

KECAKAPAN PERSEPSI DALAM PEMBELAJARAN KETERAMPILAN PSIKOMOTORIK KESEGARAN JASMANI DAN SENI GERAK

Hariyanto Dwiyantoro

Kepala SMPN 25 Semarang, email: hariyantodwiyan@yahoo.com

ABSTRACT

Learning movement /psychomotor skill in art of movement and body health, both complex and simple one, need such good integration of students' physical and physic function. To get the maximum result, it needs perseverance, correctness, integrity, concentration and coordination between perception and movement. In fact, students have perceptual and physic ability. Efficiency in perceptual ability closely related to students' development in cognitive, affective, and psychomotor domains. These abilities really help students in interpreting stimulation that come from out side so that students will find it easier to make decision toward their environment. Good cognitive and performance in psychomotor activities depend on students' development of perceptual ability.

Kata kunci : kecakapan persepsi, pembelajaran keterampilan psikomotoriki, seni gerak

PENDAHULUAN

Seorang guru yang mengajarkan keterampilan psikomotorik, baik itu guru kesegaran jasmani maupun seni gerak, sering mengalami hambatan-hambatan atau kesulitan-kesulitan dalam pelaksanaannya di lapangan. Suatu keterampilan gerak/ psikomotorik, yang menurut guru tersebut sudah dijelaskan/diterangkan secara rinci dan benar, baik melalui ceramah maupun demonstrasi, pada pelaksanaannya di lapangan, siswa sering melakukan kesalahan atau kekeliruan dalam mendemonstrasikan kembali gerak tersebut. Terlebih lagi apabila keterampilan gerak/psikomotorik yang diajarkan merupakan hal yang baru pertama kali, dimana siswa belum pernah melihat maupun melakukan keterampilan gerak tersebut sebelumnya. Menghadapi masalah tersebut, guru tidak boleh menjatuhkan kesalahan hanya kepada siswa saja, akan tetapi guru harus memperhatikan dan mengevaluasi kembali proses pembelajaran

keterampilan gerak/psikomotorik tersebut secara keseluruhan.

Dalam proses pembelajaran keterampilan gerak/psikomotorik, yang perlu diperhatikan adalah adanya peningkatan dari gerak dasar menuju gerak terampil. Perilaku gerak terampil agak sulit dibedakan dari gerak dasar. Untuk membedakan antara gerak dasar dan gerak terampil, dapat dilihat dari hasil evaluasi terhadap prestasi dalam arti taraf kecakapan gerakinya. Sasaran pokok evaluasi adalah dapat tidaknya siswa melakukan gerakan tersebut, bukan sejauhmana siswa dapat melakukannya. Salah satu kemampuan yang dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak/psikomotorik adalah kemampuan persepsi. Belajar keterampilan gerak/psikomotorik, baik yang bersifat sederhana maupun kompleks, menghendaki terintegrasinya fungsi-fungsi fisik dan psikis siswa secara baik, oleh karena itu diperlukan ketekunan, perhatian secara penuh dan adanya koordinasi antara persepsi dan gerakan/keterampilan psikomotorik.

Melihat pentingnya kecakapan persepsi dalam pembelajaran gerak/psikomotorik kesegaran jasmani dan seni gerak, maka penulis tertarik untuk membahasnya secara mendalam.

HAKIKAT KECAKAPAN PERSEPSI

Persepsi adalah interpretasi terhadap informasi sensori (Rahantoknam 1988: 35). Kecakapan persepsi pada hakekatnya membantu siswa dalam menginterpretasikan rangsangan yang diterima organ-organ sensori, agar dapat menyesuaikan dengan lingkungannya. Fungsi kemampuan perseptual yang efisien sangat penting untuk perkembangan siswa dalam pencapaian domain kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam pembelajaran. Sebagaimana yang dikatakan Harrow (1972: 5) bahwa, ada dua kemampuan yang terdapat pada diri anak, yaitu : kemampuan perseptual dan kemampuan fisik. Efisiensi kemampuan perseptual sangat berhubungan dengan pengembangan siswa dalam domain kognitif, afektif dan psikomotorik. Kemampuan tersebut dapat membantu siswa dalam menginterpretasikan rangsang sehingga memudahkan siswa untuk mengambil keputusan dalam menghadapi lingkungannya. Siswa harus diberi kesempatan lebih dini dalam kegiatan yang berhubungan dengan rangsang syaraf dan untuk mengamati berbagai macam variasi gerak dalam usaha mengembangkan kemampuan perseptualnya. Kecemerlangan kognitif dan prestasi dalam kegiatan psikomotorik banyak bergantung dari perkembangan kemampuan perseptual.

