



Teori Belajar Motorik

Kode Mata Kuliah:

PKO :

IKOR:

Dosen Penanggung Jawab:

Keterampilan

- ♦ **Apakah yang dimaksud keterampilan?**
Istilah *keterampilan* sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian. Keterampilan dapat menunjuk pada *aksi khusus yang ditampilkan* atau pada *sifat* ketika keterampilan itu dilaksanakan.

CAKUPAN KETERAMPILAN

Keterampilan gerak dapat dipahami batasannya dengan dua cara.

- ❖ Yang pertama, keterampilan dapat dilihat sebagai tugas-tugas gerak, seperti panahan, biliar, atau memahat. Dilihat dari cara ini, keterampilan dapat diklasifikasikan dengan berbagai dimensi atau menurut karakteristik-nya yang menonjol.**

CAKUPAN KETERAMPILAN (lanjutan)

Kedua, keterampilan dapat juga dilihat dalam kaitannya dengan keadaan yang membedakan antara yang terampil dan tidak terampil. Maksudnya, keterampilan dari kategori kedua ini lebih berkaitan dengan tingkat kemahiran dalam penguasaan suatu tugas gerak.

Mendefinisikan Keterampilan

Mendefinisikan keterampilan dilakukan dengan dua cara:

***Pertama*, dengan menganggapnya sebagai kata benda, yang menunjuk pada suatu kegiatan tertentu yang berhubungan dengan seperangkat gerak yang harus dipenuhi syarat-syaratnya agar bisa disebut suatu keterampilan.**

***Kedua*, dengan menganggapnya sebagai kata sifat, yaitu menunjuk pada tingkat penguasaan. Yang sudah dilakukan orang selama ini dalam kaitannya dengan istilah keterampilan baru terbatas pada penjabaran definisi dalam konteks yang terakhir.**

Definisi Keterampilan

- ♦ ***E.R. Guthrie (1952) "Keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum."***
- ♦ ***Singer (1980) menyatakan bahwa "keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif."***

Unsur-Unsur dalam Keterampilan

- Di dalam keterampilan terdapat beberapa tujuan yang berhubungan dengan lingkungan yang diinginkan**
- Di dalam keterampilan terkandung keharusan adanya kepastian yang maksimum**
- Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan harus minimal**
- Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum**

Klasifikasi Keterampilan: Perspektif Tugas

- ◆ **stabilitas lingkungan,**
 - **Closed**
 - **Open**
- ◆ **cara tugas tersebut dilakukan, dan**
 - **Discrete, Continues, Serial**
- ◆ **ketepatan gerakan yang dimaksud.**
 - **Fine and gross**

Keterampilan Berdasarkan Lingkungan

- ◆ **Keterampilan Terbuka (*open skill*)** adalah keterampilan yang ketika dilakukan, lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga.
- ◆ **keterampilan tertutup (*Closed skills*)** adalah keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga

Kontinum dari Closed ke Open

Closed Skills

Open Skills

Tidak Bergerak
(Kategory 1)

Tidak Bergerak
(Kategory 2)

Bergerak
(Kategory 3)

Bergerak
(Kategory 4)

- ◆ Memukul bola dari Batting tee; setiap kali ketinggianya sama
- ◆ Memukul bola dari Batting tee; setiap kali ketinggianya berubah
- ◆ Memukul bola dari mesin pitching; setiap kali kecepatan tetap
- ◆ Memukul bola dari lemparan pitcher; kecepatan, lokasi, dan jenis lemparan setiap kali berubah

Keterampilan Berdasarkan Pelaksanaan

- ◆ Keterampilan diskrit (*discrete skill*) diartikan sebagai keterampilan yang dapat ditentukan dengan mudah awal dan akhir dari gerakannya,
- ◆ keterampilan *berkelanjutan (continuous skill)*, tidak secara jelas memperlihatkan mana awal dan akhir dari suatu keterampilan
- ◆ Keterampilan Serial (*serial skill*) adalah keterampilan yang sering dianggap sebagai gabungan dari keterampilan-keterampilan diskrit

Dimensi Keterampilan diskrit, continues, serial

| Keterampilan Diskrit (Awal dan akhir gerakan jelas) | Keterampilan Kontinuus (Awal dan akhir gerakan tidak jelas) | Keterampilan Serial (gabungan bbrp keterampilan diskrit) |
|---|---|--|
| Melempar Dart | Mengemudi mobil | Memukul paku dengan palu |
| Menangkap bola | Berenang | Rangkaian senam lantai |
| Melempar bola | Berlari | Lempar lembing dari awalan hingga lemparan |

