

**PELAJAR DAN PRESTASI BELAJAR GERAK****Komang Ayu Tri Widhiyanti, S.Or., M.Fis.****Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi****PENDAHULUAN**

Pengalaman dalam hubungannya dengan lingkungan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif akan menunjang proses belajar, dan pada gilirannya akan menentukan tingkat prestasi. Dengan demikian jelas bahwa di dalam proses belajar gerak ada interaksi antara si pelajar dengan lingkungan. Kondisi/keadaan yang ada pada diri pelajar merupakan faktor penting yang perlu dipahami oleh guru.

Penginderaan dan proses perseptual merupakan serangkaian fungsi yang memproses stimulus yang ditangkap oleh organ indera sampai stimulus tersebut bisa dimengerti. Indera berfungsi menangkap stimulus, sedangkan proses perseptual berfungsi mengartikan stimulus. Proses perseptual meliputi 3 macam fungsi di dalam mengartikan stimulus, yaitu : penditeksian, perbandingan, dan pengenalan.

Fungsi penditeksian adalah untuk menentukan apakah telah terjadi stimulus. Fungsi perbandingan adalah untuk menentukan apakah stimulus yang ditangkap berbeda atau sama dengan stimulus yang pernah ada. Fungsi pengenalan adalah untuk memahami pola dan sifat dari stimulus atau mengenali stimulus apa yang ditangkap. Contohnya pada seseorang yang melihat bola

pingpong, indera pelihatnya menangkap suatu stimulus (mendeteksi bahwa ada sesuatu yang dilihat). Sesuatu yang dilihat itu kemudian dibandingkan dengan pengertian-pengertian yang sudah dimiliki. Apabila orang tersebut sudah tahu/mengerti tentang bola pingpong, maka ia akan langsung mengenali bahwa apa yang sedang dilihat adalah bola pingpong. Tetapi apabila dalam perbendaharaan pengetahuannya belum ada pengertian bola pingpong, maka ia hanya bisa mengenali bahwa yang dilihat adalah benda kecil yang berbentuk bulat.

Mata sebagai organ indera pelihat berperan penting misalnya di dalam memukul bola tenis, memukul bola pingpong, menangkap bola, dan sebagainya. Telinga untuk menangkap stimulus suara. Misalnya pada saat bermain tenis, pemain bisa mengantisipasi bola berdasarkan kerasnya suara saat bola dipukul lawan. Indera kinestetik (*kinesthetic sense*) yang pengertiannya identik dengan yang disebut proprioepsi, berperan untuk merasakan posisi dan gerak tubuh. Proprioepsi mencakup penginderaan kinestetik ditambah dengan persepsi keseimbangan tubuh dimana organ yang berfungsi adalah organ vestibular yang terletak di telinga bagian dalam. Indera peraba berperan di dalam melakukan gerakan dimana tangan atau bagian-

bagian tubuh yang lain ada kontak dengan objek di luar dirinya. Misalnya pada saat seseorang memegang bola untuk kemudian melemparkannya, di sini perabaan pada bola berpengaruh terhadap ketepatan memegang dan melempar bola.

Perhatian bisa diartikan sebagai kesengajaan mengarahkan pikiran terhadap sesuatu. Misalnya pada saat bermain tenis meja, pemain hendaknya mengarahkan perhatiannya pada bola yang dimainkan dan teknik pukulan lawan. Makin lama proses belajar-mengajar berlangsung, kemampuan memusatkan perhatian akan makin menurun. Untuk menimbulkan dan memelihara perhatian ada beberapa cara yang bisa ditempuh, yaitu :

#### 1. Menimbulkan perhatian

Perhatian bisa timbul karena ada dorongan dari dalam diri pelajar sendiri, dan bisa karena ada dorongan dari luar dirinya. Dorongan dari dalam diri sendiri bisa berbentuk minat yang besar terhadap objeknya, yaitu minat untuk mengetahuinya sedangkan dorongan dari luar bisa berbentuk isyarat-isyarat yang bisa menarik perhatian. Mengenai isyarat-isyarat yang bisa menarik perhatian pelajar, ada beberapa macam, yaitu :

- a. Isyarat yang bisa dilihat (isyarat visual), misalnya berupa gerakan tangan. Contohnya adalah guru menunjuk objek tertentu agar pelajar mengarahkan perhatiannya ke arah objek tersebut.
- b. Isyarat yang bisa didengar (isyarat verbal), misalnya berupa komando. Contohnya adalah guru mengatakan “coba diperhatikan”, untuk mengarahkan agar pelajar memperhatikan.

