

**LAPORAN
PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

**SEBAGAI PEMATERI PADA KEGIATAN
PENDIDIKAN DAN PELATIHAN TENAGA OLAAHRAGA PENDIDIKAN
DI BANDAR LAMPUNG PADA TANGGAL 20-23 MEI 2013**



**OLEH :
WIDIYANTO**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

METODE KREATIVITAS DALAM RANGKA PENGEMBANGAN OLAHRAGA PENDIDIKAN NONFORMAL DAN INFORMAL

**Oleh:
Widiyanto**

Latar Belakang

Anak merupakan investasi dan sumber dari masa depan perkembangan sebuah bangsa. Pengelolaan dan perlakuan yang benar terhadap anak akan mempertinggi peluang tercapainya kemajuan masa depan sebuah bangsa dan negara. Aspek perkembangan jasmani merupakan sebuah faktor dominan yang tidak dapat dikesampingkan, bahkan merupakan prioritas untuk dikelola dengan benar dan optimal. Marilah kita berdoa: semoga di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula; yang merupakan terjemahan dari sebuah motto seorang filsuf yang hidup di masa Yunani Kuno, "*Orandum est ut sit: Mens sana in corpore sano*".

Melalui sekolah maupun luar sekolah, kegiatan jasmani merupakan sebuah kegiatan yang perlu diprogramkan, dengan pengelolaan yang benar melalui pendekatan pertumbuhan dan perkembangan anak. "Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil". Untuk itu setiap anak memiliki ciri dan sifat khas yang harus diberikan perlakuan yang khas pula.

Bila orang dewasa memiliki kegiatan jasmani dalam bentuk olahraga dengan fasilitas yang standar, maka anak-anak memerlukan implementasi kegiatan jasmani dengan segala peralatannya yang khas sesuai dengan ciri dan sifat anak tersebut. Kondisi ini sangat diperlukan agar anak dapat melakukan berbagai kegiatan jasmani dan olahraga sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

Tujuan Berolahraga bagi Anak

The ACC/NCAS (1990: 87) mengemukakan bahwa anak bermain olahraga untuk (1) memperoleh kesenangan; (2) persahabatan atau memperoleh teman baru; (3) merasa enak; (4)

belajar keterampilan baru. Tujuan seperti ini dapat dicapai, jika aktivitas olahraga sesuai dengan anak dan disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuannya.

Anak harus tidak dipaksa untuk bermain olahraga. Olahraga harus dikemas menjadi aktivitas yang menyenangkan yang dapat membangun keterampilan, pengetahuan tentang permainan, persahabatan dan hiburan.

Anak bukan “*orang dewasa kecil*”, tetapi anak adalah anak, yaitu anak harus dipandang sebagai anak yang memiliki dunianya sendiri yang disesuaikan dengan karakteristiknya. Oleh karena itu tidaklah tepat mengharapkan anak melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang dewasa, dan tidak juga mengharapkan anak melakukan kondisi yang sama sebagaimana yang dilakukan orang dewasa.

Prinsip-Prinsip Latihan Fisik Usia Dini

Meningkatnya kemampuan fisik anak berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, misalnya meningkatnya tinggi badan berhubungan dengan bertambahnya panjang tulang dan panjang tubuh. Tulang yang panjang akan membentuk lengan pengungkit yang panjang pula dan menghasilkan kelebihan mekanik dalam berbagai keterampilan olahraga.

Berat tubuh meningkat, demikian juga masa ototnya meningkat. Karena kekuatan otot seimbang dengan daerah persilangan otot, maka kekuatan dan penampilan olahraga tergantung pada kekuatan yang cenderung meningkat secara progresif sesuai dengan proses pertumbuhan.

Kinerja latihan daya tahan meningkat sebagai hasil perubahan pertumbuhan dan perkembangan. Bertambahnya masa otot dan bertambahnya ukuran organ kardiovaskuler dan pernafasan meningkatkan kapasitas anak dalam menggunakan oksigen. Peningkatan konsentrasi haemoglobin darah juga menyebabkan peningkatan power aerobik maksimal

Pada sebagian besar olahraga, spesialisasi awal (terlalu dini) dan latihan yang berat tidak memberi manfaat yang nyata. Spesialisasi yang terlalu awal dapat berpengaruh negatif pada perkembangan umum pola gerak dasar. Pengalaman menunjukkan bahwa tingkat pertandingan tertinggi paling sering dicapai olah atlet yang memulai latihan fisik secara sistematis pada usia remaja atau awal usia dewasa (Pate, Rotella dan McClenaghan, 1984: 325).

