

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Postur Tubuh

Menurut kamus besar bahasa Indonesia postur tubuh adalah bentuk, keadaan tubuh, sikap perawakan, perawakan seseorang. Tubuh adalah seluruh jasad manusia atau binatang yang kelihatan dari ujung kaki sampai ujung rambut. Sedangkan menurut Sugiyanto (2001:109) bahwa postur tubuh merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran *anthropometrik* lainnya yang ada pada diri seseorang. Jadi pengertian postur tubuh adalah bentuk tubuh atau sikap badan yang terlihat dari ujung kaki sampai ujung rambut dan merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan dan ukuran *anthropometrik* lainnya yang ada pada diri seseorang.

Evaluasi postur dapat dilakukan dengan 2 pendekatan, yaitu statis dan dinamis. Evaluasi statis dilakukan terhadap postur seseorang pada saat yang bersangkutan dalam posisi diam (*fixed position*), sedangkan evaluasi yang sifatnya dinamis dilakukan pada saat yang bersangkutan sedang bergerak, yang meliputi gerak pada saat berjalan, berlari, memanjat, turun tangga, dan berdiri (Johnson L. and Jack K. Nelson, 2000: 372). Didalam penelitian ini postur tubuh yang dimaksud adalah postur tubuh secara dinamis. Iowa

Posture Test merupakan salah satu bentuk test untuk menilai postur tubuh, test ini direkomendasikan untuk digunakan bagi siswa sekolah. penilaian postur tubuh merupakan hal yang subyektif, tetapi penilaian dibekali kriteria khusus yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengevaluasi unsur-unsur pada postur seseorang pada saat sedang berjalan, berlari, duduk dan memanjat tangga. test ini menggunakan pendekatan praktis untuk menaksir postur seseorang ketika sedang bergerak atau melakukan aktivitas sehari-hari, bukan hanya ketika seseorang berdiri atau tegak dengan suatu posisi diam dan tetap (Johnson dan Nelson, 2000 : 37).

Tabel 1.
Kriteria Penilaian Tes
Postur Tubuh

No	Kriteria	Inversal Skor
1	Bagus	> 22
2	Sedang	14 – 22
3	Jelek	< 14

Sumber : IOWA Tes

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan individu ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang ditimbulkan dari pengaruh ibu sejak masih dalam kandungan, kondisi ibu yang berpengaruh seperti gizi makanan, aktivitas fisik dan kondisi emosional. Faktor eksternal adalah faktor yang ditimbulkan dari pengaruh lingkungan (keturunan, gizi makanan, sistem kelenjar hormon, musim dan iklim, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psikososial dan kecenderungan sekuler (Saputra, 2000: 21).

Setiap individu mempunyai tingkat postur tubuh yang berbeda-beda, adapun pandangan yang mengungkapkan perbedaan itu meliputi perbedaan kualitatif dan kuantitatif, perbedaan kualitatif menunjukkan bahwa pada dasarnya memang berbeda sedangkan perbedaan kuantitatif menunjukkan semata-mata karena adanya perbedaan dalam proses, adanya persamaan dari keduanya mengakui bahwa tiap-tiap individu akan berbeda tingkat postur tubuhnya.

B. Kemampuan Gerak Dasar

1. Keterbelajaran Gerak

Menurut Sugiyanto (2001:234), belajar gerak adalah belajar yang menekankan pada aktivitas gerak tubuh, belajar gerak mempunyai pola-pola gerak keterampilan tubuh, misal gerakan-gerakan dalam olahraga, proses belajarnya meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip, bentuk gerakannya kemudian menirukan dan mencoba berulang-ulang, sehingga bisa menyelesaikan tugas gerakan secara efektif dan efisien.

Menurut Sugiyanto (2001:234) menyebutkan bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dari yang diekspresikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh. Sedangkan pengertian keterbelajaran gerak menurut John, Bary L. and Jack K Nelson (2000:144) adalah kemampuan atau kemudahan seseorang untuk mempelajari keterampilan gerak atau dalam bahasa asingnya yaitu *motor educability*. Maka dari beberapa pengertian tersebut penulis menyimpulkan bahwa keterbelajaran gerak adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk mempelajari dan melakukan tugas-tugas keterampilan.

