



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA



MODUL PENGEMBANGAN FISIK MOTORIK AUD

Program Bantuan Pengembangan dan Penyelenggaraan Pembelajaran Digital (P3D) Kategori 2
Tahun 2024

Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan

Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi

Ristek dan Teknologi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Ristek dan Teknologi

BAB I

HAKIKAT DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERTUMBUHAN PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK

A. Hakikat Pertumbuhan dan Perkembangan AUD

Anak usia dini sering disebut sebagai anak yang tengah berada dalam masa *golden age* atau usia emas, saat di mana hampir seluruh potensi anak mengalami periode peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat serta signifikan. Setiap anak akan mengalami perkembangan yang berbeda-beda karena perbedaan individualnya. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tersebut, penting bagi anak-anak untuk mendapatkan makanan yang bergizi serta seimbang dan stimulasi yang intensif. Jika lingkungan memberikan stimulasi yang intensif kepada anak-anak maka mereka akan mampu menjalani tugas perkembangan dengan baik. Menurut berbagai penelitian di bidang neurologi terbukti bahwa 50% kecerdasan anak terbentuk dalam kurun waktu empat tahun pertama. Setelah anak berusia delapan tahun, perkembangan otaknya mencapai 80% dan pada usia 18 tahun mencapai titik kulminasi.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangat perlu dipahami sebab setiap anak tidaklah sama, tiap anak itu unik, dan semuanya secara individual, menawarkan kontribusi yang berharga bagi kebudayaan manusia. Setiap orangtua dan guru, dalam memahami berbagai aspek perkembangan anak, perlu dipahami setiap anak memiliki karakteristik, pemahaman perkembangan bagi individu sebagai penuntun dan petunjuk untuk mengetahui apa yang harus dilakukan pada periode-periode tertentu. dan bagi orangtua dan pendidik berguna sebagai petunjuk dalam membimbing anak didiknya. Perkembangan Anak Usia Dini berlangsung diawali di dalam keluarga atau rumah kemudian disekolah dan masyarakat. Keluarga merupakan tempat berlangsungnya proses pendidikan pertama dan utama.

Pada pelaksanaan awal pendidikan formal Taman Kanak-Kanak merupakan pendidikan pra-sekolah yang diselenggarakan bagi anak usia 4 -6 tahun. Pendidikan TK

bukan merupakan pra-syarat untuk memasuki jenjang sekolah dasar, sehingga bukan merupakan kewajiban bagi anak untuk memasuki TK. Tamam Kanak-kanak merupakan lembaga pendidikan bagi anak usia 4-6 tahun untuk melaksanakan suatu proses pembelajaran agar anak dapat mengembangkan potensi-potensinya sejak dini sehingga anak dapat berkembang secara wajar sebagai seorang anak.

Menurut ahli perkembangan Paul Baltes, 6 perspektif masa hidup (life-span perspective) memandang bahwa perkembangan manusia berlangsung seumur hidup, multi dimensi, multi arah, plastis, multi disiplin. Menurut Werner dalam Monks, pengertian perkembangan menunjuk pada suatu proses ke arah yang lebih sempurna dan tidak begitu saja dapat di ulang kembali. Perkembangan menunjuk pada perubahan yang bersifat tetap dan tidak dapat diputar kembali.

Berkaitan dengan Perkembangan Anak Usia Dini, berikut ini akan dikemukakan beberapa definisi perkembangan. Menurut beberapa ahli seperti Lerner dalam Soegeng Santoso, tentang perkembangan sebagai berikut: Perkembangan anak berlangsung sejak terjadi konsepsi (masih dalam kandungan) sampai akhir hayat. Pandangan ini diperoleh oleh Lerner and Hultsch dalam Fauzia Aswin Hadis yang dikatakan bahwa perkembangan manusia sesungguhnya berlangsung sepanjang kehidupan, mulai dari saat konsepsi sampai dengan saat kematian. Perkembangan manusia itu perubahan yang berkesinambungan, yang terjadi secara berangsur-angsur tetapi dapat pula terjadi secara tiba-tiba dan yang menyebabkan suatu kesinambungan, dan perubahan yang terjadi dapat bersifat kuantitatif dan kualitatif.

Perkembangan dalam bahasa Inggris disebut *development*. Santrock mengartikan *development is the pattern of change that begins at conception and continues through the life span* (perkembangan adalah pola perubahan yang dimulai sejak masa konsepsi dan berlanjut sepanjang kehidupan). Di dalam istilah perkembangan termasuk istilah perkembangan dan pertumbuhan. Perkembangan berorientasi proses mental sedangkan pertumbuhan lebih berorientasi pada peningkatan ukuran dan struktur. Perkembangan berlangsung seumur hidup sedangkan pertumbuhan mengalami batas waktu tertentu. Perkembangan berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fungsional, sedangkan pertumbuhan

bersifat biologis. Misalnya pertumbuhan tinggi badan dimulai sejak lahir dan berhenti pada usia 18 tahun. Sedangkan perkembangan fungsional mata misalnya mengalami perubahan pasang surut mulai lahir sampai mati.

Pertumbuhan (growth) sering dicampur baurkan dengan perkembangan. Walaupun kedua istilah tersebut nampaknya mempunyai gejala yang sama yaitu perubahan tetapi pada kenyataannya berbeda. Pertumbuhan digambarkan sebagai perubahan yang menyangkut segi kuantitatif, perubahan besar, jumlah, ukuran organ, sebagai contoh adalah peningkatan dalam ukuran struktur fisik, disini terjadi perubahan menjadi besar, sehingga ukuran berubah, tidak hanya menyangkut fisik yang Nampak saja tetapi juga jorgan-jorgan daidalam dirinya. Keadaan perubahan ini biasanya dapat diamati melalui penimbangan, pengukuran berat badan, lingkatan kepala anak.

Perbedaan perkembangan dengan pertumbuhan terletak pada beberapa hal antara lain:

Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan	Pertumbuhan
Pertumbuhan merujuk kepada perubahan khususnya aspek fisik	Pertumbuhan merujuk kepada perubahan khususnya aspek fisik
Pertumbuhan merujuk kepada perubahan kuantitatif	Pertumbuhan merujuk kepada perubahan kuantitatif
Pertumbuhan tidak berlangsung seumur hidup	Pertumbuhan tidak berlangsung seumur hidup
Pertumbuhan mungkin membawa atau tidak membawa perkembangan	Pertumbuhan mungkin membawa atau tidak membawa perkembangan

B. PRINSIP PERKEMBANGAN

Objek psikologi perkembangan adalah perkembangan manusia sebagai pribadi, perkembangan manusia dipengaruhi oleh perkembangan masyarakatnya. Pada saat proses

perkembangan terjadi dapat kita pedoman prinsip-prinsip perkembangan dari berbagai ahli sebagai berikut :

Prinsip perkembangan menurut Myers dalam Soegeng Santoso sebagai berikut:

- 1) Perkembangan perkembangan dimensi sosial. bersifat multidimensional meliputi dimensi fisik, dimensi kognitif, dan bersifat integral maksudnya
- 2) Perkembangan menyeluruh, antar dimensi yang saling terkait.
- 3) Perkembangan yang berlangsung secara berkesinambungan dimulai sejak masa pranatal sampai akhir hayat.
- 4) Perkembangan muncul sebagai akibat interaksi. Perkembangan terjadi jika seseorang menanggapi terhadap belajardi atau mencari afeksi dari lingkungan biofisik maupun sosialnya.
- 5) Perkembangan yang terpola. Semua anak berkembang mengikuti tahapan atau garis besar perkembangan

C. Faktor-Faktor Pertumbuhan dan Perkembangan

Anak-anak usia dini berada pada masa keemasan (golden age). Masa ini disebut masa keemasan sebab pada usia ini terjadi perkembangan yang sangat menakjubkan dan terbaik sepanjang hidup manusia. Perkembangan yang menakjubkan tersebut mencakup perkembangan fisik dan psikis. Dari segi fisik anak mengalami perkembangan yang sangat luar biasa, mulai dari pertumbuhan sel-sel otak dan organ tubuh lainnya sampai perkembangan kemampuan motorik kasar seperti berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan sebagainya.

Aspek-aspek perkembangan pada anak usia dini sangatlah berkaitan dan saling berhubungan. Apabila salah satu aspek perkembangan tidak berkembang dengan baik akan mempengaruhi aspek perkembangan yang lainnya. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi perkembangan anak usia dini berkembang dengan baik maupun tidak. Keberhasilan dalam menjalankan tugas perkembangan pada masa perkembangan anak usia dini akan menentukan keberhasilan pada masa perkembangan berikutnya yang dialami anak usia dini.

Proses tumbuh kembang setiap individu sangat besar peran keluarga. Sehingga setiap orang dapat mengalami proses perubahan sebagaimana tugas-tugas perkembangan yang seharusnya. Tahap-tahap pertumbuhan idealnya dilalui dan minimal kondisi yang dapat menghalangi pertumbuhan yang terjadi. Dalam proses tumbuh kembang yang dialami setiap individu ada kontribusi faktor internal maupun eksternal yang berdampak terhadap tumbuh-kembangnya.

1. **Genetik/Keturunan**

Faktor internal meliputi jenis kelamin; perbedaan ras; usia; genetik; dan kromosom. Faktor bawaan atau faktor endogen, yakni perkembangan anak dominan terkait fisik, seperti bentuk tubuh; warna kulit; warna rambut; bentuk wajah; warna kornea mata; dan lain-lain. Faktor pembawaan jasmani pada umumnya tidak dapat diubah. Selain itu juga faktor kondisi kehamilan dan persalinan.

Faktor genetik merupakan modal dasar dan mempunyai peran utama dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Termasuk faktor genetik, di antaranya jenis kelamin; ras (suku bangsa); dan faktor bawaan yang sifatnya patologi (penyakit tertentu). Potensi genetik yang baik apabila berinteraksi dengan lingkungan yang positif akan membuahkan hasil perkembangan yang optimal. Gen memengaruhi karakteristik fisik si kecil, mulai dari tinggi badan; postur tubuh; berat badan; warna mata; tekstur rambut; hingga kecerdasan; dan bakat anak. Faktor yang memengaruhi perkembangan anak adalah faktor genetik atau keturunan. Tidak dapat dimungkiri bahwa si kecil mewarisi genetik dari orang tuanya. Hal inilah yang berperan besar terhadap tumbuh kembangnya hingga ia dewasa. Ciri-ciri fisik seperti tinggi badan; berat badan; warna mata; tekstur rambut; serta bakat, merupakan bawaan gen.

2. **Jenis Kelamin Anak**

Jenis kelamin merupakan perbedaan bentuk; sifat; dan fungsi biologis antara laki-laki serta perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan

upaya meneruskan garis keturunan. Jenis kelamin anak merupakan faktor penting lain yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Anak laki-laki dan perempuan tumbuh dengan cara berbeda, terutama menjelang pubertas. Anak laki-laki cenderung lebih tinggi dan secara fisik lebih kuat dari anak perempuan. Namun, anak perempuan cenderung lebih cepat dewasa pada masa remaja, sedangkan anak laki-laki perlu waktu lebih lama. Selain itu, temperamen dan sifat anak laki-laki dan perempuan juga bervariasi, membuat mereka menunjukkan minat pada hal berbeda. Faktor yang dapat memengaruhi jenis kelamin calon janin, meliputi usia suami dan istri; asupan nutrisi; stres dan beban kerja; frekuensi hubungan seks; serta waktu pembuahan.

3. **Hormon Anak**

Perkembangan anak yang sehat atau tidak sehat salah satunya dipengaruhi oleh faktor neuroendokrin. Sel *neuroendokrin* adalah sel khusus yang berfungsi sebagai bagian dari sistem saraf dan endokrin tubuh. Sel-sel *neuroendokrin* ditemukan di seluruh tubuh. Sel neuroendokrin normal sering kali sulit dilihat di bawah mikroskop karena kecil dan tersembunyi di antara jenis sel lainnya. Ketika diperiksa pada *slide* pewarnaan H&E rutin, nukleus sel biasanya bulat dan kromatin (bahan genetik) di dalam nukleus diatur dalam kelompok-kelompok kecil. Ahli patologi menggambarkan pola ini sebagai kromatin garam dan merica. Beberapa sel memiliki gumpalan materi genetik yang lebih besar yang disebut nukleolus. Nukleolus adalah sebuah struktur terikat tanpa membran yang terdiri dari protein dan asam nukleat dalam inti sel. Nukleolus menyimpan sebagian besar DNA sel yang bertanggung jawab untuk membawa informasi genetik, dan juga bertanggung jawab untuk pengumpulan serta transkripsi RNA. Fungsi inti sel dalam tubuh adalah sebagai pusat komando sel yang mengirimkan petunjuk ke sel untuk tumbuh; matang; membelah; atau mati.