Keterampilan Berdasarkan Ketepatan

- ◆ **Keterampilan Gerak Kasar (*gross motor skill*)** sebagai 'keterampilan yang bercirikan gerak yang melibatkan kelompok otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya
- ◆ **Keterampilan Gerak Halus (*fine motor skill*)** adalah keterampilan-keterampilan yang memerlukan kemampuan untuk mengontrol otot-otot kecil/halus untuk mencapai pelaksanaan keterampilan yang sukses

Keterampilan dilihat dari relativitas pentingnya elemen gerak dan kognitif

- ◆ **Keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakan itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih**
- ◆ **keterampilan kognitif hakikat dari gerakannya tidaklah penting, tetapi keputusan-keputusan tentang gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal terpenting**

Klasifikasi Keterampilan: Perspektif Tingkat Penguasaan

- ♦ **Kepastian maksimum dari pencapaian tujuan,**
- ♦ **Pengeluaran energi yang minimum**
- ♦ **Waktu gerakan yang minimum**

Perbedaan Keterampilan dan Kemampuan

- ♦ *Kemampuan diartikan sebagai ciri individual yang diwariskan dan relatif abadi yang mendasari serta mendukung terbentuknya keterampilan (Schmidt, 1991).*
- ♦ *Sedangkan keterampilan mengacu secara spesifik pada tugas tertentu serta dicapai dengan adanya latihan serta pengalaman (Singer, 1980).*

Pengertian Kemampuan Gerak (Motor Ability)

- ◆ Kemampuan gerak (*motor ability*) menurut Singer (1980) adalah *keadaan segera dari seseorang untuk menampilkan berbagai variasi keterampilan gerak, khususnya dalam kegiatan olahraga.*

Jenis-Jenis Motor Ability

- ◆ 1) kecermatan kontrol (*control precision*): terutama melibatkan gerakan-gerakan yang dikontrol otot besar.
- ◆ 2) Koordinasi anggota badan (*multilimb coordination*): koordinasi bersamaan dari gerakan-gerakan sejumlah anggota badan.
- ◆ 3) Orientasi ruang (*response orientation*): pemilihan respons yang benar (diskriminasi visual), tanpa memperhatikan ketepatan dan koordinasi.
- ◆ 4) Waktu reaksi (*reaction time*): kecepatan merespons suatu stimulus.
- ◆ 5) Kontrol kecepatan (*rate control*): penyesuaian gerak secara antisipatif yang terus menerus pada tanda-tanda keadaan yang berubah-ubah.
- ◆ 6) Kecepatan gerakan lengan (*speed arm movement*). kecepatan di mana ketepatan tidak penting.

Jenis-Jenis Motor Ability (lanjutan)

- ◆ **7) Ketangkasan manual (*manual dexterity*):** manipulasi objek-objek besar di bawah kondisi kecepatan.
- ◆ **8) Ketangkasan jemari (*finger dexterity*):** manipulasi objek-objek kecil dengan ketepatan dan kontrol.
- ◆ **9) kestabilan lengan-tangan (*arm-hand steadiness*):** pengontrolan gerak lengan dan tangan, baik ketika tanpa berpindah tempat maupun pada saat berpindah.
- ◆ **10) Kecepatan pergelangan-jari (*Wrist-finger speed*):** kegiatan menepuk atau mengetuk.
- ◆ **11) Kepekaan kinestetik (*kinesthetic sensitivity*):** menyangkut kepekaan untuk menyadari posisi anggota tubuh dalam hubungannya dengan posisi tubuh.

Kemampuan Kecakapan Tubuh (*physical proficiency abilities*)

- ◆ **1) kekuatan statis,**
- ◆ **2) kekuatan dinamis,**
- ◆ **3) kekuatan eksplosif,**
- ◆ **4) kekuatan torso,**
- ◆ **5) kelentukan yang luas,**
- ◆ **6) keuletukan dinamis,**
- ◆ **7) koordinasi tubuh,**
- ◆ **8) koordinasi anggota tubuh, dan**
- ◆ **9) stamina.**

Gerak dan Pola Gerak

- ♦ **Gerak adalah perpindahan bagian tubuh atau tubuh dari satu titik ke titik lain.**
- ♦ ***Pola Gerak merupakan gerak dasar atau gerakan-gerakan yang dilibatkan dalam menampilkan suatu tugas tertentu. Tekanannya adalah pada gerakan-gerakan yang menyusun tugas gerak tertentu (Malina; 1991).***