

Pembelajaran Atletik di SD dengan Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui Permainan

Muliadi

Universitas Negeri Makassar

Email: muliadi@unm.ac.id

Abstrak. Salah satu masalah yang sangat mendasar dan perlu pengembangan pendekatan pembelajaran di dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah pembinaan gerak dasar permainan atletik, oleh karena atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari oleh anak dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya. Namun tidak jarang pula atletik menjadi kegiatan yang dapat membosankan bagi anak sekolah dasar. Untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan yang menarik dan menyenangkan melalui pendekatan gerak dasar permainan, sehingga anak akan tetap tertarik dan menyukai atletik.

Kata-kata kunci: Pembelajaran Atletik, Gerak Dasar Permainan

PENDAHULUAN

Dalam GBPP Sekolah Dasar 1994 ditegaskan bahwa Pendidikan Jasmani (Dikjas) adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmaniah dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Untuk mewujudkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang efektif, bukan suatu pekerjaan yang mudah apalagi secara umum latar belakang pendidikan guru pendidikan jasmani di sekolah dasar masih sebagian guru yang mengajar pendidikan jasmani adalah bukan guru yang berlatar belakang pendidikan dari SGO (Sekolah Guru Olahraga) dan Fakultas Ilmu Keolahragaan(FIK), melainkan guru kelas yang mengajarkan Dikjas dengan alasan tidak adanya guru pendidikan jasmani, sehingga kemampuannya juga sangat terbatas.

Sejalan dengan hal itu Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1997: 2) mengemukakan bahwa “ Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber yang digunakan untuk mendukung pengajaran pendidikan jasmani “. Lebih lanjut mengenai hal di atas menurut Winarno S. (1997: 7) kondisi yang dimaksud diantaranya adalah : a)Adanya guru pendidikan jasmani yang memenuhi syarat akademik dan profesional, b)Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai, c)Situasi lingkungan yang mendukung pembelajaran siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, d)Kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran dapat dikuasai dan senang bergerak dan bermain.

Bertolak dari pendapat para ahli di atas, maka salah satu masalah yang sangat mendasar dan perlu pengembangan pendekatan pembelajaran di dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah pembinaan gerak dasar permainan atletik, oleh karena Atletik dapat menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri

perkembangannya, siswa di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar. Karena itu atletik sering pula dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain.

Namun tidak jarang atletik menjadi kegiatan yang membosankan. Untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam membentuk kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas gerak yang menggembirakan. Tanpa itu, mustahil mutu pengajaran atletik akan meningkat. Bahkan, akan tumbuh sikap tidak senang pada anak-anak terhadap kegiatan atletik.

Perlu disadari bahwa anak SD berbeda dengan SLTP maupun SLTA. Perbedaan itu tampak dalam ciri-ciri pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, psikis, sosial, dan emosionalnya. Alasan inilah yang menyebabkan pengajaran atletik untuk siswa SD harus berbeda dengan siswa SLTP. Guru harus memahami karakteristik anak sekolah dasar yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkannya melalui bermain. Karakteristik inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak. Agar pesan tersampaikan, maka guru dapat menggunakan pendekatan pengajaran yang sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar.

Dalam pelaksanaan pembelajaran atletik, kita dapat memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Dengan perlengkapan sederhana yang dapat disediakan di lingkungan sekolah, dan guru dapat mengajar atletik dalam suasana yang lebih menarik bagi anak. Kreativitas guru sangat diperlukan untuk melahirkan ide gerak yang mudah dilaksanakan oleh siswa. Yang teramat penting dari semuanya itu adalah faktor kegembiraan pada anak yang ditimbulkan dari kegiatan atletik, sehingga anak akan tetap tertarik dan mulai menyukai atletik. Untuk mewujudkan suasana yang menggembirakan diperlukan pengembangan atletik yang bernuansa permainan.

Namun, permainan atletik tidaklah satu-satunya, yang diperhitungkan. Permainan atletik tidak berdiri sendiri tetapi menjadi bagian dari satu pelajaran. Guru harus mampu mengemasnya yang disajikan dalam bentuk dalam proses belajar mengajar. Kegiatan disajikan dalam bentuk tugas-tugas gerak yang mudah dimengerti anak dan sesuai dengan keadaan jiwanya.