Beberapa hubungan fungsional diyakini ada di antara hipotalamus dan sistem endokrin yang memengaruhi pertumbuhan. Tiga hormon pertumbuhan, yaitu hormon tiroid; hormon pertumbuhan; dan androgen. Ketika diberikan kepada individu yang kekurangan hormon maka akan merangsang anabolisme protein dan karenanya

menghasilkan retensi elemen esensial untuk pembangunan protoplasma dan jaringan bertulang. Hormon pertumbuhan pada manusia dihasilkan secara alami oleh kelenjar hipofisis di otak. Hormon pertumbuhan akan meningkat pada masa pertumbuhan anak-anak dan mencapai puncaknya saat memasuki masa pubertas. Kemudian hormon pertumbuhan akan stabil di usia dewasa dan akan menurun saat memasuki usia paruh baya. Hormon pertumbuhan memiliki peran yang sangat besar dalam tumbuh kembang anak, terutama saat dua tahun pertama anak karena di masa ini tumbuh kembang sangat pesat. Fungsi hormon pertumbuhan, yaitu mengatur metabolisme protein; karbohidrat dan lemak dalam tubuh; memelihara fungsi otak dan jantung; menjaga kesehatan tulang dan otot; mengatur keseimbangan cairan tubuh; memperkuat daya tahan tubuh; serta menjaga aliran darah tetap lancar. Selain dihasilkan alami dalam tubuh, hormon pertumbuhan dibuat secara sintesis yang diberikan oleh dokter untuk anak-anak yang mengidap penyakit atau kondisi medis tertentu, seperti kekurangan hormon pertumbuhan alami dalam tubuh; kelainan genetik; penyakit ginjal kronis; dan terlahir dengan prematur. Oleh karena itu, sangat penting hormon pertumbuhan agar anak tumbuh optimal.

4. Peran Gender

Peran gender adalah perilaku yang dipelajari di dalam suatu masyarakat/ komunitas yang dikondisikan bahwa kegiatan; tugas-tugas; atau tanggung jawab patut diterima baik oleh laki-laki maupun perempuan. Peran gender terbagi menjadi peran produktif; peran reproduksi; serta peran sosial kemasyarakatan. Kata gender dapat diartikan sebagai peran yang dibentuk oleh masyarakat serta perilaku yang tertanam melalui proses sosialisasi yang berhubungan dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Mengenalkan gender pada anak usia dini sangat penting karena ini adalah waktu yang tepat untuk membangun pemahaman awal tentang perbedaan jenis kelamin dan mengajarkan kesetaraan gender. Anak-anak menyadari identitas gender dan peran gender sekitar usia tiga sampai empat tahun, anak-anak mengembangkan stabilitas identitas gender, di mana mereka mulai menyadari bahwa gender tidak berubah seiring waktu. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengenalkan gender pada anak usia dini, yaitu orang tua; guru memberikan contoh positif; mengajak anak berkomunikasi

dengan kata-kata yang tepat; menghormati perbedaan gender; membawa anak ke tempat kerja; bermain peran; menyediakan mainan gender yang netral; serta membahas topik tentang kesetaraan gender. Faktor yang ikut berperan yaitu budaya; lingkungan; dan media yang memengaruhi gender anak. Kesetaraan gender dalam keluarga mampu membawa makna positif dalam rangka mewujudkan keluarga secara ekonomi dan anak tumbuh lebih sehat. Hal yang paling penting adalah pembagian peran antara suami istri dalam mengasuh dan mendidik anak yang bisa membawa pengaruh positif pada anak.

5. Asupan Gizi yang Memadai

Semua orang tua tentu menginginkan buah hati mereka tumbuh sehat dan cerdas. Untuk mewujudkannya, banyak hal yang harus dilakukan orang tua, salah satunya dengan memerhatikan asupan nutrisi anak yang sesuai. Menurut Dr. dr. Matheus Tatang Puspanjono, Sp.A, kecerdasan anak dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu genetik; lingkungan; dan asupan gizi anak yang baik. Pemberian nutrisi dapat membuat anak tumbuh menjadi anak yang kuat; sehat; dan memiliki perkembangan otak yang sempurna serta anak menjadi cerdas. Begitu penting fungsi nutrisi bagi anak usia dini maka orang tua harus mencukupi kebutuhan nutrisi gizi pada bayi dan balita yang sesuai dengan usianya. Menurut Dr. Budi Purnomo, Sp.A (K), nutrisi gizi pada bayi dan balita yang penting terbagi menjadi dua, yaitu *makro nutrien* dan *mikro nutrien*. Contoh nutrisi anak dari *makro nutrien* adalah karbohidrat; protein; dan lemak. Sementara *mikro nutrien* adalah vitamin dan mineral, vitamin yang dibutuhkan anak adalah vitamin A; B1; B6; B12; C; D; E; dan K. Mineral juga tidak kalah pentingnya bagi tumbuh kembang anak, yang termasuk mineral adalah zat besi; kolin; iodium; asam folat; seng; kalsium; kalium; juga magnesium.

Pemenuhan gizi yang baik pada seribu hari pertama kehidupan atau masa emas, yaitu sejak pembuahan hingga anak berusia dua tahun berperan dalam perkembangan otak (yang mana sangat pesat) hingga membantu memperkuat sistem imun. Apabila orang tua tidak memberikan asupan gizi yang baik maka fondasi-fondasi untuk kesehatan; pertumbuhan; dan perkembangan saraf seumur hidupnya dapat tidak terpancang dengan baik. Nutrisi merupakan pengaruh paling penting pada pertumbuhan. Selama

periode pertumbuhan prenatal yang cepat, nutrisi buruk dapat mempengaruhi perkembangan dari waktu implantasi ovum sampai kelahiran. Pemberian nutrisi yang memadai, bersama dengan stimulasi sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak anak pada usia dini. Salah satu nutrisi, seperti kolina berperan serta dalam proses pembentukan sel saraf otak dan mielinisasi (pematangan selubung saraf). Kolina merupakan zat yang sangat penting dalam perkembangan otak anak pada masa prenatal. Untuk mendapatkan kolina, ibu hamil dapat mengonsumsi protein dari kuning telur; daging merah tanpa lemak; ikan; dan unggas. Kolina juga terdapat dalam kacang-kacangan serta sayur-sayuran. Misalnya brokoli dan kembang kol. Orang tua juga perlu mencari tahu jenis-jenis nutrisi yang dibutuhkan anak usia dini untuk mengoptimalkan kepiatarannya.

6. Perhatikan Asupan Vitamin dan Mineral

Orang tua perlu memberikan makronutrien, seperti karbohidrat; protein; dan lemak pada anak. Menurut Dr. Budi, memberikan mikronutrien seperti vitamin dan mineral tidak kalah pentingnya bagi tumbuh kembang anak. Tubuh manusia tidak dapat menghasilkan vitamin sendiri, oleh karena itu makanan yang dikonsumsi perlu memenuhi kebutuhan tubuh anak akan asupan vitamin. Pola makan seimbang dapat menjawab kebutuhan anak akan vitamin dan mineral, idealnya makanan anak harus mengandung vitamin lengkap; zat besi; kalsium; magnesium; kalium; iodium; dan seng. Jika anak sudah mendapatkan pola makan yang seimbang maka ia tidak perlu lagi mendapat tambahan suplemen dari luar.

Zat besi merupakan salah satu bagian dari mineral yang juga dibutuhkan anak. Jika anak kekurangan zat besi maka ia akan terlihat lesu dan rentan infeksi, berikan makanan seperti hati sapi untuk menghindari risiko ini. Defisiensi zat besi pada ibu hamil dapat membuat bayi kekurangan sel-sel otak dan oksigen sehingga berisiko mengalami disfungsi otak. Seng yang tergolong dalam mineral juga tidak boleh dilupakan karena defisiensi seng dapat menyebabkan gangguan proses belajar dan daya ingat anak.

Salah satu cara untuk mengetahui status gizi anak adalah dengan melihat tinggi dan berat badan anak, terutama anak usia dini. Apabila anak tidak mendapatkan gizi seimbang tentu akan mengalami beberapa hal, yakni gagal tumbuh (*stunting*); kurus; dan obesitas. Anak-anak akan hidup dan tumbuh dengan sehat apabila mendapatkan asupan gizi yang baik; cukup; dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya masing-masing serta kodratnya sendiri.

7. **Faktor Lingkungan atau Ekologi**

Sekolah sebagai salah satu faktor lingkungan yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan peserta didik. Seperti relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, relasi orang tua dan guru. Tersediakah wadah yang memberikan peluang bagi guru-guru maupun orang tua dan siswa untuk melakukan aktivitas bersama. Ini memang tidak mudah dilakukan, tetapi dapat dikondisikan sesuai kebutuhan. Termasuk aktivitas ekstra kurikuler juga dapat sebagai salah satu wadah bagi siswa untuk mampu mengembangkan kapasitas dirinya. Faktor lingkungan eksternal berpengaruh dan berkontribusi terhadap perkembangan kehidupan setiap individu. Pada saat ada individu yang memberikan penguatan dan menjelaskan dengan tepat dengan cara yang tepat dapat merubah perilaku maupun sikap dalam menghadapi kehidupan.

KESIMPULAN

Perubahan fisik dan dapat terdeteksi seiring dengan penambahan usia (peserta didik) secara kuantitatif. Bertambah besar, Dalam proses pertumbuhan manusia sebagai makhluk yang bertambah tinggi, timbangan fisik ada perubahan (menuru/naik) dan biasanya di lihat dari aspek fisik, struktur tubuh dengan pertumbuhannya semakin sistematis dan seimbang. Sedangkan kualitas, dimana terjadi perubahan dalam berfikir, bertindak sesuai dengan tingkat kematangan dan pengalaman hidup dari peserta didik serta adanya peluang untuk mengembangkan berbagai potensi pribadi yang ada dalam diri individu.

Tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan dapat dikarenakan: faktor ekonomi, sosial, budaya, latar belakang pendidikan, kekurangan/kelebihan nutrisi, sakit, kecelakaan, serta faktor-faktor lain yang tidak terdeteksi dan dapat melemahkan proses terjadinya pertumbuhan yang dapat

membuat bagian dari syaraf dan fisik tidak mengalami pertumbuhan yang optimal. Faktor-faktor lainnya yang memberikan dampak positif bagi pertumbuhan- perkembangan individu seperti; pola asuh/pola pendidikan, ekonomi, sosial, latar belakang kehidupan keluarga, nutrisi yang tercukup, kesehatan yang baik.kondisi tersebut berpengaruh terhadap mutu kehidupan anak berikutnya. Peluang yang memberikan kesempatan bagi siswa/anak usia sekolah memperoleh berbagai stimulus yang dimaksud, maka dapat berdampak bagi kemampuan dasarnya dalam kecerdasan dan memberi peluang bagi bakat/minatnya.

Jadi, cikal bakal manusia yang mengalami pertumbuhan- perkembangan sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya diharapkan akan semakin mengalami perubahan dan penyempurnaan dalam perubahan perkembangan fisik. Karena adanya penambahan: pengalaman, kematangan, kesempatan untuk mendapatkan stimulus yang diperlukan sangat berarti bagi proses tumbuh-kembang setiap individu.

SOAL LATIHAN

Silahkan jawab pertanyaan dibawah ini

1. Jelaskan pengertian pertumbuhan dan perkembangan?
2. Jelaskan perbedaan dan persamaan dari pertumbuhan dan perkembangan?
3. Sebutkan apa saja prinsip-prinsip perkembangan?
4. Faktor apa yang mempengaruhi sikap anak terhadap perubahan ?
5. Jelaskan factor internal dan eksternal yang mempengaruhi perkembangan anak ?