Chu (1990: 10) mengemukakan bahwa anak-anak sekolah dasar dapat melakukan plaiometrik dengan baik sepanjang pelatih tidak menyebutnya “plaiometrik”. Anak pada usia ini

memerlukan imajinasi, seperti binatang di hutan yang melompati/meloncati sungai dan gelondong kayu, dan sejenisnya. Anak dapat memvisualisasikan dan secara kognitif mudah memahami dan menyenangkan serta keterampilan dengan lompatan kijang melewati kayu. Jika pola gerakan ditempatkan dalam konteks yang tepat, anak dapat berupaya memperlihatkan pola gerak tersebut di dalam suatu mode atau cara “plaiometrik”. Kenyataannya, *hop-scotch* merupakan suatu latihan plaiometrik awal yang penting. latihan plaiometrik merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan power. latihan ini biasa dilakukan untuk orang dewasa. Oleh karena itu, latihan bagi anak harus dimodifikasi sehingga sesuai dan menyenangkan.

PROSES BELAJAR GERAK KETERAMPILAN

Meningkatkan keterampilan gerak merupakan tujuan utama dalam melatih anak berolahraga untuk menjadi atlet. Agar pelatih dapat mengembangkan keterampilan atlet dengan baik, pelatih perlu memahami tipe-tipe keterampilan dan karakteristiknya, sehingga dapat memberikan pembelajaran, kesempatan praktik, membantu, memberikan umpanbalik, dan memotivasi secara baik atau benar.

Tipe Keterampilan

Keterampilan gerak dapat diklasifikasi berdasarkan beberapa sudut pandang. Salah satu sudut pandang yang sangat erat kaitannya dengan teknik-teknik pembelajaran dan pelatihan adalah klasifikasi berdasarkan sudut pandang kebiasaan kondisi lingkungan untuk diprediksi, dan klasifikasi berdasarkan banyaknya elemen gerak.

Berdasarkan kondisi lingkungan, keterampilan gerak dapat diklasifikasi menjadi 2 yaitu: (1) keterampilan tertutup, dan (2) keterampilan terbuka. Berdasarkan banyaknya elemen gerak, keterampilan gerak dapat diklasifikasi menjadi 2, yaitu: (1) keterampilan sederhana, dan (2) keterampilan kompleks.

1. Keterampilan Tertutup

Keterampilan tertutup adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam lingkungan yang stabil dan dapat diprediksi.

Contoh: berlari, berenang, gimnastik, bowling.

2. Keterampilan Terbuka

Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang terus berubah-ubah.

Contoh: memukul bola, menggiring bola, bertinju.

3. Keterampilan Sederhana

Keterampilan sederhana adalah keterampilan gerak yang hanya terdiri atas 1 atau 2 elemen gerak saja.

Contoh: memegang bola, melemparkan bola, meloncat, berlari.

4. Keterampilan Kompleks

Keterampilan kompleks adalah keterampilan gerak yang terdiri atas beberapa elemen gerak yang harus dikoordinasikan menjadi satu rangkaian.

Contoh: meloncat dan menyemes bolavoli, mendribel dan menembak ke ring bolabasket, rangkaian gerak dalam senam lantai, loncat indah.

Kondisi Belajar Gerak

Kondisi belajar gerak adalah suatu persyaratan agar terjadi proses belajar gerak. Kondisi belajar yang perlu diciptakan oleh pelatih meliputi 4 kondisi, yaitu:

1. Pemberian instruksi verbal (penjelasan).
2. Pemberian instruksi visual (demonstrasi gerakan).
3. Pemberian kesempatan praktik gerak keterampilan.
4. Pemberian umpanbalik.

1. Instruksi verbal (penjelasan)

Ketika mengajarkan gerak keterampilan baru, pelatih perlu memberikan instruksi verbal atau menjelaskan gerakan. Penjelasan diberikan secara singkat dan jelas.

2. Instruksi visual (demonstrasi gerakan)

Demonstrasi gerakan diberikan untuk memperjelas penjelasan tentang gerakan yang dipelajari.

Setelah atlet mendengarkan dan melihat demonstrasi gerakan, atlet mengembangkan rencana mental dan mengorganisasi urutan gerak yang akan dilakukan.