KONSEP DASAR ATLETIK

Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum*, bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna; pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athleta*, atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar. (Aip Syarifudin. 1990).

Untuk menyampaikan pengertian tersebut, guru pendidikan jasmani dapat menggunakan ilustrasi berupa gambar sederhana. Misalnya, ada seorang manusia berasal dari negara Yunani Kuno, dengan ciri khas pakaian kebesaran. Gambar itu dimaksudkan untuk menanamkan pemahaman kepada anak bahwa atletik merupakan cabang olahraga yang pertama kali muncul pada zaman Yunani Kuno.

Karena atletik ini memiliki beberapa bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya. Bahkan, ada yang menyebut atletik sebagai "Ibu" dari semua cabang olahraga. Sebab, keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya.

Seiring dengan perkembangan olahraga banyak olahragawan menggunakan gerakan atletik sebagai bentuk gerakan pemanasan. Sesuai dengan tugas gerak yang dilakukan, maka dikenal pula istilah track and field yang menunjuk kepada kegiatan di lintasan dan di lapangan. Bahkan, ada yang mengatakan, kegiatan senam merupakan komponen atletik. Untuk lebih memudahkan penyampaian informasi kepada siswa sekolah dasar guru perlu mengutarakannya dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami anak. Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar, dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini. Tentu saja pembelajaran atletik di SD secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa.

MANFAAT BERMAIN BAGI ANAK SEKOLAH DASAR

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Pengalaman itu bisa berupa jalinan hubungan sosial untuk mengungkapkan perasaannya dengan sesama temannya dan menyalurkan hasrat. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Aspek yang dapat dikembangkan menurut Yudha Saputra (2002: 6-8) menjelaskan 6 komponen yaitu :

- 1) Manfaat bermain untuk perkembangan fisik
- 2) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan
- 3) Manfaat bermain untuk perkembangan intelektual
- 4) Manfaat bermain untuk perkembangan sosial
- 5) Manfaat bermain untuk perkembangan emosi
- 6) Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga

a. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Fisik

Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh si anak akan menjadi sehat dan bugar. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain. Dalam melakukan kegiatan bermain aktivitas anak tidak dibatasi dengan aturan-aturan yang sangat mengikat. Agar kegiatan bermain memberi sumbangan yang positif bagi perkembangan anak, guru hendaknya merancang kegiatan bermain yang efektif bagi perkembangan fisik anak.

b. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Keterampilan

Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati, misalnya pada saat anak yang lari berkejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya ia belum terampil untuk berlari. Dengan bermain kejar-kejaran, maka anak kian berminat untuk melakukannya, sehingga ia menjadi lebih terampil dalam berlari.

c. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Intelektual

Rangsangan yang dibangkitkan oleh aktivitas jasmani seperti dalam atletik, efektif untuk mengiatkan kelancaran sinyal-sinyal saraf. Melalui aktivitas jasmani dengan bermain, anak dihadapkan

dengan masalah dan kemampuan untuk membuat keputusan dengan cepat dan tepat. Sehingga aktivitas jasmani dan bermain yang seimbang, memupuk kecerdasan anak.

d. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Sosial

Biasanya, kegiatan bermain dilakukan oleh anak dengan teman sebayanya. Anak akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergiliran, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi dengan teman mainnya.

e. Manfaat Bermain Untuk Perkembangan Emosi

Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan. Tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, anak dapat mengungkapkan keinginannya dan juga menunda kesukaannya. Anak dilatih mengendalikan diri. Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep diri yang positif.

f. Manfaat Bermain Untuk Pengembangan Keterampilan Olahraga

Apabila anak terampil berlari, melempar, dan melompat maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu, jika tiba saatnya, ia matang untuk melakukannya. Anak akan terampil melakukan kegiatan tersebut, dan ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan gerakan yang lebih sulit. Kegiatan-kegiatan yang corak dengan perilaku anak adalah atletik. Atletik memiliki kegiatan yang khas yakni jalan, lari, lempar, dan lompat. Kegiatan ini merupakan batu pondasi bagi keterampilan anak dalam bermain. Khususnya di lingkungan persekolahan perlu ditata secara serius mengenai kegiatan atletik yang mengandung suasana permainan.