DAFTAR PUSTAKA

- Fauziddin, M. (2016). Peningkatan Kemampuan Kerja Sama melalui Kegiatan Kerja Kelompok pada Anak Kelompok A TK Kartika Salo Kabupaten Kampar. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1).
- Hurlock, Elizabeth B. (1978). *Child Development*, ed. by Med. Meitasari Tjandrasa, (6th ed) Jakarta: Erlangga.
- Limbong, Mesta, (2020). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta : Uki Press.
- Masganti, (2015). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*.
- Suyanto, Slamet. (2005), *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Yogyakarta: Hikayat Publising.
- Syafnita, Tisna dkk. (2022), *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*, Malang : PT Literasi Nusantara Abadi.
- Tadjuddin, Nilawati. (2014), *Meneropong Perkembangan Anak Usia Dini Perspektif Al-Qur'an*, Depok : Herya Media.

BAB II

TAHAP PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI

A. Tahap Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini

1. Perkembangan Fisik Anak Usia 1 tahun (12-24 bulan)

Anak yang berusia 1 tahun mengalami perkembangan fisik yang signifikan, biasanya ditandai dengan kemampuannya merangkak hingga berlari dalam waktu sekitar 20 bulan. Saat mereka berjalan, mereka merentangkan tangan mereka ke samping atau menahan perut mereka untuk menjaga keseimbangan. Pada masa ini anak masih cenderung tidak stabil saat berjalan, maka wajar bila sering jatuh. Mereka menggunakan kemampuan bergerak ini untuk mendorong dan menarik mainan, menari dan memanjat.

Beberapa kegiatan yang dapat membantu perkembangan keterampilan fisik anak yang berusia 1 tahun: Ajak anak untuk berjalan-jalan di sekitar rumah dan jongkok untuk mengambil benda dari tanah/lantai. Bantu anak berlatih melangkah naik, misalnya ke tangga kecil atau trotoar. Tempatkan mainan favorit si kecil di ujung ruangan dan tempatkan beberapa rintangan di sepanjang jalan yang perlu ia lalui untuk sampai ke mainannya. Jika Ibu berada di dalam rumah, biarkan si kecil berlatih naik ke tempat tidur atau sofa. Selalu berada dekat dengan anak dan bersiaplah untuk menangkapnya jika dia kehilangan keseimbangan. Sediakan waktu untuk berjalan-jalan di taman untuk melatih anak berjalan ataupun berlari di permukaan yang berbeda seperti lantai, rumput, atau pasir.

2. Perkembangan Fisik Anak Usia 2 tahun

Anak yang berusia 2 (dua) tahun akan semakin kreatif dan mulai mengeksplorasi berbagai cara untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain seperti berguling, merangkak, berjalan, berlari, melompat dan memanjat. Ia juga bisa menendang bola kecil ke depan, menangkap bola yang digelindingkan dan melempar bola dengan tangan (dengan akurasi rendah). Meskipun masih sering jatuh, keseimbangan si kecil menjadi lebih konsisten dari sebelumnya.

Kegiatan yang dapat membantu perkembangan keterampilan fisik anak yang berumur 2 tahun: Mainkan permainan mengejar anak dan berpura-pura untuk menangkapnya. Gunakan ungkapan seperti "Ibu mau menangkap Adik ya", sehingga Ia mengerti konsep permainannya. Bicaralah dengan anak tentang binatang yang berbeda dan bagaimana mereka bergerak. Ibu kemudian dapat memberi contoh meniru binatang yang berbeda misalnya melompat seperti kelinci atau merangkak seperti beruang. Duduklah di lantai berhadapan dengan anak dan gelindingkan

bola secara bolak-balik. Saat anak menguasai aktivitas ini, tantang Ia dengan melempar bola perlahan sehingga sedikit memantul sebelum mencapai anak. Tiup gelembung menggunakan pembuat gelembung sabun dan minta si kecil untuk melompat dan menangkap gelembung-gelembungnya.

3. Perkembangan Fisik Anak Usia 3 Tahun

Anak yang berusia 3 tahun sudah menjadi lebih seimbang dan dapat bergerak dengan mantap. Selain anak mampu berjalan, mereka juga sudah lebih terkoordinasi saat berlari, memanjat, dan melakukan aktivitas lain yang melibatkan otot besar pada tubuhnya. Dengan berkembangnya koordinasi otot anak, kini Ia bisa menangkap bola besar menggunakan dua tangan dan tubuh mereka. Sekarang Ia juga bisa berjalan dalam satu garis lurus dan bergerak cepat melewati rintangan. Anak mungkin juga sudah dapat berjalan tanpa melihat ke arah kakinya dan dapat berjalan mundur perlahan.

Kegiatan yang dapat membantu perkembangan keterampilan fisik anak yang berumur 3 tahun: Letakkan *hula hoop* dekat dari anak dan dorong Ia untuk melempar bola ke dalam hula hoop tersebut. Lahan-lahan tingkatkan jaraknya. Ciptakan permainan berburu harta karun untuk anak dan tantang Ia untuk menemukan semua benda tersembunyi. Kegiatan ini akan membuatnya banyak berjalan dan membungkuk saat mencari di bawah meja atau kursi. Ayunkan tali perlahan ke lantai dan anak untuk melompatinya pada waktu yang tepat. Mintalah si Kecil dan teman-temannya untuk duduk dalam lingkaran dan putar musik saat mereka mengoper bola kecil sesuai dengan ritme lagunya, bergantian antara ritme yang cepat dan lambat.

4. Perkembangan Fisik Anak Usia 4 tahun

Anak yang berusia 4 tahun dapat terlibat dalam permainan dan aktivitas dalam jangka panjang. Anak sudah terampil berjalan, memanjat, melompat dan bahkan berlari kencang. Ia juga mampu melempar, menangkap, menendang dan memantulkan bola dengan baik. Sekarang Ia memahami konsep bergerak di ruangan tanpa menabrak benda atau orang. Berdiri dengan satu kaki selama 5 detik atau lebih, kini menjadi aktivitas yang bisa mereka selesaikan tanpa bantuan Ibu. Hal ini dikarenakan keseimbangan yang meningkat.

Kegiatan yang dapat membantu perkembangan keterampilan Fisik anak yang berumur 4 tahun: Lakukan jalan santai bersama keluarga. Variasikan dengan berjalan, berlari, jogging, dan berbaris. Bermain air di halaman belakang. Bermain di kolam karet atau menggunakan selang air, menstimulasi anak jadi lebih aktif. (Selalu awasi si kecil saat berada di air.) Buatlah rintangan di

ruang tamu atau halaman belakang, yang terdiri dari bantal, kotak kardus, mainan, atau benda lain yang ditemukan sehingga anak dapat berlari-lari di sekitarnya dan memanjatnya. Bermainlah dengan bola. Permainan seperti menendang, melempar dan menangkap bola merupakan latihan yang tepat.

5. Perkembangan Fisik Anak Usia 5 tahun

Anak yang berusia 5 tahun memiliki banyak energi dan akan mencari permainan dan lingkungan yang aktif. Peningkatan kemampuan untuk menyeimbangkan dan mengkoordinasikan gerak membantu mereka untuk dapat mengendarai sepeda dengan bantuan roda latihan, melakukan lompat tali dan memainkan bola dengan terampil. Mereka menunjukkan cara berjalan dan berlari yang sudah mantap, serta mampu untuk menentukan arah, kecepatan dan kualitas gerakan mereka secara bervariasi. Kegiatan yang dapat membantu perkembangan keterampilan Fisik anak yang berumur 5 tahun: Menarilah mengikuti musik. Kenalkan anak dengan berbagai jenis musik.

Memainkan alat musik juga dapat meningkatkan perkembangan fisik mereka. Mainkan permainan meniru hewan. Tanyakan hewan apa yang menjadi favoritnya dan biarkan Ia meniru misalnya dengan berlari, melompat atau merangkak. Berjalanlah ke taman dan biarkan anak menjelajahi ruang terbuka. Ia bisa mengejar burung, menendang bola atau menuruni bukit kecil. Mainkan lagu favoritnya dan dorong anak untuk membuat gerakan tarian menggunakan seluruh tubuhnya. Jadikan aktivitas lebih menyenangkan dengan ikut meniru tindakannya.

6. Perkembangan Fisik Anak Usia 6 tahun

Anak berusia enam tahun akan terus menikmati bergerak dalam berbagai cara. Meski kemampuan fisiknya belum berkembang maksimal, Ia tetap bersemangat untuk mencoba aktivitas dan olahraga yang baru. Ia dapat berjalan di berbagai jalur dan arah, serta mengontrol tubuh mereka misalnya dengan melompat dan mendarat, berguling dan mengontrol distribusi berat badan pada kaki dan tangan. Pada usia ini, tingkat keterampilan anak akan bervariasi berdasarkan jumlah kegiatan fisik mereka. Anak yang kurang aktif dilatih mungkin tidak mengalami perkembangan yang sama dengan yang rutin latihan. Kegiatan yang dapat membantu perkembangan keterampilan Fisik anak yang berumur 6 tahun. Ajak anak untuk aktif bergerak misalnya dengan berolahraga atau melakukan kegiatan rekreasi bersama.

Kegiatan ini akan meningkatkan kemampuannya untuk berinteraksi. Terlibat dalam kegiatan di luar ruangan seperti melempar dan menendang bola, berjalan dan berlari, atau melompat-lompat di permukaan yang berbeda, bergantian dengan menggunakan kaki kanan dan kiri. Buat jalur rintangan yang mencakup kotak kardus, bantal, dan furnitur yang bisa dilalui atau dinaiki oleh anak. Berjalan-jalan di taman dan biarkan anak menjelajahi ruang terbuka. Ia bisa mengejar burung, menendang bola atau menuruni bukit kecil. Dalam setiap tahap pertumbuhannya, anak juga membutuhkan dukungan dari kedua orang tua agar setiap perkembangan fisik anak akan lebih optimal (Syahria dkk, 2019).

Perkembangan motorik selama masa bayi mengalami kemajuan yang sangat cepat. Kemajuan anak usia dua tahun dari kemampuan individu yang tidak terkoordinasi dalam menanggapi refleks untuk berjalan, pertama melangkah dan menjelajah keajaiban. Marry M. Shirley (Mukti dkk, 2021) melakukan studi pada bayi untuk menunjukkan prediksi urutan perkembangan motorik kasar selama masa bayi. Hasilnya digambarkan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Perkembangan Motorik Bayi (1-2 Tahun)

Usia	Kemampuan
0 bulan	Sikap badan, seperti bayi
1 bulan	Mengangkat dagu
2 bulan	Mengangkat dada
3 bulan	Menjangkau benda dan salah menjangkau
4 bulan	Duduk dengan bantuan
5 bulan	Duduk dalam pangkuan dan menggenggam benda
6 bulan	Duduk dalam kursi yang tinggi dan menggenggam benda yang menjuntai (menggantung)
7 bulan	Duduk sendiri
8 bulan	Berdiri dengan bantuan
9 bulan	Berdiri sambil berpegangan pada meja
10 bulan	Merangkak
11 bulan	Berjalan ketika dibimbing (titah)
12 bulan	Mencari pegangan untuk berdiri pada meja
13 bulan	Menaiki anak tangga secara bertahap

14 bulan	Berdiri sendiri
15 bulan	Berjalan sendiri

Ada tiga jenis gerakan yang dapat dilakukan dalam motorik kasar, yaitu gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif.

1. Gerak lokomotor

Gerak lokomotor adalah aktivitas gerakan dengan cara memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Beberapa gerakan yang termasuk pada gerakan lokomotor adalah.

- a. Melangkah, yaitu memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggerakkan salah satu kaki ke depan, belakang, samping atau serong dengan diikuti kaki yang satunya lagi.
- b. Berjalan, yaitu memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki secara berulang-ulang dan bergantian, di mana salah satu kaki pasti menginjak bumi.
- c. Berlari, yaitu mirip berjalan, namun dengan jangkauan yang lebih jauh dan ada waktu, di mana kedua kaki tidak menginjak bumi.
- d. Melompat, yaitu memindahkan tubuh ke depan dengan bertumpu pada salah satu kaki dan mendarat dengan kedua kaki.
- e. Meloncat, yaitu memindahkan tubuh ke depan atau ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki.
- f. Merangkak, yaitu menggerakkan tubuh dengan bertumpu pada telapak tangan, kedua lutut dan kedua ujung kaki.
- g. Merayap, yaitu menggerakkan tubuh dengan bertumpu pada telapak tangan sampai siku dan badan bagian depan mulai dari dada sampai ujung kaki.
- h. Berjingkat, yaitu memindahkan tubuh ke depan dengan cara bertumpu pada salah satu kaki baik kiri maupun kanan dan mendarat pada kaki yang sama.