Ketika seorang atlet akan melakukan gerakan keterampilan, difikirannya terjadi proses mental yaitu berfikir tentang gerakan yang akan dilakukan dan bagaimana melakukan. Fikiran itu disebut rencana mental atau skema gerak. Rencana mental berkembang sejalan dengan fase-fase belajar yang dilewati. Rencana gerak keterampilan terus mengalami peningkatan. Setiap kali melakukan gerakan keterampilan, atlet merasakan gerakan yang makin baik. Pengetahuan mengenai pilihan keterampilan dalam menyelesaikan tugas gerak juga meningkat. Semakin berpengalaman seorang atlet, makin besar pula perkembangan rencana geraknya. Hal ini berarti atlet menjadi makin baik kemampuannya membuat keputusan tentang gerakan yang benar yang harus dilakukan pada kondisi tertentu, dan lebih baik pula dalam melaksanakan gerakan sesuai dengan kondisinya. Untuk itu penting bagi pelatih untuk menempatkan atlet pada keadaan dimana atlet harus mengembangkan pemecahan berbagai masalah yang harus dihadapi.

3. Praktik Keterampilan

Setelah mendengarkan penjelasan dan melihat demonstrasi gerakan, atlet diberi kesempatan yang cukup untuk praktik. Hanya praktik yang baik yang dapat membuat atlet baik. Lamanya waktu praktik atau ulangan praktik jangan terlalu lama, tetapi juga jangan terlalu singkat. Bila terlalu singkat tidak menimbulkan perbaikan, sebaliknya terlalu lama akan menimbulkan kelelahan yang mengakibatkan penampilannya merosot turun. Pelatih memonitor lamanya waktu praktik optimum yang diperlukan oleh atlet, dengan mempertimbangkan tingkat keterampilan dan usia para atlet.

Dalam hal pengaturan waktu praktik, ada bukti yang menunjukkan bahwa secara umum *praktik singkat tetapi sering (praktik terdistribusi) akan menghasilkan peningkatan lebih baik daripada praktik lama tetapi tidak sering (praktik padat)*.

4. Umpanbalik

Ketika atlet melakukan gerak keterampilan, ada umpanbalik mengenai gerakan yang telah dilakukan yang terjadi melalui mata dan telinga, dan melalui indera kinestetik atau rasa gerak yang ada pada otot, tendon, dan sendi.

Pelatih dapat memberi tambahan umpanbalik dengan cara memberi informasi atau komentar tentang penampilan gerak yang telah dilakukan atlet.

Umpanbalik sangat bermanfaat untuk memperbaiki keterampilan. Umpanbalik tidak hanya sekedar pemberian informasi tentang keterampilan, tetapi juga dapat menjadi pendorong semangat dan motivasi untuk memperbaiki keterampilan.

Pada fase awal belajar gerak, pelatih sebaiknya memberi umpanbalik hanya pada saat atlet selesai melakukan gerakan, dan hanya sebatas mengenai urutan gerakan. Setelah atlet menjadi lebih terampil, umpanbalik diberikan lebih terinci, dan juga dapat diberikan ketika atlet sedang melakukan gerakan keterampilan.

Umpanbalik dapat diberikan dalam bentuk positif atau negatif. Yang bersifat negatif adalah yang dalam penyampaiannya bernada mencela atau menonjolkan keburukannya, sedangkan yang bersifat positif adalah yang cenderung menonjolkan bagaimana yang sebaiknya. Pada umumnya, ketika melatih atlet usia dini cenderung lebih efektif menggunakan umpanbalik yang bersifat positif.

FASE BELAJAR GERAK KETERAMPILAN

Ketika seorang atlet mempelajari keterampilan gerak baru, ia akan melalui proses belajar yang meliputi 3 fase belajar, yaitu :

1. Fase awal (Fase kognitif)
2. Fase menengah (Fase asosiatif)
3. Fase akhir (Fase otonom).

Ketiga fase tersebut tidak saling terpisah, tetapi merupakan tahapan yang bersinambung. Fase-fase tersebut dialami oleh semua atlet berusia berapapun, dan untuk jenis keterampilan apapun. Hanya saja lamanya waktu yang diperlukan untuk melewati ketiga fase tersebut dapat berbeda-beda.

1. Fase Awal (Fase Kognitif)

Pada fase ini, pelajar berusaha mengetahui dan memahami ide atau konsep gerakan keterampilan yang dipelajari. Mereka berusaha mengerti gerakan yang akan dilakukan, dan bagaimana dilakukan. Berdasarkan pengertian yang diperoleh, difikirannya membentuk rencana gerak dan urutan rangkaian gerakan yang akan dilakukan. Untuk membentuk pengertian yang benar,

diperlukan model atau contoh gerakan dari pelatih atau orang lain yang dapat mendemonstrasikan. Sebaiknya contoh gerakannya yang benar. Contoh yang salah akan membentuk pengertian yang salah pula.