PERKEMBANGAN DIMENSI PERMAINAN ATLETIK

Permainan memiliki makna kegembiraan melalui bermain. Kegiatannya membangkitkan daya tarik dan mempesona anak. Syarifuddin (1989) menyatakan, Ini semua ditandai dengan enam aspek sebagai berikut: (1) Menempatkan diri pada situasi, gerakan, dan irama tertentu, (2) Kegembiraan berlomba/berkompetisi/bersaing secara sehat, (3) Kegembiraan dan kepuasan dalam menggunakan alat, (4) Tugas-tugas yang mengandung resiko menjadi tantangan, (5) Kegembiraan atau kepuasan dengan memperlihatkan ketangkasan yang kuasanya, (6) Menguji ketangkasan yang masih tersembunyi.

Permainan atletik terbentuk dari gabungan antara unsur kegembiraan dan bermain. Dalam upaya pengembangannya, guru bertugas untuk menentukan lingkup permainannya. Tidak menjadi persoalan, apakah itu bermain secara bebas maupun dengan ikatan tertentu. Permainan atletik harus diawali dengan pikiran bahwa fungsi gerak yang disajikan memotivasi para siswa sekolah dasar. Dalam bentuknya yang sederhana, faktor-faktor motivasi dibangkitkan melalui rancangan materi yang merangsang siswa untuk aktif dan menjawabnya melalui pengalaman nyata. Contohnya: tugas gerak berupa rintangan dan parit merangsang siswa sekolah dasar untuk melompatinya, bola, batu, tongkat, lingkaran merupakan obyek yang merangsang gerakan melempar, dan bahkan tali dan tongkat dapat membangkitkan hasrat siswa untuk melintasinya. Contoh tersebut dapat dikembangkan oleh guru dengan memanfaatkan alam terbuka yang dekat dengan lingkungan sekolahnya.

Tantangan semacam ini akan menumbuhkan sikap siswa untuk bersemangat menelaah lingkungannya. Bahkan siswa akan berbentuk kecintaan sesama terhadap lingkungan sekitarnya.

Meskipun keadaan sekolah berada di perkotaan, guru dapat merancang halaman sekolah yang membangkitkan tantangan bagi anak untuk berlari, melompat, dan melempar. Kegiatan ini memiliki makna, tidak hanya untuk membentuk fisik tetapi juga dapat membentuk sikap-sikap lainnya.

Selain disiapkan tantangan yang bersifat sendiri-sendiri dapat pula tantangan itu dalam rangkaian digabung, sehingga siswa memperagakan ketangkasan fisiknya. Tantangan semacam ini sangat menarik para siswa karena pada mulanya mereka merasa sulit untuk melakukannya dan tidak pernah dikuasainya tanpa keluar dari situ. Permainan memancing minat siswa sekolah dasar untuk menampilkan.

Dengan bentuk-bentuk rangsangan semacam ini, siswa tertarik untuk terlibat dalam waktu lama dikegiatan atletik. Siswa yang memiliki dasar yang kuat dalam permainan ini, akan, akan cepat memahami makna permainan yang dilakukan dalam atletik. Mereka tidak saja melakukannya tapi juga ikut berfikir kemana arah dari permainan yang disajikan gurunya. Belajar bermain meliputi tugas-tugas gerak yang dapat menunjang terhadap proses belajar motorik. Keberhasilan dalam bermain akan tergantung pada tugas-tugas yang dimaksud. Terutama, tugas-tugas yang harus dibuat lebih konkrit didalam kemampuan koordinatif dasar seperti daya reaksi, irama, keseimbangan, orientasi mengenai tempat atau ruang dan membedakan gerakan.

Apabila fokus belajar diarahkan ke ide-ide bermain dan suasana perlombaan, maka model bermain harus dikaitkan dengan nuansa atletik. Keterkaitan ini bergantung pada tujuannya. Bila tujuannya hanya sekedar memberikan rangsangan umum agar siswa berlari, melempar atau melompat, tanpa kepentingan untuk pengembangan keterampilan khusus kemampuan itu, pemikiran yang berorientasi dengan siswa berlari, melempar atau melompat sesering mungkin, sungguh tidak cukup. Tetap dibutuhkan tujuan khusus yaitu meletakkan keterampilan dasar atletik. Keterampilan dasar lari, lempar dan lompat merupakan sifat-sifat khas atletik. Pemberian tugas berupa berlari secepat mungkin dan melompat sejauh atau setinggi mungkin lebih membawa pada hasil.

