

# Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Dalam Pembelajaran

Puspita Bahridah<sup>1</sup>, Neviyarni<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia<sup>12</sup>  
puspitabahridah@gmail.com<sup>1</sup>, neviyarni.suhaili911@gmail.com<sup>2</sup>

## Abstrak

Artikel ini membahas tentang belajar keterampilan motorik menggunakan rujukan dari kajian yang relevan, belajar keterampilan motorik adalah proses perubahan gerak yang dihasilkan pada pengalaman untuk mencapai suatu tujuan kualitas gerak yang terdiri dari perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Ada tiga fakto-faktor yang mempengaruhi belajar keterampilan motorik, yaitu : (1) umpan balik (feedback), (2) distribusi latihan (distribution of practice), (3) stres dan kelelahan ( stress and fatigue). Belajar keterampilan motorik ada beberapa karakteristik yaitu : (1) respon berurutan (response sequences), (2) koordinasi perceptual Motorik (perceptual motor coordination), (3) pengaturan respon (respon organization), (4) umpan balik (feedback)

**Kata Kunci :**Pembelajaran Keterampilan Motorik

## Abstract

This article discusses learning motor skills using references from relevant studies, learning motor skills is a process of changing motion resulting from experience to achieve a quality goal of motion consisting of gross motor and fine motor development. There are three factors that influence learning motor skills, namely: (1) feedback, (2) distribution of practice, (3) stress and fatigue (stress and fatigue). Learning motor skills has several characteristics, namely: (1) response sequences, (2) perceptual motor coordination, (3) response settings (organization response), (4) feedback

**Keywords:**Learning Motor Skills

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia berketerampilan motorik memegang peran sangat pokok. Seorang anak kecil yang sudah harus menguasai berbagai keterampilan motorik, seperti mengenakan pakaian sendiri, mempergunakan alat-alat makanan, mengucapkan bunyi-bunyi yang berarti, sehingga dapat berkomunikasi dengan orang-orang terdekat dan lainnya. Pada usia dini proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan erat dengan proses tumbuh kembang gerak anak, oleh sebab itu peningkatan keterampilan fisik juga berhubungan sangat erat pada kegiatan bermain yang merupakan aktivitas utama anak usia dini.

Belajar motorik adalah suatu proses perubahan yang relatif permanen dalam perilaku gerak yang dihasilkan dari praktik atau pengalaman masa lalu (Gallahue et al., 2012: 14). Belajar motorik adalah upaya untuk memperoleh keterampilan motorik, peningkatan kinerja yang dipelajari dengan latihan, pengalaman, perolehan kembali keterampilan yang sulit dilakukan atau tidak dapat dilakukan. Keterampilan motorik merupakan aktivitas atau tugas yang memerlukan kontrol atas gerakan sendi dan segmen tubuh untuk mencapai suatu tujuan kualitas gerak (Magill & Anderson, 2016: 3).

Perubahan perilaku yang terjadi dalam belajar motorik ternyata dapat diamati bahkan dapat diukur dari sikap dan penampilannya dalam suatu gerakan atau penampilan tertentu (Magill, 1980). Belajar keterampilan motorik adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskuler yang umum diekspresikan dalam bentuk gerakan tubuh atau bagian tubuh (Drowatzky, 1981).

Suatu proses tumbuh kembang pada kemampuan gerak anak sebagai perkembangan daei kemandirian dan pengendalian gerak tubuh. Perkembangan motorik meyakini suatu perkembangan motorik kasar dan motorik halus. gerakan yang dihasilkan dari kemampuan mengontrol otot-otot besar adalah keterampilan motorik kasar, contohnya adalah berjalan berlari, melompat, berguling. Sedangkan perkembangan keterampilan motorik halus yaitu gerakan terbatas dari bagian-bagian yang meliputi ototkecil, terutama gerakan pada bagian-bagian jari-jari tangan. Contohnya menulis, menggambar, memegang sesuatu adalah perkembangan motorik(Ni Kadek Novia Purnamasari dkk, 2014:6).

Pada artikel ini penulis ingin menganalisis tentang belajar keterampilan motorik yang mana meliputi definisi belajar motorik, kajian belajar keterampilan motorik, karakteristik belajar keterampilan motorik, fase-fase belajar keterampilan motorik, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar keterampilan motorik, teori-teori keterampilan motorik, dan prinsip praktis belajar keterampilan motorik.