Guna membantu atlet pemula agar mudah memahami gerakan, sebaiknya pelatih lebih dahulu menekankan pada keseluruhan gerakan daripada detailnya.

Ketika memperkenalkan suatu keterampilan baru, prosedur berikut dapat digunakan langkah-langkah berikut:

1. Sebutkan nama keterampilan yang dipelajari.
2. Demonstrasikan gerakan keterampilan 2 atau 3 kali agar atlet dapat menangkap ide atau konsep gerakan.
3. Tunjukkan 2 atau 3 bagian kunci dari gerakan untuk menjadi fokus perhatian atlet, karena atlet belum tentu dapat memperhatikan semua detail gerakan yang didemonstrasikan tanpa arahan dari pelatih.
Harus diupayakan agar fokus perhatian atlet tidak terarah pada bagian keterampilan yang kurang penting.
4. Demonstrasikan lagi gerakan beberapa kali agar atlet dapat melihat kembali dan dapat mencari bagian kunci yang telah ditunjukkan.
5. Sesegera mungkin setelah memperhatikan demonstrasi gerakan, atlet diberi kesempatan mempraktikkan gerakan. Makin pendek waktu antara mengamati demonstrasi dengan waktu praktik, akan lebih besar peluang bahwa imaji atau bayangan gambaran keterampilan masih tersimpan dalam memori atlet. Dalam beberapa kali usaha awal melakukan keterampilan, sering kali pelaksanaan gerakan belum lancar dan masih banyak kesalahan.

2. Fase Menengah (Fase Asosiatif)

Pada fase ini, atlet mulai mendapatkan rasa gerakan, keterampilan gerak menjadi lebih lancar dan *timing* atau pengaturan tempo gerakan menjadi lebih baik. Atlet dapat menghubungkan bagian-bagian keterampilan dan mengembangkan ritme atau irama gerakan keterampilan yang lebih sesuai.

Melalui praktik berulang-ulang, atlet dapat melakukan gerakan dengan makin sedikit perhatian terhadap gerakannya itu sendiri. Misalnya dalam bermain sepakbola,

sambil menyepak bola atlet mulai dapat mengurangi perhatiannya terhadap gerakan menyepak yang dilakukan, dan membagi perhatiannya pada posisi teman yang akan diberi operan bola. Gerakan keterampilan tidak lagi dikontrol secara visual semata, tetapi menggunakan mekanisme kontrol internal persepsi kinestetik atau rasa gerak bersamaan dengan proses visual.

Pelatih dapat mulai mengarahkan perhatian atlet pada aspek-aspek peningkatan kualitas penampilan, dengan cara memberikan umpanbalik pada saat atlet melakukan praktik berulang-ulang. Tetapi harus diingat bahwa pemberian umpanbalik jangan sampai mengganggu perhatian atlet ketika sedang melakukan gerakan. Pada awalnya, atlet mengalami kesulitan untuk menguasai gerakan sambil menerima informasi umpanbalik dari pelatih.