Fungsi perseptual tidak dapat dipisahkan dengan fungsi gerak (Sugiyanto 1986: 39). Dalam pengolahan informasi mengenai pembelajaran keterampilan psikomotorik, rangsangan-rangsangan yang datang dari luar diterima oleh panca indera (*reseptor*), kemudian disalurkan ke otak. Di dalam otak, rangsangan-rangsangan tersebut mengalami proses pengolahan sedemikian rupa untuk selanjutnya diterjemahkan, yang hasilnya menimbulkan kesadaran persepsi. Jadi otak merupakan pusat informasi dan kontrol, dimana informasi-informasi tentang dunia dirinya dan dunia luar dirinya diterima dan diolah. Persepsi hasil olahan ini, kemudian ditransfer oleh syaraf motorik menjadi gerakan.

Selanjutnya Rahantoknam (1988: 21) menjelaskan proses pengolahan informasi dalam pembelajaran keterampilan psikomotorik, sebagai berikut: Ada dua proses sebagai perantara, yaitu persepsi terhadap informasi yang diberikan dan keputusan untuk bertindak melakukan keterampilan gerak (motorik). Persepsi merupakan proses mengumpulkan, menyeleksi, mempersatukan dan mengorganisasikan serta menafsirkan informasi. Informasi-informasi tersebut disalurkan ke otak, untuk diolah dan diterjemahkan yang hasilnya akan menimbulkan suatu keputusan untuk melakukan keterampilan gerak tertentu.

Menurut Romizowsky (1981), belajar keterampilan psikomotorik dapat dilakukan melalui lima tahapan, yaitu : (1) memperoleh pengetahuan, (2) melakukan respon (aplikasi dari pengetahuan), (3) mengalihkan kontrol dari persepsi kepada *feeling* (perasaan) dan kemudian gerakan, (4)

otomatisasi gerak keterampilan tersebut, dan (5) generalisasi keterampilan. Berdasarkan pendapat Romizowsky, dapat disimpulkan bahwa kecakapan persepsi menduduki peranan yang sangat penting dalam belajar keterampilan psikomotorik. Gerakan yang dilakukan akan salah, apabila persepsi yang terbentuk juga salah. Jadi persepsi merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai/dimiliki seseorang yang akan belajar suatu keterampilan gerak/psikomotorik tertentu.

Faktor-faktor dalam Kecakapan Persepsi

Suatu keterampilan gerak/psikomotorik akan dapat dilaksanakan dengan baik dan benar oleh siswa, apabila siswa sudah memiliki motor program di dalam dirinya (benaknya) terhadap gerak yang akan dilakukannya itu. Motor program terbentuk karena adanya proses persepsi yang terjadi setelah organ-organ penerima rangsang (reseptor) mendapat masukan sensoris (informasi) dari luar. Winarno Surakhmad (1980) menyatakan bahwa dalam kaitannya dengan proses belajar siswa, ada beberapa faktor fisiologis yang memberikan kondisi tertentu pada peristiwa belajar siswa. Faktor-faktor tersebut adalah penglihatan, pendengaran, peraba, penciuman dan perasa. Dalam prakteknya, kelima alat indera manusia ini dikenal sebagai pintu-pintu gerbang pengetahuan. Pintu-pintu tersebut menghubungkan manusia dengan dunia luar melalui urat-urat syaraf yang tersusun secara sangat kompleks dan berfungsi dengan kecermatan yang sangat menakjubkan. Rangsangan-

rangsangan yang datang dari luar diterima oleh pintu-pintu penginderaan itu dan mengalami pengolahan tertentu, yang kemudian menjadi kesadaran persepsi manusia.

