

PENGANTAR PENAMPILAN GERAK DAN PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN

Pada tahun 1970-an seorang gadis Rusia yang kecil mungil bernama Olga Korbut telah memikat dunia olahraga dengan prestasi senamnya di arena olimpiade yang kemudian menjadi model (panutan) bagi gadis muda yang ingin belajar senam. Di tahun 1980-an, Jim Knaub yang kehilangan kakinya karena kecelakaan, memenangkan beberapa lomba marathon penting di bagian kursi roda hingga mendapatkan kekaguman dan rasa hormat. Dari tahun 1970-an hingga 1990-an, David Kiley mendapat julukan “Raja Olahraga Kursi Roda” berhasil meraih lima medali emas pada Paralympic Games di Canada, memanjat pegunungan tinggi di Texas, dan bermain dengan tim basket kursi roda Amerika selama lima kali, sama hebatnya sebagai pemain tennis, racquetball dan ski. Awal tahun 1990, lebih dari 10500 orang antusias datang di stadium Pasadena California untuk menonton pertandingan sepakbola, dan satu juta lebih menyaksikannya melalui siaran televisi. Hal itu dan beberapa contoh tadi menunjukkan keterampilan – terutama keterampilan rumit dalam olahraga – sebagai bagian kritis dari keberadaan manusia. Bagaimana orang dapat terampil pada tingkatan yang tinggi, bagaimana mengembangkan keterampilan, bagaimana dapat mengembangkan perkiraan keterampilannya sendiri, anak-anaknya, dan muridnya – semua itu adalah pertanyaan yang membangkitkan daya tarik, membesarkan hati untuk lebih jauh mempelajari gerakan manusia.

Disini diawali dengan penjelasan mengenai belajar penampilan gerak dan pembelajarannya, pengantar konsep keterampilan dan mendiskusikan bermacam ciri dari definisinya. Kemudian mengklasifikasikan pola penting untuk diterapkan kemudian. Akhirnya, memberikan pemahaman tentang penampilan efektif secara logis dan mampu menggambarkan prinsip dan proses yang mendasari penampilan keterampilan disertai cara mengembangkan kemampuan melalui latihan.

TUJUAN MEMPELAJARI (STUDENT GOAL)

1. Mengerti keragaman keterampilan dan strukturnya,

2. Memahami beberapa aspek pengertian keterampilan
3. Mengenal beberapa penggolongan keterampilan
4. Memahami penampilan gerak disertai pembelajarannya.

Kemampuan manusia yang luar biasa untuk menampilkan keterampilan adalah ciri kritis dari setiap keberadaan kita. Manusia memiliki sifat khas (unik), meskipun bermacam binatang telah mengalami evolusi yang dapat menghasilkan apa yang kita sebut perilaku terampil (seperti sirkus anjing yang melakukan trik bervariasi).

Keterampilan manusia meliputi beberapa bentuk, ada yang menekankan pada kontrol dan koordinasi kelompok otot-otot besar, secara relatif menunjukkan kekuatannya seperti sepakbola atau berguling, ada yang sekelompok otot kecil yang harus tepat bekerja seperti mengetik dan memperbaiki jam. Secara umum teks ini memusatkan pada keluasan perilaku keterampilan sebab untuk memahami ciri-ciri yang mendasari penampilan keterampilan dari penggabungan keterampilan, terutama menErapkannya pada olahraga, permainan, tari dan aktivitas serupa sebagai bagian secara luas dari keterampilan manusia.

Sebagian besar manusia terlahir dengan kemampuan untuk menghasilkan keterampilan, dan hanya sebagian kecil yang matang dan berpengalaman untuk menghasilkan bentuk yang komplit. Berjalan dan berlari, mengunyah, keseimbangan dan menghindari rangsang yang menyakitkan adalah beberapa contoh dari perilaku bawaan. Semua makhluk hidup memiliki kemampuan luar biasa untuk memperoleh keuntungan dari pengalaman, belajar dan menemukan ciri-ciri penting lingkungannya. Manusia memiliki keleluasaan dalam semua hal, mampu mengerjakan berbagai bidang. Menghasilkan perilaku keterampilan dan pembelajaran adalah mengawali perkembangan yang terjalin erat sekali pada pengalaman manusia.

