

PERANAN MOTIVASI TERHADAP PERKEMBANGAN KETERAMPILAN FISIK MOTORIK PESERTA DIDIK DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Oleh

Siti Ayu Risma Putri

Universitas PGRI Palembang

Ayu_putri90@yahoo.com

Article History

Received : Januari 2017
Accepted : Februari 2017
Published : Maret 2017

Keywords

*Motivation, Physical
Hysical Skills
Development of Motor*

Abstract

To be able to absorb the concepts of movement in physical education learning needs high motivation of each learner. A learner will have a good motivation if diligent and active in practice in this case the motivation is associated with seriousness and determination of students to do the exercises diligently and spirit, so that later these motivations will contribute to the individual to be able to learn quickly and carefully basic skills and motor skills. Rahyubi (2014-209) there are several things that affect motor learning process, among other individual factors (intrinsic motivation), environment, equipment or facilities, and teachers (extrinsic motivation). Individual factors related to the potential, talent, ability, and willingness of a learner. From the above opinion can be concluded that the two opinions are interrelated meanings, ie the same goal which is the perfection of physical and motor skills influenced by motivation. This makes the motivation is taken into account in the learning process of physical education, because motivation is part of the physical education learning related to physical and motor skills development.

Abstrak

Untuk dapat menyerap konsep-konsep gerakan dalam pembelajaran penjas dibutuhkan motivasi yang tinggi dari setiap peserta didik. Seorang peserta didik akan memiliki motivasi yang baik apabila rajin serta aktif dalam berlatih dalam hal ini motivasi sangat berkaitan dengan keseriusan dan tekad peserta didik untuk melakukan latihan dengan tekun dan semangat, sehingga nantinya motivasi tersebut akan memberikan kontribusi kepada individu agar mampu mempelajari

secara cepat dan cermat kecakapan dasar dan keterampilan motorik. Rahyubi (2014-2019) ada beberapa hal yang mempengaruhi proses pembelajaran motorik, antara lain faktor individu (motivasi intrinsik), lingkungan, peralatan atau fasilitas, dan pengajar (motivasi ekstrinsik). Faktor individu berkaitan dengan potensi, bakat, kemampuan, dan kemauan seorang pembelajar. Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua pendapat tersebut memiliki keterkaitan makna, yaitu tujuan sama yakni kesempurnaan keterampilan fisik dan motorik dipengaruhi oleh motivasi. Hal ini membuat motivasi sangat diperhitungkan dalam proses pembelajaran penjas, karena motivasi merupakan bagian dalam pembelajaran penjas terkait dengan pengembangan keterampilan fisik dan motorik.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan bahkan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Hal ini terbukti bahwa meskipun aktifitas yang dikerjakan begitu banyak masih disempatkan untuk melakukan olahraga karena memang sudah menjadi kebutuhan bagi tubuh manusia. Sehubungan dengan hal tersebut, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar juga dengan olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa.

Di Indonesia pada saat ini, olahraga menjadi gaya hidup serta menjadi perhatian yang sangat serius oleh pemerintah. Pada saat didalam dunia pendidikan Indonesia, ilmu olahraga telah masuk di dalam kurikulum pendidikan dan menjadi mata pelajaran wajib dituntaskan disetiap jenjang pendidikan wajib belajar. Peningkatan tenaga pendidik juga telah dimaksimalkan dengan kualifikasi untuk seorang guru olahraga adalah minimal sarjana dan dosen minimal magister. Hal lain yang menunjukkan betapa seriusnya Indonesia didalam pembinaan olahraga adalah mengadakan kejuaraan olahraga tingkat pelajar dan juga memberikan ruang

untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga didalam setiap tingkat pendidikan.

Didalam dunia pendidikan jasmani, perkembangan fisik atau jasmani peserta didik sangat berbeda satu sama lain, sekalipun peserta didik tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan peserta didik berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang menyolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orang tua terhadap peserta, kebiasaan hidup dan lainnya.

Pembinaan pengembangan motorik disini merupakan salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan aspek motorik secara optimal dan dapat merangsang perkembangan otak peserta didik. Pengembangan aspek motorik bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih gerakan kasar dan halus, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol dan melakukan koordinasi gerak tubuh, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat dan terampil. Cara mengajarkan peserta didik mengenal sesuatu dapat disesuaikan dengan perkembangan

motorik peserta didik sesuai dengan umur mereka. Oleh karena itu kita perlu memahami apa yang dimaksud dengan belajar. Belajar adalah proses transformasi ilmu guna memperoleh kompetensi, keterampilan, dan sikap untuk membawa perubahan yang lebih baik. Sedangkan kegiatan pembelajaran merupakan suatu sistem dan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Keterampilan fisik yang dibutuhkan peserta didik untuk kegiatan serta aktifitas olahraga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan. Sangat penting untuk mempelajari keterampilan ini dengan suasana yang menyenangkan, tidak berkompetisi agar peserta didik mempelajari olah raga dengan senang dan merasa nyaman untuk ikut berpartisipasi. Hindari permainan di mana seseorang atau sekelompok orang menang dan kelompok lain kalah. Peserta didik yang secara terus menerus kalah dalam sebuah permainan memiliki kecenderungan merasa kurang percaya akan kemampuannya dan akan berkenti

berpartisipasi. Tujuan pendidikan fisik untuk peserta didik yang masih kecil adalah untuk mengembangkan keterampilan dan ketertarikan fisik jangka panjang.