- c. Isyarat yang bisa dirasakan oleh indera peraba (isyarat taktil). Misalnya berupa sentuhan pada tubuh. Contohnya adalah guru mencolek punggung pelajar yang membelakanginya agar berpaling melihat contoh yang diberikan.

#### 2. Memelihara perhatian

Memelihara agar perhatian bisa bertahan dalam waktu yang relatif lama, bukan merupakan hal yang mudah, apalagi pada anak-anak. Anak-anak lebih sulit memusatkan perhatian dalam jangka waktu lama apabila dibandingkan dengan orang dewasa. Donald Broodbent (1958) mengemukakan 3 teori tentang penurunan perhatian (“*Theories of Vigilance Decreament*”), yaitu :

- a. Terjadinya penurunan atau hilangnya perhatian disebabkan oleh kondisi yang monoton.
- b. Kemampuan berbuat menjadi tidak baik apabila perhatian harus dipertahankan dalam kondisi dimana stimulus yang diberikan terlalu jarang, atau pada kondisi tingkat keaktifan yang rendah.
- c. Informasi yang bisa ditangkap oleh indera tidak selalu semuanya bisa dimengerti, yang bisa dimengerti hanya informasi yang sampai pada sistem perseptual.

Ingatan (*memory*) merupakan unsur penting di dalam pemrosesan informasi agar bisa menghasilkan respon yang benar. Misalnya agar bisa memukul bola dengan baik pada saat bermain tenis, maka pelajar harus bisa mengingat bagaimana caranya memukul bola yang baik. Mengenai struktur ingatan, ada 3 komponen yang membentuknya, yaitu terdiri dari :

- a. Penyimpanan penginderaan (*sensory storage*).
- b. Penyimpanan jangka pendek (*short-term storage*).
- c. Penyimpanan jangka panjang (*long-term storage*)

Di dalam belajar gerak dikenal 2 macam ingatan, yaitu :

- a. Ingatan gerak (*motor memory*)
- b. Ingatan kata-kata (*verbal memory*)

Ingatan gerak berkaitan dengan informasi kinestetik/informasi tentang rasa gerak dan posisi tubuh. Ingatan gerak berfungsi untuk mengingat rasa gerakan dan posisi tubuh yang pernah dilakukan. Ingatan kata-kata berkaitan dengan informasi yang berbentuk kata-kata atau pengertian-pengertian.

Pengontrolan gerakan tergantung pada struktur dan fungsi sistem syaraf otot (*neuro-muscular system*). Sel-sel syaraf berfungsi menerima dan mengirimkan informasi ke seluruh sistem syaraf otot. Sistem syaraf pusat merupakan pusat komando terhadap perilaku. Sistem ini terdiri dari 2 komponen penting yaitu otot dan tali tulang belakang (*spinal cord*). Kedua komponen tersebut merupakan basis sistem kontrol yang menjadi pusat aktivitas dalam mengintegrasikan dan mengorganisasi informasi sensori dan informasi gerak dalam pengontrolan gerakan.

Di dalam otak ada 3 bagian penting yang secara langsung berperan di dalam pengontrolan gerakan yaitu : 1) *cerebral cortex*, 2) *cerebellum*, dan 3) *brainstem*. *Cerebral cortex* memerankan fungsi yang kompleks dan komprehensif, yaitu : menerima dan

menginterpretasi isyarat yang masuk, mengirim isyarat yang telah diinterpretasi ke bagian tubuh tertentu melalui syaraf, dan juga menyimpan serta mengorganisasi informasi. *Cerebellum* memerankan fungsi yang ada hubungannya dengan keseimbangan, penyesuaian postural, gerak berpindah, dan aktivitas refleks. *Brainstem* berfungsi sebagai jembatan antara fungsi *cortex* dengan tali tulang belakang, dan merupakan agen/perantara dalam pengaturan proses-proses internal yang vital, yaitu antara lain pernafasan dan denyut jantung.

Setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda-beda untuk mempelajari gerakan keterampilan. Perbedaan kemampuan terjadi terutama karena kualitas fisik yang berbeda-beda. Misalnya setiap orang tidak ada yang makan makanan yang sama, tidak ada yang melakukan aktivitas dengan kondisi yang sama, tidak ada yang beristirahat dengan kondisi yang sama, tidak ada yang mengalami keadaan sakit dengan derajat yang sama, dan sebagainya. Perbedaan antarindividu bukan hanya yang berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga dalam aspek psikologis. Tidak ada satu pun manusia yang mempunyai watak atau sifat kepribadian dan tingkat kecerdasan yang sama dengan orang lain, termasuk anak kembar sekalipun.

Perlakuan secara individual harus dilakukan untuk tujuan yang khusus. Misalnya untuk atlet tingkat tinggi seperti atlet-atlet nasional yang diharapkan mencapai prestasi taraf internasional, perlakuan secara individual sangat diperlukan. Untuk mencapai prestasi setinggi-

tingginya, keunikan setiap atlet perlu memperoleh penanganan secara cermat. Penanganan secara individual ini bukan hanya diperlukan oleh atlet pada cabang olahraga yang bersifat perorangan, tetapi juga diperlukan oleh atlet cabang olahraga beregu. Pada cabang olahraga beregu, penanganan secara individual diperlukan dalam gerak individual, dan penguasaan teknik-teknik tertentu sesuai dengan kekhususan tugas dalam regu.

Prestasi belajar gerak bisa diartikan sebagai tingkat kualitas kemampuan gerak tubuh yang dicapai melalui usaha belajar dan berlatih gerak. Belajar gerak bertujuan untuk meningkatkan kualitas kemampuan gerak tubuh. Peningkatan kualitas kemampuan gerak pada dasarnya merupakan perwujudan dari peningkatan efisiensi dan efektivitas gerakan. Gerakan yang efisien adalah gerakan yang di dalam melakukannya hanya mengeluarkan energi/tenaga yang tidak sebesar apabila gerakannya tidak efisien. Gerakan yang efektif adalah gerakan yang sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh pelakunya/sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Untuk menilai peningkatan prestasi belajar gerak ada beberapa indikator yang perlu diperhatikan. Beberapa indikator itu bisa dinyatakan dalam pertanyaan-pertanyaan berikut :

a. Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan, apakah pelajar masih melakukan respon gerak atau gerakan yang sebenarnya tidak perlu dilakukan dalam penyelesaian tugas gerakan yang dipelajari?

- b. Apakah pelajar sudah cukup cepat untuk bereaksi dalam menanggapi tugas gerak yang diberikan?
- c. Apakah pelajar sudah bisa melakukan gerakan-gerakan dengan benar atau tidak banyak melakukan kesalahan?
- d. Apakah pelajar sudah cukup cepat dalam melakukan gerakan-gerakan?
- e. Apakah dalam jangka waktu yang relatif pendek sesudah melakukan latihan-latihan bisa menampilkan prestasi puncaknya?
- f. Apakah dalam jangka waktu tertentu pelajar bisa mengulang-ulang gerakan dengan jumlah ulangan sebanyak mungkin?
- g. Apakah prestasi yang dicapai oleh pelajar sesudah berlatih bisa bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama?

Plateau merupakan gejala yang sering terjadi pada olahragawan yang berusaha untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Singer (1980) menjelaskan berdasarkan suatu anggapan bahwa di dalam mempelajari tugas gerak yang kompleks ada penjenjangan perilaku yang perlu dikuasai. Mula-mula mempelajari aspek-aspek keterampilan dasar dan kemudian meningkat pada aspek-aspek keterampilan yang lebih rumit. Pada saat meningkatkan aspek-aspek yang dipelajari, pelajar berusaha menerapkan apa-apa yang sudah dikuasai pada situasi yang baru. Pada saat seperti inilah plateau bisa terjadi, karena penerapan sesuatu pada situasi baru bisa mengalami hambatan.