Atletik untuk siswa SD lebih menekankan proses. Namun orientasi pendidikan lebih cepat, lebih jauh dan lebih tinggi, dapat juga disiapkan. Bentuk tugas semacam ini, menanamkan sifat bahwa, atletik merupakan wahana bagi pendidikan jasmani. Karena itu ide-ide bermain selalu dipilih secara cermat guna mengoptimalkan pencapaian tujuan pendidikan dan pengajaran dalam pendidikan jasmani. Permainan yang tujuannya untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur secara tepat, seperti bentuk latihan yang dibutuhkan guna peningkatan kualitas fisik yang dimaksud. Terutama penentuan kepadatan rangsangan, harus benar-benar diperhatikan. Perkembangan kecepatan untuk lari cepat(sprint) misalnya, memerlukan bentuk latihan yang menuntut kecepatan lari maksimal. Jarak lari harus pendek dan ada waktu antara untuk pemulihan.

Permainan lempar dan lompat disesuaikan untuk peningkatan daya kekuatan dan kecepatan. Tugas gerak ini dilakukan dengan banyak pengulangan gerakan melempar dan lompat. Tugas ini disajikan dengan latihan berselang waktu yang disesuaikan dengan kemampuan anak didik. Perlu diberi waktu yang cukup untuk pemulihan kelelahan. Sedangkan untuk peningkatan daya tahan erobik, diperlukan permainan yang dapat merangsang anak untuk terus menerus berlari dalam priode waktu waktu yang cukup lama.

Dari uraian di atas mengenai pengembangan dimensi permainan dalam atletik, dapat diambil kesimpulan, bahwa atletik di SD tidak terdiri dari nomor-nomor lari, lompat, dan lempar melainkan berisikan kegiatan sederhana seperti; lari, lompat, dan lempar. Kemampuan–kemampuan ini

merupakan kunci menuju berbagai gerakan, dimana pada waktu yang sama merupakan dasar bagi banyak cabang olahraga lainnya. Untuk itu, pada mulanya atletik harus diperkenalkan kepada anak dalam bentuk bermain, yang membuat mereka tertarik dan berminat untuk terlibat secara aktif.

PRIODE PERKEMBANGAN GERAK DASAR UNTUK USIA ANAK SEKOLAH DASAR

Priode perkembangan gerak dasar untuk usia anak sekolah dasar menurut Yudha M.Saputra (2002 : 14 - 28) adalah sebagai berikut :

- a. Fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun
- b. Fase Transisi Usia 7-10 tahun
- c. Fase Spesifikasi Usia 10-13 tahun

a. Fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun

Anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun. Mereka belajar berlari, melompat selama usia dua tahun dan bentuk-bentuk lain dari gerak lokomotor. Setelah memasuki masa kanak-kanak, mereka mencoba melakukan gerakan melempar dan menendang. Namun kondisi semacam ini akan bergantung pada kesempatan dan dorongan yang mereka terima dari anggota keluarganya. Dibandingkan dengan orang dewasa yang sudah memiliki gerakan yang efisien, dimasa kanak-kanak gerakan yang dilakukannya cenderung belum terkoordinasi dengan baik, walaupun pola gerak mereka mungkin sesuai dengan ukuran tubuh, tingkat kekuatan, dan tingkat koordinasinya.

Anak usia 2-7 tahun, pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada intruksi, dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pola gerak dasar merupakan pola dasar perilaku yang dapat diamati. Aktivitas lokomotor, seperti lari, lompat, dan aktivitas manipulatif, seperti lempar dan tangkap, serta aktivitas non-lokomotor seperti meregang dan memutar merupakan tugas-tugas gerak untuk pegas. Peningkatan kemampuan gerak dasar pada usia ini terjadi secara berangsur-angsur dan bertahap.

