

PENDEKATAN POLA GERAK DOMINAN DAN GAYA MENGAJAR DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SEKOLAH DASAR

Oleh Heri Purwanto
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

This paper endeavor to describe gymnastics learning in Elementary school through dominant motion patterns and teaching style approach. Gymnastics learning is one of the course taught in physical education, sport, and health. Gymnastics learning aimed for developing students cognitive, affective, and psychomotor. Gymnastics learning in elementary school can be taught through dominant motion patterns and teaching style. Dominant motion pattern approach can be applied to gymnastics learning method based on gymnastics dominant movements series. Teaching style is a learning method which is developed from teacher centered to student centered. The use of the dominant motion patterns and learning style approach is expected to make gymnastics learning in elementary school become more active and enjoyable for students. The choose of good learning strategies will make learning more meaningful.

Keywords: Gymnastics, Movement patterns, Teaching styles, Learning

PENDAHULUAN

Senam atau uji diri merupakan aktivitas jasmani dasar bagi siswa di Sekolah Dasar untuk mengenal dirinya sendiri melalui sasaran pedagogis yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pada pembelajaran senam/uji diri, guru diharapkan mengajarkan nilai-nilai (seperti: sportivitas, jujur, disiplin, bertanggung jawab) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya melalui pembelajaran yang melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial. Pembelajaran senam harus mendapatkan sentuhan didaktik dan metodik untuk mencapai tujuan pembelajaran itu. Siswa

diharapkan memperoleh ungkapan yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, dan kebiasaan hidup sehat. Lebih dari itu pembelajaran senam harus dapat mengembangkan pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia. Pembelajaran senam/uji diri merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pembelajaran senam/uji diri yang menyenangkan perlu dinyatakan melalui pemilihan pendekatan pembelajaran. Ada beberapa pendekatan dalam pembelajaran senam, diantaranya adalah pendekatan pola gerak dominan. Pola gerak dominan adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam/ uji diri yang perannya dominan. Pola Gerak Dominan (PGD) inilah yang menjadi dinding bangunan untuk terbentuknya keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks (Agus Mahendra, 2001: 15). Guru perlu memahami PGD agar dapat memilih sejumlah kecil kunci keterampilan yang mendasari keterampilan senam, kemudian mengajarkannya pada siswa, dilanjutkan pada penguasaan keterampilan yang berikutnya. Pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan (*game*) dengan mengutamakan proses perkembangan motorik siswa dari waktu ke waktu.

PEMBELAJARAN SENAM DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan (Agus Mahendra, 2001). Pengertian

tersebut mengandung maksud bahwa kegiatan senam mengutamakan anak, sedangkan senam sebagai alat untuk mencapai aspek pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak belajar pada tingkatannya masing-masing untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Senam kependidikan menitikberatkan pada tujuan pembelajaran tentang pengembangan kualitas fisik dan pola gerak yang menjadi dasar penguasaan keterampilan senam.

Menata Awal Pembelajaran

Kegiatan rutin ketika pembelajaran senam dimulai, siswa melakukan kegiatan penyesuaian yang disebut kegiatan pemanasan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan organ tubuh, peregangan otot dan tali sendi, serta memusatkan perhatian siswa. Perolehan dari kegiatan belajar sebelumnya atau kegiatan lainnya menuju ke pembelajaran senam memerlukan pemusatan perhatian. Rusli Rutan (2000:34) menyatakan bahwa pemanasan merupakan istilah yang sudah menjadi perbendaharaan kata, dalam dunia olahraga. Sebelum melakukan suatu tugas gerak dalam pembelajaran senam, terlebih dahulu dilaksanakan pemanasan dengan tujuan untuk: (1) menyiapkan siswa agar segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar senam, (2) merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat, (3) meregangkan otot dan tali sendi sehingga terhindar dari resiko cedera. Pemanasan yang lazim dilaksanakan di dalam pembelajaran senam, yaitu: kegiatan kalistenik, lari keliling lapangan, dan aktivitas spontan.