PENERAPAN PENGETAHUAN DISEKITAR KETERAMPILAN

Karena keterampilan membuat bagian yang luas dalam kehidupan manusia, para ahli dan pendidik berusaha untuk memahami faktor paling menentukan dari

keterampilan dan faktor yang berpengaruh pada penampilan. Pengetahuan membimbing pada penerapan berbagai aspek kehidupan, menyertai pengembangan penampilan dalam olahraga dan aktivitas fisik. Penerapan pedoman dalam pendidikan jasmani berdasarkan pada efisiennya mengajarkan keterampilan dan efektif dalam situasi kehidupan. Penerapan seperti itu sangat mungkin. Begitupun halnya dengan pelatih yang memahami proses secara efektif pastilah niscaya akan memiliki keuntungan ketika atletnya berada di lapangan.

Penerapan latihan keterampilan di industri-industri berdampak pada suksesnya di tempat kerja. Mengajarkan keterampilan kerja lebih efektif dan faktor yang menentukan adalah seseorang yang memiliki jabatan dengan pengetahuan keterampilannya dapat lebih bermanfaat.

Penerapan pada terapi fisik pada dasarnya adalah pembelajaran dan menghasilkan gerakan untuk memperbaiki gangguan seperti cedera, stroke, dan sebagainya. Meskipun wilayah penerapan mungkin berbeda dan kemampuan yang belajarnya sangat beragam tetapi pada prinsipnya untuk mencapai sukses dalam penerapannya secara umum tetap sama.

DEFINISI KETERAMPILAN

Luas dan bermacam pengungkapan mengenai keterampilan, adalah sukar untuk mendefinisikan dan menerapkannya pada semua kasus. Seorang psikolog bernama E.R. Guthrie (1952) mengemukakan definisi keterampilan sebagai *"kemampuan yang membawa hasil secara maksimum dengan pasti mengeluarkan energi dan waktu yang minimum"*.

Beberapa hal penting dari definisi itu untuk dipertimbangkan. Pertama, penampilan keterampilan menyatakan secara tidak langsung beberapa keinginan dari tujuan yang terkait dengan lingkungan, seperti memberi umpan ke depan dalam sepakbola. Keterampilan terdiri dari gerakan-gerakan sebab pelakunya tidak dapat mencapai tujuan tanpa melakukan paling tidak satu gerakan.

Kedua, keterampilan secara tidak langsung merupakan pertemuan penampilan tujuan, yakni "hasil akhir" dengan kepastian maksimum.

Keterampilan bukan sekedar keberuntungan, diperoleh melalui pengulangan, dan pembuatan tujuan.

Ketiga, keutamaan terbesar dari beberapa keterampilan adalah proses memperkecil dan penyimpanan energi dari penampilan. Untuk beberapa keterampilan tidak jelas tujuannya, misalnya dalam tolak peluru, dimana tujuannya hanya melempar untuk mencapai jarak maksimum. Tetapi untuk beberapa keterampilan lain adalah meminimalkan pengeluaran energi, pelari marathon mengefisienkan kecepatan berlarnya, pegulat memelihara kekuatannya untuk menit terakhir pertandingannya. Kontribusi yang besar dari efisiensi keterampilan adalah latihan, dengan belajar dan pengalaman utama untuk secara relatif penampilan tanpa tenaga pada orang-orang berketerampilan tingkat tinggi.

Akhirnya, ciri lain dari beberapa keterampilan adalah kecakapan yang tinggi dari penampil untuk mencapai tujuannya dalam waktu minimum. Misalnya pada jab dalam tinju dan pasing bola basket.

Secara umum keterampilan yang rumit dalam mencapai tujuan ditentukan oleh : memaksimalkan pencapaian dengan pasti, meminimalkan fisik dan mental, energi sebagai biaya dalam penampilan dan meminimalkan penggunaan waktu.

BEBERAPA KOMPONEN KETERAMPILAN

Penampilan elegan (luwes) dari keterampilan atlet di olympiade benar-benar kelihatan, tujuan nyata dari penampilan itu adalah pencapaian penggabungan komplek dari interaksi mental dan proses gerak. Beberapa keterampilan sungguhsungguh menekankan pada faktor penginderaan – perceptual, seperti membaca permainan lawan. Faktor penginderaan menyangkut pembagian dua bentuk analisa dari masuknya penginderaan, seperti ketajaman menggabungkan gerakan dalam sepakbola. Pandangan ini mengawali keputusan tentang apa yang dilakukan, bagaimana dan kapan melakukannya. Akhirnya, bentuk keterampilan tergantung kualitas gerakan yang dihasilkan dari hasil keputusannya.

