipe, tidak lebih dari itu. Periode usia hanya mencerminkan pendekatan rentang waktu selama perilaku tertentu dapat diobservasi. Adanya penyimpangan terhadap periode usia ini perlu dipertimbangkan secara spesifik, kontinu, dan proses pengembangan individualitas.

Proses Pemerolehan Teori Perkembangan gerak

Konsep Perkembangan gerak dipelajari melalui tiga cara, yaitu: studi longitudinal, studi cross-sectional, dan studi longitudinal-campuran. Karena penelitian pengembangan gerak melibatkan studi perubahan yang terjadi pada perilaku gerak sepanjang waktu, metode longitudinal merupakan studi yang ideal dan hanya studi yang dianggap banyak memberikan makna terhadap pengembangan.

Metode pengumpulan data longitudinal berupaya menjelaskan perubahan perilaku sepanjang waktu (seperti: waktu perkembangan) dan keterlibatan berbagai aspek perilaku individual selama beberapa tahun. Pendekatan longitudinal mengantar seseorang mengobservasi perubahan variabel terpilih sepanjang waktu, dan meskipun sangat membutuhkan waktu lama, studi perlakuan perkembangan gerak sebagai fungsi pengembangan waktu daripada terhadap usianya (seperti: realitas waktu). Metode longitudinal melibatkan studi sekelompok tunggal individu diukur perubahan perilaku dalam kaitan usia. Namun demikian, bukan berarti, menghalalkan pengukuran perbedaan-usia dalam pengembangan. Secara singkat, metode longitudinal mempersilahkan studi perubahan intra-individual sepanjang waktu.

Metode cross-sectional studi mengantarkan para peneliti mengumpulkan data dari berbagai kelompok pada berbagai tingkatan usia pada momen waktu yang bersamaan. Tujuan utama dari studi seperti ini adalah mengukur perbedaan perilaku dalam konteks kaitan-usia. Metode ini tidak melakukan pengukuran perubahan terkait usia dan telah mengundang kontroversi. Secara mendasar, metode cross-sectional hanya melihat perbedaan rata-rata kelompok lintas waktu dan bukan lintas waktu perubahan individual. Asumsi dasar yang mendasari studi cross-sectional adalah bahwa pemilihan sampel dilakukan secara random sebagai sampel-representatif pada setiap kelompok yang diuji-cobakan. Namun demikian hampir dapat menyerupai studi kasus. Kenyataannya studi cross-sectional, meskipun sederhana dan langsung tetapi hanya dapat dijelaskan sebagai tipe perilaku yang khas untuk dipelajari. Karena itu, ciri-ciri yang muncul ini bukan mengantarkan studi perkembangan gerak yang paling ilmiah.

Kunci utama permasalahannya adalah penelitian pengembangan gerak dalam berbagai even sebagai penelitian pendekatan cross-sectional.

Untuk mengatasi berbagai kelemahan pada teknik cross-sectional dan longitudinal, para ahli psikologi dan peneliti perkembangan gerak memadukan secara lebih erat di antara kedua pendekatan tadi. Metode yang dipakai sering diistilahkan sebagai metode campuran-longitudinal, dengan cara menggunakan aspek-aspek terbaik pada pendekatan cross-sectional dan longitudinal. Pendekatan campuran-longitudinal ini memungkinkan untuk mengambil semua data penting untuk menggambarkan/menjelaskan perbedaan dan perubahan sebagai fungsi perkembangan sebagaimana juga fungsi usia. Secara mendasar, objek penelitian dipilih dan dipelajari secara cross-sectional, tetapi juga diikuti dengan pendekatan longitudinal untuk beberapa tahun. Ini memungkinkan perbandingan hasil data cross-sectional dengan data longitudinal sebagai suatu makna validasi atau menyangkal perubahan kaitan-usia dengan perubahan perkembangan yang sebenarnya. Pendekatan ini juga memberikan kesempatan untuk menganalisis dan menyimpulkan data awal dari suatu penelitian daripada menunggunya untuk selama lima tahun atau lebih.