Tabel 2.
Kriteria Penilaian Tes Keterbelajaran Gerak

No	Kriteria	Interval Skor
1	Baik Sekali	16 – 20
2	Baik	11 – 15
3	Sedang	6 – 10
4	Kurang	1 – 5

Sumber : IOWA Tes

2. Fase Perkembangan Gerak

Sepanjang hidup manusia, mulai masih dalam kandungan, dilahirkan dan kemudian sampai tua memperoleh sebutan berganti-ganti. Pergantian tersebut didasarkan pada usianya dan merupakan fase-fase dalam perkembangan yang dilewati. Secara garis besar ada 5 fase perkembangan gerak dalam hidup manusia yaitu :

a. Fase Sebelum Lahir (*prenatal*)

Fase sebelum lahir adalah fase perkembangan selama masih berada dalam kandungan. Keterbelajaran gerak berasal dari kata belajar, pengertian belajar adalah suatu proses yang bisa menghasilkan perubahan yang bertahan dalam waktu yang lama. Dalam penelitian ini keterbelajaran gerak yang dimaksud adalah kesanggupan atau kemampuan untuk melakukan tugas-tugas gerak. Gerak yang terkoordinasi, dari yang melibatkan otot-otot besar ke yang melibatkan otot-otot halus (Sugiyanto, 2001:12).

b. Fase Bayi

Fase bayi adalah fase perkembangan mulai dilahirkan sampai berumur 1–2 tahun. Perkembangan bayi merupakan kelanjutan perkembangan yang terjadi sejak masih janin di dalam kandungan menjelang lahir, dalam kandungan semua organ tubuh telah terbentuk dan terwujud sebagai manusia kecil. Setelah lahir, bayi berhak untuk hidup kemudian tumbuh dan berkembang. Perkembangan gerak mengikuti pola gerakan yang semakin bertambah usia maka gerakan akan semakin sempurna, dari koordinasi gerakan yang memerlukan otot-otot besar hingga otot-otot halus (Sugiyanto, 2001:12).

c. Fase Anak Kecil

Fase anak kecil yaitu sejak umur 2-5 tahun, pertumbuhan badan pada fase ini lebih lambat dibandingkan dengan fase bayi. Proporsi bentuk tubuh mendekati kesempurnaan (dewasa), gerakan motorik disempurnakan dalam proses pematangan (Tim MKDK, 2003:158).

d. Fase Anak besar

Fase anak besar adalah fase perkembangan mulai usia 1 atau 2 tahun sampai 10 atau 12 tahun, fase anak-anak dibedakan menjadi dua yaitu 1) fase anak kecil (*early childhood*), fase anak kecil adalah antara 1 atau 2 tahun sampai 6 tahun, 2) fase anak besar

(*later childhood*) fase anak besar adalah 6 sampai 10 atau 12 tahun).

Perkembangan pada masa anak kecil adalah hanya pada peningkatan kualitas penguasaan pola gerak yang telah dan bisa dilakukan pada masa anak bayi, serta peningkatan variasi macam pola gerak, kemampuan berjalan dan memegang akan semakin baik dan bisa dilakukan dengan berbagai macam variasi gerakan (Sugiyanto, 2001:78). Kemampuan gerak pada anak besar pada umumnya antara anak laki-laki dan perempuan mengalami peningkatan secara berangsur-angsur sampai umur kurang lebih 1 tahun masih berkurang atau dengan kata lain perbandingan antara anak laki-laki dan perempuan belum berbeda (Sugiyanto,2001:118).

e. Fase Dewasa (*adulthood*)

Fase dewasa terbagi tiga fase, yaitu 1) fase dewasa muda (*young adulthood*), fase dewasa madya (*middle adulthood*), 3) fase dewasa tua (*older adulthood*), fase dewasa muda adalah antara 18 tahun (perempuan atau 20 tahun (laki-laki) sampai 40 tahun). Fase dewasa madya adalah antara 40 tahun sampai 60 tahun, sedangkan fase dewasa tua adalah usia 60 tahun dan seterusnya (Sugiyanto, 2001: 7). Pada masa dewasa merupakan kelanjutan dari masa adolesensi, pada masa adolesensi merupakan peningkatan kemampuan fisik sampai tidak ada lagi terjadi peningkatan, sedangkan pada masa dewasa madya dan tua mengalami penurunan kemampuan koordinasi gerakan dan kecepatan reaksi (Sugiyanto, 2001: 184).