Ada tiga elemen cukup kritis dari keterampilan ini :

- *Merasa adanya kesesuaian keadaan lingkungan*

- *Memutuskan apa yang dilakukan, dimana dan kapan melakukan itu*
- *Menghasilkan aktivitas otot teratur untuk menghasilkan gerakan.*

Tiga bentuk utama dari komponen menyangkut pembuatan beberapa keterampilan

1. Komponen postural menetapkan “program” yang mendukung tindakan
2. Komponen body transport yang membawa badan atau anggota badan untuk bertindak
3. Komponen manipulasi menghasilkan tindakan.

Ringkasannya, ada proses yang utama yang mendasari tindakan :

1. Penginderaan atau proses perceptual, yang mempelajari psikologi kognitif dan psikofisik ;
2. Proses pembuatan keputusan, mempelajari kognitif dan percobaan psikologi ;
3. Pengendalian gerak atau proses menghasilkan gerakan, mempelajari neuroscience, kinesiologi, bioengineering, biomekanik, pendidikan jasmani, dan psikologi ; dan
4. Proses pembelajaran, mempelajari kinesiologi, pendidikan jasmani, kependidikan dan eksperimen psikologi.

PENGELOMPOKAN KETERAMPILAN

Keterampilan Terbuka dan Keterampilan Tertutup

Bentuk keterampilan ini didasarkan pada kestabilan lingkungan. Keterampilan terbuka adalah keterampilan yang ketika dilakukan lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga. Misalnya, gulat, sukar untuk memperkirakan gerakan yang akan dilakukan lawan dan bagaimana harus meresponnya. Keterampilan tertutup adalah keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. Misalnya aktivitas rutin senam, berenang.

Tabel 1 Dimensi Keterampilan Terbuka dan Tertutup

Keterampilan tertutup		Keterampilan terbuka
Lingkungan dapat diduga	Lingkungan setengah dapat diduga	Lingkungan tidak dapat diduga
Senam Panahan Mengetik	Berjalan di tali yang direntang Menyetir kendaraan Bermain catur	Bermain sepakbola Gulat Mengejar kelinci

Keterampilan Discrete, aberkelanjutan (Continuous) dan Serial

Keterampilan dengan melihat jelas tidaknya titik awal dan titik akhir dari gerakan yang dimaksud.

Keterampilan discrete diartikan sebagai keterampilan yang dapat ditentukan dengan mudah awal dan akhir dari gerakannya , yang lebih sering berlangsung dalam waktu singkat , misalnya melempar, menendang bola. Dianggap penting dalam olahraga karena menentukan pencapaian tujuan dalam olahraga yang bersangkutan.

Keterampilan berkelanjutan (continuous skills) adalah yang pelaksanaannya tidak memperlihatkan secara jelas mana awal dan khir dari suatu keterampilan. Pelakulah yang menentukan titik awal dan akhir dari keterampilan ini. Contohnya adalah berenang, berlari, mengayuh sepeda.

Keterampilan serial adalah keterampilan yang sering dianggap sebagai suatu kelompok keterampilan discrete, yang digabung untuk membuat keterampilan baru atau keterampilan yang lebih kompleks. Urutan keterampilan yang digabung merupakan hal yang penting dalam berhasilnya melakukan keterampilan ini. Contohnya memindahkan gigi (gear) saat mengendarai mobil.

Tabel 1.2 Keterampilan Discrete – Serial – Continuous

Keterampilan Discrete	Keterampilan Serial	Keterampilan Continuous
Jelas awal dan akhir	Gabungan keterampilan discrete	Tidak jelas awal dan akhir
Melempar anak panak Menangkap bola Menembak senapan angin	Memaku Pemasangan garis tugas Latihan senam	Menyetir mobil Berenang Tugas mengikuti jejak

Keterampilan Gerak dan Keterampilan Kognitif

Keterampilan gerak penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakannya itu sendiri, tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Contohnya pelompat tinggi, yang harus dilakukannya melompat setinggi mungkin dan seefektif mungkin.

Keterampilan kognitif, hakekat dari gerakannya tidaklah penting, tetapi keputusan-keputusan tentang gerakan apa dan yang mana harus dibuat adalah penting. Contoh dalam catur, yang penting adalah pemain mengetahui buah catur yang mana harus digerakan dan kemana.