Metode longitudinal, cross-sectional, dan campuran longitudinal dapat diterapkan dalam berbagai format penelitian. Penelitian dapat berbentuk studi eksperimen, metode yang powerful karena membutuhkan pengawasan yang kaku, mungkin dapat berwujud cross-cultural, melibatkan observasi naturalistik, survey wawancara, laporan kasus sejarah, atau kombinasi teknik diantaranya. Tabel 1. mencerminkan pandangan format ini tentang studi penelitian perkembangan gerak.

Tabel 1.

Intisari Studi Penelitian dalam Perkembangan Gerak

<i>Studi longitudinal:</i> individu yang sama selama periodelima atau sepuluh tahun.	<i>Studi cross-sectional:</i> individu yang berbeda mencerminkan berbagai tingkatan usia dipelajari pada saat yang sama.
<i>Studi campuran-longitudinal:</i> metode urutan tentang studi pengembangan yang mengkombinasikan elemen-elemen penting pada metode longitudinal dan cross-sectional.	
<i>Metode eksperimen:</i> penugasan partisipan secara random yang diperlakukan dalam satu kondisi, pengendalian kaku terhadap variabel-variabel yang mempengaruhinya.	
<i>Cross cultural (Lintas-budaya):</i> perbandingan berbagai faktor lintas-budaya yang berbeda. Bisa atau juga tidak bisa menggunakan metode eksperimen.	
<i>Observasi naturalistik:</i> observasi perilaku dalam lingkungan alamiah.	
<i>Survey:</i> wawancara interpersonal atau kelompok pada berbagai serial topik yang dipilih untuk menyatakan sikap, pendapat.	
<i>Kasus sejarah:</i> melporkan individu partisipan dengan menyuguhkan berbagai latar-belakang informasi secara detail.	

Perkembangan Gerak Dipelajari baik dari Segi Proses maupun Orientasi Produk

Hubungan antara proses dan produk, atau bentuk nilai dan hasil kinerja telah luas dan menarik para peneliti. Wickstorm (1983) menyatakan bahwa “ada hubungan sebab positif dan tidak langsung antara bentuk dan kinerja. Kematangan bentuk meningkatkan kinerja (penampilan), tetapi kinerja yang baik tidak secara total bergantung pada kematangan bentuk”. Faktor-faktor seperti: kekuatan, kecepatan gerak, kelincahan, koordinasi, dan waktu reaksi memiliki dampak pengaruh pada kemampuan kinerja (penampilan) tetapi mungkin tidak mempengaruhi bentuk dalam tingkatan yang signifikan.

Pengumpulan data baik itu orientasi produk atau proses, dapat menjadi sukar ketika dihadapkan pada balita, anak-anak, remaja, dan dewasa. Permasalahan pengumpulan data adalah sebab utama jaranganya penelitian di bidang ini pada balita dan anak-anak.

Anak-anak masa balita cenderung dapat menjadi partisipan penelitian hanya jika prosedur mengakomodir ketergantungan alamiah mereka diduplikasikan secara alamiah pula. Dua permasalahan utama yang berkaitan dengan pengumpulan data yaitu kinerja yang menghambat atau memicu dan tidak konsistennya kinerja (penampilan) mereka. Antisipasi khusus perlu dilakukan untuk menghindari adanya bias yang mengganggu faktor-faktor tadi. Orientasi penggunaan waktu dan modifikasi pengumpulan data yang menstimulasi perangkat yang lebih alamiah sering kali digunakan untuk memposisikan anak selayaknya. Tetapi ini pun tidak menjamin konsistensi dalam penampilan mereka.

Masalah lain yang menghambat pengembangan penelitian adalah tingkat reliabilitas. Sangatlah penting, penilaian observasi dan sistematis dianalisis secara seksama, terutama dalam pengkajian tingkat reliabilitas dan validitasnya. Berbagai penilaian atau instrumen penelitian telah diakui. Beberapa telah dirancang dengan baik, beberapa yang lain masih belum terbukti tingkat validitas dan reliabilitasnya.