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang peserta didik. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot peserta didik. Sehingga, setiap gerakan sederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak.

Tidak banyak tenaga pendidik yang mengerti bahwa keterampilan motorik kasar dan halus seorang peserta didik perlu dilatih dan dikembangkan setiap saat dengan berbagai aktivitas. Pengembangan ini memungkinkan seorang peserta didik melakukan berbagai hal dengan lebih baik, termasuk di dalamnya pencapaian dalam hal akademis dan fisik. Perkembangan fisik sangat berkaitan erat dengan perkembangan motorik peserta didik. Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot dan otak.

Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan peserta didik itu sendiri, misalnya kemampuan untuk duduk, menendang, berlari dll, sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih, misalnya memindahkan benda dari tangan, mencoret, menyusun, menggunting, dan menulis. Kedua kemampuan tersebut sangat penting untuk tumbuh kembangnya peserta didik.

Memahami motivasi merupakan faktor yang mendukung kelancaran dalam penerimaan materi tentang perkembangan keterampilan fisik dan motorik dalam pembelajaran penjas oleh peserta didik. Menurut Gill dalam Setiadarma (2000:73) “Motivasi berprestasi (*achievement motivation*) adalah orientasi seseorang untuk dapat memperoleh hasil yang terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk bertahan sekalipun gagal dan tetap berupaya menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena ia merasa

bangga untuk dapat menyelesaikannya dengan baik”. Secara konseptual atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi memiliki keberhasilan dalam melakukan latihan yang lebih baik. Sebaliknya apabila motivasi berlatihnya rendah dikhawatirkan akan berdampak pada hasil latihan yang sulit untuk berprestasi.

Secara umum dalam berbagai macam olahraga memerlukan tingkat motivasi ini, apalagi dalam pembelajaran penjas terutama dalam menerima materi dari guru dan juga saat bermain. Apabila orang tersebut memiliki tingkat motivasi yang tinggi maka akan mudah menangkap untuk memahami dan mudah pula untuk melaksanakan materi yang diajarkan. Oleh karena itu, perlu dipahami oleh setiap orang yang bergerak dalam bidang pendidikan khususnya pendidikan jasmani bahwa tingkat motivasi berperan dalam perkembangan keterampilan fisik motorik peserta didik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah adalah suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan pendidikan secara keseluruhan. Kegiatan ini

merupakan instrumen yang efektif ketika melaksanakan proses di dalam mendidik baik secara fisik, emosi, sosial, dan intelektual. Pendidikan jasmani diakui sebagai suatu komponen kunci dalam meraih mutu pendidikan dan menjadi bagian tak terpisahkan dari belajar sepanjang hayat, menyumbang kepada perolehan dan penghayatan serta pemahaman terhadap nilai-nilai etika dan mendorong pelaksanaan *fairplay* dalam sebuah fase kehidupan. Pemahaman tersebut juga berdasarkan pada kesepakatan yang bersifat universal, seperti yang tertuang dalam butir-butir mukadimah piagam internasional tentang pendidikan jasmani dan olahraga (the international charter physical education and sport) yang dideklarasikan oleh UNESCO tahun 1978.

Samsudin (2013:146) menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan

perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Teori diatas dapat di artikan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu cara yang dilakukan manusia dalam memperoleh pengetahuan olahraga dan mengembangkannya sesuai dengan pengalaman sehingga berdampak pada perubahan pola pikir, prilaku, dan karakter seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani kearah yang lebih baik.

2. Perkembangan Fisik dan Motorik

Syafruddin (2011:143) mengatakan bahwa kemampuan kondisi fisik sangat menentukan bagi seseorang untuk mengoptimalkan keterampilan olahraga yang dipelajari. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan motorik. Perkembangan peserta didik merupakan sebuah perubahan secara bertahap dalam kemampuan, emosi, dan keterampilan yang terus berlangsung hingga mencapai usia tertentu. Pertumbuhan dan perkembangan fisik merupakan sisi yang paling nyata dari manusia mana pun, demikian juga bagi peserta didik. Adapun hal yang menyertai pertumbuhan dan perkembangan adalah perkembangan otak,

persepsi, kapasitas motor, dan kesehatan fisik. Pertumbuhan fisik itu merupakan hasil dari interaksi yang bersifat terus menerus dan kompleks sebagai interaksi antara faktor keturunan dan lingkungan.

Pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat, baik antara fisik maupun kognitif. Dengan perubahan yang cepat itu, bukan tidak mungkin seorang yang tadinya gemuk pendek dan hampir tidak dapat berbicara tiba-tiba menjadi anak yang lebih tinggi dan ramping yang mampu berbicara secara baik dan lancar. Ini akan terlihat pada peserta didik kenyataan bahwa perkembangannya benar-benar terintegrasi baik secara biologis, psikologis, maupun perubahan sosial yang terjadi saat ini yang saling berkaitan. Meskipun perkembangan fisik pada peserta didik sangat dramatis, perkembangan itu cenderung lebih lambat dan lebih stabil sehingga akan terlihat jelas pengaruh tersebut pada perkembangan fisik pada perubahan kemampuan otak, keterampilan motorik kasar dan halus, serta kesehatan anak. Akan tetapi pertumbuhan fisik juga kadang lambat dan relatif seimbang.

Perkembangan motorik peserta didik ditekankan pada koordinasi gerakan

motorik halus dalam hal ini berkaitan dengan kegiatan menggerakkan suatu objek dengan menggunakan anggota tubuh. Seperti yang dikatakan Rahyubi (2014:208) yaitu, perkembangan gerak (*motor development*) merupakan sebuah perubahan dalam perilaku gerak yang mampu merefleksikan adanya interaksi antara kematangan organisme seseorang dengan lingkungannya. Pada usia tertentu koordinasi gerakan motorik halus peserta didik sangat berkembang bahkan hampir sempurna, akan mampu mengkoordinasikan gerakan visual motorik, seperti mengkoordinasikan gerakan mata dengan tangan, lengan, dan tubuh secara bersamaan, hal ini dapat dilihat pada waktu peserta melakukan suatu model gerakan motorik.

Rahyubi (2014:211) mengatakan keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan. Dalam suatu proses pembelajaran motorik, seorang pembelajar diharapkan mampu menguasai keterampilan motorik, yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Dari penjelasan ini dapat digeneralisir

bahwa perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan dan menuntut pelaksanaan suatu tugas gerak maksimal. Perkembangan motorik pada peserta didik dapat menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi jika tenaga pendidik memahami faktor-faktor seperti bakat, motivasi, motivasi dan lainnya. Untuk memperhalus ketrampilan motorik, peserta didik lebih terus melakukan berbagai aktivitas fisik yang terkadang bersifat informal dalam bentuk gerak yang sederhana. Disamping itu, peserta didik akan lebih banyak pengalaman geraknya jika melibatkan diri dalam aktivitas permainan olahraga yang bersifat kecabangan, seperti senam, berenang, dll.

Perkembangan gerak sangat bersifat spesifik, setiap individu mempunyai gerak yang berbeda dengan individu lain, karena dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, afektif, lingkungan, dan faktor biologis dari individu yang bersangkutan (Rahyubi, 2014:208). Dari penjelasan diatas dapat dipahami pada saat tertentu, peserta didik mengalami tumbuh kembang yang luar biasa, baik dari segi fisik motorik, emosi, kognitif maupun psikososial.

Perkembangan peserta didik berlangsung dalam proses yang holistik atau menyeluruh, oleh karena itu pemberian stimulasinya pun perlu berlangsung dalam kegiatan yang holistik.

3. Motivasi

Istilah motivasi diartikan sebagai salah satu aspek yang mempengaruhi bagi pelaku olahraga agar dapat menimbulkan minat dan kemauan yang tinggi sehingga dapat berprestasi dalam bidang olahraga. Menurut Setyobroto (2005:4) “motivasi adalah proses aktualisasi sumber pendorong dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu”. Selanjutnya Uno (2012:23) berpendapat bahwa motivasi adalah kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

Dari beberapa pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa motivasi adalah suatu kondisi yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan secara sadar baik dari dalam maupun dari luar untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya. Menurut Gunarsa (1989:93) “motivasi olahraga adalah keseluruhan

penggerak (motif-motif) didalam individu yang menimbulkan kegiatan olahraganya, mengawasi kelancaran latihan, dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki”. Secara definisi dapat dipahami bahwa motivasi berprestasi adalah suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk melakukan suatu aktifitas pekerjaan ataupun usaha dengan sungguh-sungguh untuk mencapai sasaran yang sudah ditetapkan yang berupa prestasi.