Senam/Kalistenik

Senam secara terpimpin dalam sebuah formasi sangat sering dipakai, sebagai pemanasan. Gerakannya dilakukan secara berurutan, diawali dari gerakan yang merangsang peredaran darah, seperti lari di tempat, kemudian dilakukan peregangan sesuai dengan jenis persendian. Contoh gerak peregangan: meregangkan badan kesamping, membungkukkan badan kedepan kedua lutut lurus, merentang-rentangkan lengan kesamping. Tugas gerak itu sering juga dilakukan dengan mengikuti komando gurunya. Guru yang menentukan gerakannya.

Lari Keliling Lapangan

Pemanasan dengan kegiatan lari keliling lapangan, amat populer dan dianggap paling mudah adalah memerintahkan siswa dan disesuaikan dengan luas lapangan. Guru dapat menginstruksikan siswa untuk berlari 4-5 keliling. Kadangkala tidak disadari bahwa tugas itu terlampau berat bagi siswa. Cara ini masih lumayan aman dibandingkan dengan berlari sepanjang jalan di sela-sela kendaraan adalah sangat berbahaya. Kegiatan ini bertentangan dengan prinsip pendidikan jasmani yang selalu mengutamakan keselamatan jiwa. Kedua cara itu tidak salah, boleh dilakukan tetapi harus dapat menjamin keselamatan siswa. Peregangan otot harus dilakukan dengan aman dari resiko cedera otot dan sendi. Berlari keliling lapangan juga mengandung resiko karena beban kerja itu mungkin terlalu berat bagi siswa. Guru sukar mengontrol pelaksanaan tentang tempo dan intensitas kerja meskipun siswa diajarkan untuk memantau respons keadaan tubuhnya. Dua faktor penting yang harus diperhatikan adalah keselamatan dan kebermanfaatan tugas-tugas gerak yang dilakukan siswa. Kenyataannya kedua cara tersebut dapat membosankan sehingga perlu pemanasan yang lebih menyenangkan siswa tanpa mengurangi manfaatnya.

Aktivitas Spontan

Pemanasan dengan cara ini, maksudnya bahwa siswa secara langsung melakukan pemanasan yang sebelumnya tidak direncanakan oleh guru. Cara ini akan berhasil dengan cara membiasakan siswa untuk dapat mengatur dirinya sendiri. Sejak awal tahun, siswa diajarkan beberapa tata karma dan aturan tentang: (1) tata cara masuk ke ruang senam atau ke lapangan, (2) kegiatan yang dilakukan secara mandiri, (3) pemakaian alat-alat untuk kegiatan awal dan kemudian cara menempatkannya setelah tidak digunakan.

Siswa tidak terikat oleh panduan guru melalui kegiatan pemanasan dengan aktivitas spontan. Siswa mengatur dirinya sesuai dengan petunjuk yang telah diterima, melalui: **(1) Pemakaian poster dan papan tulis**, penyampaian informasi melalui poster atau papan tulis tidaklah mahal, meskipun guru sering mengeluh karena kekurangan fasilitas. Dapat dibuat sendiri dari kertas kartun dengan memasang poster pada tempat

yang mudah dilihat siswa, menulis pesan yang mudah dibaca dan dipahami, serta ukuran sesuai dengan ruangan; **(2) peringatan lisan**, guru menyampaikan pesan kepada siswa yaitu melalui papan lisan dengan bahasa yang singkat dan jelas, seperti: “pelajaran kita kali ini adalah mengguling, kalian boleh melakukannya dengan cara apa saja”; **(3) musik**, pemanasan dengan menggunakan musik dapat dilakukan senyampang siswa dibiasakan dengan irama dan lagu. (Seperti SKJ juga boleh untuk kegiatan pemanasan). Kegiatan pemanasan dengan musik sangat disukai oleh siswa. Siswa dapat menentukan sendiri gerakan yang mesti dilakukan dengan lebih gembira dan guru tidak perlu sibuk memberi instruksi atau menentukan gerakan. Artinya pengembangan inisiatif dan kreativitas, serta tempo dan intensitas, juga bentuk gerak ditentukan sendiri oleh siswa dengan rambu-rambu pelaksanaan yang baik..

