

RINGKASAN MATERI

A. Pola Gerak Dasar Anak Usia Dini

Pengembangan gerak dasar adalah merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan :

1. Proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan.
2. Akibat dari pengalaman gerak sebelumnya.
3. Pengalaman gerak saat ini.
4. Gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu.

Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerak sebagai berikut ;

1. Gerak lokomotor (gerakan berpindah tempat) dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat; misalnya jalan, lari, dan loncat.
2. Gerak non-lokomotor (gerakan tidak berpindah tempat) dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat.
3. Manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakkan ,misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul, dan gerak lain yang berkaitan dengan lemparkan dan tangkapan sesuatu.

B. Pola Gerakan Locomotor

Gerakan Locomotor adalah gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Gerakan lokomotor misalnya : jalan, lari, dan loncat.

1. Berbaring

Beberapavariasi gerakannya, sebagai berikut :

- a. Berbaring terlentang
- b. Berbaring telungkup
- c. Berbaring miring ke kanan
- d. Berbaring miring ke kiri

2. Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian, gerakan yang tidak diperhatikan pada masa usia sekolah dasar dikhawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam berjalan di kemudian hari. Untuk itu gerak berjalan maupun bentuk-bentuk latihan dalam berjalan harus disosialisasikan dengan cara bermain, baik itu dalam kelompok kecil maupun besar.

Pola perkembangan penguasaan gerakan berjalan adalah sebagai berikut :

- a. Irama, gerakan yang cepat dan terkontrol,. dengan kata lain anak bisa melakukan dengan irama lambat dan juga bisa cepat.
- b. Bentuk gerakan kedua kaki yang melangkah
- c. Tidak mengangkang mendekati garis lurus, sudut kedua telapak kaki menyempit.
- d. Ayunan langkah menjadi semakin otomatis, sudah mampu berjalan seperti gerakan berjalan orang dewasa pada umurnya. Anak sudah mampu berjalan dengan ayunan kaki dan berbelok ke arah yang dikehendaki dengan mudah.

Secara teknis beberapa hal yang dapat kita perhatikan berikut ini ;

a. Togok

Pada waktu bergerak maju ada kecenderungan untuk lebih condong badannya ke depan atau ke belakang. Oleh karena itu pertahankan badan sedemikian rupa sehingga tegak. Pundak jangan terangkat dan waktu lengan mengayun. Jika ini dilakukan maka akibatnya akan cepat melelahkan anggota badan bagian atas.

b. Kepala

Pada saat berjalan, posisi kepala menatap ke depan, namun sesekali boleh saja menggelengkan kepalanya ke kiri dan ke kanan, sebab gerakan demikian tidak mengganggu dari lajunya gerak jalan tersebut.

c. Kaki

Kaki melangkah lurus ke depan satu garis dengan garis khayal dari badan si pejalan / garis khayal diantara kedua ujung kaki (jari-jari) segaris, tidak ke luar atau ke dalam. Pada saat menumpu , tumit harus menyentuh tanah lebih dahulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.

d. Lengan dan Bahu

Gerakan lengan mengayun dari muka ke belakang dan sikut ditekuk tidak kurang 90°. Kondisi ini harus dipertahankan dan ditambah dengan mengayunkannya dengan rileks tanpa mengganggu keseimbangan.

3. Berlari

Berlari bisa dimanfaatkan oleh guru sebagai dasar untuk memberikan olah tubuh kepada siswa secara teratur. Guru bisa memanfaatkan faktor-faktor gerakan, seperti tempat, waktu, dan kekuatan untuk menciptakan berbagai variasi berlari. Variasi dapat juga diciptakan dengan menggunakan fungsi-fungsi tubuh dan anggota bagian tubuh.

Berlari tidak banyak berbeda dengan berjalan, hanya saja akan lebih cepat sampai tujuan dan gerakannya suatu saat melayang di udara atau agak melompat.

Gerakan berlari bisa digerakkan dengan berbagai kombinasi, misalnya :

- a. berlari dengan menyepak pantat dengan tumit di belakang
- b. lari dengan mengangkat paha tinggi dengan ayunan tangan,
- c. lari dengan langkah tergantung di udara,
- d. lari dengan langkah panjang dan sebagainya.

