

Mata Kuliah : Pembelajaran Motorik

Kode Mata Kuliah : IOF 221

Materi: Hakikat Keterampilan dan Taksonomi Psikomotorik

Keterampilan adalah kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. *Open skill* adalah keterampilan yang ketika dilakukan, lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga. *Closed skill* adalah keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. *Self-paced skill* adalah istilah lain untuk keterampilan tertutup, karena di sini pergerakan seseorang lebih ditentukan oleh diri sendiri. Contohnya memukul bola golf. *External-paced skill* adalah identik dengan keterampilan terbuka, di mana inisiatif pergerakan seseorang lebih banyak dipicu oleh desakan dari luar dirinya sendiri. *Discrete skill* adalah keterampilan yang dapat ditentukan dengan mudah awal dan akhir dari gerakannya; lebih sering berlangsung dalam waktu singkat, seperti melempar bola, menendang bola, gerakan-gerakan dalam senam artistik, atau menembak. *Continuous skill* adalah keterampilan yang pelaksanaannya tidak memperlihatkan secara jelas mana awal dan mana akhirnya. Contohnya berjalan dan berlari yang awal dan akhirnya lebih ditentukan oleh pelaku sendiri. *Serial skill* adalah keterampilan yang sering dianggap sebagai suatu gabungan dari keterampilan-keterampilan diskrit, yang digabung untuk membuat keterampilan baru atau keterampilan yang lebih kompleks. Contohnya kelanjutan mengendarai mobil, atau keterampilan-keterampilan olahraga yang terdiri dari berbagai keterampilan dasar, seperti permainan voli, basket, dsb. *Gross motor skill* adalah keterampilan yang bercirikan gerak yang melibatkan kelompok otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya. *Fine motor skill* adalah keterampilan-keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengontrol otot-otot kecil/halus untuk mencapai keberhasilan pelaksanaannya. *Ability* (kemampuan) diartikan sebagai ciri individual yang

diwariskan dan relatif abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan. *Motor ability* menurut Singer adalah keadaan segera dari seseorang untuk menampilkan berbagai variasi keterampilan gerak, khususnya dalam kegiatan olahraga.

Taksonomi Psikomotorik

Gerakan refleks adalah gerakan atau tindakan manusia yang timbul sebagai reaksi terhadap suatu stimulus tanpa keterlibatan kesadaran. Refleks bersyarat adalah gerakan refleks yang terjadi karena suatu latihan. Refleks tak bersyarat adalah gerakan refleks yang terjadi secara otomatis tanpa melalui proses latihan. Refleks suprasegmental adalah refleks yang terjadi atas kerja sama pusat otak dengan jaringan syaraf beserta otot-otot anggota badan dan torso untuk menghasilkan gerakan. Gerakan lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Ke dalam ke-terampilan ini termasuk gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, hop, berderap, skip, slide, dan sebagainya. Gerakan nonlokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat, seperti menekuk, membengkokkan badan, membungkuk, menarik, mendorong, meregang, memutar, mengayun, memilin, mengangkat, merentang, merendahkan tubuh, dll. Gerakan manipulatif biasanya dilukiskan sebagai gerakan yang mempermainkan obyek tertentu sebagai medianya, atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda di luar dirinya. Diskriminasi kinestetik meliputi pengertian yang akurat dari badan, permukaan badan, dan anggota badan. Termasuk juga di dalamnya dimensi kiri dan kanan, penghayatan diri dalam hubungannya dengan lingkungan dan ruang. Visual Acuity yaitu kemampuan untuk mengenal bentuk secara mendetail. Dapat juga dikatakan ketajaman penglihatan adalah kemampuan seseorang untuk menerima dan membedakan berbagai obyek yang diamati. Contohnya, mengenal bentuk lingkaran dan segi empat, memilih

suatu benda yang kecil di antara kelompok benda yang terdiri dari berbagai ukuran. Visual tracking yaitu kemampuan mengikuti tanda atau obyek yang dikordinasikan gerakan-gerakan mata. Contoh mengamati kapal terbang atau mengamati bola pingpong yang sedang melayang. Visual memory yaitu kemampuan untuk mengenal dan menghasilkan kembali sesuatu yang pernah dilihat. Visual memory berguna untuk mengingat dan melakukan pola gerakan yang diamati seperti rangkaian melakukan roll dalam senam. Figmi-ground (perbedaan bentuk dasar) yaitu kemampuan memilih bentuk yang dominan dari hal-hal yang melatarbelakanginya. Atlet atau siswa harus dapat mengidentifikasi dan merespons gerakan yang dominan dari suatu obyek, seperti menangkap bola, memantul bola dan memukul bola dalam tenis dan tenis meja. Pembedaan Auditif yaitu kemampuan menerima, menghayati, dan membedakan berbagai jenis suara. Pembedaan Taktil yaitu kemampuan membedakan berbagai jenis susunan hanya dengan menggunakan kepekaan meraba. Kemampuan ini sangat perlu bagi orang buta yang menggunakan hurup Braille.