PENDEKATAN POLA GERAK DOMINAN DAN GAYA MENGAJAR

Keberhasilan menata awal pelajaran, belum berarti kesuksesan pembelajaran tercapai, akan tetapi masih ada hal-hal yang harus dicermati. Menurut Agus Sumhendartin S (2001: 98), dalam kegiatan pembelajaran penjas harus mengindahkan pendekatan dan metode serta langkah-langkah. Sehubungan dengan hal tersebut, pendekatan yang dilakukan atau yang digunakan pola gerak dominan adalah metode yang sesuai adalah metode progresif serta didukung dengan strategi pembelajaran.

Pendekatan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam

Pendekatan pola gerak dominan dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan pembelajaran senam (Agus Mahendra, 2001). Lebih lanjut dijelaskan bahwa senam dapat dibedakan dari olahraga lainnya oleh seperangkat gerak dominan yang unik. Macam-macam pola gerak dominan itu adalah: (1) Pendaratan, sebagai penghentian gerak yang terkontrol dari tubuh yang melayang pada saat turun; (2) Posisi-posisi statis, statis berarti seimbang, jadi sedang dalam posisi seimbang; (3) Gerak berpindah, berulang-ulang memindahkan tubuh atau gerak tubuh atau anggota tubuh yang menyebabkan tubuh berpindah tempat;

(4) Ayunan, berbagai macam pegangan dan posisi tubuh menggantung atau bertumpu, merupakan dasar utama dari pembentukan mengayun; (5) Putaran, berhubungan dengan gerak berputar yang berporos pada tubuh; (6) Lompatan, meliputi kegiatan-kegiatan yang menghasilkan perpindahan tubuh secara cepat, (7) Layanan dan ketinggian, peristiwa tatkala tubuh sedang berada di udara, terbebas dari kontak dengan alat atau permukaan tanah.

Selanjutnya dinyatakan pula oleh Agus Mahendra bahwa keberuntungan bila guru menempuh pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD), yaitu: (1) Guru dapat berkonsentrasi pada pola gerak kunci, variasi dan tingkat kesulitan kelak ditambah; (2) Pembelajaran PGD dapat lebih disesuaikan dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan anak; (3) Menekan terjalannya benang merah antar berbagai keterampilan; (4) Untuk setiap PGD yang dilakukan selalu terdapat persyaratan kemampuan fisik yang perlu dimiliki; (5) Kerangka pendekatan PGD memungkinkan guru merencanakan program yang seimbang. Guru dapat memilih kegiatan-kegiatan yang tepat dari setiap PGD, atau membaginya menurut kebutuhan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran senam berbeda sifatnya dengan pelatihan senam (senam kompetitif). Oleh karena itu, disarankan agar guru penjas dapat menerapkan pendekatan baru, dengan memanfaatkan beberapa metode dan gaya mengajar, untuk mengoptimalkan pembelajaran.

Gaya Mengajar dalam Pembelajaran Senam

Keberhasilan pembelajaran senam/uji diri dapat didukung pula dengan penggunaan gaya mengajar. Pembuatan keputusan tentang gaya mengajar yang akan digunakan oleh guru pendidikan jasmani pada awal pembelajaran senam, sangatlah penting untuk mencapai pembelajaran yang sukses. Pembuatan keputusan bergantung pada situasi. Gaya mengajar akan memudahkan guru untuk menyampaikan materi. Pembuatan keputusan pada waktu sebelum pembelajaran senam dimulai, mencakup beberapa hal, yaitu: gaya mengajar, alat yang akan digunakan, pengisian waktu pembelajaran, dan pengaturan beberapa formasi sesuai dengan kebutuhan. Hal ini

bukan berarti perencanaan tidak penting, gaya mengajar dan isi pembelajaran sama pentingnya.

