

PENGEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEBAGAI STIMULASI MOTORIK BAGI ANAK TAMAN KANAK-KANAK MELALUI AKTIVITAS JASMANI

Cerika Rismayanthi
Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
Email: cerika@uny.ac.id

Abstrak

Perkembangan pada anak usia dini mencakup perkembangan fisik dan motorik, lognitif, sosial emosional dan bahasa. Masa Taman Kanak-kanak (TK) merupakan masa pertumbuhan yang paling hebat dan sekaligus paling sibuk. Pada masa ini anak sudah memiliki ketrampilan dan kemampuan walupun belum sempurna. Usia anak pada masa ini merupakan fase fundamental yang akan menentukan kehidupannya dimasa datang. Oleh sebab itu, sebagai orangtua dan pendidik harus memahami perkembangan anak usia dini khususnya perkembangan fisik dan motorik. Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak, melalui bermain terjadi stimulasi pertumbuhan otot-ototnya ketika anak melompat, melempar, atau berlari. Selain itu anak bermain dengan menggunakan seluruh emosi, perasaan, dan pikiranya. Pendidikan di TK dilaksanakan dengan prinsip “Bermain sambil belajar, atau belajar seraya bermain”. Sesuai dengan perkembangan, oleh sebab itu diharapkan seorang pendidik yang kreatif dan inovatif agar anak bisa merasa senang, tenang, aman dan nyaman selama dalam proses belajar mengajar. Kompetensi dasar motorik anak TK yang diharapkan dapat dikembangkan saat anak memasuki TK adalah anak mampu; melakukan aktivitas fisik secara terkoordinasi dalam rangka kelenturan dan persiapan untuk menulis, keseimbangan, kelincahan, dan melatih keberanian. Mengekspresikan diri dan berkreasi dengan berbagai gagasan dan imajinasi dan menggunakan berbagai media/bahan menjadi suatu karya seni.

Kata kunci: Keterampilan Gerak Dasar, Stimulasi Motorik, Aktivitas Jasmani

Karakteristik Keterampilan Gerakan Motorik Anak Usia Dini

Anak-anak ketika mencapai tahapan usia Taman Kanak-kanak (TK) (3-6 tahun), terdapat ciri yang sangat berbeda dengan usia bayi, perbedaanya terletak pada penampilan, proporsi tubuh, berat dan panjang badan serta ketrampilan yang dimiliki. Jika perhatikan, pada anak usia TK telah tampak otot-otot tubuh yang berkembang sehingga memungkinkan mereka melakukan berbagai jenis ketrampilan. Sehingga dengan bertambahnya usia terdapat perbandingan antara bagian tubuh berubah. Selain itu, letak gravitasi makin berada bagian bawah tubuh sehingga keseimbangan ada pada tungkai bagian bawah. Gerakan anak usia TK lebih terkendali dan terorganisasi dengan pola-pola seperti menegakkan tubuh dalam posisi berdiri, tangan dapat terjungkai dengan santai serta mampu melangkah dengan menggerakkan tungkai dan kaki. Pola-pola tersebut memungkinkan anak untuk memberikan respon dalam berbagai situasi yang

dihadapi. Pada masa ini ketrampilan motorik kasar dan halus sangat pesat perkembangannya, karena pada umumnya anak usia TK sangat aktif. Anak-anak memiliki penguasaan terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri, karena otot-otot besar lebih berkembang dari pada kontrol terhadap tangan dan kaki, sehingga belum dapat melakukan kegiatan yang rumit.

Menurut Awi Muhadi Wijaya (2009:67) masa kecil sering disebut sebagai saat ideal untuk mempelajari ketrampilan motorik dengan alasan sebagai berikut: (1) Tubuh anak lebih lentur ketimbang tubuh orang dewasa sehingga anak lebih mudah menguasai ketrampilan motorik. (2) Anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajarinya, sehingga anak akan mempelajari keterampilan baru dengan lebih mudah. (3) Secara keseluruhan anak lebih berani mencoba pada saat kecil ketimbang setelah besar. Oleh karena itu mereka berani mencoba sesuatu yang baru, sehingga menimbulkan motivasi yang diperlukan untuk belajar. (4) Anak –anak menyukai pengulangan, sehingga mereka bersedia mengulangi tindakan hingga otot terlatih untuk melakukannya secara efektif. (5) Anak memiliki waktu yang lebih banyak untuk mempelajari keterampilan motorik.