Berbagai kegiatan dalam berlari, diantaranya :

1. Lari dengan rintangan
2. Latihan reaksi dengan berlari
3. Dikejar

Dikejar termasuk kegiatan lari yang dibutuhkan untuk meningkatkan kelincahan dan keberanian mengambil resiko. Lari maksudnya bukan lari disebabkan takut, tetapi bagaimana ia lari untuk memperdayakan temannya agar ia tidak tertangkap dari kejaran.

4. Mengejar

Latihan ini merupakan gabungan dari latihan jalan dan lari, disamping untuk mengetahui sejauh mana kemampuan seorang anak menandingi kemampuan anak lain.

5. Mendaki
6. Lari cepat (Pindah tempat, Berpindah tempat dengan kecepatan, Lari cepat dan berubah arah, Lari cepat, Permainan lari sambung, Lomba lari beranting (estafet)

4. Melompat

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Contoh pengembangan gerak lompat, misalnya lompat jauh.

5. Meloncat

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

6. Melempar

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, misalnya lengan dengan jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat.

C. Pola Gerakan Nonlokomotor

Keterampilan yang bersifat nonlokomotor dapat diartikan juga sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Gerakan stabilisasi (*nonlokomotor*) termasuk didalamnya, seperti :

- a. *Dodging*
- b. *Stretching dan Bending*
- c. *Twisting dan Turning*
- d. *Swinging dan Swaying*
- e. *Pushing dan Pulling*

Stretching dan Bending

Stretching dapat diartikan sebagai penguluran otot atau sekelompok otot, pelurusan sendi atau persendian tubuh dengan tujuan membuat badan memanjang. Gerakan penguluran umumnya selain untuk meningkatkan kelentukan atau keleluasaan gerak sendi yang harus dilakukan secara terkontrol.

Bending dapat dikatakan membengkokkan bagian tubuh pada setiap persendiannya, dimana struktur sendi akan menentukan keleluasaan gerak setiap sendi yang dihasilkannya. Gerakan membengkokkan digunakan selain untuk mempersiapkan gerakan, seperti pada lutut sebelum meloncat dan saat mendarat, juga pada saat menangkap bola dengan cara membengkokkan siku.

D. GERAKAN MANIPULATIF

Keterampilan manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya dengan tangan dan kaki. Ada dua klasifikasi dari keterampilan manipulatif, yaitu reseptif dan propulsif. Keterampilan reseptif adalah menerima suatu objek seperti menangkap dan keterampilan propulsif memiliki ciri pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek, seperti memukul, melempar, memantul atau menendang.

Beberapa gerakan yang termasuk di dalam gerakan manipulatif adalah menggelindingkan bola atau sejenisnya, melempar dan menangkap, menahan atau *trapping*, memantul atau *men-dribbling*, memukul.

1. **Menggelindingkan Bola**, Menggelindingkan atau *rolling*, meliputi pengarahannya gaya atau tenaga terhadap suatu objek yang mempertahankan kontakannya dengan permukaan tempat benda tersebut bergerak.
2. **Melempar**, Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauhi badan ke udara. Selain tergantung dari beberapa faktor (ukuran anak, ukuran objek, dan lain sebagainya), lemparan dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan atau di samping.
3. **Menangkap**, Menangkap merupakan gerakan dasar manipulasi yang melibatkan penghentian suatu objek yang terkontrol oleh satu atau kedua tangan. Pada tahap awal biasanya objek akan dihentikan dengan satu bagian atau beberapa bagian anggota tubuh. Penguasaan koordinasi mata-tangan akan memudahkan bagi mereka untuk menangkap objek yang melayang ke hadapannya.
4. **Pushing dan Pulling**, *Pushing* atau mendorong adalah usaha pengarahannya gaya atau kekuatan dalam melawan suatu objek atau orang, apakah mendorong untuk menyingkirkan objek dari badan atau mendorong badan menjauhi objek. *Pulling* di lain pihak diartikan sebagai tarikan, ini merupakan pengarahannya tenaga yang mengakibatkan objek atau orang bergerak mendekati badan.