Dalam penelitian ini yang dibahas adalah fase anak besar (*later childhood*) yang duduk di kelas V dan VI Sekolah Dasar.

3. Perkembangan Penguasaan Gerak Dasar Pada Anak Besar

Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar, berbagai kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil semakin dikuasai, peningkatan kemampuan gerak bisa didefinisikan dalam bentuk sebagai berikut 1) gerakan bisa dilakukan dengan mekanika tubuh yang makin efisien, 2) gerakan bisa dilakukan semakin lancar dan terkontrol, 3) pola atau bentuk gerak variasi, 4) gerakan semakin bertenaga.

Beberapa gerakan yang mulai bisa dilakukan atau gerakan yang bisa dilakukan apabila anak memperoleh kesempatan melakukannya pada masa anak kecil adalah gerakan-gerakan berjalan, berlari, mendaki, melompat, berjingkat, mencongklang, lompat tali, menyepak, melempar, menangkap, memantulkan bola, memukul dan berenang. Gerakan-gerakan tersebut semakin dikuasai dengan baik, kecepatan perkembangan semakin dipengaruhi oleh kesempatan yang diperoleh untuk melakukan berulang-ulang di dalam aktivitasnya, anak-anak yang kurang kesempatan melakukan aktivitas fisik mengalami hambatan untuk berkembang (Sugiyanto, 2001: 119).

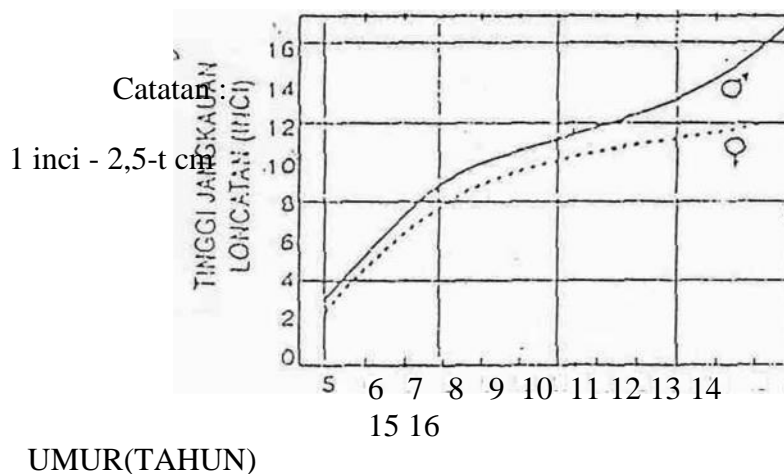
Pada masa akhir anak besar, umumnya gerakan-gerakan seperti yang disebutkan di atas sudah bisa dilakukan dengan bentuk gerakan menyerupai gerakan orang dewasa pada umumnya, perbedaan hanya terletak pada pelaksanaan gerak yang masih kurang bertenaga. Hal ini dikarenakan kapasitas fisik anak memang belum bisa menyamai kapasitas fisik orang dewasa. Apabila ditinjau dari segi kebenaran mekanika tubuh dan kecepatan dalam melakukan berbagai gerakan maka faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan gerak anak adalah faktor-faktor peningkatan koordinasi tubuh dan kekuatan otot, ada berbagai macam tes yang bisa digunakan untuk mengukur kemampuan gerak dan mengukur kemampuan fisik. Perkembangan kemampuan gerak pada anak-anak bisa diketahui dengan cara pengamatan dan pengukuran kemampuan meloncat, ada penelitian yang berusaha mengetahui perkembangan kemampuan gerak melalui penggunaan tes, seperti diuraikan sebagai berikut :

a. Perkembangan Kemampuan Meloncat

Kemampuan meloncat bisa digunakan sebagai perkiraan kekuatan tubuh dan juga bisa merupakan tes dan diagnostik dalam hal koordinasi gerak, perkembangan kemampuan meloncat yang baik, disertai peningkatan kekuatan yang baik akan menghasilkan perkembangan meloncat yang baik pula. Pada masa usia anak besar terjadi perkembangan meloncat yang cukup cepat perkembangannya berbentuk peningkatan daya loncat (makin jauh atau makin tinggi) dan berbentuk peningkatan kualitas bentuk

gerakan, bentuk gerakan semakin baik atau semakin efisien ditinjau secara mekanik (Sugiyanto, 2001: 121).