Pada saat mengajarkan keterampilan gerak/psikomotorik pada siswa, guru baik dalam bidang kesegaran jasmani maupun seni gerak harus memperhatikan potensi/modalitas sensori masing-masing anak. Menurut Rahantoknam (1988) modalitas sensori dalam pembelajaran gerak dapat diklasifikasikan menjadi kemampuan-kemampuan melihat, meraba, mendengar, merasa dan ditambah dengan koordinasi intersensori. Kelima kemampuan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Kemampuan Melihat (visual)

Pada saat guru memberikan penjelasan dan contoh gerakan, maka siswa melihat peristiwa tersebut dan berusaha menghimpun informasi yang diterimanya sesuai dengan kemampuan kognisinya menjadi motor program dalam benaknya. Penglihatan (mata) merupakan kemampuan visual serta organ sensori yang paling penting. Menurut Sujarwo (1987), kemampuan visual meliputi :

1. Ketajaman visual dalam menerima dan membedakan obyek, kejadian dan lingkungan yang diamati.
2. Penjelasan visual, merupakan kemampuan mengikuti simbol-simbol atau obyek dengan koordinasi gerakan mata.
3. Daya ingat visual, merupakan kemampuan mengingatkan kembali pengalaman visual yang telah lampau.
4. Kemampuan yang berhubungan dengan pembedaan bentuk

bidang, kemampuan memilih bentuk yang dominan dari latar belakang sekitarnya, dan

5. Konsistensi mengenai kemampuan yang konsisten terhadap interpretasi tipe obyek yang sama.

Informasi yang ditangkap melalui penglihatan (visual) bersifat lebih kompleks, sehingga dapat menginterpretasikannya dengan benar.

Kemampuan Meraba (tactil)

Kulit atau perabaan adalah organ yang menerima rangsang dari luar (eksternal) tubuh, sedangkan yang menerima perubahan yang terjadi dalam (internal) tubuh adalah hasil rabaan/sentuhan yaitu otot dan persendian. Dengan perabaan/sentuhan, siswa akan dapat lebih menjiwai obyek yang dilihat dan dirasakannya. Proses pembelajaran keterampilan gerak/psikomotorik melalui perabaan, lebih tepat digunakan untuk pembelajaran gerak anak-anak tuna netra. Metode pembelajarannya dalam olah raga adalah dengan cara menyuruh anak untuk meraba obyek, misalnya papan tumpuan lompat jauh, bak pasir, dan lain sebagainya. Setelah itu, siswa dibawa ke tempat permulaan dimana siswa harus melakukan lompatan yang tidak jauh dari tempat menolak. Sedangkan untuk seni gerak, anak disuruh untuk meraba gerak dari peraga, kemudian menirukan kembali.

Rangsang yang diterima oleh organ sensori rabaan (kulit) melalui jari-jari tangan/kaki dan langkah atau lainnya akan diolah dalam otak untuk diterjemahkan dan hasilnya menimbulkan persepsi mengenai keberadaan atau ketinggian, arah dan jarak (Syarifudin 1986). Namun

persepsi mengenai informasi yang diperoleh melalui perabaan, seolah-olah terputus setelah berada di tempat permulaan akan melakukan gerakan (bagi tuna netra), sehingga proses persepsinya untuk mengolah informasi tersebut menjadi kritis. Hal ini terlihat dengan adanya keraguan saat akan melakukan keterampilan gerak tersebut. Jadi melalui perabaan dalam pembelajaran keterampilan gerak/psikomotorik, siswa akan sulit menghimpun atau mengumpulkan informasi kalau tidak benar-benar kuat persepsinya. Oleh karena itu, tidak semua informasi dapat disadari dan diingat dengan baik, serta kurang di dalam mengorganisasikannya, sehingga akibatnya sering mengalami kekeliruan dalam menginterpretasikannya. Dalam kaitannya dengan anak-anak tuna netra, Wiseman dalam Syarifudin (1986) menyatakan bahwa meskipun kecakapan cara berkomunikasi tertentu terganggu karena kurangnya kemampuan dalam menangkap rangsangan visual, penderita cacat penglihatan dapat mencapai kecakapan yang baik dengan potensi kognitifnya.

Kemampuan Mendengar (auditori)

Masuknya sensori sangat erat kaitannya dengan penerimaan rangsangan (stimuli) oleh organ sensori pendengaran. Pada proses persepsi mengenai pembelajaran keterampilan psikomotorik/gerak melalui pendengaran, maka yang menerima rangsang dari luar tubuh adalah telinga (pendengaran), sedangkan yang menerima perubahan yang terjadi dalam tubuh adalah bagian dalam telinga (*vestibuler*). Karena belajar keterampilan gerak atau psikomotorik itu berkaitan dengan otot, persendian dan

kelompok penerima lainnya, maka rangsangan itu akan mengakibatkan perubahan kepada seluruh tubuh. Oleh karena itu, persepsi mengenai informasi yang diperoleh melalui telinga (pendengaran) adalah persepsi *proprioseptik* yaitu persepsi yang memberikan informasi mengenai posisi dan pergerakan anggota tubuh. Karena reseptor dari persepsi ini adalah ujung-ujung syaraf yang terletak pada otot dan persendian, maka disebut *proprioceptor*. Selain itu, persepsi ini berhubungan dan mempengaruhi sikap serta keseimbangan tubuh, maka disebut persepsi kinestetik (Syarifudin 1986).