Keuntungan yang diperoleh dari penelitian pengembangan gerak menekankan masalah dan hambatan. Seiring peningkatan informasi, kita dapat lebih melihat gambaran proses yang terlibat dalam perkembangan gerak. Penelitian berusaha menerapkan desain penelitian dan mengenalinya, pengumpulan data yang tidak bias meningkatkan pemahaman kita tentang perkembangan gerak selama kehidupan manusia.

Tingkatan perkembangan gerak dapat diklasifikasikan kedalam berbagai cara. Metode yang sangat populer, tapi sering kurang akurat, disebut kronologis usia. Kronologis usia, atau usia bulan dan atau tahun, secara umum mengikuti atau sejalan dengan konstanta umum. Dengan mengetahui tanggal kelahiran seseorang, dapat diperhitungkan usia tahun, bulan, dan hari. Meskipun sering penelitian mencerminkan bahwa meskipun perkembangan gerak berkaitan dengan usia, tetapi sesungguhnya tidak bergantung usia. Kronologis usia ini hanya memberikan perkiraan perkembangan seseorang, yang mungkin akan lebih akurat ketika dibandingkan dengan instrumen lain.

Usia biologikal menggambarkan rata-rata catatan individual ke arah kematangan. Variabel usia ini hanya berkorespon secara kasar dengan kronologis usia dan dapat ditentukan oleh pengukuran: 1) usia-morphologis, 2) usia tulang, 3) usia gigi, atau 4) usia sexual.

Usia morphologikal adalah perbandingan ukuran yang melekat pada diri seseorang (Tinggi Badan dan Berat Badan) dengan standar normatifnya. Ukuran normatif telah ditentukan oleh Wetzel (1948) dan kawan-kawan melalui pembuatan bagan tinggi badan dan berat badan beberapa ribu orang. Normatif Wetzel Grid (1948) digunakan selama bertahun-tahun oleh dokter anak sebagai alat utama untuk menentukan usia-morphologikal para pasiennya. Meskipun tidak lagi populer saat ini karena adanya perubahan sepihak dalam tinggi badan dan berat badan, tetapi pada zamannya sangat populer digunakan. Saat ini, dokter anak menggunakan bagan pertumbuhan fisik yang dikembangkan oleh Biro Pusat Statistik Kesehatan di Amerika. Bentuk bagan yang sebenarnya ada pada buku terjemahan ini pada Bab 6 dan 10.

Usia pertumbuhan tulang mensyaratkan catatan biologis usia seseorang. Usia tulang dapat ditentukan secara akurat melalui sinar-x (rontgen) tulang carpal di sendi pergelangan tangan. Usia tulang sekarang ini digunakan sebagai alat penelitian laboratorium, dan dalam kaitan bagaimana pertumbuhan benar benar terganggu atau terakselerasi. Ini sangat jarang digunakan sebagai suatu pengukuran usia biologikal di luar laboratorium atau klinikal karena mahal, tidak nyaman, dan penjumlahan efek radiasi.

Usia gigi merupakan alat lain untuk mendeteksi usia biologikal seseorang. Urutan pertumbuhan gigi mulai dari kemunculan pertamanya sampai tanggalnya gigi dapat digunakan untuk menentukan usia biologis seseorang.

Usia sexual adalah metode keempat dalam menentukan usia biologis seseorang. Kematangan sexual ditentukan oleh variabel yang melekat karakteristik sexual pertama dan kedua. Skala kematangan dari Tanner (1962) adalah alat akurat menilai kematangan sexual. Metode ini sering digunakan karena faktor sosial dan faktor budaya. Penjelasan lebih lengkap ada pada Bab 15 dari buku yang diterjemahkan ini.

Beberapa metode lain dalam mengklasifikasikan usia seseorang, yaitu termasuk: (1) usia emosional, (2) usia mental, (3) usia self-concept (konsep diri), (4) usia perseptual. Usia emosional adalah suatu ukuran sosialisasi dan kemampuan memfungsikan dalam hubungan dengan bagian sosial/budaya. Usia mental adalah suatu pengukuran yang kompleks dari potensi mental seseorang sebagai fungsi baik dari belajar dan persepsi diri. Usia konsep diri adalah suatu ukuran penilaian personal individual terhadap nilai dan harga dirinya. Usia perseptual adalah suatu penilaian dari rata-rata dan perluasan perkembangan perseptual diri.