Guru yang cakap tidak hanya menggunakan satu gaya mengajar. Beberapa gaya mengajar dapat diterapkan selama satu jam mata pelajaran. Dengan dasar memahami faktor-faktor sebagai dasar membuat keputusan tentang gaya yang akan digunakan sebagai alasannya adalah untuk mendorong terciptanya suasana belajar yang mengajarkan siswa untuk belajar dan agar guru dan siswa, termotivasi dan giat melaksanakan tugas masing-masing. Tidak ada satu gaya mengajar yang paling berhasil, karena tergantung pada situasi. Suatu waktu guru sebagai pusat pembelajaran, dan sekali waktu berpusat pada siswa. Gaya mengajar terdiri atas:

Gaya Komando

Pendekatan mengajar yang bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pembelajaran, sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pembelajaran, serta memantau kemajuan belajar. Ditandai dengan penjelasan, demonstrasi dan latihan. Lazimnya dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku, kemudian siswa mencontoh dan melakukan berulang kali. Evaluasi belajar tujuan yang telah ditetapkan, siswa dibimbing ke satu tujuan yang sama bagi semuanya.

Gaya Tugas

Guru bertanggung jawab menentukan tujuan, memilih aktivitas dan menetapkan tata urutan kegiatan, untuk mencapai tujuan pembelajaran. Siswa turut serta menentukan cepat lambatnya tempo belajar. Artinya guru memberi keleluasaan bagi setiap siswa untuk menentukan sendiri kecepatan belajar dan kemampuan belajarnya. Guru tidak menghiraukan pengorganisasian kelas.

Gaya Individual

Gaya ini dikembangkan berdasar konsep belajar yang berpusat pada siswa dan kurikulum yang diluncurkan sesuai dengan kebutuhan perorangan. Siswa berkesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo masing-masing. Pelaksanaannya diperlukan dukungan sumber belajar yang memadai, seperti rekaman video/ film, buku pegangan guru, kartu kemajuan siswa, pita kaset dan papan tulis.

Gaya Belajar Tuntas

Gaya belajar tuntas merupakan variasi dari gaya individual, tidak menekankan aspek pengetahuan atau penalaran. Namun mengutamakan penilaian dari teman sejawat dan guru. Sebuah keterampilan dipecahkan menjadi beberapa tahap dan setiap tahap harus diketahui sampai tuntas. Maksudnya keterampilan itu benar-benar dikuasai sampai mahir.

Gaya Pemecahan Masalah

Terdiri atas masukan informasi, pemikiran, pemilihan dan respons. Masalahnya harus dirancang sehingga jawabannya bukan hanya satu jawaban. Bila demikian gaya ini berubah menjadi gaya yang disebut diskoveri tertuntun.

Gaya Eksplorasi Terbatas

Tugas guru ialah menyiapkan pelajaran, materi dan petunjuk umum. Siswa menentukan sendiri respon yang sesuai. Gaya ini cocok untuk pengayaan gerak dan mengembangkan beberapa pola gerak, untuk keterampilan khusus.

Diskoveri Tertuntun

Bentuk lain dari eksplorasi terbatas disebut diskoveri tertuntun. Artinya hasil pemecahan masalah yang diharapkan oleh guru, dapat ditemukan oleh siswa dengan tuntunan guru.

Eksplorasi Tak Terbatas

Gaya eksplorasi tak terbatas, guru membantu menyediakan alat-alat pembelajaran dan merancang tugas yang akan dipelajari. Petunjuk yang disampaikan guru bisa begini "Hari ini separo waktu pelajaran, kamu isi bebas dengan aneka kegiatan, dan silahkan mencari serta memakai alat yang dibutuhkan". Artinya, guru aktif dalam praktek, berkeliling memberi dorongan, menjawab pertanyaan, memusatkan perhatian untuk memotivasi memberi kesempatan siswa agar mandiri, dan semakin mandiri sesuai dengan perkembangan anak.

METODE DAN STRATEGI PEMBELAJARAN SENAM

Pembelajaran senam dalam pelajaran penjas berbeda sifatnya dengan pelatihan senam yang ada di klub-klub senam. Dalam pendidikan jasmani, anak hadir di hall senam bukan karena mereka ingin ada di

sana, melainkan mereka harus ada di sana. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias, sementara tidak sedikit pula yang terlihat terpaksa, ragu-ragu, atau malah terlihat malas. Anak biasanya melihat alat yang asing bagi mereka. Belum lagi gerakan-gerakan yang harus dikuasai di dalamnya bersifat sangat khas, seolah sangat ditentukan oleh kemampuan dan ciri fisik anak yang melakukannya. Guru harus bisa sukses di tengah-tengah perbedaan yang sangat khas tersebut. Pendekatan tunggal yang selama ini sering ditempuh guru (tradisional) tidak akan berhasil memecahkan perbedaan di atas, bahkan bisa lebih memperburuk keadaan. Karena itu kami menyarankan agar guru bisa menempuh pendekatan baru dengan menerapkan serta memanfaatkan bermacam-macam keterampilan mengajar, metode dan gaya mengajar yang dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan belajar yang khusus.