Kemampuan Merasa (Kinestetis)

Kinestetis mencakup konsep-konsep yang tepat dari tubuh, permukaan tubuh dan anggota badan. Hal ini juga menyangkut penilaian perseptual dari seseorang dalam hubungannya dengan obyek lingkungan sekitarnya. Perilaku dalam kinestetis adalah perilaku yang berkenaan dengan kesadaran tubuh terhadap gerakan yang dilakukan, kesadaran posisi tubuh dalam ruang, dan hubungan tubuh dengan lingkungan di sekitarnya. Kinestetis merupakan kemampuan yang berhubungan dengan indera otot atau penginderaan perasaan yang diperoleh ketika melakukan suatu pola gerak. Hal ini memberikan informasi umpan balik yang penting bagi siswa agar mampu membuat penyesuaian yang perlu dalam penampilannya.

Sugiyanto (1986) membagi kinestetis ke dalam tiga kemampuan, yaitu : (1) kemampuan mengenali dan mengontrol tubuh dan bagian tubuh (kesadaran tubuh), (2) imajinasi tubuh (*body image*) yang merupakan perasaan akan struktur tubuhnya dan

hubungan tubuh dengan obyek di sekitarnya, yaitu : konsep mengenai keterarahan, dan (3) kesadaran tubuh dalam bentuk gerakan yang diciptakannya.

Dalam hubungannya dengan pembelajaran keterampilan gerak atau psikomotorik, kecakapan kinestetis ini penting sekali. Siswa yang memiliki kecakapan kinestetis akan mampu mengantisipasi gerakan yang akan dilakukannya dalam dimensi ruang dan waktu, sesuai dengan kondisi obyek sekitarnya.

Koordinasi Intersensori

Kemampuan koordinasi adalah bagian penting dalam keterampilan gerak/psikomotorik. Kemampuan koordinasi tersebut menyatukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan dua atau lebih kemampuan perseptual dalam pola gerakan tertentu. Demikian pula pada awal pembelajaran keterampilan gerak/psikomotorik, penjelasan dan contoh gerakan yang diberikan guru akan mudah diinterpretasikan oleh siswa, apabila siswa melibatkan seluruh potensi sensori (reseptor) yang dimilikinya baik melalui penglihatan, pendengaran, perabaan maupun kecakapan kinestetisnya, dalam menangkap informasi yang diberikan oleh guru tersebut.

Dengan memperhatikan peranan reseptor (organ sensori), maka dapat diketahui bahwa peranan kecakapan persepsi sangat penting dalam pembelajaran keterampilan gerak/psikomotorik, terutama peranan dalam pengolahan informasi untuk membentuk motor program dalam diri siswa. Jika motor program sudah terbentuk dengan benar melalui proses persepsi, maka gerakan yang diajarkan itu akan mudah dilaksanakan oleh siswa. Selanjutnya

dalam pelaksanaan suatu gerak, kemampuan motorik (fisik) juga mempengaruhi hasil gerakan, tetapi pada dasarnya kemampuan fisik ini lebih cenderung mengikuti motor program yang telah terbentuk melalui proses persepsi. Jadi, meskipun kemampuan fisik (psikomotoriknya) bagus, tetapi apabila persepsi yang membentuk motor program itu keliru, maka gerakan yang dihasilkannya akan keliru juga.

Pembentukan motor program yang baik melalui proses persepsi dengan didukung oleh kemampuan kognitif yang tinggi, akan menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Efisiensi gerak menurut Drowatzky (1981) dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu : (1) kesegaran jasmani dan kemampuan motorik, (2) kemampuan penginderaan, dan (3) proses pemahaman dalam menimbulkan efisiensi gerakan.