Istilah-istilah Penting dalam memahami Perkembangan gerak

Istilah pertumbuhan dan perkembangan sering digunakan secara bergantian, tetapi setiap kata itu mempunyai implikasi yang berbeda dalam penekanannya. Pertumbuhan fisik lebih mangacu pada peningkatan ukuran tubuh seseorang atau bagian

Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Perkembangan Gerak

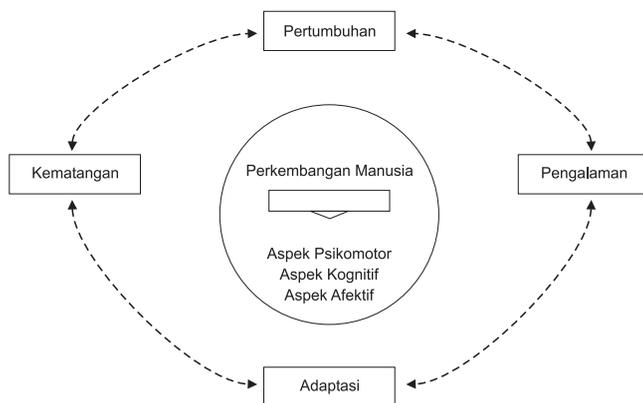
dari kematangan. Dengan perkataan lain, pertumbuhan fisik adalah suatu peningkatan dalam struktur tubuh yang terjadi akibat pembesaran atau peningkatan jumlah sel. Namun demikian, istilah pertumbuhan sering digunakan mengacu pada totalitas perubahan fisik dan sebagai hasilnya menjadi semakin inklusif dan dalam pengertian yang sama sering diistilahkan sebagai perkembangan. Dalam kaitan dengan naskah ini istilah pertama yang sering digunakan.

Perkembangan, dalam makna yang murni, mengacu pada perubahan tingkat fungsional diri seseorang sepanjang waktu. Keogh dan Sugden (1985: dalam Gallahue, 1998) mendefinisikan perkembangan sebagai “perubahan adaptif kearah kompetensi”. Definisi seperti ini mengimplikasikan bahwa sepanjang masa hidupnya seseorang dibutuhkan untuk beradaptasi, berkompensasi, atau berubah dalam upaya mendapatkan atau memelihara kompetensi. Sebagai contoh: seorang dewasa perlu berkompensasi atas kompetensi cara berjalan kakinya agar terhindar dari penyakit arthritis dan mengurangi fleksibilitas persendiannya.

Kematangan mengacu pada perubahan kualitatif yang memungkinkan seseorang mengembangkan tingkat tertinggi fungsinya. Kematangan, jika dipandang dari sisi biologis adalah secara genetis ditentukan dan tahan terhadap tuntutan lingkungan eksternal.

Pengalaman mengacu pada faktor-faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi penampilan berbagai karakteristik pengembangan melalui proses belajar. Suatu pengalaman anak dapat berpengaruh pada pola-pola perilaku tertentu.

Aspek perkembangan baik itu kematangan atau pengalaman saling terkait. Pemisahan diantara keduanya adalah suatu hal yang tidak mungkin terjadi. Perdebatan di antara keduanya menimbulkan istilah “adaptasi” yang diartikan sebagai peran kemampuan seseorang dalam mencocokkan potensi dirinya dengan tuntutan lingkungannya. Gambar 3 berikut ini mencerminkan jalinan keterkaitan antara pertumbuhan, kematangan, pengalaman, dan adaptasi dalam pengembangan individual dan perbedaan satu dengan yang lain.



Gambar 3.

Interrelasi antar komponen perkembangan gerak manusia

Klasifikasi respon manusia dalam domain perilaku dipopulerkan pertama kali oleh Bloom dan kawan-kawannya (1956; dalam Gallahue, 1998) dalam upaya pioner mereka menciptakan taksonomi tujuan pendidikan. Mereka menggolongkannya pada perilaku kognitif (perilaku intelektual), afektif (perilaku sosial-emosional), dan psikomotor (perilaku gerak), yang telah menyebabkan berbagai domain dan mencirikan perkembangan manusia.