Pendeknya, *keterampilan kognitif terutama berkaitan dengan pemilihan apa yang harus dilakukan, sedangkan keterampilan gerak terutama berkaitan dengan bagaimana melakukannya.*

Tabel 1.3 Dimensi Keterampilan Gerak dan Keterampilan Kognitif

Keterampilan Gerak		Keterampilan Kognitif
Pengambilan keputusan minimal	Beberapa pengambilan keputusan	Pengambilan keputusan maksimal
Kontrol gerak maksimal	Beberapa kontrol gerak	Kontrol gerak minimal
Lompat tinggi	Sepakbola	Main catur
Pitching	Balap mobil	Memasak makanan
Angkat berat	Selancar	melatih olahraga

HIGHLIGHT

Franklin M. Henry, Bapak Peneliti Motor Behavior

Pada perang dunia II dan selama tahun 1950-an sampai 1960-an adalah masa dukungan pada eksperimen psikologis untuk keterampilan gerak halus secara relatif dan sedikit dukungan penerapan keterampilan gerak kasar bagi penampilan olahraga. Pada saat itu pula, Franklin M. Henry melaksanakan percobaan psikologis yang memulai penelitian penting secara langsung pada keterampilan bergerak. Dia mempelajari keterampilan gerak kasar, yang sering melibatkan keseluruhan tubuh. Disimpulkannya beberapa masalah penelitian, seperti

perbedaan diantara orang, jadwal latihan, bentuk kondisi penampilan, peran kelelahan dan istirahat dalam penampilan.

Secara langsung dan tidak langsung telah mempengaruhi bidang pendidikan jasmani dan kinesiologi secara luas pada tahun 1970 dan 1980-an.

PEMAHAMAN PENAMPILAN DAN PEMBELAJARAN

Beberapa hal tentang penampilan keterampilan dan pembelajarn gerak adalah konsep saling berhubungan itu tidak mudah dipisahkan untuk dianalisa.

Beberapa bentuk, prinsip dan proses digunakan para ilmuwan untuk menggambarkan kemajuan latihan dan belajar secara nyata yang berasal dari literatur yang mendasari proses yang menghasilkan penampilan keterampilan gerak. Pada bidang lingkungan gerak sering memasukan belajar gerak dan penampilan manusia. Sehingga jika dilihat sekilas mungkin secara logika perlakuannya adalah belajar gerak dulu sebelum menampilkan gerak.

MODEL KONSEPTUAL PENAMPILAN GERAK DAN PEMBELAJARAN

Bagi keterampilan, penggunaan konseptualisasi adalah model aliran informasi, yang mempertimbangkan bagaimana menggunakan informasi dari berbagai bentuk untuk memperoleh hasil dan belajar melakukan keterampilan. Pertimbangan pertama, bagaimana penginderaan informasi memasuki reseptor adalah suatu proses, transfer dan penyimpanan. Kemudian ditambah bagaimana penginderaan informasi memimpin proses penyatuan dengan membuat keputusan dan rencan tindakan. Kemunculan model ini disertai ciri permulaan aksi yang sama baik dengan aktivitas rumit pada saat aksi berkembang, seperti mengontrol kontraksi otot dan mendeteksi dan mengoreksi kesalahan.

RINGKASAN

Masyarakat memandang keterampilan adalah penting, aspek sangat menarik dalam hidup. Pengetahuan keterampilan berasal dari disiplin keilmuan yang beranekaragam dan dapat diterapkan pada beberapa keadaan seperti olahraga, pendidikn jasmani, industri dan terapi fisik.

Keterampilan biasanya diartikan sebagai kemampuan untuk menimbulkan hasil akhir dengan maksimum secara pasti dengan waktu dan energi minimum. Beberapa perbedaan komponennya meliputi katagori utama yaitu persepsi atau proses penginderaan, pembuatan keputusan dan gerakan sebagai hasil. Keterampilan diklasifikasikan dalam berbagai bentuk, seperti (a) keterampilan terbuka dan tertutup, (b) keterampilan diskrit, berkelanjutan (continuous) dan serial, (c) keterampilan gerak dan keterampilan kognitif. Klasifikasi ini penting sebab prinsip keterampilan dalam pembelajarannyapun berbeda pada setiap kategorinya.