PENGERTIAN KESEGARAN JASMANI

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang memungkinkan orang tersebut melakukan kinerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti, bahkan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Segar jasmani artinya dapat atau sanggup melakukan sesuatu. Sesuatu tersebut dapat berupa suatu kerja fisik atau pun keadaan psikologis. *Fitness* (kesegaran jasmani) tidak saja dipakai untuk suatu kerja atau proses aktif, tetapi untuk proses pasif. Seseorang dapat dikatakan bugar kalau dapat

mengatasi keadaan dingin, panas atau kekurangan oksigen (Tilarso 1998)

Komponen kesegaran jasmani menurut Heyward (1998) meliputi : (1) *coordination*, (2) *flexibility*, (3) *strength*, (4) *speed*, (5) *endurance*. Koordinasi (*coordination*) adalah penggunaan yang tepat suatu alat atau kelompok otot untuk mewujudkan gerakan yang dikehendaki. Ketentuan (*flexibility*) sebagai suatu manifestasi gerakan sendi tersebut, menurut suatu ruang gerak sendi (*range of movement*) yang spesifik. Kekuatan dan kecepatan (*strength and speed*) sebagai karya *explosive (explosive action)* yang bersifat *low resistance and high resistance*. Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk melakukan kerja dalam suatu (*duration*) tertentu dengan intensitas tertentu pula.

Menurut Tilarso (1998), komponen kesegaran jasmani untuk kesehatan umum adalah (1) kemampuan kardiorespirasi (*cardiorespiratory efficiency*), (2) kekuatan dan daya tahan otot (*muscular strength and endurance*), (3) kelenturan otot dan sendi (*muscle and joint flexibility*), (4) komposisi tubuh (*body composition*).

SENI GERAK DAN RUANG LINGKUPNYA

Gerak adalah pengalaman fisik yang paling elementer dari kehidupan manusia. Gerak tidak hanya terdapat di dalam denyutan-denyutan seluruh tubuh manusia untuk tetap dapat memungkinkan manusia hidup, tetapi gerak juga terdapat pada ekspresi dari segala pengalaman emosional. Di dalam seni budaya, gerak merupakan substansi baku tari. Seperti yang dikatakan oleh John Martin dalam Soedarsono (1978 : 1) bahwa substansi baku tari adalah gerak dan ritme.

Sedangkan Sach dalam Soedarsono (1978:1), menyatakan bahwa substansi dasar tari adalah gerak, tetapi gerak-gerak yang ada di dalam tari itu bukanlah gerak yang realistik, melainkan gerak yang telah diberi bentuk ekspresif.

Sementara itu, Langer (1988: 14) menekankan bentuk ekspresif itu adalah sebuah bentuk yang diciptakan manusia untuk bisa dirasakan (dinikmati dengan rasa). Gerak-gerak ekspresif adalah gerak-gerak yang indah, yang bisa menggetarkan perasaan manusia. Adapun gerak yang indah adalah gerak yang sudah distilir yang didalamnya mengandung ritme tertentu. Gerak yang indah ini, bukan saja hanya gerak-gerak yang halus dan indah saja tetapi gerak-gerak yang kasar, keras, kuat, penuh dengan tekanan-tekanan serta aneh pun dapat merupakan gerak yang indah.

Di samping gerak, elemen-elemen dasar tari adalah tenaga, ruang dan waktu (Humprey 1983: 23). Tenaga adalah unsur atau kekuatan yang mengawali, mengendalikan serta menghentikan gerak. Tenaga adalah materi utama yang menentukan kualitas gerak tari, yang pada dasarnya terdiri dari tenaga yang halus, ringan, sedang, kuat atau keras. Ruang merupakan unsur pokok yang turut mewujudkan gerakan. Ruang ini bisa diartikan sebagai ruang gerak dan ruang tempat menari. Unsur ruang juga meliputi posisi, level, volume dan fokus. Waktu adalah lama pendeknya rangkaian-rangkaian gerak. Unsur waktu terbagi menjadi dua yaitu ritme dan tempo. Ritme adalah ukuran-ukuran detail waktu dari awal bergerak sampai menghentikan gerakannya. Sedangkan tempo adalah ukuran waktu dalam

menyelesaikan suatu gerakan atau rangkaian gerak.