Uraian berikut mencoba menyinggung tentang metode dan strategi yang bisa dipilih guru untuk mengajar senam. Dalam hal metode, hanya metode progresif yang ditampilkan, karena dianggap sangat cocok dengan jenis keterampilan senam, yang umumnya merupakan keterampilan diskrit (jelas awal dan akhir gerakannya). Sebagaimana diketahui, semua keterampilan diskrit cocok untuk diajarkan dengan metode keseluruhan dan metode progresif. Tetapi dalam senam, ketika faktor keselamatan harus dipertimbangkan, metode keseluruhan tidak dapat dengan leluasa diterapkan.

Metode Progresif

Metode progresif (*progressive method*) adalah cara mengajar yang memecah bahan latihan atau keterampilan dalam beberapa unit atau bagian. Perlu ditekankan bahwa pemisahan keterampilan menjadi bagian-bagian ini berbeda sifatnya dari metode bagian. Yang harus dilakukan dalam metode progresif adalah mencoba menentukan inti dari keterampilan yang bersangkutan. Inti itulah yang kemudian dijadikan bagian pertama. Misalnya dalam mengajarkan salto bulat, memutar tubuh di udara dianggap sebagai intinya. Yang harus dilakukan berikutnya adalah menentukan tahapan-tahapan latihan yang disusun secara progresif. Artinya tahap pertama mengandung lebih kecil unit yang dilatih dari pada tahap berikutnya. Semakin lama tahapan latihan semakin lengkap.

Pada prinsipnya, metode progresif ini mengikuti jalur demikian. Tahap satu, latihan hanya melibatkan satu bagian dari suatu keterampilan. Tahap dua, bagian pertama tadi digabung dengan bagian kedua, sehingga menampilkan latihan pola gerak yang berbeda. Tahap tiga, bagian satu dan bagian dua tadi digabung lagi dengan bagian tiga yang menunjukkan pola gerak yang semakin meningkat kompleksitasnya. Demikian seterusnya hingga seluruh bagian yang tersisa akhirnya tergabung secara keseluruhan.

Keterampilan Mengajar

Keterampilan mengajar adalah seperangkat keterampilan yang perlu dimiliki guru untuk memungkinkannya membantu anak dalam "belajar". Oleh karena itu keterampilan mengajar yang harus dikuasai oleh guru penjas berbeda sifatnya dengan keterampilan yang harus dimiliki oleh guru yang lain. Dalam pelajaran penjas, keterampilan-keterampilan ini bervariasi dari mulai membuat perencanaan hingga mengevaluasi hasil belajar. Keterampilan mengajar yang diperlukan meliputi perencanaan, mengembangkan isi pelajaran, cara memotivasi siswa, mengorganisir alat serta evaluasi.

Perencanaan

Tidak perlu diragukan bahwa setiap pelajaran yang baik bermula dari perencanaan yang baik pula. Akan tetapi, untuk kebanyakan guru, perencanaan adalah salah satu tugas yang paling tidak menyenangkan dari keseluruhan aspek pembelajaran. Namun demikian, bagaimanapun perencanaan tetap merupakan hal pokok dalam pembelajaran, karena kegagalan dalam perencanaan biasanya mengarah pada pelajaran yang tidak berhasil. Paling tidak, akan banyak waktu terbuang, karena guru harus memikirkan dari awal ketika ia baru ke hall senam. Perencanaan yang baik harus mempertimbangkan banyak faktor. Setiap faktor bersifat penting, dimana kesemuanya saling berpengaruh dalam menentukan lingkungan pembelajaran.