- i. Berguling, yaitu memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan cara merebahkan diri lalu menggulingkan seluruh badan ke kanan atau ke kiri (Mukti dkk, 2021).

2. Gerak nonlokomotor

Gerak nonlokomotor adalah aktivitas atau tindakan dengan tidak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Contoh gerak lokomotor sebagai berikut:

- a. Gerakan-gerakan memutar tubuh atau bagian-bagian tubuh (kepala, lengan, pinggang, kedua lutut, pergelangan kaki, dan pergelangan tangan).
- b. Menekuk atau membungkukkan tubuh, seperti gerakan bangun tidur (sit up), duduk dan membungkuk sambil memeluk dua kaki, menelungkup, dan menarik ke atas kedua kaki, dada sampai kepala.
- c. Latihan keseimbangan, seperti sikap lilin (berbaring telentang dan kedua kaki dinaikkan lurus ke atas), gerak pesawat terbang (salah satu kaki diangkat, kedua tangan direntangkan lalu perlahan badan dibungkukkan).

3. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif adalah aktivitas yang dilakukan tubuh dengan bantuan alat. Contohnya, gerakan manipulatif adalah melempar, menangkap, menggiring, menendang, memantulkan bola atau benda- benda lainnya (Mukti dkk, 2021).

Keterampilan motorik kasar pada anak juga akan berkembang sesuai dengan usianya. Dalam buku *A Child World, Infancy Through Adolescence*, perkembangan keterampilan motorik kasar pada anak usia 3 sampai 5 tahun dapat diuraikan, seperti berikut ini.

1. Usia 3 tahun
 - a. Tidak dapat berbelok, berhenti dengan tiba-tiba atau dengan cepat.
 - b. Melompat dengan dua kaki pada jarak 15 – 20 cm
 - c. Naik tangga tanpa dibantu dengan menggunakan kaki secara bergantian.

- d. Dapat melompat sesuai urutan yang tidak ditentukan dengan beberapa variasi tambahan
2. Usia 4 tahun
- a. Dapat lebih efektif mengontrol gerakan untuk berhenti, mulai dan berbelok.
 - b. Dapat melompat dengan jarak 20 – 25 cm
 - c. Dapat menuruni tangga dengan kaki bergantian dengan sedikit bantuan.
 - d. Melompat 4 – 6 langkah dengan satu kaki.
3. Usia 5 tahun
- a. Mulai dapat berbelok dan berhenti secara efektif dalam permainan.
 - b. Dapat berlari sambil melompat dengan jarak + 25 – 30 cm
 - c. Dapat menuruni tangga dengan kaki bergantian tanpa dibantu.
 - d. Melompat dengan mudah dengan jarak + 30 cm (Mukti dkk, 2021).

Berikut adalah tabel daftar perkembangan motorik anak usia dini, khususnya pada usia 3 - 4 tahun dan usia 5 - 6 tahun (Mukti dkk, 2021).

Tabel 3. Perkembangan Motorik Anak Usia 3—4 Tahun

Motorik Kasar	Motorik Halus	Motorik Kasar
1. Menangkap bola besar dengan tangan lurus di depan badan.		1. Menggunting kertas menjadi dua bagian.
2. Berdiri dengan satu kaki selama lima detik.		2. Mencuci dan mengelap tangan sendiri.
3. Mengendarai sepeda roda tiga melalui tikungan yang lebar.		3. Mengaduk cairan dengan sendok.
4. Melompat sejauh satu meter atau lebih dari posisi berdiri semula.		4. Menuang air dari teko.
5. Mengambil benda kecil di atas baki tanpa menjatuhkannya.		5. Memegang garpu dengan cara menggenggam.
6. Menggunakan bahu dan siku pada saat melempar bola hingga tiga meter.		6. Membawa sesuatu dengan penjepit.
		7. Apabila diberikan gambar kepala badan manusia yang belum lengkap, ia akan dapat menambahkan paling sedikit dua organ tubuh.

7. Berjalan menyusuri papan dengan menempatkan satu kaki di depan kaki lain.	8. Membuka kancing dan melepas ikat pinggang.
8. Melompat dengan satu kaki.	9. Menggambar lingkaran, tetapi bentuknya masih kasar.
9. Berdiri dengan kedua tumit dirapatkan, tangan di samping, tanpa kehilangan keseimbangan.	

Tabel 4. Perkembangan Motorik Anak Usia 5—6 Tahun

Motorik Kasar	Motorik Halus
1. Berlari dan langsung menendang bola.	1. Mengikat tali sepatu.
2. Melompat-lompat dengan kaki bergantian.	2. Memasukkan surat ke dalam amplop.
3. Melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan.	3. Mengoleskan selai di atas roti.
4. Berjalan pada garis yang sudah ditentukan.	4. Membentuk berbagai objek dengan tanah liat.
5. Berjinjit dengan tangan di pinggul.	5. Mencuci dan mengeringkan muka tanpa membasahi baju.
6. Menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut.	6. Memasukkan benang ke dalam lubang jarum.
7. Mengayuhkan satu kaki ke depan atau ke belakang tanpa kehilangan keseimbangan.	

Menurut Gallahue, (MAHMUD, 2019) kemampuan motorik kasar anak terdiri dari beberapa fase seperti dijabarkan sebagai berikut

Tabel 5. Fase Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar

No	Tahap/Faase	Keterangan
----	-------------	------------

1	Reflexive Movement Phase	Fase ini dimulai saat bayi pertama kali membuat gerakan refleksi di dalam kandungan sampai usia 1 tahun. Pada fase ini bayi membuat gerakan refleksi untuk mengetahui keadaan di sekitarnya. Biasanya bayi akan bereaksi pada stimulus yang berupa sentuhan, cahaya, atau pun suara-suara
2	Rudimentary Movement Phase	Fase ini dimulai saat anak berusia 1 – 2 tahun. Kemampuan anak di usia ini berbedabeda tergantung dari stimulus yang didapatkannya dari lingkungannya. Anak juga mulai belajar untuk menjaga keseimbangannya, misalnya anak mulai belajar mengontrol gerakan kepala, leher, dan batang otot serta melakukan gerakan lokomotor (merayap, merangkak, dan berjalan).
3	Fundamental Movement Phase	Fase ini dimulai sejak anak berusia 2 – 7 tahun. Fase ini merupakan kelanjutan dari fase perkembangan gerak sebelumnya. Pada fase ini anak sudah mulai belajar mengeksplor tubuhnya dalam melakukan gerakan. Anak juga sudah banyak melakukan gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Contoh gerak lokomotor yang banyak dilakukan oleh anak adalah berlari dan melompat, gerak non-lokomotor seperti berdiri dengan satu kaki, serta gerak manipulatif seperti melempar dan menangkap. Perkembangan gerak anak pada fase ini sangat dipengaruhi oleh faktor kesempatan untuk mempraktekkan secara langsung, dorongan, dan arahan saat melakukan permainan-permainan yang bisa mengembangkan kemampuan geraknya.
4	Specialized Movement Phase	Fase ini dimulai sejak anak berusia 7 tahun dan berlanjut hingga anak dewasa. Fase ini merupakan kelanjutan dari fase perkembangan sebelumnya. Pada fase ini anak sudah mulai bisa melakukan gerakan kombinasi antara lokomotor,

		non-lokomotor, dan manipulatif, khususnya pada kegiatan olahraga. Anak juga mulai belajar untuk menyempurnakan gerakannya tanpa bantuan orang dewasa di sekitarnya. Namun, pemberian stimulus dan kesempatan kepada anak untuk melakukan praktek harus tetap diberikan
--	--	--

Menurut Mansur, (Ardhana dkk, 2021) perkembangan motorik halus pada anak mengikuti 6 (enam) pola umum seperti tabel dibawah ini:

Tabel 6. Fase Perkembangan Kemampuan Motorik Halus

No	Tahap/Fase	Keterangan
1	Continuity (bersifat kontinyu)	Dimulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Sejalan dengan bertambahnya usia anak
2	Uniform sequence (memiliki tahapan yang sama)	Memiliki pola tahapan yang sama untruk semua anak, meskipun kecepatan tiap anak untuk mencapai tahapan tersebut berbeda
3	Maturity (kematangan)	Dipengaruhi oleh perkembangan sel syaraf. Umum ke khusus, yaitu dimulai dari gerak yang bersifat umum ke gerak yang bersifat khusus. Dimulai dari gerak reflex bawaan ke arah gerak yang terkoordinasi
4	Chepalo-couudaldirection	Bahwa bagian yang mendekati kepala berkembang lebih dulu dari bagian yang mendekati ekor
5	Proximo-distal	Bagian yang mendekati sumbu tubuh (tulang belakang) berkembang lebih dulu dari yang lebih jauh
6	Koordinasi bilateral menuju crosslater,	Koordinasi organ yang sama berkembang lebih dulu sebelum bias melakukan koordinasi organ bersilang. Dapat dikatakan bahwa kompetensi dan hasil belajar yang ingin dicapai pada aspek pengembangan fisik adalah kemampuan

		mengelola dan keterampilan tubuh termasuk gerakan-gerakan yang mengontrol gerakan tubuh, gerakan halus, dan gerakan kasar serta menerima rangsangan dari pancaindra
--	--	---

Menurut Yusuf (Eny Kusumastuti, 2004) kemampuan motorik anak dapat dideskripsikan sebagai berikut.

Tabel 7. Kemampuan Motorik Anak

Usia	Kemampuan Motorik Kasar	Kemampuan Motorik Halus
3-4 tahun	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Naik turun tangga ➤ Meloncat dengan dua kaki ➤ Melempar bola 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menggunakan krayon ➤ Menggunakan benda/alat ➤ Meniru bentuk/meniru gerakan orang lain
4-6 tahun	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Meloncat ➤ Mengendarai sepeda anak ➤ Menangkap bola ➤ Bermain olah raga 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menggunakan pensil ➤ Menggambar ➤ Memotong dengan gunting ➤ Menulis huruf cetak

B. Peran Guru Dalam Mengembangkan Fisik Motorik Anak Usia Dini

Salah satu perkembangan yang harus dibantu oleh orang tua, guru dan orang sekitarnya kepada anak usia dini ialah fisik dan motorik anak agar bisa berkembang sebagaimana mestinya dan maksimal. Mengapa harus dibantu ? karena anak perlu bantuan mengembangkan fisik dan motoriknya melalui rekayasa keadaan yang harus dibuat oleh orang tuanya, guru dan orang sekitarnya. Misalkan ketika anak awal-awal hendak berdiri dan berjalan untuk memfungsikan kakinya. Maka tidak sedikit anak yang dengan bantuan “salah” dari orang tuanya menjadikan terlambat bisa berdiri dan berjalan, tetapi ada juga yang cepat bisa berdiri dan berjalannya sampai juga lekas bisa berlarnya, semuanya itu teragantung dari bagaimana orang tua, guru dan orang sekitarnya secara efektif bisa membantu anak bisa belajar berjalan dan berlari. Salah satu cara anak bisa cepat memfungsikan fisiknya ialah dengan berikan alat dan media untuk anak bisa mencoba, bukan dengan serba dibantu sepenuhnya tanpa perna anak mencobanya sendiri (Zain, 2024).

Ada beberapa peran guru dalam mengembangkan fisik dan motorik anak usia dini dalam pembelajaran, yaitu:

1. Motivator

Memberikan motivasi kepada anak sebelum pembelajaran motorik sering tidak dilakukan oleh pendidik bahkan banyak yang belum mengetahui betapa pentingnya memotivasi kepada anak. Anak yang diberi motivasi sebelum pembelajaran motorik akan lebih termotivasi untuk melakukan praktek dengan lebih serius. Pemberian motivasi yang dilakukan pendidik tidak hanya dilakukan secara lisan namun memperkenalkan keterampilan motorik dengan memberikan contoh langsung dan menjelaskan tujuan dari pembelajaran motorik tersebut. Anak akan lebih bersemangat dalam melaksanakan pembelajaran motorik. Hal ini akan sangat mempengaruhi perkembangan motorik anak didik.

