

KETERAMPILAN LANJUT TAEKWONDO



OLEH :
DEVI TIRTAWIRYA, M. Or.

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Juli 2012

Perkembangan Motorik Anak

- a. 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 mainan.
- b. Melalui keterampilan motorik, anak dapat beranjak dari kondisi tidak berdaya pada bulan-bulan pertama dalam kehidupannya, ke kondisi yang independent. Anak dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya dan dapat berbuat sendiri untuk dirinya. Kondisi ini akan menunjang perkembangan rasa percaya diri.
- c. Melalui perkembangan motorik, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah. Pada usia prasekolah atau usia kelas-kelas awal Sekolah Dasar, anak sudah dapat dilatih menulis, menggambar, melukis, dan baris-berbaris.
- d. Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayannya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya bahkan dia akan terkucilkankan atau menjadi anak yang fringer (terpinggirkan)
- e. Perkembangan keterampilan motorik sangat penting bagi perkembangan self-concept atau kepribadian anak.

Stimulasi yang bisa diberikan untuk mengoptimalkan **perkembangan motorik anak** adalah:

1. Dasar-dasar keterampilan untuk menulis (huruf arab dan latin) dan menggambar.
2. Keterampilan berolah raga (seperti senam) atau menggunakan alat-alat olah raga.
3. Gerakan-gerakan permainan, seperti meloncat, memanjat dan berlari.
4. Baris-berbaris secara sederhana untuk menanamkan kebiasaan kedisiplinan dan ketertiban.
5. Gerakan-gerakan ibadah shalat

- Perkembangan motorik anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung mereka untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang terbaik karena dapat menstimulasi perkembangan otot (CRI, 1997).
- Menurut dr. Karel A.L. Staa, M.D olah raga memberi manfaat bagi perkembangan motorik anak. Selain untuk perkembangan fisiknya, olahraga juga amat baik untuk perkembangan otak serta psikologis anak. Mengikutkan anak pada kelompok olahraga akan meningkatkan kesehatan fisik, psikologis serta psikososialnya. Anak menjadi senang mendapat stimulasi kreativitas yang baik untuk perkembangannya.