Ketika membuat perencanaan guru mempertimbangkan antara lain: (1) Jumlah anak. Jumlah anak sering menentukan jumlah dan jenis informasi yang akan diberikan, di samping berhubungan dengan cara mengatur informasi, penyediaan alat, serta bagaimana pembelajaran dilaksanakan, (2) Alat yang

tersedia. Ketika membuat perencanaan, guru harus sudah tahu persis peralatan yang tersedia. Ini akan menentukan bagaimana alat dipersiapkan, kapan, serta pembagian kelompok untuk penggunaannya. Jumlah alat yang minimal memang sangat berpengaruh pada proses dan hasil pembelajaran. Namun perlu juga diingat, bahwa kemampuan guru dalam memanfaatkan alat sangat menentukan dalam prosesnya, sehingga perlu direncanakan dengan matang. Bahkan dengan perencanaan pula, guru mampu menyalasi. Kurangnya alat biasanya dapat diatasi dengan menggunakan alat-alat modifikasi yang tersedia, (3) Ciri-ciri Anak. Ciri anak berkaitan dengan banyak hal, termasuk tingkat kemampuan gerakannya, usia serta tahap perkembangannya, ciri kepribadian serta tanggung jawabnya dan lain-lain. Perencanaan harus mencakup pertimbangan ciri anak sehingga guru dapat menetapkan program kegiatan yang cocok bagi anak-anak, menentukan gaya dan metode pembelajaran, serta menyiapkan alat yang dibutuhkan.

Mengembangkan isi pelajaran

Isu pentingnya pengembangan isi pelajaran sebagai sebuah keterampilan pembelajaran adalah kenyataan bahwa perencanaan yang baik sekalipun tidak pernah berjalan seperti yang dikehendaki. Oleh karena itu, ketika pembelajaran berlangsung, guru hendaknya mampu melihat dan memilih cara apa yang bisa ditempuh jika kegiatan yang direncanakan tidak berjalan. Pada dasarnya ada empat cara yang dapat ditempuh oleh guru untuk mengembangkan isi pelajaran, yaitu (1) *informing*, yaitu memberikan informasi tentang konsep atau keterampilan dan bagaimana tugas itu dilakukan; (2) *extending* (memperluas) tugas, yaitu merubah tugas gerak yang sedang dilakukan menjadi lebih mudah atau menjadi lebih sulit tergantung pada kemampuan siswa; (3) *refining* (menyempurnakan) tugas yaitu memberikan tanda-tanda pada anak atau kunci rahasia yang bisa membantu menguasai tugas gerak yang dilakukan; dan (4) *applying* (menerapkan) tugas yang sedang dilatih pada kondisi-kondisi yang sesuai dengan fungsi dan gerakan itu.

Memotivasi Siswa

Salah satu isu yang paling menonjol dalam pembelajaran senam adalah motivasi siswa ketika

mengikuti pelajaran. Kenyataan menunjukkan, bahwa dalam banyak situasi pembelajaran senam, banyak sekali siswa yang nampaknya tidak tertarik untuk betul-betul menguasai keterampilan senam. Dari pengalaman malahan hampir semua siswa putri sepertinya takut mengikuti pelajaran senam.

Menilai Kemajuan Anak Dalam Senam

Jelas sekali bahwa menilai kemajuan anak dalam senam adalah dengan mengamati langsung penampilan anak ketika melakukan salah satu keterampilan dan rangkaian. Yang perlu diingat adalah bahwa kemampuan anak dalam gerak (bukan hanya senam) hanya dapat dilihat melalui pengamatan yang berkelanjutan.

Mengorganisir Ruang dan Peralatan

Keharusan guru dalam mengorganisir ruang dan peralatan dimaksudkan agar pembelajaran senam memenuhi beberapa persyaratan, yaitu: (1) Keamanan dari penggunaan alat serta ruang secara keseluruhan, (2) Memungkinkan terjadinya kegiatan belajar yang memenuhi persyaratan ALT (active learning time = waktu aktif belajar) yang optimum.