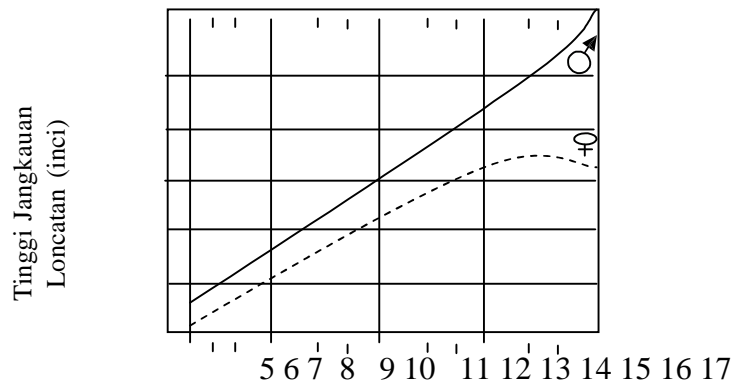
Perbandingan kemampuan meloncat antara anak laki-laki dan anak perempuan sampai umur kurang lebih 9 tahun hanya sedikit perbedaannya dan sesudah perbedaan itu makin besar, anak laki-laki lebih baik kemampuan meloncatnya, baik ditinjau dari segi daya loncat maupun dari kualitas gerakanya, kecepatan perkembangan dari kemampuan meloncat tegak dan loncat jauh ternyata tidak sama, hal ini terbukti dalam dua macam loncatan tersebut pada anak laki-laki dan perempuan yang berusia 5-17 tahun (Sugiyanto, 2001: 121). Hal tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut :



Gambar 1. Perkembangan kemampuan loncat tegak pada usia 5-17 tahun (Espenchade dan Esert, dalam sugiyanto,2001:120)

Dalam gambar di atas dapat terlihat bahwa perkembangan kemampuan loncat tegak meningkat cepat sampai usia kurang lebih 9 tahun pada anak laki-laki maupun anak perempuan,

sesudah itu pada anak perempuan hanya kecil peningkatannya. Pada anak laki-laki peningkatannya menjadi kecil antara usia antara 9 sampai 12 tahun, untuk kemudian setelah usia 12 tahun meningkat dengan cepat kembali.



Gambar 2. Perkembangan Kemampuan Loncat Jauh Tanpa Awalan Pada Usia 5-17 Tahun (Espenchade dan Eckert, dalam Sugiyanto, 2001 : 122)

Dalam gambar di atas dapat terlihat bahwa grafik perkembangan kemampuan loncat jauh tanpa awalan ada perbedaan dibandingkan dengan dengan grafik perkembangan kemampuan loncat tegak. Dapat dilihat bahwa grafik perkembangan kemampuan loncat jauh tanpa awalan pada anak laki-laki berbentuk garis yang mendekati lurus, hal ini menunjukkan bahwa perkembangan yang terjadi iramanya yang tetap. Sedangkan pada anak perempuan perkembangan yang cepat hanya terjadi sampai usia 12 tahun dan sesudahnya mulai mengecil peningkatannya.

4. Karakteristik Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar

a. Ukuran Dan Bentuk Tubuh Usia 6-12 Tahun

Perubahan dan ukuran tubuh secara bertahap dan berkelanjutan dalam perkembangan tulang dan jaringan, oleh karena itu energi anak dapat diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode masa awal anak. Disamping penyempurnaan pola gerak dasar, adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu dilakukan. Hal ini dimaksudkan untuk menghadapi adanya peningkatan ataupun penambahan berbagai situasi (Phil Yanuar Kiram, 2005: 36).

b. Perkembangan Aktivitas Motorik Kasar (*Gross Motor Activity*)

Perkembangan motorik kasar difokuskan pada keterampilan yang biasa disebut dengan keterampilan motorik kasar meliputi pola lokomotor seperti jalan, lari, lompat, loncat dan keterampilan menguasai bola seperti melempar, menendang dan memantulkan bola, keterampilan motor dasar dikembangkan pada masa anak sebelum masuk sekolah dan masa sekolah awal ini akan menjadi bekal awal untuk mendapatkan keterampilan gerak yang efisien bersifat umum dan selanjutnya akan diperlukan sebagai dasar untuk perkembangan keterampilan motorik yang lebih khusus yang semuanya ini memerlukan bagian integral prestasi bagi

anak dalam segala umur dan tingkatan (Phil Yanuar Kiram, 2005:38).