Domain psikomotor termasuk proses perubahan, stabilisasi, dan kemajuan struktur fisik dan fungsi syaraf-otot. Dalam domain psikomotor, gerak merupakan hasil proses mediasi secara kognitif dalam pusat otak (motor-cortex), aktivitas refleksif pusat otak bawah, atau respon otomatis dari sistem syaraf pusat. Domain psikomotor melibatkan perubahan fisik dan fisiologis sepanjang kehidupan manusia. Sebagai hasilnya, domain psikomotor dapat dikategorisasikan kedalam penampilan gerak dan studi kemampuan gerak.

Penampilan gerak adalah istilah yang sering digunakan bersamaan dengan berbagai komponen kesehatan yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelentukan sendi, dan komposisi tubuh) dan penampilan yang berhubungan dengan kebugaran (kecepatan gerak, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan power). Penampilan gerak berhubungan dengan kapasitas untuk menampilkan tugas gerak dan studi produk dasarnya dalam hubungan dengan seberapa jauh, seberapa cepat, dan berapa banyak.

Kemampuan gerak adalah suatu istilah komprehensif mengelompokkan tiga kategori gerak (lokomotor, manipulatif, dan non-lokomotor/stabilitas). Studi tentang kemampuan gerak adalah proses berorientasi dan melibatkan observasi mekanik gerak itu sendiri dan mencoba memahami dan menggaris bawahi berbagai penyebab perubahan. Dengan demikian, seseorang yang tertarik pada aspek domain psikomotor dalam hubungan untuk memahami penampilan gerak dan penerapannya terhadap berbagai kemampuan gerak dalam berbagai dimensi usia, jenis kelamin, dan kelas sosial.

Domain kognitif dalam penerapannya terhadap studi perilaku gerak melibatkan hubungan fungsional antara pikiran dan tubuh. Interaksi resiprokal antara tubuh dan pikiran ini telah diungkapkan mulai dari Sokrates dan Plato sampai kepada ahli-ahli teori pengembangan di abad dua puluh. Jean Piaget, dikenali dengan teorinya teori pengembangan kognitif, sebagai contoh ahli teori yang mengenal peran pentingnya gerakan, terutama masa tahun-tahun pertama kelahiran (balita). Kerja yang dilakukan Piaget telah membuktikan bahwa perkembangan perseptual gerak dan konsep kesiapan akademik dapat ditingkatkan melalui media gerak.

Istilah perseptual-gerak muncul pada tahun 1960-an dan 1970-an untuk menunjukkan pentingnya pengaruh sensori dan proses perseptual yang terjadi terhadap aktivitas gerak. Dalam makna yang lebih luas, tindakan rasa perseptual gerak adalah gerakan tak sengaja yang berhubungan dengan sensori data untuk memproses informasi yang terjadi dalam tindakan penampilan gerak. Dengan kata lain, semua gerak tak sengaja dapat dipandang secara alamiah sebagai perseptual gerak. Gerakan refleks hanya merupakan gerakan otot-tulang yang tidak membutuhkan beberapa elemen persepsi.

Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Perkembangan Gerak

Domain afektif sebagaimana terkait dengan studi gerak manusia melibatkan unsur perasaan dan emosi. Kepercayaan gerak, konsep-diri, dan sosialisasi kultural merupakan bidang yang diminati para siswa dalam perkembangan gerak. Kepercayaan gerak adalah keyakinan individual terhadap kemampuannya untuk memenuhi ketergantungan berbagai tugas gerak. Konsep-diri adalah penilaian personal seseorang terhadap harga dirinya. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satu di antaranya adalah gerakan. Sosialisasi kultural adalah tingkat interaksi sosial yang ditunjukkan oleh dirinya sendiri. Perilaku bermain memiliki dasar pengembangan yang memantapkan diri sendiri dalam perubahan hubungan teman dan tingkat kepusan fungsinya. Kegiatan bermain dipandang para ahli biologi sebagai mana juga merupakan aktivitas vital terhadap pengembangan otak (Fagen, 1992; dalam Gallahue, 1998).