Fase perkembangan gerak ini dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu :

1. Tingkat awal, merupakan awal dari munculnya kesadaran anak akan pola gerak dasar, meskipun perpaduan dan koordinasi gerakannya masih belum sempurna.
2. Tingkat dasar, merupakan proses menuju pematangan kearah pola gerak dasar. Kesadaran mengenai ruang dan waktu sudah terbentuk, sehingga gerak koordinasi sudah mulai lebih baik dari pada tahapan sebelumnya.
3. Tingkat kematangan, Merupakan tahap kematangan gerak dasar yang ditandai dengan semakin efisiennya koordinasi gerak yang dilakukan. Biasanya, anak yang berbeda pada fase ini, sudah layak untuk mendapatkan bentuk-bentuk gerak yang lebih kompleks lagi.

Jadi pada fase ini anak sudah siap untuk menerima berbagai informasi dari guru. Melalui kegiatan persekolahan, guru sudah dapat memberikan program pengembangan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral, dan keterampilan terpadu. Pada tingkat persekolahan, anak usia 6-7 tahun ini dapat dikelompokkan pada usia kelas bawah. Untuk itu program pendidikan jasmani yang sesuai untuk anak usia ini adalah keterampilan gerak dasar, kegiatan bermain, dan gerak berirama.

b. Fase Transisi Usia 7-10 tahun

Pada fase ini anak pada umumnya berusia antara 7-10 tahun. Selama masa transisi, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan keterampilan gerak dasar yang terkait dengan performensinya dalam aktivitas jasmani. Berjalan di atas jembatan yang terbuat dari tali, lompat tali, dan bermain bola sepak, merupakan contoh dari keterampilan pada masa transisi. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali.

Kemampuan gerak dasar yang dikembangkan dan diperhalus, dapat diterapkan dalam situasi bermain dan situasi olahraga kecabangan. Keterampilan berolahraga pada masa transisi merupakan suatu penerapan sederhana dari gerak dasar, menuju bentuk-bentuk gerakan yang lebih kompleks dan spesifik.

Bagi para guru dan orang tua, masa transisi yang terjadi pada anak menjadi saat yang tepat untuk menentukan kecabangan olahraga yang anak ingini. Selama priode ini, anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya, kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat. Tujuan guru dan orang tua selama priode transisi, seharusnya dapat membantu anak dalam mengembangkan dan menambah kemampuannya dalam berbagai macam aktivitas jasmani, tetapi kepedulian ini jangan sampai menimbulkan anak seolah-olah dipaksa untuk menyukai satu jenis cabang olahraga. Hanya saja, fokus keterampilannya lebih dipersempit pada beberapa aktivitas yang lebih spesifik.

c. Fase Spesifikasi Usia 10-13 tahun

Priode spesifikasi, umumnya pada anak yang berusia antara 10-13 tahun. Pada saat ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada faktor fisik, kognitif, dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap mampu ia lakukan. Mereka sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada anak usia sekolah dasar ini, perlu adanya upaya guru dalam menentukan dan mengarahkan anak didiknya dalam jenjang berbeda. Dalam konteks pembelajaran atletik di sekolah dasar, guru bisa membagi siswa kedalam dua kelompok tahapan ajar yaitu ; kelompok kelas bawah (kelas 1, 2, 3) serta kelompok kelas atas(kelas 4, 5, dan 6). Materi untuk pelajaran atletik yang sesuai untuk kelas bawah adalah permainan atletik dan bentuk atletik dengan gerak sederhana. Materi ini lebih bersifat gerak multilateral dan keterampilan terpadu yang meliputi keterampilan sebagai berikut :

a. Keterampilan Persepsi Motorik

- Manajemen tubuh, artinya mengenal dan memahami bagian-bagian tubuh serta fungsinya.
- Manajemen ruang, artinya mengenal dan memahami arah dan ukuran obyek atau ruang serta pemanfaatannya melalui gerak tubuh.
- Manajemen gerak tubuh, artinya mengenal dan memahami bagaimana tubuh bergerak dengan efisien dalam kaitannya dengan penggunaan waktu, tenaga, dan rangkaian gerak.
- Manajemen gerak tubuh, hubungannya dengan obyek lainnya artinya mengenal dan memahami dengan siapa dan dengan apa tubuh bergerak.