c. Perkembangan Aktivitas Motorik Halus (*Fine Motor Activity*)

Kontrol motorik halus telah didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengkoordinasikan atau mengatur penggunaan berbentuk gerakan mata dan tangan secara efisien, tepat dan adaptif, perkembangan kontrol motorik halus atau keterampilan koordinasi mata dan tangan mewakili bagian yang penting dalam perkembangan motorik secara total. Anak-anak secara jelas mencerminkan kapasitas sistem syaraf pusat untuk mengangkat dan memproses input visual dan menterjemahkan input tersebut dalam bentuk keterampilan, untuk mendapatkan keterampilan yang baik maka perilaku yang perlu dilakukan anak harus dapat berinteraksi dengan praktek dan melaksanakan komunikasi terhadap obyek sekolah dan lingkungan rumah (Phil Yanuar Kiram, 2005:42-43).

5. Klasifikasi Keterbelajaran Gerak

Pengklasifikasian keterbelajaran gerak yang dimaksud adalah pengklasifikasian berdasarkan keterampilan gerak, klasifikasi keterampilan gerak bisa dibuat berdasarkan beberapa sudut pandang sebagai berikut:

a. Klasifikasi Berdasarkan Kecermatan Gerakan

Keterampilan gerak bisa dikaji berdasarkan kecermatan pelaksanaan gerak, kecermatan pelaksanaan gerakan bisa ditentukan antara lain oleh jenis-jenis yang terlibat, ada gerakan yang melibatkan otot besar dan ada gerakan yang melibatkan otot halus, berdasarkan kecepatan gerakan atau jenis-jenis otot yang terlibat, keterampilan gerak dapat dikategorikan menjadi 2, yaitu: 1) keterampilan gerak kasar (*gross motor skill*), 2) keterampilan gerak halus (*fine motor skill*).

Keterampilan gerak kasar adalah gerakan yang didalam pelaksanaannya melibatkan otot besar sebagai basis utama gerakan, keterampilan gerak halus adalah gerakan yang dalam pelaksanaannya melibatkan otot halus sebagai basis utama gerakan, pada keterampilan gerak kasar diperlukan keterlibatan bagian-bagian tubuh yang halus hanya melibatkan sebagian dari anggota badan yang digerakan oleh otot halus (Sugiyanto, 2001: 249).

b. Klasifikasi Berdasarkan Perbedaan Titik Awal

Apabila diperlukan, gerakan keterampilan ada yang dengan mudah bisa diketahui bagian awal dan akhir dari gerakannya, tetapi ada juga yang sulit untuk di ketahui. Dengan karakteristik seperti

itu, keterampilan gerak dapat dibagi menjadi tiga kategori, 1) keterampilan gerak diskrit (*discrete motor skill*) yaitu keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas titik awal dan titik akhir gerakan, 2) keterampilan gerak serial (*serial motor skill*) yaitu keterampilan gerak diskrit yang dilakukan beberapa kali secara berkelanjutan, 3) keterampilan gerak kontinyu (*continuos motor skill*) yaitu gerakan keterampilan yang tidak bisa dengan mudah ditandai dimana titik awal dan titik akhir dari gerakan. Pada keterampilan gerak kontinyu, untuk melaksanakannya lebih dipengaruhi oleh kemauan si pelaku dan situasi eksternal, dibandingkan dengan pengaruh bentuk gerakannya sendiri (Sugiyanto, 2001:249- 250).