2. Fasilitator

Pendidik dalam pembelajaran motorik, harus dapat memfasilitasi anak didik agar mudah melaksanakan kegiatan pembelajaran motorik. Hal ini agar tujuan pembelajaran yaitu mengembangkan motorik anak dapat tercapai secara maksimal. Fasilitas yang disediakan pendidik harus mempertimbangkan kesesuaian tingkat usia anak didik yang akan melaksanakan pembelajaran motorik dan alat permainan yang akan digunakan harus aman dan sesuai dengan kebutuhan anak. Dengan demikian proses pembelajaran akan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

3. Pembimbing

Dalam melaksanakan pembelajaran motorik, pendidik berkewajiban membimbing anak yang mengalami kesulitan saat proses pembelajaran berlangsung. Pendidik harus mengetahui kemampuan anak didiknya. Hal ini sangat penting agar dapat menyesuaikan dalam membimbing dan mencapai tujuan akhir dari pembelajaran motorik. Tujuan akhir akan terlihat dari hasil kemajuan anak dalam keterampilan motorik. Dengan bimbingan sesuai kemampuan anak didik masing-masing, mereka akan menyesuaikan gerakan-gerakan sehingga mengarah melakukan gerakan yang lebih benar secara teknis.

4. Instruksi

Salah satu prosedur dalam proses pembelajaran motorik adalah memberikan instruksi secara lisan dan praktek. Tujuannya agar anak dapat mengetahui keterampilan yang akan mereka pelajari dan gerakan yang akan mereka lakukan. Pendidik dalam memberikan instruksi secara bertahap, singkat dan jangan terlalu banyak karena anak usia dini belum mampu menampung

instruksi yang terlalu banyak. Instruksi yang diberikan pendidik sebaiknya disertai langsung contoh gerakan yang akan dilakukan oleh anak. Misalnya menangkap bola, menendang bola dengan satu kaki, berjalan diatas papan titian, meloncat dengan satu kaki, meloncat dari ketinggian 50 cm.

5. Model

Pembelajaran motorik lebih baik disajikan secara demonstrasi dibandingkan disajikan secara lisan. Proses pembelajaran motorik secara demonstrasi dapat menggunakan alat-alat bantu audio visual seperti video, musik agar anak didik lebih mudah menirukan gerakan. Dengan bantuan audio visual, pendidik dapat menjadi model langsung dan anak dapat menguasai gerakan motorik dengan mudah. Agar tujuan pembelajaran motorik dapat tercapai, pendidik sebagai model harus mengetahui dan memahami: (Decaprio, 2017, p. 102).

- a. Harus dapat memotivasi anak didiknya agar memperhatikan contoh gerakan yang dilakukan pendidik.
- b. Pendidik sebaiknya memberikan informasi sebanyak mungkin kepada anak ketika pendidik sedang memberikan contoh gerakan.
- c. Pendidik sebaiknya memberikan contoh gerakan lebih dari satu kali agar hasil keterampilan motorik anak menjadi maksimal.
- d. Sebaiknya pendidik langsung memberikan contoh gerakan kepada anak, daripada anak diminta untuk melihat contoh gerakan dengan bantuan audio visual.

Peran pendidik dalam pembelajaran motorik terhadap perkembangan motorik sangatlah penting. Sangatlah tidak mudah mengamati proses pembelajaran motorik pada setiap anak di sekolah. Butuh kecermatan yang mendalam agar dapat mengukur perkembangan motorik pada setiap anak. Pendidik tidak boleh hanya menduga perubahan keterampilan yang terjadi pada setiap anak setiap kali pembelajaran motorik. Sebaiknya pendidik mengetahui hakikat perkembangan motorik yang dialami oleh anak didiknya (Wulandari, 2021).

Berdasarkan penelitian Widia (2023) peran guru dalam mengembangkan motorik halus anak yaitu: sebagai pendidik, pembimbing, motivator, fasilitator, demontator, model, evaluator.

1. Guru sebagai Pendidik

Seorang guru adalah salah satu pendidik bagi siswanya di sekolah, seorang guru mempunyai peran dan tanggung jawab yang sangat besar untuk mengajarkan dan mendidik siswanya. Sebagai pendidik guru harus dapat membimbing dan menumbuhkan rasa percaya diri anak. Guru dalam melatih perkembangan motorik halus anak yaitu setiap pagi guru selalu melakukan kegiatan yang mencakup perkembangan motorik halus anak, hal ini dilakukan agar anak dapat melatih keterampilan jari jemari nya untuk persiapan menulis seperti menggunting, menjiplak, memotong, menempel, meronce dan lain-lain. Namun pada saat guru menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan guru tidak melakukan permainan terlebih dahulu sehingga membuat beberapa anak tidak memperhatikan guru dan mendengarkan guru.

2. Guru sebagai Pembimbing

Yaitu guru berperan dalam mengarahkan anak agar dapat memahami suatu kegiatan belajar dalam proses pengembangan motorik halus nya. Guru membimbing setiap anak untuk mengembangkan pengetahuannya. Peran guru sebagai pembimbing untuk mengembangkan motorik halus anak dengan guru mengajarkan kepada anak bagaimana cara melipat kertas origami dengan rapi, menggunting kertas dengan rapih sesuai dengan pola, menempel, kolase, menyusun puzzle dengan benar, mewarnai dengan rapih tidak keluar garis, mengajarkan anak meronce agar tidak kesulitan dalam memasukan benang kedalam manik-manik, serta mengajarkan anak untuk meniru suatu bentuk dll. Ketika ada anak yang masih kesulitan pada saat proses pembelajaran berlangsung, guru terlebih dahulu melakukan pendekatan kepada anak, mengulang kembali bahan yang diajarkan, memberikan tugas agar anak mempelajari yang belum dipahami serta melakukan pendekatan dengan orang tua anak.

3. Guru sebagai Motivator

Guru harus selalu memberikan motivasi untuk anak dalam setiap kegiatan pembelajaran yang dilakukan anak, guru memotivasi anak dengan cara menumbuhkan rasa percaya diri anak, selalu memberi dukungan kepada anak yang masih kesulitan untuk mengembangkan motorik halus nya di kelas dan memberikan pujian/reward kepada anak-anak yang sudah menyelesaikan tugasnya. Ketika ada anak yang tidak bisa melakukan kegiatan tersebut seperti menggunting, melipat dll guru mendampingi anak tersebut agar anak bisa melakukannya. Guru juga harus selalu memberikan semangat berupa kata-kata penyemangat agar anak tetap semangat dalam belajar.

4. Guru sebagai Fasilitator

Guru sebagai fasilitator yaitu memfasiliasi anak pada saat kegiatan belajar hal ini terlihat pada saat kegiatan kolase guru memfasilitasi kegiatan belajar anak seperti menyiapkan pensil, kertas origami, lem gulkol, gunting, buku gambar untuk menarik perhatian dan minat anak, dan sebelum melakukan kegiatan pembelajaran guru memberikan intruksi atau perintah yang jelas agar bahasanya mudah di mengerti anak, namun saat mengembangkan motorik halus anak guru hanya melakukan kegiatan yang hanya itu-itu saja sehingga ada beberapa anak yang kurang tertarik pada saat pembelajaran berlangsung anak merasa bosan.

5. Guru sebagai Demonstrator

Guru mencontohkan materi yang akan dilaksanakan, namun terkadang guru terlalu cepat saat mencontohkan kegiatan tersebut sehingga membuat beberapa anak belum memahami segala sesuatu yang disampaikan oleh guru.

6. Guru sebagai Model

Peran guru sebagai model dalam mengembangkan motorik halus anak yaitu guru sebagai perilaku, sikap dan tenaga kependidikan dalam memberikan contoh melalui tindakan-tindakan yang baik seperti nilai disiplin, kebersihan dan kerapian, kasih sayang, kesopanan, jujur, kerja keras, berpakaian rapi, berbahasa yang baik, rajin membaca, memuji kebaikan dan keberhasilan orang lain, datang tepat waktu sehingga diharapkan menjadi panutan bagi peserta didik.

7. Guru sebagai Evaluator

Penilaian dilakukan dengan mengamati anak selama prose pembelajaran baik individu maupun kelompok. Penilaian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan yang dicapai anak. Evaluasi ini harus melibatkan guru, anak dan orang tua. Guru sebagai evaluator harus melihat penilaian sebagai kesempatan untuk menggambarkan pengalaman anak dan sebagai alat untuk mengetahui kemajuan anak (Widia, 2023).

Hasil penelitian Tantri (2023) bahwa ada 4 (empat) peran guru dalam mengembangkan motorik halus kepada anak usia dini sebagai berikut:

1. Guru sebagai demonstrator adalah guru selalu menguasai bahan materi pelajari yang akan diajarkannya serta mengembangkan materi sehingga dapat menentukan hasil belajar yang dicapai oleh siswa.

2. Guru sebagai pengelola kelas sangat berperan peran penting dalam kesuksesan anak pada saat proses pembelajaran dan guru memiliki kewenangan untuk menata ruangan yang nyaman anak akan merasa senang dan tidak mudah bosan.
3. Guru sebagai fasilitator atau mediator adalah guru mampu merancang program dan menyediakan alat dan bahan yang digunakan untuk memberikan pembelajaran materi kepada muridnya dengan tepat.
- 4) Guru sebagai motivator adalah guru dapat mendorong anak didiknya supaya semangat dan aktif dalam belajar (Tantri, 2023).

Hasil penelitian Fitriana dkk (2022) menyatakan bahwa peran guru dalam mengembangkan fisik dan motorik kepada anak usia dini sebagai berikut:

1. Peran guru sebagai motivator dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun di PAUD Permata Ampera Pontianak dilakukan dengan memberikan dukungan yang positif kepada setiap anak. Dukungan positif yang berikan guru berbentuk pujian dan hadiah (reward) agar anak lebih giat untuk memperbaiki atau mempertinggi prestasi yang telah dicapainya.
2. Peran guru sebagai fasilitator dalam mengembangkan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun di PAUD Permata Ampera Pontianak dilakukan dengan cara guru menyediakan berbagai fasilitas media permainan bagi anak untuk melakukan kegiatan bermain seraya belajar, menjadi mitra dalam bermain dan memfasilitasi anak agar dapat mengembangkan gerakan-gerakan dasar seperti berjalan dan berlari kecil dengan baik, dan melatih anak memiliki keseimbangan dasar. Guru menyediakan permainan edukatif papan titian dan melompati titik-titik guna mengembangkan kemampuan motorik kasar anak.
3. Peran guru sebagai evaluator dalam mengembangkan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun di PAUD dilakukan dengan mengamati atau mengobservasi dan mencatat jumlah dan kualitas gerak fisik anak dalam pembelajaran. Guru mendokumentasikan data tentang berbagai tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak yang telah dihimpun dalam bentuk catatan anekdot, hasil unjuk kerja, dan Checklist. (Fitira dkk, 2022).

SOAL LATIHAN

Silahkan jawab pertanyaan di bawah ini:

1. Jelaskan apa pengertian tahap perkembangan fisik dan motorik AUD !

2. Jelaskan tahap perkembangan fisik dan motorik anak sesuai usia anak !
3. Ada 3 (tiga) jenis gerakan yang dapat dilakukan dalam motorik kasar, silahkan jelaskan !
4. Menurut anda, mengapa pengembangan fisik dan motorik anak usia dini penting dikembangkan. Jelaskan !
5. Jelaskan beberapa peran guru dalam mengembangkan fisik dan motorik AUD!
6. Menurut anda, bagaimana cara efektif dalam menngembangkan fisik dan motorik AUD. Jelaskan !
7. Buatlah desain modul ajar / RPPH dalam mengembangkan fisik dan motorik AUD.

KUNCI JAWABAN (Alternatif):

1. Tahap perkembangan fisik dan motorik AUD adalah tahapan tingkatan dari kemampuan anak dalam perkembangan fisik dan motorik anak sesuai usianya.
2. Tahap perkembangan fisik dan motorik pada anak berdasarkan usia sebagai yaitu:
 - Anak usia 1 tahun mengalami perkembangan fisik yang signifikan, biasanya ditandai dengan kemampuannya merangkak hingga berlari
 - Anak usia 2 tahun anak semakin kreatif dan mulai mengeksplorasi seperti berguling, merangkak, berjalan, berlari, melompat dan memanjat.
 - Anak usia 3 tahun sudah menjadi lebih seimbang dan dapat bergerak dengan mantap.
 - Anak usia 4 tahun sudah terampil berjalan, memanjat, melompat dan bahkan berlari kencang. dan juga mampu melempar, menangkap, menendang dan memantulkan bola dengan baik.
 - Anak usia 5 tahun menunjukkan cara berjalan dan berlari yang sudah mantap, serta mampu untuk menentukan arah, kecepatan dan kualitas gerakan mereka secara bervariasi.
 - Anak Usia 6 tahun anak dapat berjalan di berbagai jalur dan arah, serta mengontrol tubuh dan tingkat keterampilan anak bervariasi berdasarkan jumlah kegiatan fisik.
3. Ada tiga jenis gerakan yang dapat dilakukan dalam motorik kasar:
 - Gerak lokomotor adalah aktivitas gerakan dengan cara memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain.
 - Gerak nonlokomotor adalah aktivitas atau tindakan dengan tidak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain.