## METODE PENELITIAN

Artikel ini membahas tentang analisis belajar keterampilan motorik, kajian belajar keterampilan motorik, karakteristik belajar keterampilan motorik, fase-fase belajar keterampilan motorik, faktor-faktor yang mempengaruhi belajar keterampilan motorik, teori-teori belajar keterampilan motorik dan prinsip praktis. Jenis metode penelitian ini adalah analisis kajian pustaka (literatur research) artikel ini akan memaparkan analisis jurnal ilmiah yang relevan dengan pembahasan yang sudah dipilih, adapun tahap-tahap dalam metode penelitian ini adalah (1) memilih artikel, (2) mengumpulkan data awal, (3) tantangan dari topik, (4) mengumpulkan data pendukung, (5) menghasilkan kesimpulan dan rekomendasi online.

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### A. Belajar Keterampilan Motorik

Suatu proses tumbuh kembang pada kemampuan gerak anak sebagai perkembangan daei kemandirian dan pengendalian gerak tubuh. Perkembangan motorik meyakini suatu perkembangan motorik kasar dan motorik halus. gerakan yang dihasilkan dari kemampuan mengontrol otot-otot besar adalah keterampilan motorik kasar, contohnya adalah berjalan berlari, melompat, berguling. Sedangkan perkembangan keterampilan motorik halus yaitu gerakan terbatas dari bagian-bagian yang meliputi otot kecil, terutama gerakan pada bagian-bagian jari-jari tangan. Contohnya menulis, menggambar, memegang sesuatu adalah perkembangan motorik(Ni Kadek Novia Purnamasari dkk, 2014:6).

Keterampilan Motorik adalah sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respons kedalam suatu gerak yang terkoordinasi, dan terpadu (Lutan : 1988 : 95 ). Keterampilan mo-

torik digunakan untuk menunjukkan setiap aktivitas otot yang diarahkan kepada suatu tujuan khusus (Rahantoknam, 1988: 13). Keterampilan motorik yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya (Rahayubi, 2012:211). Keterampilan motorik merupakan kesadaran individu untuk mengontrol tubuh bergerak atau melakukan tugas sesuai dengan tujuan yang dicapai (Kluka, 1999: 5).

Belajar motorik adalah suatu proses perubahan yang relatif permanen dalam perilaku gerak yang dihasilkan dari praktik atau pengalaman masa lalu (Gallahue et al., 2012: 14). Belajar motorik adalah upaya untuk memperoleh keterampilan motorik, peningkatan kinerja yang dipelajari dengan latihan, pengalaman, perolehan kembali keterampilan yang sulit dilakukan atau tidak dapat dilakukan. Keterampilan motorik merupakan aktivitas atau tugas yang memerlukan kontrol atas gerakan sendi dan segmen tubuh untuk mencapai suatu tujuan kualitas gerak (Magill & Anderson, 2016: 3).

Jadi Belajar Keterampilan Motorik adalah proses perubahan gerak yang dihasilkan pada pengalaman untuk mencapai suatu tujuan kualitas gerak.

## **B. Kajian Belajar Keterampilan Motorik**

Studi tentang belajar keterampilan motorik, membedakan keterampilan dalam dua jenis, yaitu:

1. Keterampilan motorik continuous response, yaitu keterampilan motorik yang menghendaki gerak secara terus menerus.
2. Keterampilan motorik discrete response, yaitu keterampilan motorik dilakukan interval antara setiap respon.

Contoh dari kedua jenis keterampilan ini dapat dilihat pada atlet yang bermain bolak-kei. Berlari selama bermain di lapangan adalah keterampilan motorik dengan jenis continuous response, sedangkan menendang bola adalah keterampilan motorik dengan jenis discrete response. Perbedaan mendasar antara keduanya adalah antara sesuatu yang relatif (continuous response) dan sesuatu yang arbitrary atau berubah-ubah (discrete response).

Perkembangan keterampilan motorik merupakan faktor yang sangat penting bagi perkembangan pribadi secara keseluruhan. Elizabeth Hurlock (1956) dalam Syamsu Yusuf LN menjelaskan, mencatat beberapa alasan tentang fungsi perkembangan motorik bagi konstelasi perkembangan individu, yaitu:

1. Melalui keterampilan motorik anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang. Seperti anak merasa senang dengan memiliki keterampilan memainkan boneka, melempar, dan menangkap bola atau memainkan alat-alat makanan.
2. Melalui keterampilan, motorik anak dapat beranjak dari kondisi "helplessness" (tidak berdaya) pada bulan-bulan pertama dalam kehidupannya, ke kondisi yang "independence" (bebas, tidak bergantung).
3. Melalui keterampilan motorik, anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah (school adjustment). Pada usia prasekolah (taman kanak-kanak) atau usia kelas-kelas awal Sekolah Dasar, anak sudah dapat dilatih menulis, menggambar, melukis, dan baris-berbaris.
4. Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya bahkan dia akan terkucil atau menjadi anak yang "fringer" (terpinggirkan).
5. Perkembangan "self-concept" atau kepribadian anak. (Syamsu Yusuf LN, 2014: 104-105).