Pengajaran Pendidikan Jasmani Bertumpu pada Konsep Perkembangan Gerak

Pemahaman tentang konsep perkembangan gerak bagi anak-anak, remaja, dewasa, dan masa tua orang Indonesia patut dipertanyakan. Maksudnya adalah adakah kesejajaran prinsip perkembangan antara ciri atau karakter gerak orang Indonesia dengan konsep atau teori yang telah dihasilkan orang-orang Amerika. Jikalau memang terdapat kemiripan, lalu bukti-bukti penelitian apa yang dapat diajukan atau disandingkan dengan temuan-temuan yang ada. Disinilah terdapat kelemahan yang masih berupa hutan belantara yang tidak banyak digauli oleh para peneliti muda Indonesia di bidang ini.

Dari sisi objek studi penelitian dapat dibuktikan temuan yang didapatkan berada pada tingkatan deskripsi yang sejajar dengan kegiatan penelitian di Amerika pada era awal (1960-an). Demikian juga dengan metodologi penelitian yang telah berkembang luar biasa dari longitudinal, cross-sectional, sampai pada campuran-longitudinal. Sedangkan kondisi di tanah air, sepanjang pengetahuan penulis, penelitian pada tingkatan longitudinal saja terasa jarang dilakukan para peneliti muda Indonesia.

Di sisi lain, meskipun terdapat kebenaran implikasi, manakala konsep yang dipelajari dikaitkan dengan proses perkembangan gerak anak-anak misalnya, tetapi faktor individu, biologis, dan lingkungan, jelas sangat berpengaruh terhadap anak dari latar belakang pedesaan dan perkotaan, pantai dan pegunungan, atau antara individu berlatar belakang ekonomi rendah dengan individu yang berlatar belakang ekonomi menengah atau bahkan atas sekali pun.

Berbagai prinsip yang dikemukakan perlu diterjemahkan sebagai pemahaman awal, terutama bagi kalangan orang tua yang sedang mendidik anak-anaknya dalam hal perkembangan gerak para putra-putrinya. Hal ini penting dilakukan dalam kaitan pencapaian kemandirian anak dalam mengatasi berbagai tantangan gerak di lingkungannya. Ciri kemandirian gerak ini perlu dicapai sampai pada kemampuan mereka untuk dapat senantiasa mampu memelihara kemampuan gerak di sepanjang hayatnya.

Konsep yang dikemukakan seorang ahli di bidang pendidikan jasmani dari Negeri Belanda, Mr. Bart Crum (2003), bahwa semua tatanan penyelenggaraan pendidikan jasmani dimanapun berada harus mengantarkan siswa mampu mengatasi segala kebutuhan tuntutan gerak pada lingkungannya, sehingga mengantarkan mereka dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena kecakapannya dalam bergerak. Konsep ini disebut beliau sebagai "movement culture". Suatu pengharapan manakala masyarakat bergairah dalam memelihara kemampuan gerakanya.

Terkait dengan hal diatas, maka pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah atau di luar sekolah perlu mengantarkan para siswa memiliki kecakapan dalam memelihara dan meningkatkan kemampuan gerakanya. Pengajaran pendidikan jasmani seyogyanya tidak melupakan faktor penting "gerak sebagai ciri kehidupan". Karena itu, guru pendidikan jasmani perlu menanamkan konsep gerak kepada para siswanya.

Pengajaran pendidikan jasmani yang bertumpu pada konsep perkembangan gerak sangat memperhatikan penerapan kaidah-kaidah perkembangan gerak kedalam situasi pengajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, perlu ada perbedaan yang cukup jelas antara pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar dengan di sekolah menengah pertama, maupun dengan pendidikan jasmani sekolah menengah atas. Seperti: pendidikan jasmani di sekolah dasar diorientasikan pada penanaman gerak-gerak dasar, di sekolah menengah pengayaannya baik dari segi kuantitas maupun kualitas gerak itu sendiri.