Orangtua harus mengajarkan perkembangan fisik dan motorik kepada anak-anak pada segala usia dan mulai anak sudah bisa mencontoh gerakan-gerakan orang dewasa disekitarnya. Perubahan terjadi secara teratur dalam arah yang relatif dapat diprediksi. Misalnya sebelum seorang anak dapat berjalan, pertama-tama anak belajar mengangkat kepalanya, kemudian duduk tegak, merangkak, berdiri dengan bantuan dan kemudian berdiri tanpa bantuan. Demikian pula dalam belajar menulis , anak-anak belajar membuat tulisan dalam bentuk tulisan cakar ayam atau coretan-coretan. Tulisan cakar ayam merupakan dasar untuk membentuk huruf, kemudian konsonan tunggal yang menggambarkan seluruh kata, kemudian kombinasi huruf yang mengarah pada ejaan, dan akhirnya menjadi huruf-huruf yang standar.

Koordinasi gerakan yang dimaksud disini bukanlah bagian-bagian aksi motorik yang pengkoordinasiannya dalam suatu gerakan. Tidak mungkin di sini akan membahas gerak tentang koordinasi gerak, dimana gerak yang dilaksanakan hanyalah berupa kegiatan gerak yang dilakukan dengan memperkaya berbagai macam gerakan yang digabungkan menjadi satu penggabungan atau pengkoordinasian. Bila membicarakan teknik gerakan, maka dengan sendirinya sekurang-kurangnya harus membahas tentang koordinasi dasar gerakan yang terdiri dari beberapa komponen, di antaranya adalah struktur dasar gerakan, Iiama gerakan, hubungan

gerakan, luas gerakan, kelancaran gerakan, kecepatan gerakan, ketepatan gerakan serta kekonstanan gerakan.

Keterampilan koordinasi motorik kasar meliputi kegiatan seluruh tubuh atau sebagian tubuh. Keterampilan koordinasi motorik kasar mencakup ketahanan, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan dan kekuatan. Keterampilan koordinasi motorik kasar dapat dibagi kedalam tiga kelompok yaitu: Keterampilan lokomotor, Keterampilan non lokomotor, dan Keterampilan manipulatif / memproyeksi. Menurut Awi Muhadi Wijaya (2009: 73) definisi keterampilan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Keterampilan lokomotor meliputi gerak tubuh yang berpindah tempat yaitu: berjalan, berlari, melompat, meluncur, berguling, menderap, menjatuhkan diri, dan bersepeda. Keterampilan lokomotor membantu mengembangkan kesadaran anak akan tubuhnya dalam ruang. Kesadaran ini disebut kesadaran persepsi motorik yang meliputi kesadaran akan tubuh sendiri, waktu, hubungan ruang (spasial), konsep arah, visual dan pendengaran. Kesadaran ini akan terlihat dari usaha anak meniru gerakan-gerakan anak lain atau gurunya.
2. Keterampilan non lokomotor, yaitu menggerakkan anggota tubuh dengan posisi tubuh diam di tempat seperti: berayun, mengangkat, bergoyang, merentang, memeluk, melengkung, memutar, membungkuk, mendorong. Keterampilan ini sering di kaitkan dengan keseimbangan atau kestabilan tubuh, yaitu gerakan yang membutuhkan keseimbangan pada taraf tertentu.
3. Keterampilan manipulatif, meliputi penggunaan serta pengontrolan gerakan otot-otot kecil yang terbatas, terutama yang berada di tangan dan kaki. Keterampilan gerakan manipulatif, antara lain meregang, memeras, menarik, menggegam, memotong, meronce, membentuk, menggunting dan menulis. Keterampilan memproyeksi, menangkap dan menerima. Keterampilan ini dapat dilihat pada waktu anak menangkap bola, menggiring bola, melempar bola, menendang bola, melambungkan bola, memukul dan menarik.

Sesuai dengan tujuan pendidikan di TK yang mengembangkan seluruh aspek perkembangan anak, maka yang dilakukan di taman kanak-kanak adalah mengembangkan jasmani anak dan bukan mengajarkan olahraga. Pengembangan jasmani pada anak TK menitik beratkan pada latihan gerak yang sifatnya informal dan bebas sehingga anak dapat menguasai gerakan-gerakan dasar yang sifatnya informal dan bebas sehingga anak dapat

menguasai gerakan-gerakan dasar yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan diri selanjutnya. Mereka dilatih agar mampu menggunakan otot-ototnya dengan baik agar anak-anak lebih tangkas di dalam gerakan-gerakannya.