b. Keterampilan Gerak Dasar

- Gerak lokomotor, artinya keterampilan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain berupa jalan, lari, lompat, skipping, dan sebagainya.
- Gerak manipulatif, artinya keterampilan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh atau obyek. Keterampilan ini lebih mengarah pada peningkatan koordinasi. Termasuk dalam keterampilan ini adalah melempar, menangkap, menendang, dan memukul.

c. Kegiatan Fisik Serial

- Kegiatan pengujian diri, artinya keterampilan yang bersifat bebas dimana anak mulai melakukan gerakan dengan menirukan gerak binatang.
- Kegiatan bermain yang dilakukan baik perorangan maupun kelompok.
- Kegiatan permainan sederhana yang dilengkapi dengan peraturan yang sederhana. Misalnya, bermain kejar-kejaran, petak umpet, tepuk kejar, bermain dengan sasaran diam atau bergerak, dan sebagainya.

Sedangkan untuk kelas atas, materi yang dapat diberikan adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada keterampilan olahraga sebagai berikut :

- a. Permainan kompetitif dan kerjasama meliputi: Permainan yang menggunakan net, Permainan yang menggunakan alat pemukul, Permainan yang sifatnya saling menyerang, Permainan yang menggunakan sasaran, Permainan tradisional.
- b. Kegiatan jasmani serial meliputi: Gerakan meniru binatang, Permainan gendongan atau gajah-gajahan, Permainan dengan mengikuti irama musik
- c. Kegiatan atletik, meliputi: Kegiatan ini harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam bentuk nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan memodifikasi alat.

Jadi dengan membedakan kedua tingkatan ini, diharapkan siswa sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

HAL-HAL YANG HARUS GURU PAHAMI SEBELUM MENGAJAR ATLETIK PADA SISWA DI SEKOLAH DASAR

Untuk dapat meningkatkan penguasaan gerak pada siswa sekolah dasar, guru perlu memahami perilaku mereka, terutama dalam hal kemampuan gerak perseptual. Gerak perseptual telah menjadi salah satu istilah baku dalam literatur perkembangan gerak melalui pendidikan jasmani disekolah dasar.

a. Perkembangan Gerak Perseptual

Secara umum, gerak perseptual merujuk pada aktivitas jasmani yang berkaitan uraian meningkatkan kemampuan kognitif dan kemampuan akademik, uraian tentang asas-asas pengajaran di SD banyak membahas masalah ini. Istilah ini juga dipakai untuk menamakan sebuah program yang diarahkan untuk perkembangan gerak perseptual yang terjadi selama pra sekolah dan masa sekolah.

Gerak perseptual, berfungsi untuk mendekatkan aktivitas akademik seperti membaca, menulis, dan menghitung. Apabila aktivitas gerak di disain secara khusus untuk meningkatkan kemampuan gerak, aktivitas tersebut belum merupakan gerak perseptual. Menurut Aip Syarifuddin (1989: 23) bahwa semua gerak manusia adalah gerak perseptual.

Pernyataan ini didukung oleh Toho Cholik Mutohir (1997: 43), yang meyakini bahwa semua gerak yang dilakukan secara sukarela adalah gerak perseptual. Semua program pendidikan jasmani berisi program gerak perseptual. Gerak perseptual sesungguhnya tercakup di dalam pendidikan jasmani, tetapi program pendidikan jasmani dan program gerak perseptual tidak sama. Tujuan program pendidikan jasmani bersifat majemuk, sementara tujuan program gerak perseptual, relatif lebih sempit, tertuju pada kemampuan kognitif.

Gerak perseptual sering juga dijelaskan sebagai hubungan antara gerak manusia dan persepsi. Persepsi adalah proses penerimaan, pemilihan dan pemahaman informasi atau rangsangan dari luar. Persepsi menghasilkan kesadaran tentang apa yang sedang terjadi di luar tubuh kita. Persepsi merupakan hasil dari kemampuan kita untuk menerima informasi melalui penginderaan. Namun, informasi dari luar itu, tidak diterima begitu saja.