c. Klasifikasi Berdasarkan Stabilitas Lingkungan

Di dalam melakukan suatu gerakan keterampilan ada kalanya menghadapi lingkungan yang berubah-ubah, berdasarkan keadaan kondisi lingkungan seperti itu, gerakan keterampilan dapat dikategorikan menjadi dua yaitu :1) keterampilan, gerak tertutup (*closed skill*) adalah keterampilan gerak dimana pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang tidak berubah dan stimulus geraknya timbul dari diri si pelaku sendiri, 2) keterampilan gerak terbuka (*open skill*) adalah keterampilan gerak dimana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah dan pelaku bergerak

menyesuaikan dengan stimulus yang timbul dari lingkungan bisa bersifat temporal dan bersifat spesial (Sugiyanto,2001:250-251). Ada dua pembagian gerak yaitu terbuka dan tertutup apabila tidak ada faktor luar yang turut mengarahkan gerak, gerak terbuka apabila gerak halus disesuaikan dengan keadaan luar yang tidak dapat diduga sebelum terjadi (Abdul Kadir Ateng, 2001: 11)

6. Unsur-Unsur Keterbelajaran Gerak

Unsur kemampuan pada setiap individu bisa berfungsi dengan baik, apabila keterlibatan unsur kemampuan bisa menghasilkan gerak yang efisien, untuk mencapai efiseinsi gerak diperlukan beberapa unsur-unsur kemampuan, adapun jenis-jenis unsur kemampuan sebagai berikut:

a. Unsur Kemampuan Fisik

Fisik merupakan salah satu faktor yang berfungsi untuk melakukan gerakan, agar menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien harus didukung oleh kemampuan fisik yang baik. Macam-macam kemampuan fisik antara lain: Kecepatan reaksi, Kekuatan, Ketahanan, Kecepatan, Fleksibilitas dan Ketajaman indra. Dalam melaksanakan gerakannya besarnya peran setiap unsur kemampuan tidak sama untuk setiap gerakan (Sugiyanto, 2001: 257).

b. Unsur Kemampuan Mental

Mental adalah pikiran, jadi kemampuan mental berarti kemampuan untuk berfikir, fungsi kemampuan mental adalah memberikan komando gerak sesuai dengan yang diinginkan kepada sistem penggerak tubuh. Kemampuan yang termasuk kemampuan mental diperlukan untuk mendukung terciptanya gerakan yang efisien. Adapun macam-macam jenis kemampuan mental sebagai berikut: a) Kemampuan memahami gerakan yang akan dilakukan, b) Kecepatan memahami stimulus, c) Kecepatan membuat keputusan, d) Kemampuan memahami hubungan spesial, e) Kemampuan menilai obyek bergerak, f) Kemampuan menilai irama, g) Kemampuan menilai gerakan masa lalu, h) Kemampuan memahami mekanika gerakan. Pemahaman diperlukan agar pelaku tahu apa yang harus dilakukan dengan petunjuk (Sugiyanto, 2001: 259).

c. Unsur kemampuan Emosional

Kemampuan emosional merupakan salah satu faktor yang mendukung terjadinya gerakan yang efektif dan efisien. Macam-macam kemampuan yang termasuk kemampuan emosional sebagai berikut:

1. Kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan.

2. Tidak ada gangguan emosional.
3. Merasa perlu dan ingin mempelajari serta melakukan gerakan.
4. Memiliki sifat positif terhadap prestasi gerakan.

Koordinasi gerak terganggu karena keadaan emosi yang tidak terkendali, motivasi internal yang positif cenderung berperilaku dengan sebaik-baiknya, berusaha untuk berprestasi dengan mengikuti aturan serta melakukan yang seharusnya dilakukan (Sugiyanto, 2001: 260-261).

7. Pinsip Belajar Gerak dan Perkembangannya

Gerak manusia dipengaruhi oleh beberapa aspek kehidupan yang berlangsung selama manusia menjalani kehidupannya antara lain pengaruh aspek gizi yang baik atau kurang baik, manusia yang gizinya baik akan memiliki kapasitas gerak yang tinggi dibandingkan dengan orang yang kekurangan gizi. Anak besar merupakan anak usia sekolah dasar yaitu usia 10-12 tahun, perkembangan antara anak laki-laki dan perempuan sudah mulai terlihat perkembangan fisiknya, terutama pada saat menjelang reproduksi, perkembangan kemampuan fisik bagi anak laki-laki dan perempuan mulai ada perbedaan antara lain perkembangan kekuatan pria lebih baik dibandingkan dengan perkembangan kekuatan wanita, sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar. Berbagai

kemampuan gerak dasar yang sudah mulai bisa dilakukan pada masa anak kecil semakin dikuasai. Peningkatan kemampuan gerak bisa diidentifikasi dalam bentuk: 1) gerakan bisa dilakukan dengan mekanika tubuh makin efisien, 2) gerakan bisa dilakukan dengan semakin lancar dan terkontrol, 3) pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, 4) gerakan semakin bertenaga.