Menurut Toho Cholik Mutohir & Gustaf. (2004: 28) mengemukakan bahwa gerakan yang diajarkan pada anak prasekolah selalu berkaitan dengan hal-hal berikut :

- a. Waktu, yang dimaksud dengan waktu berkaitan dengan cepat / lambat. Misalnya, gerakan yang dilakukan oleh seluruh atau sebagian tubuh dengan kecepatan yang berbeda. Mulai dari yang cepat sampai yang lambat atau dari yang lambat sampai yang cepat. Gerakan dapat dipercepat atau diperlambat dan gerakan dapat berirama.
- b. Beban, Gerakan dapat diberikan dalam bentuk gerakan yang berat, ringan, atau sedang.
- c. Ruang, Gerakan juga berkaitan dengan ruang, yaitu sejauh mana gerakan tubuh itu menggunakan ruang dalam pelaksanaannya. Tubuh atau sebagian tubuh dapat digerakkan ke berbagai arah. Misalnya maju kedepan, mundur kebelakang, melangkah kesamping dan seterusnya. Bisa juga bergerak melalui jalur tertentu, seperti lurus langsung atau memutar. Anak juga bergerak dalam level yang berbeda, misalnya dari ketinggian tertentu.
- d. Alur Gerakan adalah sesuatu yang berkesinambungan yang mengalir dari suatu gerak tertentu ke gerak lainnya. Gerakan juga merupakan suatu kesatuan yang mempunyai alur yang indah yang meliputi gerakan seluruh tubuh, gerakan beberapa bagian tubuh atau yang berkaitan dengan orang ataupun obyek lainnya.

Aspek kualitatif dari gerakan yang ditampilkan oleh anak, tetapi tergantung pada usaha, yaitu bagaimana seseorang mengkombinasikan penggunaan berbagai unsur/faktor tersebut (waktu, beban, ruang dan alur). Oleh karena itu, ide atau tema gerakan sangatlah esensial, artinya didalam mengajarkan gerakan pada anak, seorang memunculkan (mempunyai ide atau gagasan) berupa gerakan apa saja yang akan dimunculkan dan bagaimana caranya misalkan atarian, senam atau melalui berbagai permainan yang disesuaikan dengan karakteristik anak didik. Gerakan-gerakan dasar atau keterampilan motorik kasar tersebut harus dilatihkan pada anak TK sampai mereka benar-benar menguasai. Untuk mencapai tujuan tersebut guru tidak dapat menyuruh anak melakukan sendiri tanpa diberi contoh lebih dahulu. Artinya anak tidak bisa hanya diberi komando/ instruksi saja sedang guru tidak berbuat apa-apa. Kektiga gerakan dasar perlu

digabungkan ketika anak-anak mulai aktif bermain. Anak-anak diberi kesempatan mengembangkan gerakan-gerakan motoriknya agar anak-anak mampu mengenal dirinya sendiri, timbul kepercayaan dirinya dan merasa diterima dilingkungannya.

Prinsip-prinsip pelaksanaan kegiatan fisik motorik di TK

Masa kanak-kanak awal disebut juga masa bermain. Pada masa ini, kegiatan bermain merupakan kegiatan yang serius bahkan merupakan kegiatan pokok dalam masa kanak-kanak. Pola bermain anak pada usia ini sudah tidak terlalu difokuskan lagi kepada mainan, akan tetapi anak mulai menggunakan gerak dan ruang yang lebih luas (Hurlock, 1980). Selain itu, upaya kesehatan yang dilakukan sejak anak masih di dalam kandungan sampai lima tahun pertama kehidupannya, ditujukan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya sekaligus meningkatkan kualitas hidup anak agar mencapai tumbuh kembang optimal baik fisik, mental, emosional maupun sosial serta memiliki intelegensi majemuk sesuai dengan potensi genetiknya (Depkes RI, 2005). Masa balita adalah masa emas dalam rentang perkembangan seorang individu. Pada masa ini, pertumbuhan fisik, perkembangan kecerdasan, keterampilan motorik dan sosial emosi berjalan demikian pesatnya. Masa balita juga merupakan masa kritis yang akan menentukan hasil proses tumbuh kembang anak selanjutnya (Hariweni, 2003). Dalam masa perkembangan balita, anak mengalami perubahan yang terjadi dalam hal perubahan struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi dan kemandirian.