Tingkat motivasi seorang peserta didik sangat mempengaruhi dalam menerima materi atau bahan ajar diperlukan, karena proses pembelajaran mengandung konsep atau rencana yang mesti disiapkan. Syafruddin (2011:150) menjelaskan, “untuk dapat menyerap konsep-konsep gerakan dalam pembelajaran penjas dibutuhkan motivasi yang tinggi dari setiap peserta didik. Peserta didik yang memiliki motivasi yang tinggi cenderung lebih cepat memahami dan menguasai konsep-konsep pembelajaran penjas yang diberikan oleh guru, jika dibandingkan dengan peserta didik yang rendah motivasinya”. Tingkat motivasi masing-masing individu tentu berbeda-beda, untuk mengetahui tingkat

motivasi seseorang, digunakan tes motivasi dengan menggunakan quisioner atau angket motivasi. Dengan tes motivasi diharapkan akan dapat mengungkap tingkat motivasi seseorang.

4. Peranan Motivasi terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik

Syafruddin (2011:150) menjelaskan bahwa, “Untuk dapat menyerap konsep-konsep gerakan dalam pembelajaran penjas dibutuhkan motivasi yang tinggi dari setiap peserta didik. Peserta didik yang memiliki kemampuan motivasi tinggi cenderung lebih cepat memahami dan menguasai konsep-konsep pembelajaran penjas yang diberikan oleh guru, jika dibandingkan dengan peserta didik yang rendah tingkat motivasi”. Seorang peserta didik akan memiliki motivasi yang tinggi apabila rajin serta aktif dalam berlatih, sehingga nantinya kemampuan tersebut akan memberikan kontribusi kepada individu agar mampu mempelajari secara cepat dan cermat kecakapan dasar dan keterampilan motorik. Rahyubi (2014-209) ada beberapa hal yang mempengaruhi proses pembelajaran motorik, antara lain faktor individu,

lingkungan, peralatan atau fasilitas, dan pengajar. Faktor individu berkaitan dengan potensi, bakat, motivasi, kemampuan, dan kemauan seorang pembelajar.

Dari dua pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua pendapat tersebut memiliki keterkaitan makna, yaitu tujuan sama yakni kesempurnaan keterampilan fisik dan motorik dipengaruhi oleh tingkat motivasi. Hal ini membuat motivasi sangat diperhitungkan dalam proses pembelajaran karena motivasi merupakan bagian dalam pembelajaran penjas terkait dengan pengembangan keterampilan fisik dan motorik. Jika seorang peserta didik memiliki motivasi yang baik dalam memahami materi, kemudian melakukannya sendiri, maka nantinya hal tersebut akan memberikan kontribusi yaitu persepsi kinestesis yang membutuhkan konsentrasi untuk merasakan suatu gerakan sehingga nantinya peserta didik akan lebih cepat menyerap suatu gerakan. Hal ini seperti yang dikatakan Gusril (2007:11) yaitu, “seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi, diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan motorik khusus”. Motivasi

peserta didik perlu diketahui oleh guru, karena saat beraktivitas di lapangan, kondisi fisik dan karakter psikologis akan menjadi suatu kesatuan yang saling berinteraksi. Dengan ini dapat dipahami bahwa untuk meningkatkan keterampilan fisik dan motorik akan lebih mempertimbangkan juga tingkat motivasi yang dimiliki oleh peserta didik.

D. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Keterampilan fisik dan motorik merupakan hal yang sangat penting dipahami seorang pendidik, karena generasi muda yang baik itu tidak hanya yang memiliki kemampuan secara kognitif dan afektif saja, namun juga harus memiliki kemampuan psikomotorik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan bagian yang penting didalam proses didalam pendidikan, karena penjas memiliki peran yang penting dalam proses pengembangan keterampilan fisik dan motorik peserta didik. Telah menjadi tugas para guru dan pembina olahraga di sekolah untuk memahami aspek-aspek dari olahraga terutama motivasi, sebagai suatu faktor keberhasilan pengembangan potensi dan keterampilan olahraga, karena tanpa

pemahaman yang baik terhadap aspek-aspek tersebut, maka proses pendidikan olahraga tidak akan efektif dan tercapai dengan maksimal.

2. Saran

Di harapkan seorang pendidik lebih teliti lagi dalam memahami aspek-aspek yang mempengaruhi perkembangan peserta didik khususnya dalam bidang olahraga. Karena selain motivasi, masih banyak lagi aspek penting lainnya namun tidak sempat dibahas oleh penulis.

Daftar Pustaka

- Gunarsa, Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gusril. 2007. "Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar: Pidato Pengukuhan Guru Besar dalam Pedagogik Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang". Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahyubi, Heri. 2014. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Samsudin. 2013. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: UNJ Press.
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudiby. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Suhendri, E. 2010. *Hubungan Inteligensi dan Koordinasi Mata-kaki dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola*. Padang. Tesis. Program Pascasarjana UNP.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- _____. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Uno, Hamzah B. 2012. *Teori Motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.