Hubungan antara persepsi dan gerak tidak dapat disangsikan lagi. Tanpa persepsi, seperti penerimaan melalui penginderaan, berupa sentuhan dan perkembangan pemusatan perhatian, menjadi syarat untuk dapat melakukan gerak yang sangat sederhana sekalipun.

b. Kesadaran Tubuh

Toho Cholik Mutohir (1997: 60) mengatakan dalam mengajarkan atletik, guru harus memahami hakikat kesadaran tubuh yang melandasi gerak siswa. Kesadaran tubuh adalah kemampuan untuk mengetahui dan memahami nama dan fungsi macam-macam bagian tubuh. Kesadaran tubuh juga merupakan kemampuan untuk memahami bagaimana menghasilkan berbagai macam gerakan dan potensi tubuh dalam melakukan gerak.

Agar siswa mampu beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan melakukan keterampilan baik yang sederhana maupun kompleks, maka diperlukan pemahaman mengenai perasaan akan tubuhnya, dalam berbagai bagian dan dimensinya. Salah satu aspek kesadaran tubuh adalah mengidentifikasi bagian tubuh, guru bisa memberikan rangsangan dengan menggunakan pendekatan lewat bernyanyi. Sebagai contoh, ketika anak berkumpul membentuk lingkaran, guru memberi aba-aba untuk menyanyikan sebuah lagu sambil menunjuk ada bagian badan yang disebutkan.

c. Kesadaran Arah

Kesadaran arah adalah kemampuan memahami dan menerapkan konsep arah, seperti ke atas dan ke bawah, ke depan dan ke belakang, ke kiri dan ke kanan. Kesadaran arah sering dibagi kedalam dua bagian, yaitu lateral dan direksional. Lateral adalah memahami berbagai konsep arah. Direksional adalah aplikasi dari informasi tersebut. Kita secara konstan membuat keputusan tentang arah sambil terlibat dalam aktivitas gerak, Toho Cholik Mutohir (1997: 65).

Untuk lebih mudah mengenalkan kepada anak didik mengenai kesadaran arah, guru dapat memadukan tugas ajar dengan tugas dalam bidang studi lainnya, seperti membaca. Agar kesadaran arah ini dapat dengan mudah dipahami secara jelas, maka guru dapat menyampaikannya melalui gerak dan nyanyi. Contoh : Langkah ke kiri, lalu ke kanan. Loncat ke atas, turun ke bawah, lari ke depan, mundur ke belakang.

d. Kesadaran Ruang

Kesadaran ruang ditujukan melalui suatu gerakan yang berkaitan dengan kemampuan bereaksi, selaras dengan rangsangan dan lingkungan sekitar. Kesadaran ruang terbentuk melalui pemahaman mengenai ruang dilingkungan sekitar seseorang dan kemampuannya untuk mengaktifkan gerak dalam ruang tersebut.

Anak berkembang mulai dari tahap yang belum matang (belum dewasa) mengenai kesadaran ruang. Kesadaran itu lebih memusat pada dirinya. Terbatasnya orientasi pada lingkungan sempit disekitar dirinya, menunjuk pada terbatasnya pemahaman dan kesadaran ruang.

Menurut Yudha M. (2002: 38) bahwa kepada anak umur 6 sampai 12 tahun, dapat diajarkan secara efektif penerapan strategi untuk mengingat jarak lintasan jogging dan jumlah langkah. Jadi kepada anak usia SD sangat tepat, apabila dalam pengajaran atletik, diberikan pemahaman mengenai ruang. Sebagai contoh kepada anak diperkenalkan cara naik tangga, berjalan di atas balok, berlari kolak-kelok, berjalan melintasi jembatan bambu dan sebagainya.

e. Kualitas Gerak

Dalam pembelajaran atletik di sekolah dasar, perlu ditekankan unsur pola gerak dominan seperti lompatan, tumpuan, dan gerak berputar. Gerak dominan itu akan dikuasai, bila didukung oleh kekuatan, keseimbangan, dan irama gerak (Aip Syarifuddin. (1989: 116-119).

1. Kekuatan

Unsur kekuatan memiliki peranan yang sangat mendasar pada saat anak akan melakukan lompatan atau tumpuan. Tanpa kekuatan yang memadai, sulit bagi anak, umpamanya melintasi parit, atau mengatasi kendala alam lainnya, yang dapat dirancang oleh guru. Untuk itu, perlu diberikan pengalaman belajar berupa berbagai macam permainan yang berfungsi untuk membangun kekuatan yang diperlukan anak dalam mengikuti pengajaran atletik. Bentuk-bentuk permainan yang cocok untuk kekuatan adalah tarik tambang, balap karung, menggendong teman sendiri.