Pada masa ini juga, anak sudah mengikuti pendidikan prasekolah atau taman kanak-kanak dimana melalui pendidikan ini anak tidak hanya diajarkan keterampilan kecerdasan, akan tetapi anak juga diajarkan keterampilan berolahraga seperti senam, permainan, dan keterampilan baris berbaris (Yusuf, 2004). Aktivitas-aktivitas yang dilakukan anak pada usia masa kanak-kanak awal ini memerlukan keterampilan motorik kasar. Pemenuhan aktivitas kemandiriannya, aktivitas bermain, dan keterampilan dalam pendidikan taman kanak-kanak akan maksimal dan baik jika diiringi dengan perkembangan motorik kasar yang baik juga. Melalui keterampilan motorik yang baik, khususnya motorik kasar, anak dapat melakukan aktivitas mandiri dengan baik, dapat melakukan gerakan-gerakan permainan seperti berlari, meloncat, memanjat, dan dapat melakukan keterampilan berolahraga dan keterampilan baris-berbaris yang diajarkan dalam pendidikan taman kanak-kanak yang diikutinya (Yusuf, 2004). Prinsip-prinsip pelaksanaan

kegiatan fisik motorik di TK diantaranya sebagai berikut: 1) Menciptakan suasana gembira dan menyenangkan, 2) gerakannya bervariasi, 3) dilakukan tiap hari, 4) baik secara formal maupun diselipkan diantara kegiatan yang direncanakan, 5) berencana dan bertahap, serta 5) Diatur sesuai dengan kebutuhan anak untuk bermain dan bergerak.

Disamping prinsip pelaksanaan tersebut diatas agar tujuan pembelajaran tercapai perlu juga didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, situasi lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan, tenaga guru yang memiliki kemampuan/ kompetensi membimbing anak usia dini dan peran serta orang tua dan masyarakat. Berdasarkan keterampilan koordinasi motorik kasar tersebut diatas, maka anak usia TK sudah dapat melakukan berbagai aktivitas sebagai berikut :

- a. Mengendarai sepeda roda dua dan roda tiga
- b. Berlari dan berhenti, berlari dengan sempurna
- c. Menaiki dan memanjat tangga gimnastik
- d. Melompat dan meloncat
- e. Berdiri dengan satu kaki (keseimbangan)
- f. Dapat mengikuti irama musik
- g. Dapat menendang bola, melempar bola, dst

Keterampilan gerakan motorik halus

Perkembangan motorik yang baik, tidak hanya didukung melalui pemenuhan status gizi saja, akan tetapi didukung juga oleh stimulasi yang diberikan. Dynamic System Theory yang dikembangkan oleh Thelen & Whiteneyerr (dikutip dari Endah, 2008) menyatakan bahwa untuk membangun kemampuan motorik, anak harus mempersepsikan sesuatu di lingkungannya yang memotivasi mereka untuk melakukan sesuatu dan menggunakan persepsi tersebut untuk bergerak. Pemberian stimulasi dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar pada anak sesuai dengan tahap perkembangannya. Stimulasi paling banyak didapatkan dari lingkungan terdekat anak. Keluarga atau orangtua, khususnya ibu, merupakan lingkungan yang pertama dan utamabagi seorang anak balita. Peran seorang ibu dalam pengasuhan anak, juga dalam pemberian stimulasi pada anak sangat besar. Interaksi antara anak dan orang tua, terutama peranan ibu sangat bermanfaat bagi proses perkembangan anak secara keseluruhan karena orang tua dapat segera mengenali kelainan proses perkembangan anaknya dan sedini mungkin

untuk memberikan stimulasi pada tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Karena itu diperlukan pengetahuan dan sikap yang benar oleh ibu tentang pemberian stimulasi agar perkembangan motorik kasar anak dapat optimal (Hariweni, 2003). Keterampilan motorik halus menyangkut koordinasi gerakan jari-jari tangan dalam melakukan berbagai aktivitas, diantaranya adalah :

- a. Dapat menggunakan gunting untuk memotong kertas
- b. Dapat memasang dan membuka kancing dan resleting
- c. Dapat menahan kertas dengan satu tangan , sementara tangan yang lain digunakan untuk menggambar, menulis atau kegiatan lainnya.
- d. Dapat memasukkan benang ke dalam jarum
- e. Dapat meronce manik-manik
- f. Dapat membentuk dengan plastisin /was
- g. Dapat melipat kertas untuk dijadikan suatu bentuk.