Dapat disimpulkan Kajian Belajar Keterampilan Motorik terdapat keterampilan Motorik continuous response, Keterampilan Motorik discrete response, dapat menghibur diri, belajar dari kondisi dan kepribadian anak.

## **C. Karakteristik Belajar Keterampilan Motorik**

Ada Empat Keterampilan Motorik yaitu : Respon Berurutan (Response sequences), Koordinasi perceptual motorik (Perceptual motor coordination), Pengaturan respon (Respon organization), Umpan Balik (feedback).

1. Respon berurutan (Response sequences)

Urutan tanggapan terdiri dari stimulus untuk merespon pada setiap fungsi stimulus. Urutannya sebagai berikut :menjadi respon yang memiliki pola terstruktur dan terorganisasi .

Keterampilan motorik menerkaitkan suatu respon secara berurut dan cenderung membentuk suatu rantai, sehingga suatu respon akan membawa respon berikutnya. Umpamanya mengenakan tali sepatu. Urutannya sebagai, respon menjadi turutan yang memiliki pola terstruktur dan terorganisasi, misalnya dalam berenang, berlari, dan lain sebagainya.

#### 2. Koordinasi perceptual Motorik (Perceptual motorcoordination).

Dalam keterampilan yang memerlukan koordinasi perseptual motorik, mengkoordinasikan stimulus adalah semua gerakan dilakukan. Umpamanya dalam permainan bola voli, bila bola melambung dekat net maka respon pemain adalah melakukan pukulan smash.Tanggapan motor adalah cara koordinasi persepsi yang membuatKeterampilan motorik untuk menerkaitkan koordinasi input persepsi. Dalam hal ini mengkoordinasikan dengan stimulus yang akan datang semua gerakan yang dilakukan.

#### 3. Pengaturan respon (Respon organization)

Pada tampilan ini keterampilan dilakukan dengan mengatur dan mengorganisasikan respon dalam sebuah pola seperti misalnya saat seseorang berenang. Kita dapat membagi bentuk gerak ke dalam beberapa bentuk gerak kedalam beberapa sub-gerak. Setiap gerakan menerima penekanan tertentu gerakan tangan. Pernafasan, gerakan kaki merupakan sub-gerak yang merupakan rantai respon yang diatur sedemikian rupa sehingga menjadi proses berenang. Pengukuran dan pola keterampilan motorik ini dari faktor temporal (sementara) dan special (gerak).

#### 4. Umpan Balik (feedback)

Umpan balik intrinsik adalah kenyataan respon dihasilkan menjadi stimulus yang menyebabkan timbulnya respon subsequent. Itu lah guna cara untuk menentukan umpan balik intrinsik. Dengan kata lain umpan balik intrinsik adalah respon yang dihasilkan rangsangan yang memiliki konsekuensi untuk tanggapan yang memicu pada fakta. Dapat disimpulkan bahwa umpan balik intrinsik adalah fitur dasar belajar keterampilan motorik.

### D. Fase-Fase Belajar Keterampilan Motorik

Fase belajar motorik adalah suatu fase yang menggambarkan keadaan penguasaan keterampilan motorik seseorang dalam dalam melaksanakan gerakan-gerakan olah raga.

Kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olah raga berbeda-beda,yang disebabkan oleh antara lain :

1. Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki
2. Perbedaan usia
3. Perbedaan pengalaman gerakan
4. Perbedaan jenis kelamin
5. Perbedaan kognitif,
6. Frekwensi latihan dan sebagainya

Pembagian fase-fase belajar motorik bukan berdasarkan pada tingkat usia,melainkan pada tingkat kemampuan seseorang dalam penguasaan keterampilan-keterampilan motorik olahraga dalam melaksanakan gerakan-gerakan.

#### 1. Tahap Kognitif (Cognitive Phase)

Pada fase ini seseorang berusaha memahami apa yang diharapkan dari dirinya. Ia berusaha memahami, memverbalisasikan dan mengintelektualisasikan keterampilan tersebut dalam arti mengkonsepkan komponen-komponen tugas-tugas tersebut. Dapat disimpulkan bahwa, selama tahap awal belajar keterampilan, upaya utama yang dikhususkan terhadap peserta didik mempelajari komponen dasar dari tugas, pertama dengan menggambarkan komponen dan kemudian dengan meminta peserta didik untuk berlatih setiap segmen pada respon.