- Gerak manipulatif adalah aktivitas yang dilakukan tubuh dengan bantuan alat. Contohnya, gerakan manipulatif adalah melempar, menangkap, menggiring, menendang, memantulkan bola atau benda- benda lainnya.
4. Pengembangan fisik dan motorik anak sangat penting dalam membantu anak menggunakan fungsi-fungsi anggota tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari agar bisa aktif dan maksimal sebagaimana seharusnya berkembang sesuai dengan tahapan usianya yang akhirnya nanti anak bisa menjadi mandiri mengelola dirinya dan kreatif dalam mengembangkan keterampilan yang ia suaki.
5. Peran guru dalam mengembangkan fisik dan motorik AUD yaitu:
- Sebagai pendidik guru harus dapat membimbing dan menumbuhkan rasa percaya diri anak serta melatih perkembangan motorik
 - Sebagai pembimbing guru mengarahkan anak agar dapat memahami suatu kegiatan belajar dalam proses pengembangan motorik halusnya
 - Sebagai pembimbing guru mengajarkan kepada anak bagaimana cara melipat kertas origami dengan rapi, menggunting kertas dengan rapih sesuai dengan pola, menempel, kolase, menyusun pazzle dengan benar, mewarnai dengan rapih tidak keluar garis, mengajarkan anak meronce agar tidak kesulitan dalam memasukan benang kedalam manik-maik, serta mengajarkan anak untuk meniru suatu bentuk dan lain-lain.
 - Sebagai Motivator guru harus selalu memberikan motivasi kepada anak dalam setiap kegiatan pembelajaran dengan cara menumbuhkan rasa percaya diri anak,
 - Sebagai Fasilitator guru memfasiliasi anak pada saat kegiatan belajar hal ini terlihat pada saat kegiatan kolase guru memfasilitasi kegiatan belajar anak kurang tertarik pada saat pembelajaran berlangsung anak merasa bosan.
 - Sebagai Demonstator guru mencontohkan materi yang akan dilaksanakan kepada anak.
 - Sebagai Model guru mengembangkan motorik halus anak yaitu guru sebagai perilaku, sikap dan tenaga kependidikan dalam memberikan contoh melalui tindakan-tindakan yang baik.
 - Sebagai Evaluator guru melakukan penilaian dengan mengamati anak selama proses pembelajaran baik individu maupun kelompok.
6. Jawaban nalar

7. Jawaban Desain Modul Ajar / RPPH

KESIMPULAN

Tahap perkembangan fisik dan motorik pada anak berdasarkan usia sebagai berikut:

1. Usia 1 tahun mengalami perkembangan fisik yang signifikan, biasanya ditandai dengan kemampuannya merangkak hingga berlari dalam waktu sekitar 20 bulan. Saat berjalan merentangkan tangan ke samping atau menahan perut untuk menjaga keseimbangan. Cenderung tidak stabil saat berjalan dan wajar sering jatuh.
2. Usia 2 tahun anak semakin kreatif dan mulai mengeksplorasi berbagai cara untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain seperti berguling, merangkak, berjalan, berlari, melompat dan memanjat.
3. Usia 3 tahun anak sudah menjadi lebih seimbang dan dapat bergerak dengan mantap. Selain anak mampu berjalan, mereka juga sudah lebih terkoordinasi saat berlari, memanjat, dan melakukan aktivitas lain yang melibatkan otot besar pada tubuhnya. Dengan berkembangnya koordinasi otot dan juga bisa berjalan dalam satu garis lurus dan bergerak
4. Usia 4 tahun anak dapat terlibat dalam permainan dan aktivitas dalam jangka panjang. Anak sudah terampil berjalan, memanjat, melompat dan bahkan berlari kencang. dan juga mampu melempar, menangkap, menendang dan memantulkan bola dengan baik.
5. Usia 5 tahun anak memiliki banyak energi dan akan mencari permainan dan lingkungan yang aktif. Peningkatan kemampuan untuk menyeimbangkan dan mengkoordinasikan gerak membantu mereka untuk dapat mengendarai sepeda dengan bantuan roda latihan, melakukan lompat tali dan memainkan bola dengan terampil. Anak menunjukkan cara berjalan dan berlari yang sudah mantap, serta mampu untuk menentukan arah, kecepatan dan kualitas gerakan mereka secara bervariasi.
6. Usia 6 tahun anak akan terus menikmati bergerak dalam berbagai cara. Meski kemampuan fisiknya belum berkembang maksimal, Ia tetap bersemangat untuk mencoba aktivitas dan olahraga yang baru, anak dapat berjalan di berbagai jalur dan arah, serta mengontrol tubuh dan tingkat keterampilan anak bervariasi berdasarkan jumlah kegiatan fisik.

Adapun peran guru dalam mengembangkan fisik dan motorik AUD ada berbagai macam yaitu: peran sebagai pendidik, pembimbing, motivator, fasilitator, demontator, model dan evaluator.

Daftar Pustaka

- Amimi, Mukti. Bambang Sujiono, Siti Aisyah. (2021) Buku Modul Metode Pengembangan Fisik Motorik AUD. Banten/Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Apriliani, Widia Risca. (2023). *Peran Guru Dalam Mengembangkan Motorik Halus Anak Di Tk Ma'arif 9 Bumi Jawa Batanghari Nuban Lampung Timur*. Skripsi: Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro Lampung.
- Irna, Fitriana. Marmawi R, Dian Miranda. (2022). *Peran Guru Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Permata Ampera Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa Vol. 11, No. 9.
- Kusumastuti, Eny. (2004). *Pendidikan Seni Tari pada Anak Usia Dini di Taman Kanak-Kanak Tadika Puri Cabang Erlangga Semarang Sebagai Proses Alih Budaya*. Harmoni Jurnal Pengetahuan dan Pemikiran Seni. Vol.V. No.1.
- Lestari, Tantri (2023). *Peran guru dalam mengembangkan motorik halus anak usia 4-5 tahun di TK ABA Sidoharjo Klaten* Skripsi: Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah, UIN Raden Mas Said Surakarta.
- Reswari, Ardhana. Selfi lailiyatul Iftitah, Anik Lestaringrum, Ratna Pangastuti. (2022) *Perkembangan Fisik dan Motorik AUD*. Kab. Pasaman Barat: CV Azka Pustaka.
- Retnaningrum, Wulandari. (2021). *Peran Pendidik Mengembangkan Fisik Motorik Anak Usia Dini Dalam Pembelajaran Motorik*. Jurnal Warna Vol. 5, No. 1, Juni.
- Sakti, Syahria Anggita. (2019). *Bahan Ajar Pengembangan Fisik & Motorik Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Yogyakarta.
- Zain, Anwar. (2024). *Apa bedanya fisik dan motorik AUD ?*. Artikel Media Online: Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/anwar62562/664bb1ce1470935a5530c2d2/ap-a-bedanya-fisik-dan-motorik-anak>

BAB III

RUANG LINGKUP PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK AUD

Perkembangan fisik motorik anak usia dini (AUD) mencakup dua aspek utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Berikut adalah ruang lingkup perkembangan fisik motorik AUD:

1. Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan Motorik Kasar: Berkembang lebih awal pada anak dan meliputi keterampilan yang memungkinkan anak untuk bergerak secara bebas, seperti berdiri, berjalan, berlari, melompat, dan menendang bola. Pada usia 2-3 tahun, anak biasanya sudah mulai mampu menaiki tangga, melompat, dan bermain permainan fisik yang melibatkan otot besar. Motorik kasar melibatkan otot-otot besar dan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh yang lebih luas. Ruang lingkungannya meliputi:

- **Keseimbangan dan Koordinasi:**
 - Berjalan, berlari, dan melompat.
 - Memanjat dan menyeimbangkan diri di berbagai permukaan.
- **Kekuatan dan Ketahanan:**
 - Mengangkat, mendorong, dan menarik objek.
 - Bermain di luar ruangan yang melibatkan aktivitas fisik seperti bermain bola atau bersepeda.
- **Kemampuan Berlari dan Melompat:**
 - Berlari dengan cepat dan menghindari rintangan.
 - Melompat dari ketinggian tertentu dan mendarat dengan aman.
- **Aktivitas yang Melibatkan Keseimbangan Dinamis dan Statis:**
 - Berdiri dengan satu kaki.
 - Berjalan di atas garis lurus atau di atas balok keseimbangan.

2. Perkembangan Motorik Halus

Perkembangan Motorik Halus: Biasanya berkembang setelah motorik kasar, dan melibatkan kontrol otot-otot kecil, seperti memegang pensil, menggambar garis lurus, merangkai manik-manik, atau menyusun balok. Motorik halus ini sangat penting untuk persiapan keterampilan akademik dan tugas sehari-hari. Motorik halus melibatkan otot-otot kecil dan kemampuan untuk melakukan gerakan yang lebih presisi dan detail. Ruang lingkungannya meliputi:

- **Koordinasi Tangan-Mata:**
 - Menangkap dan melempar bola.
 - Bermain dengan balok, puzzle, dan mainan konstruksi.
- **Keterampilan Manipulatif:**
 - Menggambar, mewarnai, dan menulis.
 - Menggunakan gunting untuk memotong kertas.
 - Meronce manik-manik atau menggunakan alat makan.
- **Penggunaan Alat dan Objek Kecil:**

- Menggunakan alat makan seperti sendok dan garpu.
- Membuka dan menutup kancing, ritsleting, dan tali sepatu.

3. Perkembangan Sensorimotor

Ini melibatkan integrasi antara kemampuan sensorik dan motorik untuk memahami dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Ruang lingkupnya meliputi:

- **Eksplorasi Lingkungan:**
 - Menjelajahi tekstur dan bahan yang berbeda seperti pasir, air, atau tanah liat.
 - Bermain dengan mainan yang merangsang indera seperti

puzzle bertekstur atau permainan sensorik lainnya.

- **Reaksi Terhadap Stimulus:**
 - Merespons suara, cahaya, dan gerakan.
 - Berpartisipasi dalam permainan ritmis yang melibatkan musik dan tarian.

4. Perkembangan Kemampuan Fungsional

Kemampuan ini mencakup aktivitas sehari-hari yang melibatkan keterampilan motorik halus dan kasar. Ruang lingkupnya meliputi:

- **Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (AKS):**
 - Makan dan minum sendiri menggunakan alat makan.
 - Memakai dan melepas pakaian sendiri, termasuk mengikat tali sepatu dan menggunakan ritsleting.
- **Kemandirian dalam Kebersihan Diri:**
 - Menggosok gigi, mencuci tangan, dan mandi dengan bantuan minimal.
- **Aktivitas Bermain dan Sosial:**
 - Bermain bersama teman sebaya, berbagi mainan, dan berpartisipasi dalam permainan kelompok.
 - Mengikuti instruksi sederhana dalam permainan atau aktivitas kelompok.

5. Perkembangan Motorik Kreatif

Kemampuan ini melibatkan penggunaan keterampilan motorik untuk mengekspresikan kreativitas dan imajinasi. Ruang lingkupnya meliputi:

- **Seni dan Kerajinan:**
 - Menggambar, melukis, dan membuat kerajinan tangan.
 - Menggunakan bahan-bahan seni seperti tanah liat, cat, dan kertas untuk menciptakan karya seni.
- **Musik dan Gerakan:**
 - Bermain alat musik sederhana seperti drum atau marakas.
 - Menari dan bergerak mengikuti irama musik.

Dengan memahami ruang lingkup perkembangan fisik motorik AUD, orang tua, pendidik, dan pengasuh dapat merancang aktivitas dan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal, membantu mereka mencapai kemampuan motorik yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari dan eksplorasi lebih lanjut.

Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik

- **Faktor Genetika:** Anak mewarisi sifat fisik dari orang tuanya yang dapat memengaruhi kecepatan perkembangan motorik.
- **Gizi:** Nutrisi yang baik sangat penting untuk pertumbuhan otot dan tulang, sehingga mempengaruhi kemampuan anak dalam mengembangkan keterampilan motorik.
- **Stimulasi Lingkungan:** Anak yang diberikan lingkungan yang mendukung, seperti kesempatan bermain aktif, akan lebih cepat mengembangkan keterampilan motoriknya.
- **Interaksi Sosial:** Bermain dengan teman sebaya dan mengikuti arahan orang dewasa juga membantu perkembangan motorik anak, baik kasar maupun halus.

Rangkuman

Secara keseluruhan, perkembangan fisik motorik adalah fondasi penting bagi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Dukungan dari lingkungan, nutrisi yang baik, serta rangsangan yang tepat akan membantu anak usia dini dalam mencapai tonggak-tonggak perkembangan motorik dengan optimal.

Latihan

1. Apa yang dimaksud dengan perkembangan motorik kasar pada anak usia dini?

- A. Gerakan yang melibatkan otot-otot kecil
- B. Gerakan yang melibatkan otot-otot besar
- C. Keterampilan berbicara
- D. Keterampilan sosial

Jawaban: B

2. Contoh kegiatan yang termasuk dalam motorik halus adalah...

- A. Berlari
- B. Melompat
- C. Memegang pensil
- D. Memanjat

Jawaban: C

3. Salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan motorik anak usia dini adalah...

- A. Genetika
- B. Kebudayaan

C. Gizi

D. Semua jawaban benar

Jawaban: D

4. Manakah yang merupakan ciri perkembangan motorik kasar pada anak usia 3 tahun?

A. Bisa memegang pensil dengan baik

B. Mampu menaiki tangga dengan bantuan

C. Bisa menulis huruf

D. Mampu melompat dengan dua kaki

Jawaban: D

5. Perkembangan fisik motorik melibatkan kemampuan mengontrol...

A. Perilaku sosial

B. Gerakan tubuh

C. Emosi

D. Bahasa

Jawaban: B

6. Anak usia dini mulai menunjukkan keterampilan motorik halus pada usia...

A. 0-1 tahun

B. 2-3 tahun

C. 4-5 tahun

D. 6-7 tahun

Jawaban: B

7. Aktivitas bermain yang mendukung perkembangan motorik kasar adalah...

A. Bermain puzzle

B. Menggunting kertas

C. Bermain lompat tali

D. Melukis

Jawaban: C

8. Kapan biasanya anak mulai mampu berdiri sendiri tanpa bantuan?

A. 6 bulan

B. 9 bulan

C. 12 bulan

D. 18 bulan

Jawaban: C

9. Aktivitas yang paling tepat untuk melatih motorik halus anak usia dini adalah...

A. Bersepeda

B. Menggambar

C. Bermain bola

D. Berlari

Jawaban: B

10. Keterampilan motorik halus penting untuk...

- A. Berjalan dan berlari
- B. Menggunakan alat tulis
- C. Mencari teman
- D. Mempelajari bahasa

Jawaban: B

11. Perkembangan fisik motorik melibatkan dua aspek utama, yaitu...

- A. Motorik kasar dan motorik halus
- B. Motorik besar dan motorik kecil
- C. Keterampilan sosial dan bahasa
- D. Koordinasi dan keseimbangan

Jawaban: A

12. Faktor gizi memengaruhi perkembangan fisik motorik anak karena...

- A. Gizi yang baik mendukung pertumbuhan otot dan tulang
- B. Gizi memengaruhi kemampuan berbicara
- C. Gizi memengaruhi keterampilan sosial
- D. Gizi tidak memengaruhi perkembangan fisik motorik

Jawaban: A

13. Kegiatan berikut ini tidak termasuk dalam perkembangan motorik halus adalah...

- A. Mengancingkan baju
- B. Menggambar
- C. Bermain balok
- D. Bersepeda

Jawaban: D

14. Koordinasi tangan dan mata pada anak usia dini berkembang saat mereka...

- A. Memanjat
- B. Bermain puzzle
- C. Berlari
- D. Menari

Jawaban: B

15. Kapan biasanya anak mulai bisa menendang bola dengan baik?

- A. 12 bulan
- B. 18 bulan
- C. 24 bulan
- D. 36 bulan

Jawaban: C

BAB IV

STRATEGI UMUM DAN KHUSUS KEGIATAN PENGEMBANGAN FISIK MOTORIK

Pengembangan fisik motorik pada anak usia dini (AUD) adalah proses yang terfokus pada peningkatan kemampuan anak untuk mengendalikan gerakan tubuh, baik motorik kasar (yang melibatkan otot-otot besar) maupun motorik halus (yang melibatkan otot-otot kecil). Untuk mencapai perkembangan optimal, diperlukan strategi umum dan khusus dalam merancang kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan dan tahapan perkembangan anak. Perkembangan fisik motorik anak usia dini (AUD) sangat penting karena berpengaruh besar pada kemampuan mereka dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari serta pada perkembangan kognitif dan sosial-emotional mereka. Berikut adalah strategi umum dan khusus untuk mendukung perkembangan fisik motorik AUD:

Strategi Umum

Strategi umum mencakup prinsip-prinsip dasar yang diterapkan dalam berbagai kegiatan untuk mengembangkan keterampilan motorik pada anak usia dini:

- **Lingkungan yang Aman dan Menstimulasi:** Menyediakan ruang yang aman dan bebas hambatan bagi anak untuk bergerak bebas dan mengeksplorasi gerakan tubuhnya.
 - Pastikan lingkungan bermain aman untuk menghindari cedera.
 - Sediakan mainan dan alat permainan yang merangsang gerak dan eksplorasi.
- **Kegiatan yang Menyenangkan dan Bermakna:** Menggunakan pendekatan bermain yang kreatif agar anak merasa tertarik dan terlibat dalam kegiatan fisik, seperti bermain lompat tali, lari, atau menggambar.
 - Gunakan permainan yang membuat anak aktif secara fisik, seperti bermain bola, bersepeda, atau bermain air.
 - Sertakan aktivitas yang mengembangkan koordinasi mata-tangan, seperti melempar dan menangkap bola
- **Keseimbangan antara Motorik Kasar dan Halus:** Merancang kegiatan yang mendukung pengembangan motorik kasar (misalnya, berlari, melompat) serta motorik halus (misalnya, meronce, mewarnai).

- Ajak anak bermain di luar ruangan seperti berlari, melompat, dan memanjat.
 - Rencanakan waktu bermain yang cukup setiap hari untuk aktivitas fisik.
- **Pemberian Dukungan dan Arahan yang Tepat:** Pendidik harus memberikan panduan yang jelas, namun juga memberikan kebebasan kepada anak untuk bereksplorasi sesuai kemampuan mereka.
 - **Melibatkan Semua Indera:** Aktivitas yang melibatkan berbagai indera (penglihatan, pendengaran, peraba) dapat meningkatkan keterampilan motorik, seperti kegiatan bermain air atau pasir.
 - Orang tua dan pendidik dapat menjadi contoh dengan aktif secara fisik dan menunjukkan kegembiraan dalam aktivitas fisik.
 - Libatkan diri dalam permainan dan aktivitas fisik bersama anak.

Strategi Khusus

Strategi khusus ditujukan untuk mengembangkan aspek tertentu dari motorik kasar atau halus, dengan kegiatan yang lebih spesifik:

- **Motorik Kasar:**
 - **Bermain di Luar Ruangan:** Mengajak anak bermain di taman, berlari, bermain bola, atau bersepeda untuk meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan.
 - **Permainan Keterampilan Gerak:** Aktivitas seperti berlari, melompat, memanjat, dan permainan keseimbangan seperti berjalan di atas garis atau meniti papan keseimbangan membantu anak meningkatkan keterampilan lokomotor.
 - **Olahraga Ringan:** Mengikuti permainan sederhana yang melibatkan gerakan tubuh secara penuh, seperti lompat tali, bola voli, atau permainan tangkap bola.
 - **Latihan Keseimbangan:** Ajak anak berjalan di atas garis lurus, melompat di atas satu kaki, atau menggunakan permainan keseimbangan seperti papan keseimbangan.

- Latihan Kekuatan: Ajak anak untuk melakukan aktivitas seperti mengangkat barang ringan, bermain tarik tambang, atau bermain di taman bermain yang melibatkan panjat-memanjat.
- **Motorik Halus:**
 - Aktivitas Seni dan Kerajinan: Mengajak anak menggambar, mewarnai, menggunting kertas, atau membuat bentuk dari tanah liat untuk melatih kontrol otot tangan dan jari.
 - Permainan Manipulatif: Memberikan permainan yang membutuhkan keterampilan tangan, seperti meronce manik-manik, menyusun balok, atau bermain puzzle, untuk melatih koordinasi mata dan tangan.
 - Kegiatan Sehari-hari: Mengajarkan keterampilan praktis seperti mengancingkan baju, mengikat tali sepatu, atau memegang sendok dan garpu untuk meningkatkan kemandirian dan keterampilan motorik halus.
 - Aktivitas Menggambar dan Mewarnai: Berikan anak alat menggambar dan pewarnaan untuk melatih koordinasi tangan dan mata.
 - Permainan dengan Mainan Kecil: Sediakan mainan seperti puzzle, balok konstruksi, dan permainan meronce untuk melatih keterampilan motorik halus.
 - Permainan Sensorik: Ajak anak bermain dengan berbagai tekstur seperti pasir, air, atau tanah liat.
 - Permainan Ritmis: Libatkan anak dalam permainan yang melibatkan musik dan gerakan seperti menari atau bernyanyi sambil bergerak.
 - Berikan pujian dan dorongan ketika anak berhasil melakukan gerakan tertentu.
 - Berikan feedback konstruktif untuk membantu anak mengembangkan keterampilan motoriknya lebih lanjut.

Dengan strategi ini, perkembangan fisik motorik anak usia dini dapat didukung secara optimal, membantu mereka untuk tumbuh dan berkembang dengan baik dalam segala aspek kehidupannya. Guru dan orang tua memiliki peran penting dalam mengarahkan, memberikan stimulasi, serta memastikan kegiatan pengembangan fisik motorik sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Mereka juga perlu memperhatikan aspek keselamatan dan kenyamanan anak selama kegiatan berlangsung. Pendidik dan orang tua perlu terus mengamati perkembangan anak,

mencatat kemajuan yang dicapai, dan menyesuaikan strategi bila diperlukan. Setiap anak berkembang dengan kecepatan yang berbeda, sehingga fleksibilitas dalam pendekatan sangat penting.

Kesimpulan

Strategi pengembangan fisik motorik pada anak usia dini perlu dirancang dengan memperhatikan keseimbangan antara motorik kasar dan halus, lingkungan yang aman, serta keterlibatan aktif anak dalam kegiatan yang menyenangkan. Dengan pendekatan ini, anak akan mendapatkan fondasi yang kuat untuk perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional di masa depan.