Stimulasi Motorik melalui Aktivitas Jasmani

Peran seorang ibu dalam pengasuhan anak, juga dalam pemberian stimulasi pada anak sangat besar. Interaksi antara anak dan orang tua, terutama peranan ibu sangat bermanfaat bagi proses perkembangan anak secara keseluruhan karena orang tua dapat segera mengenali kelainan proses perkembangan anaknya dan sedini mungkin untuk memberikan stimulasi pada tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Karena itu diperlukan pengetahuan dan sikap yang benar oleh ibu tentang pemberian stimulasi agar perkembangan motorik kasar anak dapat optimal (Hariweni, 2003). Ternyata perkembangan motorik seorang anak seringkali berbeda dengan anak lainnya. Perkembangan motorik berbeda tingkatannya pada setiap individu.

Stimulasi yang diberikan pada anak selama tiga tahun pertama (*golden age*) akan memberikan pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan otaknya dan menjadi dasar pembentuk kehidupan yang akan datang. Semakin dini stimulasi yang diberikan, maka perkembangan anak akan semakin baik. Semakin banyak stimulasi yang diberikan maka pengetahuan anak akan menjadi luas sehingga perkembangan anak semakin optimal. Disebutkan juga bahwa jaringan otak anak yang banyak mendapat stimulasi akan berkembang mencapai 80% pada usia 3 tahun. Sebaliknya, jika anak tidak pernah diberi stimulasi maka jaringan otak akan mengecil sehingga fungsi otak akan menurun. Hal inilah yang menyebabkan perkembangan

anak menjadi terhambat. Anak usia empat tahun bisa dengan mudah menggunakan gunting sementara yang lainnya mungkin akan bisa setelah berusia lima atau enam tahun. Anak tertentu mungkin akan bisa melompat dan menangkap bola dengan mudah sementara yang lainnya mungkin hanya bisa menangkap bola yang besar atau berguling-guling.

Demikian pula stimulasi lingkungan, status gizi, ras dan genetik mempunyai pengaruh penting dalam perkembangan motorik. Hal ini dapat dilihat perbedaan kemampuan rata-rata perkembangan motorik anak di berbagai Negara berbeda. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Perkembangan motorik beriringan dengan proses pertumbuhan secara genetis atau kematangan fisik anak, Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga dan sebagainya. Sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih. Misalnya, kemampuan memindahkan benda dari tangan, mengcoret-coret, menyusun balok, menggunting, menulis dan sebagainya. Kedua kemampuan tersebut sangat penting agar anak bisa berkembang dengan optimal.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik terbentuk sejak periode prenatal atau dalam kandungan. Perkembangan fisik manusia meliputi berbagai aspek yang dipengaruhi sistem dan fungsi organ tubuh. Sistem syaraf yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi. Sistem tulang dan otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik. Sistem hormonal atau endokrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku, emosi dan kepribadian, Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ dan fungsi system susunan saraf pusat atau otak. Sistem susunan saraf pusat yang sangat berperan dalam kemampuan motorik dan mengkoordinasi setiap gerakan yang dilakukan anak. Semakin matangnya perkembangan sistem saraf otak yang mengatur otot memungkinkan berkembangnya kompetensi atau kemampuan motorik anak.

Perkembangan motorik anak dibagi menjadi Keterampilan atau gerakan kasar seperti berjalan, berlari, melompat, naik turun tangga. Keterampilan motorik halus atau keterampilan manipulasi seperti menulis, menggambar, memotong, melempar dan menangkap bola serta memainkan benda-benda atau alat-alat mainan. Perkembangan motorik berbeda dari setiap individu, ada orang yang perkembangan motoriknya sangat baik, seperti para atlet yang

mempunyai kemampuan lebih dalam berolahraga, tetapi juga terdapat pelukis yang dapat memainkan kuas diatas kanvas karena kemampuan motorik halus nya yang demikian baik. Jenis kelamin juga pun memiliki pengaruh dalam hal ini, anak perempuan pada usia sekolah mempunyai kelenturan fisiknya sekitar 5%-10% lebih baik dari pada anak laki-laki, tapi kemampuan fisik atletis seperti lari, melompat dan melempar lebih tinggi pada anak laki-laki dari pada perempuan.