#### 2. Tahap Asosiatif(Assosiative Phase)

Pada tahap asosiasi respon yang dipelajari suatu ranta yang dangat efesien yang menjadi terintegrasi. Tahap asosiatif pada belajar verbal sangat mirip dengan tahap ini, karena intinya sama-sama asosiatif. contohnya adalah melakukan pekerjaan mengetik dimana orang yang mengetik harus melihat kepada keyboard.

### 3. Tahap Autonomus (Autonomous Phase)

Tahap autonomus ini tampilan keterampilan motorik lebih menjadi efisien sehingga dapat dilakukan secara otomatis. Kecepatan keterampilan motorik semakin meningkat sehingga secara terus menerus memperkuat pola respon baru dan hal ini bukan hanya karena pengulangan respon yang sama. Pada tahap akhir tampilan ini keterampilan motorik semakin kebal terhadap gangguan yang merusak keterampilan tersebut. Contohnya seorang tukang ketik tidak terpengaruh oleh suara radio atau suara lainnya, bahkan ia mampu mengetik sambil berbicara dengan orang.

Dapat disimpulkan Fase Belajar Motorik adalah fase keadaan dalam keterampilan motorik untuk melaksanakan gerak-gerak olahraga yang terdapat didalamnya tahap-tahapnya yaitu tahap kognitif, tahap asosiatif dan tahap autonomus.

## E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar Keterampilan Motorik

Faktor yang penting yang dapat mempengaruhi keterampilan motorik adalah :

### 1. Umpan balik (Feedback).

Salah satu faktor yang mempengaruhi keterampilan motorik adalah umpan balik (feedback) yang terdiri dari dua jenis (a) umpan balik intrinsik yang merupakan informasi yang diterima untuk melakukan tampilan keterampilan motorik pada suatu latihan tertentu. Diperoleh secara langsung dari pengalaman dan tindakan kita. (b) umpan balik ekstrinsik yang merupakan suatu hasil pengetahuan yang menekankan ciri informal dari umpan balik. Dengan kata lain merupakan informasi yang diberikan orang lain atau alat yang digunakan. Dapat berupa informasi yang bersifat kualitatif, dimana subjek diberitahukan bahwa ia melakukan secara benar atau salah. Dapat pula berupa informasi yang bersifat kuantitatif, subjek diberitahukan sejauh mana ia telah melakukan keterampilan dengan benar atau berapa jarak antara respon yang benar dengan respon yang salah.

### 2. Distribusi Latihan (Distribution of Practice)

Distribusi latihan membantu perolehan keterampilan motorik. Respon yang didistribusikan merupakan sisa interval selama proses perolehan keterampilan motorik yang berkelanjutan atau terus menerus.

### 3. Stres dan Kelelahan (Stress and Fatigue)

Stres dapat didefinisikan dengan dua cara, yaitu (1) merupakan keadaan dimana organisme (manusia) dalam keadaan termotivasi atau emosional, yang disebut juga dengan tekanan emosi, (2) sebagai permintaan tugas/pekerjaan pada seseorang, bila anda diharuskan mengikuti beberapa peristiwa sementara anda harus menyelesaikan suatu tugas/pekerjaan lainnya, maka anda akan mengalami stress yang lebih berat. Kedua definisi ini disebut dengan information overload. Jika stress meningkat, tampilan keterampilan motorik meningkat sampai pada titik normal dan penurunan stress akan mengurangi tampilan.

## F. Teori-Teori Belajar Keterampilan Motorik

Teori belajar pada keterampilan motorik dilihat sebagai proses yang dasarnya analog, atau identik dengan belajar instrumental. Tradisi ini berasal dari Thorndike, yang memandang bahwa karakteristik pembelajaran motorik sama dengan pembelajaran instrumental, tergantung pada hukum pengaruh klasik. Belajar motorik dapat dianggap sebagai sebuah proses pemecahan masalah dan mengandung unsur S-R dan konsep-konsep pembelajaran kognitif. Fitur penting dari teori ini adalah teori closed-loop. Ide dasar dari setiap sistem closed-loop adalah respon terhadap suatu sistem memberikan umpan balik pada sistem, sehingga sistem tersebut menjadi self-regulation (Ellis, 1978).