Beberapa macam gerakan yang mulai dapat dilakukan apabila anak memperoleh kesempatan melakukannya pada masa anak kecil, gerakan-gerakan tersebut semakin dikuasai dengan baik. Kecepatan perkembangannya sangat dipengaruhi oleh kesempatan yang diperoleh untuk melakukan berulang-ulang dalam aktivitasnya. Anak-anak yang kurang dalam kesempatan melakukan aktivitas fisik akan mengalami hambatan untuk berkembang.

8. Perkembangan Motorik Anak Sekolah Dasar

Perkembangan motorik anak Sekolah Dasar merupakan perkembangan yang sangat baik untuk pertumbuhannya. Bagi anak bergerak merupakan inti hidupnya, gerak menembus semua fase dari perkembangannya baik psikomotor, kognitif maupun afektif yakni ketiga kawasan tingkah laku manusia. Dari program gerak bagi anak-anak adalah perkembangan kompetisi psikomotorik. Perkembangan psikomotorik merupakan pokok dari program pendidikan jasmani dan harus dipandang sebagai sarana untuk

memacu kedua kompetisi lainnya yaitu kognitif dan afektif. Perkembangan psikomotorik mengacu pada belajar gerak dengan sadar dan efisien dalam gerak.

a. Perkembangan Kognitif

Tujuan lain yang penting dari pendidikan gerak yang baik bagi anak-anak adalah meningkatnya konsep kognitif dasar. Dalam teori kognitif diungkapkan bahwa individu tidak pasif, tetapi secara aktif memperhatikan aspek-aspek tertentu mengenai lingkungannya dan mengesampingkan aspek-aspek tertentu lainnya, kemudian menyusun kembali informasi yang diperoleh dari apa yang diperhatikannya (Sugiyanto,2001:19). Ada dua aspek utama dari perkembangan kognitif yang mendukung secara efektif melalui pendidikan gerak anak-anak. Aspek pertama adalah berbagai konsep motorik perseptual yang mencakup perkembangan kesadaran tubuh, kesadaran ruang, kesadaran arah dan pembentukan orientasi ruang dan waktu secara efektif. Yang kedua dari aspek perkembangan kognitif yaitu mencakup perkembangan dan pucuan peningkatan pengertian dan sikap dari konsep-konsep akademik dasar termasuk sains, matematika, seni bahasa dan studi sosial yang mewakili medium gerak. Kebanyakan dari bukti-bukti yang tersedia menunjukkan bahwa kedua tipe konsep kognitif, apakah itu motorik perseptual atau akademik

dapat dipacu melalui keikutsertaan aktif dalam aktifitas gerak yang terpilih dengan cermat. Meningkatnya kemampuan gerak akan menambah penggunaan gerak berbagai metode pemacuan perkembangan kognitif pada anak-anak.

b. Perkembangan Afektif

Perkembangan afektif mencakup peningkatan kemampuan anak-anak untuk bertindak, berinteraksi dan reaksi secara efektif dengan orang lain maupun diri sendiri. Orang tua dan guru yang bijaksana akan memperhatikan kepentingan yang penting dari pertumbuhan sosial emosional yang seimbang. Pengalaman gerak anak memainkan peranan yang penting dalam persepsi diri anak-anak sebagai individu-individu maupun bagaimana kemampuan mereka mengadakan relasi dengan kawan-kawannya dan memanfaatkan waktu luar mereka, mereka akan mempelajari karakteristik perkembangan anak-anak setidaknya dalam dua hal :1) konsep diri, 2) permainan dan relasi dengan teman-teman. Pengetahuan tersebut memungkinkan untuk mendorong dan menyusun pengalaman gerak yang berarti yang akan memperkuat pertumbuhan sosial emosional anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan, minat dan kemampuan yang berkembang (Abdul Kadir Ateng, 2001: 129).

c. Perkembangan Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik adalah kemampuan yang memfungsikan sistem organ- organ tubuh didalam melakukan aktifitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil bisa dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Keterampilan bergerak bisa berkembang bila kemampuan fisik mendukung pelaksanaan gerak. Secara garis besar kemampuan fisik dibedakan menjadi 4 macam kemampuan yaitu: Ketahanan (*endurance*), Kekuatan (*strength*), Fleksibilitas (*fleksibility*), Kelincahan (*agility*) (Sugiyanto, 2001: 221-222).