Perkembangan motorik pada usia tertentu menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi dibandingkan dengan masa bayi. Anak-anak terlihat lebih cepat dalam berlari dan pandai melompat serta mampu menjaga keseimbangan badannya. Untuk memperhalus ketrampilan motorik, anak-anak terus melakukan berbagai aktivitas fisik yang terkadang bersifat informal dalam bentuk permainan. Disamping itu, anak-anak juga melibatkan diri dalam aktivitas permainan olahraga yang bersifat formal, seperti senam, berenang, dll.

Menurut Yudanto (2010: 47) dalam belajar keterampilan motorik, anak-anak memerlukan pengalaman keterampilan dasar (gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif). Anak-anak harus belajar melakukan gerakan-gerakan sederhana sebelum menghubungkannya ke dalam gerakan-gerakan yang lebih sulit, sebelum menguasai sebuah keterampilan gerak, anak-anak harus diberi kesempatan untuk melakukan latihan-latihan. Anak-anak harus memiliki kesempatan untuk mencoba, membetulkan dan mencoba lagi. Anak-anak akan memperbaiki keterampilan motoriknya berdasarkan pengalaman bermain yang dilakukan sebelumnya. Ingatan berperan penting bagi anak dalam mempelajari keterampilan motorik.

Anak perlu mengingat kembali hal yang baru dilakukannya agar dapat mengoreksi dan memperbaikinya. Contohnya, bola yang dilemparkan anak dari jarak tertentu ke dalam kotak dan tidak berhasil memasukkan bola ke dalam kotak tersebut, maka pada kesempatan berikutnya anak akan mencoba melempar bola lebih kencang atau dengan jarak yang lebih dekat agar tidak meleset. Untuk mempelajari keterampilan gerak, anak-anak harus menggabungkan memori atau ingatan dengan pengalaman sebelumnya. Memanfaatkan kesempatan untuk mencoba sesuatu yang baru, serta mempraktekkan apa yang telah dipelajari (Soetjiningsih, 2002: 39). Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan gerak di TK, tidak berbeda dengan kegiatan pengembangan jasmani karena gerakan-gerakan yang dikembangkan merupakan gerakan-gerakan fisik anak usia TK sehingga guru perlu memperhatikan ketentuan pedagogis, gerakan yang kreatif dan bervariasi, serta dilakukan setiap hari, baik secara formal yang direncanakan, maupun sebagai

selingan diantara dua kegiatan atau transisi. Urutan gerakan dalam aktivitas jasmani secara formal atau metodik dalam menyampaikan pembelajaran adalah sebagai berikut :

I. Pendahuluan atau latihan pemanasan atau *warming up*

Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan :

- a. menaikkan suhu badan,
- b. menyiapkan baik jasmani maupun rohani agar dapat melakukan latihan inti dengan baik ,
- c. agar tidak terjadi cedera

Latihan ini dilakukan dengan cara berjalan, berlari atau permainan sederhana yang memerlukan gerakan tangan, kepala, badan atau kaki. Waktu pemanasan ini sebaiknya jangan terlalu lama, agar anak tidak mengalami kelelahan (± 5 menit).

II. Latihan inti

Kegiatan ini merupakan kegiatan pokok dari perkembangan fisik. Latihan inti dimaksudkan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut :

- a. Latihan peregangan dan kelenturan otot

Latihan peregangan dan kelenturan tubuh biasanya kita sebut latihan tubuh yang bertujuan untuk melatih penguluran, penguatan, pelepasan, pelepasan.

- b. Latihan keseimbangan badan

Biasanya dilakukan dengan cara bertumpu pada salah satu kaki, meniti di atas papan titian, berjalan jinjit lurus ke depan, maupun berjalan mundur dengan menutup mata.

- c. Latihan kekuatan dan ketangkasan badan

Kegiatan ini dilakukan dengan cara melatih otot-otot tangan dan kaki atau dengan berlari melewati rintangan, bisa juga dengan memindahkan benda dari tempat yang satu ke tempat yang lain.

- d. Latihan berjalan, berlari, melompat dan meloncat

Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara berjalan, berlari, melompat dan meloncat dari tempat yang satu ke tempat yang lain.

III. Latihan penenangan

Latihan penenangan bertujuan untuk mengembalikan suhu badan ke keadaan semula setelah melakukan berbagai kegiatan fisik (agar suhu badan anak menjadi

turun) sehingga siap melakukan kegiatan berikutnya. Latihan penenangan biasa diisi dengan koreksi-koreksi gerakan yang tadi sudah dilakukan, nyanyian-nyanyian atau dengan pemberian rewards.