Dari segi proses pengajarannya pun perlu berbeda, misalnya: pada pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama atau menengah atas, dalam hal penanaman gerak itu tidak hanya terbatas pada segi siswa mahir atau trampil dalam melakukan setiap teknik cabang olahraga saja, tetapi juga pemahaman esensi gerak bagi kehidupan para siswa kini dan di masa yang akan datang. Para siswa perlu diantarkan pada tingkat pemahaman gerak untuk kesehatan, gerak untuk penanaman konsep diri, gerak dalam dimensi interaksi sosial, gerak dalam dimensi budi pekerti (seperti: kejujuran, kebersamaan, dan kerendahan hati), dan gerak dalam dimensi kecerdasan spiritual.

Penanaman esensi gerak seperti inilah yang perlu nampak dan diperlihatkan dalam pengajaran pendidikan jasmani. Para guru pendidikan jasmani dapat melakukannya jika para guru pendidikan jasmani tidak terobsesi dengan tuntutan keterampilan penguasaan teknik cabang olahraga. Tetapi, kajilah secara kontekstual yang bermakna bagi kehidupan para siswa selanjutnya. Sebagai contoh: ketika para siswa aktif bergerak melakukan suatu jenis olahraga permainan, maka tanamkanlah nilai kesehatan yang bisa diraih sebagai akibat siswa bergerak.

Nilai kontekstual yang bermakna lainnya bisa ditanamkan ketika para siswa memperlihatkan kerjasama dalam melakukan olahraga sepakbola. Nilai kerjasama bisa dikuatkan dengan cara me-refleksikannya pada segmen-segmen kehidupan siswa di luar pendidikan jasmani (misal: ketika harus membantu orang tua di rumah, ketika belanja bersama keluarga di swalayan, atau ketika sedang bermain bersama saudara di tempat rekreasi). Jadi guru pendidikan jasmani perlu memiliki pengetahuan luas

Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Perkembangan Gerak

dan kemahiran dalam merefleksikan suatu nilai yang terjadi dalam situasi pengajaran pendidikan jasmani.

Pengajaran pendidikan jasmani juga perlu memperhatikan tingkat perkembangan gerak individu siswa. Penyampaian materi perlu disesuaikan dengan tingkat perkembangan gerak para siswa. Guru pendidikan jasmani perlu mengetahui pada tingkatan mana keterampilan gerak siswa pada umumnya. Sesaat setelah keterampilan siswa diketahui, maka guru perlu mengembangkan materi dengan cara memberikan tingkat kesulitan gerak yang lebih kompleks atau frekuensi gerak yang kian ditambah. Tetapi, yang penting adalah penekanan pada segi-segi mengarahkan siswa berhasil dalam setiap melaksanakan tugas gerak, sehingga konsep diri dan kepercayaan diri para siswa dapat dipelihara.

Dari segi pelaksanaan pendidikan jasmani perlu menyentuh semua aspek pendidikan. Pelaksanaannya mengembangkan semua aspek pendidikan, yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor secara berimbang. Pendidikan jasmani bisa disebut sebagai pendidikan totalitas manusia. Fokus orientasinya perlu diarahkan pada perkembangan manusia seutuhnya. Karena itu, para guru pendidikan jasmani perlu memiliki teknik dan strategi yang akurat untuk dapat mengembangkan ketiga aspek pendidikan itu. Hal ini sangat bergantung pada pengetahuan dan keterampilan guru dalam mengantarkan para siswanya mencapai tujuan yang telah digariskan.

Semoga, semua guru pendidikan jasmani tersadarkan akan pentingnya pemahaman konsep perkembangan gerak dalam kaitan dengan eksistensi manusia sepanjang hayat pada setiap tugas pengajarannya.

Kepustakaan

- Gallahue, David L., dan Ozmun John C. (1998). *Understanding Motor Development* Infants, Children, Adolescent, and Adults. Singapore. McGraw-Hill Book Co.
- Malina, Robert M., dan Bouchard, Claude (1991). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign Illinois. Human Kinetics.
- Magill, Richard A., (1998). *Motor Learning Concepts and Application*. Singapore. McGraw-Hill Book Co.
- Payne, V. Gregory dan Issacs, Larry D., (1987). *Human Motor Development A Lifespan Approach*. California, Mayfield Publishing Company.