Keadaan terjadinya plateau yang berkepanjangan bisa mengakibatkan atlet menjadi putus

asa atau frustrasi. Untuk mengatasinya perlu dicari di antara kemungkinan penyebabnya, penyebab yang mana yang terjadi pada diri atlet. Penyebab itu harus dihilangkan. Yang penting untuk ditekankan adalah meningkatkan ketekunan atlet dan melatih aspek-aspek keterampilan yang semakin cermat. Kalau mula-mula hanya memperhatikan aspek-aspek global dari gerakan keterampilan, maka harus ditingkatkan pada mempelajari aspek-aspek keterampilan secara rinci.

Pemanduan bakat atau upaya pencarian bibit olahragawan merupakan salah satu tugas guru dan pelatih olahraga. Apabila diperkirakan bahwa seorang anak dimungkinkan untuk meraih prestasi yang tinggi di bidang olahraga dikemudian hari, maka tidak salah apabila sejak dini anak yang bersangkutan diarahkan untuk menekuni kegiatan olahraga. Agar bisa membuat perkiraan yang dikemudian bisa mendekati kebenaran dalam kenyataan, perlu dilakukan penelitian yang cermat. Untuk meneliti secara cermat inilah letak kesulitannya, karena di sini diperlukan latar belakang pengetahuan yang cukup mendalam mengenai berbagai hal, antara lain mengenai :

- a. Hakikat prestasi di berbagai cabang olahraga, di mana setiap cabang olahraga memiliki karakteristiknya masing-masing
- b. Profil olahragawan yang bisa berprestasi pada setiap cabang olahraga
- c. Pengetahuan tentang genetika
- d. Pengetahuan tentang hakikat perkembangan gerak

- e. Pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi di bidang olahraga
- f. Pengetahuan tentang penelitian keolahragaan

Pengetahuan mengenai apa sebenarnya prestasi di berbagai cabang olahraga adalah meliputi pengetahuan tentang kemampuan apa yang dimiliki oleh seseorang atau seseorang itu bisa berbuat apa sehingga seseorang tersebut dikatakan berprestasi pada suatu cabang olahraga. Pengetahuan tentang profil olahragawan berprestasi adalah pengetahuan tentang seperti apa olahragawan yang bisa berprestasi di suatu cabang olahraga. Mengenai seperti apa ini bisa meliputi : bentuk tubuhnya, kepribadiannya, dan kecerdasan berpikirnya. Pengetahuan ini berguna untuk menjadi arah membuat perkiraan, apakah seseorang yang diteliti memungkinkan untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang memiliki profil seperti profil olahragawan berprestasi.

Pengetahuan tentang genetika adalah pengetahuan tentang keturunan. Di dalamnya bisa dipelajari mengenai kecenderungan-kecenderungan sifat yang bisa menurun kepada keturunan, seberapa besar kemungkinannya sifat-sifat tertentu bisa menurun. Pengetahuan tentang hakikat perkembangan gerak meliputi pengetahuan tentang karakteristik perkembangan yang terjadi sejak seseorang dilahirkan sampai pada usia tua. Perkembangan yang dikaji meliputi kecenderungan perkembangan gerak berikut faktor-faktor yang mempengaruhinya terutama faktor fisik dan fisiologis,

serta perkembangan minat terhadap aktivitas fisik.

Pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi di bidang olahraga antara lain mengenai pengaruh faktor keturunan, faktor pembinaan, dan faktor lingkungan. Pengetahuan tentang penelitian keolahragaan yang antara lain meliputi pengetahuan mengenai metode penelitian, teknik-teknik tes, pengukuran dan evaluasi keolahragaan, teknik-teknik analisis data, akan bermanfaat untuk melaksanakan evaluasi dalam pemanduan bakat.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Anonim. 2015. *Theory of learning introduction*. Available at : [www.scrib.com](http://www.scrib.com).
- Fox, Edwaard L. 2011. *Sport Physiologi Second Edition*. Alih bahasa Suhendro. Jakarta: Program Pasca Sarjana IKIP Jakarta.
- Foss, Merle L. dan Steven J Keteyian. 2010. *Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport*. USA: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Nala, Ngurah. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: KONI Propinsi Bali.
- Nala, 2011. *Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UNUD.
- Sugiyanto. 2012. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.