PRINSIP DAN PROGRAM PENGEMBANGAN KEMAMPUAN GERAK DASAR

Graham, G., Holt/Hale, S.A., and Parker, M. (2010). *Children moving: a reflective approach for teaching physical education.* 8th ed. Boston: Mc Graw Hill. (15-26)

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta

Pendahuluan

Ketika mengajarkan pendidikan jasmani kepada anak-anak dalam rangka pengembangan kemampuan gerak dasar, guru harus memiliki pemahaman tentang ***developmentally appropriate practice (DAP)***.

DAP merupakan suatu pola pembelajaran penjas yang dikembangkan di AS, sangat memperhatikan tahapan perkembangan anak.

Dengan demikian, pengembangan kemampuan gerak dasar perlu mengimplementasikan DAP.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta

Developmentally Appropriate PE

Pendidikan jasmani yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak menerapkan prinsip-prinsip perkembangan motorik anak dalam penyusunan kurikulum dan proses pembelajaran.

Prinsip-prinsip perkembangan motorik anak yang perlu untuk diperhatikan oleh para guru adalah sebagai berikut.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back Next

Prinsip Pengembangan KGD

1. Salah satu premis penting dalam perkembangan keterampilan motorik adalah anak-anak berkembang pada kecepatannya masing-masing. Oleh karena itu, guru tidak boleh mengharapkan semua anak dapat melaksanakan tugas gerak dengan hasil yang identik.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Prinsip Pengembangan KGD

2. Usia tidak memprediksikan kemampuan motorik. Bila usia merupakan prediktor kemampuan motorik, maka semua orang dewasa adalah atlit yang berteknik tinggi. Walaupun menjadi dewasa mendapatkan keuntungan, tetapi cara terbaik untuk menjadi terampil adalah menggunakan dan melatih keterampilan motorik tersebut.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back Next

Prinsip Pengembangan KGD

3. Keterampilan motorik anak berkembang secara alamiah melalui Bermain. Karena waktu bermain bagi anak sangat terbatas pada era sekarang ini, maka penjas harus memberikan kesempatan pada anak untuk melakukan aktivitas bermain agar keterampilan motoriknya berkembang.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Prinsip Pengembangan KGD

4. Mitos tentang atlit yang dilahirkan. Salah satu mitos dalam olahraga adalah atlit hebat terbentuk secara alami bukan hasil latihan. Sesungguhnya, atlit yang berprestasi tinggi itu, tidak hanya memerlukan bakat alami, tetapi ia juga berlatih sejak dini dan dilakukan secara tekun.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Prinsip Pengembangan KGD

5. Perbedaan kemampuan jasmani antara putra dan putri. Secara umum, anak laki-laki lebih aktif secara fisik dibandingkan anak perempuan. Hal itu merupakan salah satu alasan mengapa anak putra cenderung lebih terampil dibanding anak putri pada olahraga tertentu. Namun secara pentahapan, putri memiliki potensi untuk setrampil putra.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Program pengembangan KGD

Program pengembangan KGD seharusnya memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Tujuan utama pendidikan jasmani bagi anak SD adalah kompeten melakukan keterampilan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
2. Program PKGD didisain untuk memberikan pengalaman selaras dengan tingkat perkembangan anak, bukan berdasarkan tingkat usia atau kelas;

Program pengembangan KGD

3. Ruang lingkup dan pentahapan program pengembangan didisain agar merefleksikan keberagaman kebutuhan dan minat siswa sepanjang tahun pelajaran.
4. Pendekatan program menekankan pada pengajaran yang saling berkaitan. Katakan apa yang penting diketahui dan perlu dikuasai (tujuan), disain tugas belajar yang memungkinkan anak berlatih apa yang diajarkan, dan nilai apa yang telah diajarkan.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta

Program pengembangan KGD

Selain memperhatikan ciri-ciri tersebut, program pengembangan KGD perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Anak seharusnya memiliki kompetensi untuk melakukan kemampuan gerak dasar agar mereka dapat menikmati kegiatan olahraga pada saat remaja dan dewasa.
2. Di SD, penjas lebih menekankan pada praktik keterampilan motorik daripada belajar peraturan atau cabang olahraga.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta

Program pengembangan KGD

3. Dua aspek penting dalam materi penjas SD yaitu unsur gerak dan konsep gerak. Unsur gerak analog dengan kata kerja, yang memiliki tiga komponen, yaitu lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Konsep gerak sama dengan kata keterangan (menjelaskan bagaimana suatu gerakan dilakukan), dan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu kesadaran ruang, usaha, dan hubungannya.
4. Penjas SD mengajarkan konsep gerak sebelum unsur gerak.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta

Program pengembangan KGD

5. Kemampuan gerak dasar seperti lari, lompat, bergeser, congklang, menangkap, menendang, dan memukul merupakan unsur dasar dari permainan, dan olahraga. Anak-anak berkemampuan motorik kurang memadai sering menghindar dari kegiatan bermain bebas dan bermain terorganisir dengan sesamanya, dan akibatnya mereka akan mengalami kekurangan gerak selama hidupnya karena keputusasaan pada awal pengalaman geraknya. Karenanya, usahakan memanfaatkan bermain agar anak dapat menikmati pembelajaran.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta

Penutup

- Oleh karena itu, kita perlu memfokuskan pembelajaran pada keterampilan, pengetahuan, dan perilaku yang memungkinkan anak dapat menghargai aktivitas jasmani dan mengarahkan anak untuk memiliki gaya hidup aktif hari ini, esok, dan sepanjang kehidupan dewasa nanti.

Wawan S. Suherman, M.Ed.
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281