Strategi Pembelajaran Senam

Sudah sejak lama para guru dibingungkan dengan pemilihan strategi yang tepat untuk mengajarkan senam. Di satu pihak, sudah sejak lama diharapkan bahwa senam dapat diajarkan melalui pendekatan non-formal, sehingga tidak terlalu menakutkan baik anak maupun guru. Di pihak lain, ditemukan kenyataan bahwa gaya-gaya mengajar induktif seperti *problem solving* dan *discovery* yang diterapkan dalam mengajar senam, telah mengarah pada pembelajaran yang tidak menghasilkan apa-apa dari segi keterampilan gerak.

Pendekatan episodic terdiri dari enam tahapan pembelajaran, yang urutannya adalah sebagai berikut:

Memperkenalkan keterampilan

Pada tahap ini guru harus memperkenalkan keterampilan senam yang akan dipelajari, dengan maksud agar setiap siswa memperoleh gambaran yang jelas tentang keterampilan yang dimaksud. Untuk pelaksanaannya, guru bisa melakukannya dengan cara visual atau verbal. Visual artinya bisa dalam bentuk demonstrasi langsung dan guru,

pemutaran video, slide, atau gambar, yang memperlihatkan keterampilan yang akan diajarkan. Verbal berarti guru mencoba menerangkannya dalam bentuk kata-kata, yang juga menggambarkan keterampilan tersebut secara utuh.

Kegiatan Orientasi

Tahapan kegiatan orientasi adalah tahap mengarahkan kesiapan anak yang bersifat perilaku atau gerak, dengan cara memperkenalkan keterampilan yang akan dipelajari setahap demi setahap. Dalam tahap ini guru memberikan tugas gerak tertentu pada anak untuk dipelajari secara praktek, berupa bagian-bagian atau inti gerakan yang telah disederhanakan dengan maksud memudahkan anak menguasai keterampilan tersebut.

Keterampilan Inti

Setelah waktu kegiatan orientasi dirasa cukup, maka tahap berikutnya adalah melatih keterampilan sesungguhnya dari gerakan yang dipelajari. Inilah yang disebut tahap pembelajaran keterampilan inti. Perpindahan dari tahap sebelumnya ke tahap ketiga ini biasanya tidak ditandai dengan batas yang jelas, sebab kadang-kadang beberapa anak sudah menguasai seluruh keterampilan pada tahap kegiatan orientasi. Ciri yang paling mencolok dari tahap ini adalah mayoritas siswa sudah mulai mencoba menampilkan keterampilan yang dipelajari secara utuh, walaupun masih dengan batuan temannya sendiri atau guru.

Perluasan Keterampilan

Ketika keterampilan inti telah dikuasai, tugas guru selanjutnya adalah menciptakan situasi yang dapat mengembangkan keterampilan itu dalam lingkungan yang lebih menantang. Keterampilan baling-baling, misalnya, pada tahap ini dapat dilakukan di atas bangku panjang atau mungkin di atas balok keseimbangan. Intinya, pada tahap ini siswa diberi kesempatan untuk mencoba keterampilan yang baru dikuasainya pada kondisi yang berbeda. Gerakannya tetap sama, tetapi tempat pelaksanaan gerak itu berbeda.

Variasi

Ketika anak-anak telah menguasai keterampilan inti dan mencobanya di tempat-tempat yang berbeda,

tahap selanjutnya adalah menantang dan melatih kreativitas anak dengan meminta mereka untuk memvariasikan keterampilan tadi supaya terlihat berbeda. Pada tahap ini anak harus dibuat sadar bahwa keterampilan yang dikuasainya bisa ditampilkan cara yang berbeda. Sebagai pegangan, anak perlu diberitahu tentang patokan pemberian variasi. Pada dasarnya setiap gerakan senam, terutama di lantai, dapat divariasikan dengan merubah posisi awal dan posisi akhirnya. Sebagai contoh, jika roll depan biasanya diawali dari posisi berdiri kemudian membungkukkan badan, maka sikap awal roll tersebut bisa divariasikan dengan cara mengangkat satu kaki, misalnya. Kemudian di akhir gerakan, roll bisa divariasikan dengan mengambil sikap akhir split depan, split samping, atau berakhir di posisi duduk "V".