Menurut Widodo Judarwanto (2011) dalam <http://childrenclinic.wordpress.com>, Stimulasi yang dapat diberikan untuk mengoptimalkan perkembangan motorik anak adalah:

- Lakukan stimulasi dan permainan yang bersifat : kemampuan kontrol motorik koordinasi mata dan tangan, kemampuan memecahkan persoalan, kemampuan mengikuti petunjuk dan arahan, kemandirian dan kepercayaan diri dan melatih sensitivitas indra peraba.
- Keterampilan berolah raga (seperti senam) atau menggunakan alat-alat olah raga. Dan latihlah gerakan-gerakan permainan, seperti melompat, memanjat dan berlari.
- 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. Jika kegiatan anak di dalam ruangan, pemaksimalan ruangan bisa dijadikan strategi untuk menyediakan ruang gerak yang bebas bagi anak untuk berlari, berlompat dan menggerakkan seluruh tubuhnya dengan cara-cara yang tidak terbatas. Selain itu, penyediaan peralatan bermain di luar ruangan bisa mendorong anak untuk memanjat, koordinasi dan pengembangan kekuatan tubuh bagian atas dan juga bagian bawah. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu pengoptimalan motorik kasar. Sedangkan kekuatan fisik, koordinasi, keseimbangan dan stamina secara perlahan-lahan dikembangkan dengan latihan sehari-hari. Lingkungan luar ruangan tempat yang baik bagi anak untuk membangun semua keterampilan ini.
- Kemampuan motorik halus bisa dikembangkan dengan cara anak-anak menggali pasir dan tanah, menuangkan air, mengambil dan mengumpulkan batu-batu, dedaunan atau benda-benda kecil lainnya dan bermain permainan di luar ruangan seperti kelereng. Pengembangan motorik halus ini merupakan modal dasar anak untuk menulis. Berlatih secara rutin keterampilan untuk menulis dan menggambar.
- Latihan ketrampilan motorik kasar dan keseimbangan seperti bermain ayunan, renang, bermain luncuran, berjalan di atas balok titian, bermain ayunan. Pada bayi dilakukan dengan senam bayi atau berlatih keseimbangan dengan balon karet dilakukan posisi

duduk, tengkurap dan terlentang di atas bantalan karet tersebut dan dilakukan gerakan atau goyangan dalam 5-15 menit secara kontinyu dan bertahap.

- Status gizi dan asupan nutrisi juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak. Pada keadaan kurang energi dan protein (KEP), anak menjadi tidak aktif, apatis, pasif, dan tidak mampu berkonsentrasi. Akibatnya, anak dalam melakukan kegiatan eksplorasi lingkungan fisik di sekitarnya hanya mampu sebentar saja dibandingkan dengan anak yang gizinya baik, yang mampu melakukannya dalam waktu yang lebih lama. Untuk melakukan suatu aktivitas motorik, dibutuhkan ketersediaan energi yang cukup banyak. Tengkurap, merangkak, berdiri, berjalan, dan berlari melibatkan suatu mekanisme yang mengeluarkan energi yang tinggi, sehingga yang menderita KEP (Kurang Energi Protein) biasanya selalu terlambat dalam perkembangan *motor milestone*. Sebagai contoh, pada anak usia muda, komposisi serat otot yang terlibat dalam pergerakan kontraksi kurang berkembang pada anak yang kurang gizi. Keadaan ini juga berpengaruh terhadap pertumbuhan tulang sehingga terjadi pertumbuhan badan yang terlambat.
- Permainan yang sangat membantu mengasah kemampuan motorik halus si kecil, dan yang tak kalah penting mereka menyukainya. Salah satu contohnya adalah memasukkan kunci dalam celah. Caranya : Ambil lima kunci yang besarnya hampir sama. Buatlah sebuah celah pada tutup kaleng yang terbuat dari plastik. Celah ini harus cukup besar sehingga kunci akan lebih mudah masuk ke wadah dengan sedikit dorongan. Kemudian minta si kecil untuk memasukkan kunci-kunci ini ke dalam wadah melalui celah tutup. Kunci yang dimasukkan ini akan mengeluarkan bunyi bila terjatuh ke dalam dasar kaleng. Tirukan secara verbal bunyi kunci yang jatuh ini. Minta si kecil menjatuhkan semua kunci ini sampai semuanya berada dalam kaleng. Selanjutnya buka tutup kaleng, keluarkan semua kunci dan ulangi masukkan lewat celah seperti langkah awal di atas. Sebagai variasi benda-benda lain dapat digunakan. Misalnya kancing, uang logam dan benda-benda lain yang dapat masuk lewat celah. Benda-benda ini tidak hanya memberikan pengalaman baru untuk si kecil.