Tari juga mengandung nilai-nilai keindahan, yang membedakan antara gerak dalam seni dan gerak dalam olah raga. Nilai-nilai keindahan tari ini terletak pada *wiraga*, *wirama* dan *wirasa*. *Wiraga* adalah ungkapan secara fisik dari awal sampai akhir menari. *Wirama* adalah ketepatan ritme dan tempo gerak yang selaras dengan irama iringannya. Sedangkan *wirasa* adalah penjiwaan atau kemampuan penari didalam mengungkapkan rasa emosi yang sesuai dengan isi atau tema atau karakter dari tarian tersebut (Rusliana 1984: 14-15).

STRATEGI INSTRUKSIONAL BELAJAR KETERAMPILAN GERAK /PSIKOMOTORIK KESEGERAN JASMANI DAN SENI GERAK

Keberhasilan penguasaan keterampilan gerak/psikomotorik dalam pembelajaran kesegaran jasmani dan seni gerak sangat tergantung pada metode penyajian materi gerak tersebut oleh guru. Metode penyajian yang digunakan oleh guru sangat berpengaruh terhadap pembentukan persepsi siswa dalam belajar gerak. Informasi yang diperoleh siswa melalui penyajian materi gerak tersebut, merupakan masukan yang penting bagi siswa dalam mengolah informasi itu dalam proses persepsi, guna membentuk motor program dalam benak siswa, yang pada akhirnya akan menjadi balikan dalam bentuk keluaran motorik (gerak). Dengan demikian, metode penyajian belajar keterampilan gerak adalah prosedur teknik yang harus dikerjakan guru dan siswa dalam kegiatan belajar mengajar atau latihan, untuk

mencapai tujuan secara efektif dan efisien.

Dalam setiap proses belajar mengajar perlu adanya komunikasi. Komunikasi dalam arti yang lebih luas adalah bentuk interaksi antara individu-individu, antara individu dengan kelompok, antara kelompok dengan kelompok atau kombinasi individu dan kelompok. Apabila dilihat dari segi guru, menurut Singer (1980) ada beberapa kriteria yang digunakan untuk menentukan komunikasi antara guru dan siswa, yaitu :

1. Komunikasi harus menyampaikan pesan yang dimaksud, yaitu komunikasi harus akurat. Akurasi ini hanya dapat ditandai oleh reaksi dari penerima.
2. Komunikasi harus efisien, artinya pemakaian waktu harus dilakukan secara efisien.
3. Komunikasi harus memberikan sumbangan dan bukan mengurangi tingkat motivasi dari lingkungan belajar.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, bahwa metode penyajian yang akan dipergunakan dalam kegiatan belajar mengajar keterampilan gerak dalam pembelajaran olah raga dan seni harus akurat, efisien, dan menciptakan lingkungan yang memberikan motivasi kepada siswa. Akurasi dalam arti, informasi yang diberikan harus dapat diterima dan dipahami dengan mudah oleh siswa. Efisien mempunyai hubungan langsung dengan penggunaan waktu dan tenaga. Pengertian efisien waktu dan tenaga adalah agar dalam waktu yang singkat, tujuan yang diharapkan dapat tercapai, atau dalam waktu tertentu dapat dicapai hasil yang semaksimal mungkin. Aspek ketiga adalah harus memberi sumbangan yang berarti bahwa lingkungan atau

situasi belajar yang diciptakan dapat memberikan motivasi bagi siswa untuk belajar. Pemakaian media, atau penggunaan buku yang itu-itu saja akan menimbulkan kebosanan siswa, sehingga informasi yang diberikan tidak dapat dikomunikasikan dengan baik, yang pada akhirnya, siswa kurang termotivasi.

Agar informasi yang disampaikan guru dapat diterima oleh siswa dengan baik dan tidak menimbulkan kekeliruan persepsi siswa, maka ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh guru pada saat menyajikan materi keterampilan gerak, antara lain yaitu :

1. Guru sebelumnya harus mengetahui kemampuan dasar siswa, artinya apakah siswa sudah pernah mendapatkan keterampilan gerak/psikomotorik tersebut atau belum, sehingga guru dapat menentukan langkah selanjutnya.
2. Apabila materi disampaikan dengan menggunakan metode ceramah (penjelasan verbal), maka guru harus menggunakan bahasa yang mudah diterima dan dipahami siswa. Guru harus berusaha agar perhatian siswa selalu tertuju pada penjelasan materi yang disampaikan.
3. Apabila guru menyajikan materi keterampilan gerak/psikomotorik dengan contoh (demonstrasi), baik dilakukan sendiri, atau siswa maupun menggunakan media audio-visual, maka contoh tersebut harus benar-benar dapat dilihat dan didengar oleh seluruh siswa. Dalam pemberian contoh, akan lebih efektif apabila diberikan dengan berbagai posisi dari seluruh arah pandang siswa, misalnya dapat dilihat dari depan, belakang, samping dan belakang.