Rangkaian

Merangkaian adalah tahap akhir dari pendekatan pembelajaran educational gymnastics ini. Seperti bisa diduga dari namanya, tahap ini berkaitan dengan tugas untuk merangkaian keterampilan yang sudah dipelajari menjadi satu rangkaian latihan. Idealnya ketika satu gerakan dengan gerakan lain dirangkaian, maka secara keseluruhan rangkaian itu mengandung nilai tambah yang berbeda, jika dilaksanakan sendiri-sendiri. Bisa jadi rangkaian itu lebih bernilai dalam hal keindahannya, dalam hal kemudahannya, atau dalam hal kepaduannya. Di samping itu, suatu keterampilan bisa digabungkan bukan hanya dengan keterampilan yang lain lagi, karena bisa saja satu keterampilan digabung dengan posisi tubuh tertentu (pose), atau dengan pola gerak seperti lompat putar, lompat kangkang, lompat gunting, dan lain-lain. Atau, bisa saja pelibatan pola gerak sebagai perantara di antara dua gerakan senam.

Jumlah gerakan yang dirangkaian tentu tidak terbatas. Bisa dua buah gerakan, dapat juga lima atau enam gerakan. Dengan pengertian tersebut, jika gerakan senam yang baru dipelajari baru satu (karena baru belajar), tahap merangkaian tetap dapat dilakukan dengan pola gerak yang lain. Misalnya guling depan dengan lompat tegak lurus, atau lompat putar diteruskan ke guling depan, dan sebagainya. Di akhir pertemuan, boleh juga dipertimbangkan untuk menutup kelas dengan semacam festival atau

eksepsi hasil kerja anak dalam membuat rangkaian. Setiap anak atau kelompok diwajibkan untuk menampilkan rangkaian ciptaannya di hadapan siswa lain, secara bergiliran. Setiap penampilan hendaknya dihargai secara positif, baik oleh guru maupun oleh para siswa lain. Hindari reaksi atau respons di pertemuan berikutnya.

KESIMPULAN

Pembelajaran senam dipentingkan pada anak, bukan kegiatan atau keterampilan gerakannya. Senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Anak belajar pada tingkatannya masing-masing, untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Guru diharapkan agar dapat menerapkan pendekatan pola gerak dominan dan diperluas dengan beberapa pendekatan baru, serta didukung dengan ragam gaya mengajar.

Senam memiliki seperangkat gerak dominan yang unik dan spesifik serta berbeda dengan olahraga yang lain, maka dalam proses pembelajaran dengan pendekatan pola gerak dominan. Metode yang efektif adalah metode progresif maksudnya adalah cara mengajar yang memecah bahan latihan, atau keterampilan dalam beberapa unit atau bagian. Perlu ditekankan bahwa pemisahan keterampilan menjadi bagian-bagian ini berbeda sifatnya dari metode bagian. Yang harus dilakukan adalah mencoba menentukan inti dari keterampilan yang bersangkutan.

Senam mengembangkan pola gerak yang paling banyak mendasari keterampilan senam, yaitu ada tujuh pola gerak yang sifatnya dominan. Dapat dipilih untuk menggunakan pendekatan pola gerak yang dominan. Yang lebih menekankan pada pengembangan pola gerak yang tujuh tadi, pembelajaran senam dapat dilakukan secara fleksibel, walaupun peralatan yang dimiliki sekolah belum lengkap. Dasar pemikiran (Agus Mahendra 2001) adalah walaupun keterampilan formalnya tidak langsung dikuasai, tetapi anak telah mengembangkan dasar-dasar potensinya yang pada suatu saat keterampilan formal itu dapat dikuasai.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2000). *Senam*. Jakarta : Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Proyek Penataran Guru SLTP Setara D III.
- Agus S. Suryobroto (2001). *Diktat Mata Kuliah : Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Dinas Pendidikan (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi SD dan MI*. Purbalingga : Dinas Pendidikan.
- Gading Tua. S. (1992). *Pedoman Praktik Pembelajaran Mikro*. Yogyakarta : IKIP Negeri.
- Mahmudi. S. (1992). *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta ; Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Proyek Penataran Guru SLTP Setara D III.