2. Keseimbangan

Keseimbangan dibagi dalam dua tipe, yaitu : a) tipe statis, dan b) tipe dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk memelihara sikap dan posisi badan, ketika tubuh dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah suatu kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan, ketika tubuh sedang bergerak. Keseimbangan statis dan dinamis digunakan dalam beberapa aktivitas gerak. Contoh keseimbangan statis, yaitu berdiri di tempat dengan satu kaki, dan contoh keseimbangan dinamis yaitu berjalan di atas balok keseimbangan.

3. Irama Gerak

Irama merupakan suatu daya tarik dalam kehidupan anak. Seperti bermain, irama ditandai oleh banyak kualitas, meliputi kelincahan, rileksasi dan harmoni, pemenuhan hasrat dan inspirasi. Irama gerak dapat memperluas pengalaman seseorang. Pengalaman irama, membuat seseorang penuh gembira dan bahagia.

Irama gerak dapat membangkitkan motivasi untuk melanjutkan gerakan. Dengan irama, anak akan lebih giat dan bersemangat dalam bergerak. Irama gerak akan mempengaruhi diri anak dengan sendirinya. Secara otomatis, gerakan itu akan menambah kemampuan anak untuk bergerak dalam waktu yang lama.

Untuk mengembangkan irama gerak pada atletik, pelaksanaan tugas agar ditekankan pada pengulangan gerak yang akan selalu dilakukan anak. Dengan pengulangan bentuk gerak yang sama, akan meningkatkan pula unsur-unsur kualitas fisik anak. Contoh irama gerak, yang dapat dikembangkan pada anak sekolah dasar, yaitu tarian dinamis dengan lebih banyak menggerakkan tangan dan kaki.

KESIMPULAN

1. Pembelajaran Atletik di SD, mulai kelas 1, seharusnya mencakup penggalan potensi tubuh. Jangan diberikan tugas yang berat, karena siswa kelas 1 SD, belum memiliki kekuatan dan daya tahan otot yang cukup memadai. Oleh karena itu aktivitas yang cocok untuk diterapkan antara lain berjalan, lari cepat 10 meter dengan sikap berdiri, melempar bola kecil, dan lompat tali. Sedangkan untuk kelas II, III, IV, V dan VI guru dapat menyesuaikannya seiring dengan taraf kemampuan siswa itu sendiri pada kelas masing-masing.
2. Upayakan agar seluruh anak terlibat aktif secara kelompok. Berikan kesempatan yang sama pada setiap anak untuk berlatih, jangan sekali-kali membedakan mereka.
3. Setiap anak memiliki kemampuan yang tidak sama sehingga guru perlu membuat catatan tentang kemampuan masing-masing anak. Hal ini akan membantu guru dalam memberikan layanan, sesuai dengan kemampuan anak.
4. Aktivitas atletik untuk siswa SD, sebaiknya tidak dipusatkan pada satu tempat. Gunakan setiap tempat dengan menyediakan berbagai bentuk aktivitas yang anak bisa lakukan.
5. Para siswa SD pada umumnya kurang memperhatikan baik keselamatan dirinya maupun orang lain. Guru harus dapat mengelola lebih yang menjamin keselamatan siswa dengan menata setiap fasilitas yang digunakan seaman mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1989. *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Gramedia.
- 1990. *Dasar-Dasar Belajar Atletik*. Jakarta : PT.Gramedia.
- Depdikbud. 1989/1990. *Pedoman Proses Belajar Mengajar Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen dikdasmen.
- Depdiknas, 1994. *Kurikulum Pendidikan Dasar (GBPP) Sekolah Dasar, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar* : Jakarta.
- Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan, 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. BP3 GSD. Jakarta Dirjen Dikti : Depdiknas.
- Yudha M. Saputra. 2002. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas. Dirjendikdasmen bekerjasama dengan Dirjen Olahraga.
- Winarno,S. 1997. Strategi Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Konfrensi Nasinal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : Bandung.