Kesimpulan

Anak Usia Taman Kanak-kanak dimulai dari usia empat tahun sampai dengan usia enam tahun, stimulasi gerakan yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan, dan perkembangan jasmani serta rohani. Agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Perkembangan Motorik di usia tersebut meliputi perkembangan dari unsur pengembangan dan pengendalian gerak tubuh menggunakan otot-otot halus yang berkoordinasi dengan otak dalam melakukan sesuatu kegiatan motorik kasar merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord. Perkembangan motorik berkembang dengan kematangan syaraf dan otot. Sedangkan motorik halus meliputi gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih.

Kemampuan motorik setiap anak berbeda, pada umumnya anak yang mempunyai kemampuan motorik halus baik mengalami kemampuan motorik kasar yang kurang baik begitu juga sebaliknya. Perkembangan motorik pada usia ini menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi dibandingkan dengan masa bayi. Anak – anak terlihat lebih cepat dalam berlari dan pandai meloncat serta mampu menjaga keseimbangan badannya. Untuk memperhalus ketrampilan motorik, anak – anak terus melakukan berbagai aktivitas fisik yang terkadang bersifat informal dalam bentuk permainan. Disamping itu, anak – anak juga melibatkan diri dalam aktivitas permainan olahraga yang bersifat formal, seperti senam, berenang, dll. Secara umum terdapat kelompok anak dengan kemampuan motorik halus lebih dominan dan kemampuan motorik kasar lebih dominan.

Stimulasi dan intervensi sejak dini untuk meningkatkan kemampuan kecerdasan motorik harus dilakukan sejak dini sesuai dengan kelebihan dan kekurangannya. Orangtua harus dapat memahami dan mendeteksi kelebihan dan kekurangan kecerdasan motorik anak sehingga dapat meningkatkan prestasi pada kelebihannya tetapi sebaliknya dapat melatih kekurangannya agar tidak lebih tertinggal. Kelebihan motorik halus dan motorik kasar seorang anak bila terdeteksi sejak dini dan dilakukan stimulasi dan latihan lebih rutin sejak kecil akan menghasilkan prestasi besar sesuai dengan kelebihan tingkat motoriknya. Bila

tidak dilakukan stimulasi dan latihan Ssejak dini hanya akan menghasilkan sekedar hobi bagi aktifitas yang digelutinya.

Daftar Pustaka

Awi Muhadi Wijaya (2009). Pentingnya Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini tumbuh Kembang (SDIDTK) Anak. Jakarta, Depdiknas.

Eka Lzaty Rita, dkk (2008). Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Pres.

Endah, 2008. Perkembangan Motorik-2. Dalam <http://amore87.wordpress.com/2009/11/05/>. Diakses 27 Juli 2012, pukul: 09.57.

Hariweni, 2003. Aplikasi Perkembangan Motorik. <http://kharicmayanda.blogspot.com/2010/08>. Diakses 29 Juli 2012 pukul: 10.23.

Soetjningsih (2002). Tumbuh Kembang anak. Cetakan II, EGC, Jakarta

Tin Herawati (2011). Stimulasi Perkembangan Motorik. Dalam http://ikk.fema.ipb.ac.id/v2/index.php?option=com_content&view=article&id=175%3Astimulasi-perkembangan-motorik-dan-kecerdasan-anak&catid=20%3Aterbaru&Item. Diakses 29 Agustus 2012 pukul 04:12.

Toho Cholik Mutohir & Gustaf. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta. Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Dirjen Olahraga. Depdiknas.

Widodo Judarwanto (2011). Stimulasi Untuk Mengoptimalkan Perkembangan Motorik. Dalam <http://childrenclinic.wordpress.com>. Diakses pada 29 Juli 2012 pukul: 10.30.

Yudanto (2010). Stimulasi Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 4, Nomor 2, Nopember 2007. FIK UNY

Yusuf, 2004. Pentingnya Olahraga sebagai Stimulasi Motorik Anak. Dalam <http://www.ibudanbalita.com>. Diakses pada 29 Juli 2012 pukul: 10.23.