Aspek perkembangan fisik dari psikomotor dapat dibagi menjadi kesegaran organik dan kesegaran jasmani, faktor yang berhubungan dengan perkembangan kesehatan dan kapasitas fungsional tubuh diklasifikasikan sebagai komponen kesegaran motorik. Kemampuan motorik umumnya dipandang sebagai kemampuan unjuk laku seseorang yang dipengaruhi oleh faktor-faktor kecepatan, ketepatan, agilitas, keseimbangan, koordinasi, power, kelentukan.

d. Perkembangan Psikomotorik

Para orang tua dan guru semakin menyadari pentingnya memberikan pengalaman bergerak yang baik kepada anak-anak mereka. Ada kesadaran yang semakin meningkat di

antara para pendidik anak-anak kecil bahwa apa yang disebut pengalaman bermain dipermulakan Sekolah Dasar mempunyai peranan yang penting dalam belajar gerak dan belajar melalui gerak, untuk anak kecil bergerak merupakan inti dari hidupnya. Gerak menembus semua fase dari perkembangannya, baik psikomotor, kognitif maupun afektif, yakni ketiga kawasan tingkah laku manusia. Dalam hal ini secara sepintas akan dilihat gerakan yang dapat diberikan kepada masing-masing kawasan. Kesatuan manusia tidak memungkinkan pemisahan dari ketiga kawasan tingkah laku manusia ini, karena diperlukan kewaspadaan terhadap kerumitan interaksi antara kawasan-kawasan tersebut dan memperhatikan untuk tidak memisahkan baik dalam pikiran maupun dalam menghadapi arial (Abdul Kadir Ateng, 2001:126). Keterampilan atau kemampuan gerak dasar yang dimiliki pada masa anak-anak sering menghasilkan ketangkasan dalam berbagai permainan dan olahraga. Kemampuan gerak yang dilakukan anak-anak dapat berkembang dengan baik atau semakin bisa dikuasai dengan baik karena mereka memperoleh kesempatan untuk melakukannya secara berulang-ulang. Artinya bahwa kemampuan menguasai suatu gerakan bisa berkembang dengan baik jika memperoleh kesempatan untuk belajar atau berlatih.

C. Kerangka Berfikir

Postur atau bentuk tubuh merupakan perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran *antropometrik* lainnya yang ada pada diri seseorang. Tetapi dalam penelitian ini, postur tubuh yang dimaksud adalah postur tubuh secara dinamis yaitu postur tubuh seseorang ketika sedang bergerak atau melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berlari, duduk, melompat, dan memanjat tangga (Johnson L. and Jack K Nelson, 2000: 37). Sedangkan keterbelajaran gerak merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk mempelajari dan melakukan tugas-tugas keterampilan gerak dengan efektif dan efisien. Dari pengertian diatas antara postur tubuh dan keterbelajaran gerak merupakan sesuatu yang saling berkaitan, hal itu bisa kita lihat bahwa seseorang di dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan kebiasaan menggunakan organ-organ tubuhnya untuk bergerak seperti berjalan, berlari, duduk, melompat dan aktivitas lainnya, secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan fisiknya. Beberapa macam kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya pada masa anak besar adalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi (Sugiyanto, 2001:112). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan postur tubuh yang baik maka secara tidak langsung akan mempengaruhi kemampuan gerak anak, sehingga anak di dalam melakukan aktivitas gerak sehari-hari dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Disamping itu juga di dalam mengikuti pendidikan jasmani akan dapat mengembangkan gerakan-gerakan dasar menjadi

komplek, sehingga prestasi belajar dalam pendidikan jasmani akan meningkat dengan baik.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini berkaitan dengan ada atau tidaknya hubungan antara postur tubuh dengan keterbelajaran gerak pada siswa Kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015. Dan hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

“Ada Hubungan Antara Postur Tubuh Dan Keterbelajaran Gerak Pada Siswa Kelas V Dan VI (Usia 10 – 12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015”.