4. Apabila guru dalam menyajikan materi menggunakan alat, maka selain alat tersebut dapat dilihat dan diketahui siswa mengenai bentuk dan cara menggunakannya, juga apabila memungkinkan siswa dapat memegang, menyentuh dan merasakan alat tersebut.

Cara-cara tersebut diatas, sangat berkaitan dengan organ sensori siswa sebagai penerima (reseptor) informasi dari luar, yang sangat menentukan kecakapan persepsi siswa terhadap keterampilan gerak yang diajarkan. Di samping hal tersebut, guru harus memperhatikan karakteristik masing-masing siswa dalam kemampuan organ-organ sensorinya dan kemampuan kognisinya.

PENUTUP

Belajar keterampilan gerak

psikomotorik tidak semudah apa yang dibayangkan banyak orang. Guru dituntut untuk menyampaikan materi pembelajaran keterampilan gerak/psikomotorik dengan rinci dan jelas sehingga tidak menimbulkan salah persepsi yang pada akhirnya akan menimbulkan kekeliruan kesalahan siswa dalam melakukan gerak tersebut. Guru juga harus memperhatikan karakteristik kemampuan awal siswa, menggunakan metode yang akurat, efisien dan mampu memotivasi siswa, terutama yang berhubungan dengan pembentukan persepsi siswa terhadap materi pembelajaran. Kecakapan persepsi sangat penting dalam pembentukan motor program pada diri siswa, sehingga sangat mendukung kemampuan fisik (psikomotorik) dalam melakukan keterampilan gerak/psikomotorik.

DAFTAR PUSTAKA

- Drowatzky, John N. 1981. *Motor Learning Principles and Practice Mineapolis*: Burgers Publishing Co.
- Harrow, Anita J. 1972. *A Taxonomi of The Psychomotor Domain*. New York: David Mc.Kay Inc.
- Heyward, H.H. 1998. *Design for Fitness, Aguide to Physical Fitness, Appraisal and Exeraise Prescription*. New York: Macmillan Publishing Commpany.
- Humprey, Doris. 1983. *Seni Menata Tari*. Terjemahan. Sal Murgianto. Jakarta: Dewan Kesenian Jakarta.
- Langer, Susane K. 1988. *Problematika Seni*. Terjemahan. FX. Widaryanto. Bandung: ASTI Bandung.
- Rahantoknam, B.E. 1988. *Belajar Motorik : Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Dep.Dik Bud. P2LPTK.
- Romiszowsky. 1981. *Designing Instruction System*. London: Kogan Page, Ltd.
- Rusliana, Iyus. 1984. *Seni Tari untuk KPG*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Singer, Robert N. 1980. *Motor Learning and Human Performance*. New York: Mac Millian Publishing Company.
- Soedarsono. 1978. *Pengantar Pengetahuan Tari*. Yogyakarta: ASTI.
- Sugiyanto. 1983. Pengaruh Penggunaan Video Kaset Kualitas Model Gerakan, Kelompok Umur, Jenis Kelamin dan Persepsi Kinestetik Terhadap Prestasi Belajar Gerak Olahraga pada Pelajaran SD: Suatu Eksperimen di Kodya Surakarta. *Disertasi*. Jakarta: PPS IKIP Jakarta.
- Sujarwo. 1987. Hasil Belajar Keterampilan Tenis Ditinjau dari Kemampuan Motorik, Persepsi Kinestetik dan Waktu Reaksi Siswa Tingkat Sekolah Dasar di Surakarta. *Disertasi*. Jakarta: PPS IKIP Jakarta.
- Syarifudin, Aip. 1986. Efektifitas Metode Mengajar dan Kemampuan Tolak Kaki Terhadap Prestasi Belajar Keterampilan Lompat Tinggi Anak-anak Tunanetra; Studi Ekaperimen di SLB/A Wyataguna Bandung. *Tesis*. Jakarta: PPS IKIP Jakarta.
- Tilarso, Hario. 1998. Komponen Kesegaran Jasmani. *Makalah*. Semarang.