Teori Belajar motorik menekankan pada karakter pemecahan masalah dan proses kognitif. Jacks Adam yang mengembangkan teori ini memandang bahwa belajar motorik dapat dikatakan sebagai sebuah proses pemecahan masalah, sebuah teori yang mengandung unsure S – R (stimulus–respon) dan belajar kognitif.

Secara tradisional teori pembelajaran motorik dipandang sebagai proses dasarnya analog, atau identik dengan pembelajaran instrumental. Tradisi ini berasal dari Thorndike, yang memandang bahwa karakteristik pembelajaran motorik sama dengan pembelajaran instrumental, tergantung pada hukum pengaruh klasik. Jack Adam memandang bahwa belajar motor dapat dianggap sebagai sebuah proses pemecahan masalah dan mengandung unsur S-R dan konsep-konsep pembelajaran kognitif. Fitur penting dari teori ini adalah teori closed-loop. Ide dasar dari setiap sistem closed-loop adalah respon terhadap suatu sistem memberikan umpan balik pada sistem, sehingga sistem tersebut menjadi self-regulation (mengatur diri sendiri).

#### G. Beberapa Prinsip Praktis

##### 1. Memahami tugas

Memahami apa yang dibutuhkan Pada permulaan awal belajar keterampilan. lalu tugasnya adalah untuk mencoba mengidentifikasi bagian-bagian komponennya dan memverbalisasi tentang keterampilan.

##### 2. Komponen tertentu dan praktek

Untuk meningkatkan tugas tertentu harus fokus pada latihan pada komponen tertentu dan tugas motorik mungkin bisa langsung untuk dipraktikkan secara menyeluruh.

##### 3. Menghasilkan umpan balik

Pada umpan balik ini adalah untuk memungkinkan mengevaluasi kinerja dengan membandingkan terhadap standart tertentu.

##### 4. Praktek dibawah kondisi bervariasi

Sebuah praktek dalam kondisi bervariasi adalah untuk memfasilitasi kinerja motorik. Untuk alasan ini, konteks bervariasi dalam pelatihan membantu kinerja Anda beradaptasi terhadap perubahan lingkungan yang potensial.

##### 5. Mempertahankan Latihan

Pada Kemahiran ini dalam latihan keterampilan sangat jelas membutuhkan latihan yang kelanjutan ini adalah praktek untuk mengamati kinerja dan mendapatkan umpan balik dalam hubungan dengan pemahaman tujuan keterampilan yang sangat penting dan dilakukan terus menerus.

## KESIMPULAN

Belajar motorik adalah upaya untuk memperoleh keterampilan motorik, peningkatan kinerja yang dipelajari dengan latihan, pengalaman, perolehan kembali keterampilan yang sulit dilakukan atau tidak dapat dilakukan. Keterampilan motorik merupakan aktivitas atau tugas yang memerlukan kontrol atas gerakan sendi dan segmen tubuh untuk mencapai suatu tujuan kualitas gerak.

Ada Empat Keterampilan Motorik yaitu : Respon Berurut (Response sequences), Koordinasi perceptual motorik (Perceptual motor coordination), Pengaturan respon (Respon organization), Umpan Balik (feedback). sedangkan untuk faktor-faktor yang mempengaruhi belajar keterampilan motorik ini yaitu umpan balik, distribusi latihan, serta stres dan kelelahan.

Fase belajar motorik adalah suatu fase yang menggambarkan keadaan penguasaan keterampilan motorik seseorang dalam melaksanakan gerakan-gerakan olah raga.

belajar motorik ini dalam tiga fase atau tahap. Fase awal atau kognitif, Fase fixation atau asosiatif, dan Fase akhir atau autonomous.

## REFERENSI

Drowatzky, J, N. (1981). Motor Learning Principle and Practice. Minneapolis: Burger Publishing Company.

- Ellis, Henry C. 1978. *Foundamentals Of Human Learning, Memory and Cognition* (2nd Edition). Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Psikologi Belajar*. Rineka Cipta.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Magill, R, A. (1980). *Motor Learning, Concept and Application*. Dubuqua, Luwa: WM.C Brown Publisher
- Ni Kadek Novia Purnamasari dkk. 2014. Penerapan Metode Demonstrasi Melalui Kegiatan Melipat Kertas (Origami) untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus A. (e-Journal PG-PAUD Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (Volume 2 No 1 Tahun 2014).
- Syah, Muhibbin. 1997. *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, edisi Revisi. Suryabrata: Remaja Rosdakarya
- Syamsu Yusuf LN, 2014. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.