3. Fase Akhir (Fase Otonom)

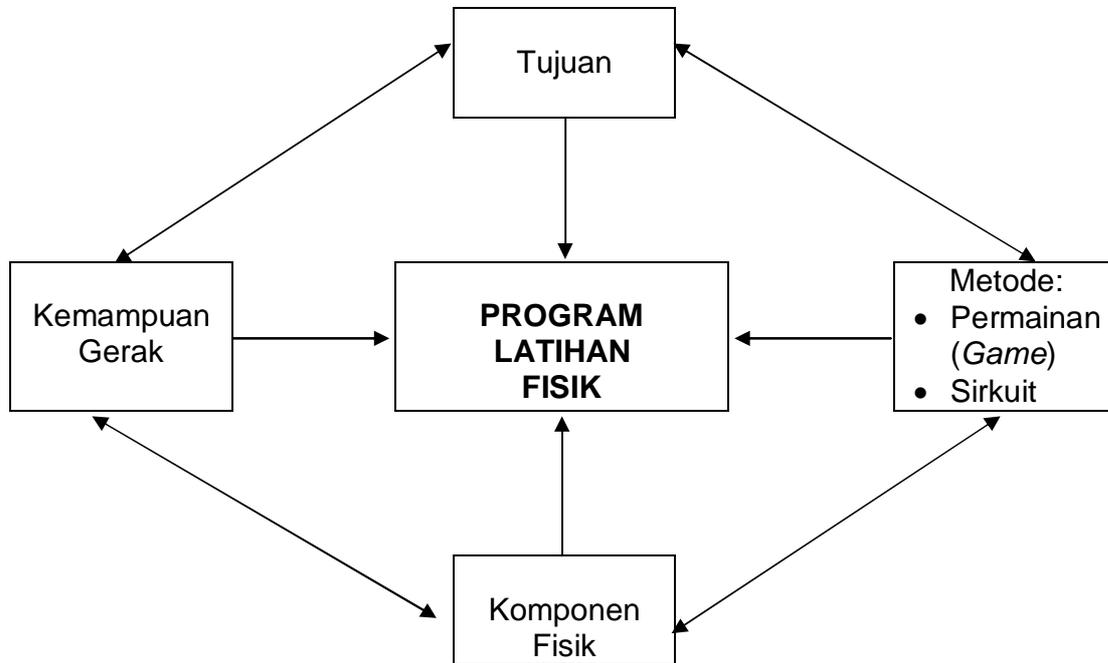
Pada fase ini, gerakan keterampilan menjadi otomatis. Atlet menjadi mampu menyelesaikan gerakan keterampilan tanpa terpaku pada kontrol perhatian langsung pada gerakannya. Gerakan dapat diselesaikan tanpa kontrol secara sadar, tetapi tetap dapat melakukan perubahan gerakan kalau memang diperlukan. Gerakan keterampilan dapat dilakukan lebih cepat atau lebih lambat sesuai dengan kebutuhan dan situasi.

Atlet dapat memproses isyarat-isyarat dari pelatih sambil menyelesaikan gerakan keterampilan, oleh karena itu pelatih dimungkinkan memberitahu atlet mengenai aspek-aspek keterampilan yang perlu diperbaiki pada saat berlatih atau bermain.

Menyusun atau mengemas dalam bentuk program *game* atau sirkuit

Langkah terakhir dalam menyusun program pelajaran adalah menyusun program pelajaran yang berisi beberapa komponen kemampuan gerak yang dikemas dalam bentuk permainan (*game*) atau dalam bentuk sirkuit.

Secara diagramtis dapat dilihat gambar di bawah ini



Gambar. Skema Proses Penyusunan Program Latihan

Metode Mengajar/Melatih

1. Metode dengan Permainan (*Game*)

Anak usia 6-12 tahun merupakan masa atau usia bermain. Oleh karena itu, penyajiannya harus disesuaikan dengan dunia anak, yaitu dalam suasana bermain. Pendekatan dengan metode *game* akan dapat mendorong anak untuk bergerak dan terlibat aktif dalam kondisi tersebut. Salah satu cara yang dapat dipakai dengan metode sirkuit.

2. Metode Sirkuit

Menantang anak melalui aktivitas sirkuit keterampilan merupakan cara yang sangat baik untuk mendorong dan meningkatkan keterlibatan di dalam rentang keterampilan dan aktivitas yang luas. Sirkuit keterampilan dikarakteristikan dengan (1) berbagai pos yang terpisah; (2) tiap pos memerlukan keterampilan yang berbeda untuk anak; dan (3) menyiapkan sebuah tempat,

tempat bermain atau di dalam ruangan atau gedung. Pos-pos tersebut dirancang untuk mendorong partisipasi maksimum dan peningkatan individu.

Sebanyak pos yang diperlukan dapat disiapkan, dengan 12 pos sebagai jumlah maksimum yang disarankan. Anak harus bekerja di dalam kelompok yang berisi 2 atau 3 anak agar supaya tiap anak memperoleh tingkat keterlibatan yang tinggi dalam keterampilan tertentu. Dalam aktivitas-aktivitas tertentu memerlukan pasangan, agar kelompok yang berisi 3 anak, memastikan bahwa tiap anak memiliki giliran dengan pasangannya. Rentang waktu yang disarankan untuk tiap pos 50 detik, diikuti dengan istirahat atau interval 10 detik. Salah satu cara yang efektif untuk mengatur pelaksanaan sirkuit ini adalah dengan menyusun, misalnya sebuah tape musik, yaitu 50 detik dengan musik, 10 detik tanpa musik, 50 detik dengan musik, 10 detik tanpa musik, dan seterusnya. Dengan cara ini anak akan mengetahui kapan bergerak dan kapan bersiap-siap untuk melakukan pada pos selanjutnya. Anak harus diberi penjelasan secukupnya mengenai cara pelaksanaan.