

Konsep Gerak dalam Model Pendidikan Gerak

Pengantar Konsep untuk
Mengimplementasikan Model
Pendidikan Gerak

Konsep Gerak

- Konsep Tubuh:
 - Menjawab Pertanyaan: Apa yang bergerak? Tubuh atau bagian tubuh apa?
- Konsep Ruang:
 - Menjawab Pertanyaan: Di mana dan ke arah mana gerak dilakukan?
- Konsep Usaha:
 - Bagaimana gerakan dilakukan?
- Konsep Keterhubungan:
 - Bagaimana gerak dilakukan dalam kaitannya dengan orang lain atau aspek lainnya?

Apa yang Bergerak : Tubuh

Tubuh dianggap sebagai alat atau instrumen gerak. Jika instrumen itu akan digunakan dengan baik dan sepenuhnya, maka setiap bagian tubuh dan potensinya harus diketahui dengan baik. Anak harus sadar tentang satu bagian tubuh dalam hubungannya dengan bagian tubuh yang lain atau secara keseluruhan. Pengalaman-pengalaman yang menyumbang pada kesadaran tubuh dan pada kesadaran tentang apa yang dilakukan tubuh merupakan hal yang paling penting dalam menambah kontrol dan ketepatan. Kesadaran dalam hal ini maksudnya adalah mengetahui dengan perasaan (affective) juga dengan pemikiran (cognitive).

Bagaimana Konsep Tubuh dimanfaatkan?

- Tubuh pada dasarnya dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu : bagian tubuh, dan aksi tubuh
- Bagian Tubuh: Bagian tubuh apa yang dapat digerakkan? Bagian tubuh apa yang paling berperan dalam gerakan? Dsb.
- Aksi Tubuh: Bagaimana tubuh bergerak atau beraksi? Apa yang dapat dilakukan tubuh? Dsb.

Bagian Tubuh

Gerakan terjadi karena ditunjang atau menggunakan bagian tubuh yang berbeda. Jika kita secara sistematis membedakan bagian tubuh yang digunakan pada saat kita bergerak, kita secara sistematis membedakan, mengubah, serta memperluas gerakan-gerakan yang kita lakukan.

Aksi Tubuh

Tubuh bergerak melalui kontraksi otot (membengkok dan meluruskan) atau meregang (stretching) atau berputar (rotasi) di sekitar persendian tertentu. Sebagai contoh, jika tubuh dalam posisi lurus (lay-out or stretched) dan kita mengubah ke posisi jongkok (tucked), gerakan ini dilakukan dengan membengkokkan persendian lutut, panggul, dan badan. Dengan memanipulasi salah satu aspek gerak ini, aksi tubuh, kita dapat memperluas setiap keterampilan khusus menjadi berbeda

Di mana Gerakan Terjadi : Ruang

- Gerakan jelas bisa terjadi dalam sebuah ruang (space) dan ruang ini dapat lebih jauh dianalisis menjadi terdiri dari ***area*** dan ***dimensi***.
- ***Area***
 - Konsep pertama yang harus diketahui oleh anak dihubungkan dengan ruang adalah bahwa ruang dapat tersedia dalam beberapa wilayah. Dalam kaitan ini, kita membaginya menjadi tiga wilayah (area), yaitu:
 - Wilayah pribadi (personal space)
 - Wilayah umum (general space)
 - Wilayah peralatan (Equipment space)

Wilayah pribadi

Setiap orang mempunyai wilayah yang dapat dimasukinya, yaitu suatu jarak yang tidak dapat dilaluinya, kecuali lokomotor terjadi. Seorang anak harus sadar tentang berapa besar wilayah pribadi ini; seberapa besar wilayah itu ketika ia misalnya berbaring, ketika ia sedang berdiri, sedang duduk, dst. Pengetahuan tentang batas dari wilayah pribadi seseorang memudahkan dalam menggunakan batas-batas tersebut ketika menjelajahi gerakan.

Wilayah umum

Keseluruhan ruang senam, dengan atau tanpa alat, adalah bagian dari wilayah umum. Jika anak-anak diharapkan bergerak di sekitar ruangan senam bersamaan, mereka harus memiliki kesadaran tentang wilayah umum ini. Dengan cara-cara yang direncanakan dengan baik oleh guru, maka anak harus dilatih untuk menyadari adanya wilayah orang lain dan wilayah yang berhubungan dengan alat.

Wilayah peralatan

Tempat di mana alat-alat terletak dan ruang di sekitarnya, baik di atasnya maupun di bawahnya, adalah merupakan wilayah lain yang perlu dikenal dan dijelajahi.

Dimensi ruang

Konsep kedua tentang ruang berhubungan dengan dimensi ruang. Setiap kali suatu ruang dijelajahi, dimensi baru dapat ditambahkan ke dalamnya. Dimensi ruang meliputi:

- *Gerakan dapat terjadi pada tingkatan yang berbeda*
- *Gerakan dapat terjadi pada arah yang berbeda*
- *Gerakan dapat terjadi pada bidang yang berbeda*
- *Gerakan dapat terjadi dalam jarak/besarannya*

Gerakan dapat terjadi pada tingkatan yang berbeda

Anak dapat diminta untuk menjelajahi ruang, baik yang personal, umum, maupun berhubungan dengan alat dari tingkatan yang berbeda: rendah, menengah, dan tinggi. Menggunakan roll depan misalnya, anak bisa melakukan roll pada tingkat rendah (di atas matras), tingkat menengah (dive roll/tiger sprong jauh), atau pada tingkat tinggi dengan melakukan dive roll tinggi. Tingkat gerak ini dapat digabungkan dengan bagian tubuh seperti : kaki-tinggi, tangan-rendah, lutut-menengah.

Gerakan dapat terjadi pada arah yang berbeda

Gerakan dalam ruang dapat dilakukan dalam berbagai arah, misalnya ke depan, ke belakang, ke samping, ke atas, dan ke bawah. Kesemua arah ini tentu saja dapat dijadikan bahan penjelajahan anak ketika digabungkan dengan berbagai PGD atau dengan keterampilan senam. Menggunakan roll depan misalnya, anak dapat roll ke depan, belakang, samping, ke atas (inclined), ke bawah (declined). Demikian juga dengan PGD. Mendarat misalnya, ke depan, ke belakang, ke samping, dll.

Gerakan dapat terjadi pada bidang yang berbeda

Gerakan juga dapat dilihat dan terjadi pada bidang tubuh yang berbeda-beda, mengikuti poros tubuh atau poros benda yang dijadikan alat. Dalam bidang ini, gerakan dapat terjadi secara frontal, horizontal, dan sagital. Roll depan dapat berturut-turut (frontal/horizontal), baling-baling (sagital), atau lompat satu putaran (twist) penuh.

Gerakan dapat terjadi dalam jarak/besarannya

Anak dapat menemukan cara memvariasikan gerakan dengan cara membedakannya dalam besaran (amplitudo) gerakannya. Gerakan roll depan, misalnya dapat divariasikan dengan membuat roll yang kecil, roll yang berukuran menengah, serta roll depan yang besar. Demikian juga dengan roll belakang.

Kualitas gerak (usaha)

Semua gerakan manusia, di samping berkaitan dengan konsep tubuh dan ruang, juga berkait erat dengan kualitas usahanya. Artinya, seluruh gerakan selalu mempunyai komponen waktu dan daya (force) juga irama (rhythm), yang secara bersama menunjukkan adanya usaha.

Waktu

Gerakan dapat ditampilkan dengan kualitas waktu yang berbeda:

- berbeda dalam *kecepatan*, dari sangat cepat ke sangat lambat.
- berbeda dalam *durasi*, dari gerakan yang berlangsung dalam bilangan detik sehingga berbilang jam.
- berbeda dalam *percepatan positif* dan *negatif*, gerakan dapat berakselerasi atau berdeselerasi.
- berbeda dalam *pace* dan *tempo*.

Daya

Di samping kualitas waktu, gerakan juga bisa berbeda dalam hal kualitas dinamikanya. Bisa bersifat lembut atau explosive, bisa bersifat lemah atau kuat, bisa juga terlihat ringan atau berat. Kualitas-kualitas daya tersebut dapat dilihat dalam senam ketika gerakan lembut, elemen yang mengalir pelan bisa tiba-tiba bergabung dengan elemen yang explosif.

Irama

Kualitas yang disinggung di atas, waktu dan daya, bergabung dalam suatu interaksi yang terkoordinasi untuk menghasilkan irama yang mengatur susunan, ketukan serta prase gerakannya.

Konsep Keterhubungan

- **Pengembangan Keterhubungan Individu dan Kelompok**
 - Orang dapat:
 - Terpaut – terpisah
 - Bertemu – berpisah
 - Memimpin – mengikuti
 - Bergabung – berpecah
 - Sesuai – bertentangan
 - Mengimitasi
 - Membayangi
 - **Secara ruang, orang dapat bergerak:**
 - Ke arah, menjauh dari, di sekitar, di atas, di bawah, di antara, melalui
 - **Orang dapat menjadi**
 - Dekat bersama, jauh terpisah, di depan, di belakang, di samping, di bawah, di atas
 - **Sementara, dapat bergerak:**
 - Bersamaan dalam satu waktu dan bentuk, saling menyusul, bersamaan, berturut-turut.