Latihan

1. Apa tujuan utama dari strategi pengembangan fisik motorik pada anak usia dini?

- A. Mengajarkan anak membaca
- B. Meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus
- C. Mengembangkan kemampuan berbicara
- D. Melatih anak untuk berbagi mainan

Jawaban: B

2. Kegiatan yang mendukung pengembangan motorik kasar anak usia dini adalah...

- A. Menyusun balok
- B. Berjalan di atas garis lurus
- C. Menggunting kertas
- D. Mewarnai gambar

Jawaban: B

3. Strategi umum dalam mengembangkan motorik halus pada anak usia dini meliputi...

- A. Memperkenalkan permainan fisik berat
- B. Menyediakan permainan yang melibatkan jari-jari tangan
- C. Mengajarkan anak berlari
- D. Melatih anak melompat

Jawaban: B

4. Salah satu strategi khusus untuk mengembangkan motorik kasar pada anak adalah...

- A. Mengajak anak menggambar
- B. Mengatur permainan melompat-lompat
- C. Membacakan buku cerita
- D. Mengajarkan menghitung

Jawaban: B

5. Menggunakan alat musik seperti marakas atau tamborin merupakan strategi untuk mengembangkan...

- A. Motorik kasar
- B. Motorik halus
- C. Keterampilan berbicara
- D. Kemampuan sosio-emosional

Jawaban: B

6. Dalam pengembangan fisik motorik, peran pendidik adalah...

- A. Hanya mengawasi
- B. Memberi instruksi secara langsung
- C. Membatasi gerakan anak
- D. Membiarkan anak tanpa arahan

Jawaban: B

7. Mengajak anak bermain lompat tali adalah contoh strategi pengembangan...

- A. Motorik halus
- B. Motorik kasar
- C. Keterampilan sosial
- D. Keterampilan berbicara

Jawaban: B

8. Kegiatan yang paling tepat untuk mengembangkan motorik halus anak usia dini adalah...

- A. Bermain pasir
- B. Berlari di lapangan
- C. Mengendarai sepeda roda tiga
- D. Menganyam atau meronce

Jawaban: D

9. Salah satu ciri strategi pengembangan fisik motorik yang efektif adalah...

- A. Kegiatan terstruktur dan diarahkan oleh guru
- B. Hanya dilakukan di dalam ruangan
- C. Anak-anak dibiarkan tanpa aturan
- D. Menggunakan alat-alat elektronik

Jawaban: A

10. Apa yang harus diperhatikan guru saat merancang kegiatan fisik motorik untuk anak usia dini?

- A. Usia dan kemampuan fisik anak
- B. Kemampuan anak dalam berbicara
- C. Tingkat kecerdasan akademik
- D. Kemampuan membaca anak

Jawaban: A

Kunci Jawaban

Glosarium

- **Perkembangan Motorik:** Kemampuan anak untuk mengontrol dan mengkoordinasikan gerakan tubuh melalui otot-otot besar (motorik kasar) dan otot-otot kecil (motorik halus).
- **Motorik Kasar:** Kemampuan anak menggerakkan otot-otot besar untuk melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, memanjat, dan berjalan.
- **Motorik Halus:** Kemampuan mengontrol gerakan otot-otot kecil, terutama tangan dan jari, yang diperlukan untuk kegiatan seperti menulis, menggambar, meronce, atau menggunakan alat makan.

- Koordinasi Mata-Tangan: Keterampilan motorik halus yang melibatkan kerjasama antara mata dan tangan untuk melakukan tugas tertentu, seperti menggambar atau memegang benda.
 - Keseimbangan: Kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh, baik saat diam (keseimbangan statis) maupun saat bergerak (keseimbangan dinamis).
 - Keterampilan Lokomotor: Kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat lain, termasuk berjalan, berlari, melompat, dan merangkak.
 - Keterampilan Non-Lokomotor: Kemampuan menggerakkan tubuh tanpa berpindah tempat, seperti membungkuk, memutar tubuh, dan mengayunkan lengan.
 - Keterampilan Manipulatif: Keterampilan yang melibatkan penggunaan tangan dan kaki untuk memanipulasi benda, seperti memegang bola, menggenggam pensil, atau menggunting kertas.
 - Tumbuh Kembang: Proses peningkatan ukuran fisik (pertumbuhan) dan kemampuan serta keterampilan (perkembangan) yang dialami anak sejak lahir hingga dewasa.
 - Stimulus Motorik: Rangsangan atau aktivitas yang diberikan kepada anak untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, baik kasar maupun halus.
 - Proprioepsi: Kemampuan anak untuk merasakan posisi dan gerakan tubuhnya sendiri, yang penting dalam menjaga keseimbangan dan koordinasi.
 - Refleks: Gerakan yang terjadi secara otomatis sebagai respon terhadap rangsangan tertentu, seperti refleks menggenggam pada bayi baru lahir.
-
- Torsi Tubuh: Gerakan memutar bagian tubuh, terutama pinggang atau bahu, yang sering digunakan dalam aktivitas motorik kasar seperti melempar bola.
 - Stimulasi Sensorik: Pengalaman atau rangsangan yang melibatkan indera (penglihatan, pendengaran, perabaan) yang mendukung perkembangan motorik anak.
 - Gross Motor Skills (Keterampilan Motorik Kasar): Istilah lain untuk keterampilan motorik kasar, mengacu pada kemampuan fisik anak yang melibatkan otot besar.
 - Fine Motor Skills (Keterampilan Motorik Halus): Istilah lain untuk keterampilan motorik halus, berkaitan dengan pengembangan otot-otot kecil, seperti saat anak belajar mengikat tali sepatu atau memegang pensil dengan benar.
 - Persepsi Visual-Motorik: Kemampuan untuk menginterpretasikan informasi visual dan meresponsnya dengan gerakan motorik yang tepat, seperti saat meniru gerakan yang dilihat.

- Kinetik Tubuh: Pergerakan tubuh secara keseluruhan atau sebagian, baik untuk keperluan aktivitas fisik maupun untuk merespons lingkungan.
- Aktivitas Fisik: Segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan anak untuk melatih otot dan keterampilan motorik, seperti bermain, berolahraga, dan menjelajahi lingkungan.
- Tumbuh Kembang Motorik: Proses peningkatan keterampilan fisik dan motorik pada anak, yang mencakup kemampuan bergerak, menjaga keseimbangan, dan mengkoordinasikan gerakan.

BAB V

Ragam Gerak Dasar Anak Usia Dini

A. Pengertian Ragam Gerak Dasar Anak

Perkembangan motorik anak usia dini merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang mereka. Gerak dasar menjadi fondasi bagi perkembangan keterampilan motorik yang lebih kompleks di kemudian hari. Gerak dasar meliputi gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang memiliki peran masing-masing dalam perkembangan anak. Ada beberapa jenis Ragam Gerak Dasar yaitu sebagai berikut:

1. Gerak Locomotor

Gerak lokomotor melibatkan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain. Contoh gerak lokomotor meliputi:

- a. Berjalan yaitu aktivitas berjalan membantu anak-anak mengembangkan keseimbangan dan koordinasi dasar.
- b. Berlari yaitu berlari membantu meningkatkan kekuatan otot dan stamina.
- c. Melompat yaitu melompat membantu mengembangkan kekuatan otot kaki dan koordinasi.

2. Gerak Non-Locomotor

Gerak non-lokomotor dilakukan di tempat tanpa perpindahan lokasi. Contoh gerak non-lokomotor meliputi:

- a. Membungkuk dan meregangkan: Gerakan ini membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh.
- b. Berputar: Berputar membantu anak-anak mengembangkan kesadaran ruang dan orientasi tubuh.
- c. Menyeimbangkan: Kegiatan menyeimbangkan meningkatkan kemampuan kontrol tubuh dan stabilitas.

3. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif melibatkan penggunaan objek. Contoh gerak manipulatif meliputi:

- a. Menggiring bola: Menggiring bola membantu mengembangkan koordinasi antara tangan/kaki dan mata.
- b. Menendang bola: Menendang bola membantu meningkatkan kekuatan dan koordinasi kaki.
- c. Menangkap dan melempar bola: Aktivitas ini meningkatkan koordinasi mata-tangan dan keterampilan motorik halus.

B. Manfaat Ragam Gerak Dasar

Ragam gerak dasar memainkan peran krusial dalam perkembangan motorik dan fisik anak usia dini. Dengan menerapkan variasi dan kombinasi gerakan yang sesuai, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kesehatan fisik secara keseluruhan. Penting bagi pendidik dan orang tua untuk menyediakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik yang beragam bagi anak-anak.

1. Perkembangan Fisik: Gerakan fisik membantu perkembangan otot, tulang, dan kesehatan jantung.
2. Koordinasi dan Keseimbangan: Ragam gerak dasar meningkatkan kemampuan koordinasi dan keseimbangan tubuh anak.
3. Keterampilan Sosial: Kegiatan berkelompok seperti permainan bola membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama.
4. Kesehatan Mental: Aktivitas fisik berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional anak dengan mengurangi stres dan meningkatkan mood.

C. Contoh Kegiatan

1. Eksplorasi Gerak Lokomotor
 - a. Pemanasan: Berjalan mengelilingi ruangan
 - b. Aktivitas Utama: Berlari zigzag, melompat di antara lingkaran hula hoop, merangkak melalui terowongan.
 - c. Pendinginan: Berjalan santai dan stretching sederhana.
2. Keseimbangan dan Koordinasi
 - a. Pemanasan: Berputar di tempat dan meregangkan tubuh
 - b. Aktivitas Utama: Menyeimbangkan di atas balok keseimbangan, mengayun lengan dan kaki, permainan menangkap bola
 - c. Pendinginan: Berjalan santai dan stretching sederhana.
3. Permainan Manipulatif
 - a. Pemanasan: Menggiring bola dengan tangan.
 - b. Aktivitas Utama: Menendang bola ke sasaran, melempar dan menangkap bola dengan teman.
 - c. Pendinginan: Berjalan santai dan stretching sederhana.

Kesimpulan

Ragam gerak dasar anak usia dini memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, keterampilan motorik, serta perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak. Keterampilan ini memberikan dasar yang kuat bagi anak untuk menghadapi tantangan fisik dan aktivitas sehari-hari di masa depan. Pemberian stimulasi yang tepat melalui permainan dan aktivitas fisik akan membantu anak mengembangkan keterampilan ini dengan baik.

Latihan

1. Gerak yang melibatkan pemindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berlari dan melompat, termasuk dalam kategori gerak..
 - A. Non-lokomotor
 - B. Manipulatif
 - C. Locomotor
 - D. Stabilitas
- Jawaban: C

2. Aktivitas yang termasuk gerak non-lokomotor adalah...

- A. Berlari
- B. Mengayunkan tangan
- C. Melompat
- D. Merangkak

Jawaban: B

3. Pada usia berapa anak biasanya mulai menguasai keterampilan berlari dengan baik?

- A. 1 tahun
- B. 2 tahun
- C. 3 tahun
- D. 4 tahun

Jawaban: B

4. Contoh gerak manipulatif yang melibatkan penggunaan tangan dan kaki adalah...

- A. Memutar tubuh
- B. Menggenggam pensil
- C. Berjalan
- D. Berlari

Jawaban: B

5. Gerak yang dilakukan di tempat tanpa memindahkan posisi tubuh seperti membungkuk dan memutar tubuh termasuk dalam kategori gerak...

- A. Lokomotor
- B. Manipulatif
- C. Non-lokomotor
- D. Keseimbangan

Jawaban: C

6. Anak biasanya mulai mampu melakukan gerakan melompat dari satu kaki ke kaki lainnya pada usia...

- A. 1 tahun
- B. 2 tahun
- C. 3 tahun
- D. 4 tahun

Jawaban: C

7. Mengayunkan tangan atau kaki dengan tujuan untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh termasuk dalam gerak...

- A. Lokomotor
- B. Manipulatif
- C. Non-lokomotor
- D. Stabilitas

Jawaban: C

8. Salah satu kegiatan yang merupakan contoh gerak lokomotor adalah...

- A. Menggenggam benda
- B. Menggambar
- C. Berlari
- D. Membungkuk

Jawaban: C

9. Menggunakan kaki untuk menendang bola termasuk dalam kategori gerak...

- A. Lokomotor
- B. Manipulatif
- C. Non-lokomotor
- D. Keseimbangan

Jawaban: B

10. Pada usia berapa anak biasanya mulai dapat merangkak dengan efektif?

- A. 6 bulan
- B. 9 bulan
- C. 12 bulan
- D. 18 bulan

Jawaban: B

BAB VI

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Pada Anak Usia Dini

A. Variasi Gerak Dasar

Variasi dan kombinasi gerak dasar sangat penting dalam perkembangan motorik anak usia dini. Gerak dasar meliputi keterampilan fundamental yang menjadi dasar bagi aktivitas fisik yang lebih kompleks di kemudian hari. Berikut adalah beberapa modul variasi dan kombinasi gerak dasar yang dapat diterapkan bagi anak usia dini:

1. Gerak Lokomotor

Variasi dan kombinasi gerak dasar sangat penting dalam perkembangan motorik anak usia dini. Gerak dasar meliputi keterampilan fundamental yang menjadi dasar bagi aktivitas fisik yang lebih kompleks di kemudian hari. Berikut adalah beberapa modul variasi dan kombinasi gerak dasar yang dapat diterapkan bagi anak usia dini. Gerakan ini melibatkan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain seperti berikut:

a. Berjalan

Anak-anak berjalan maju, mundur, dan ke samping.

b. Berlari

Berlari dalam berbagai kecepatan, berlari zigzag, atau berlari mengikuti jalur tertentu.

c. Melompat

Melompat dengan satu kaki (hop), melompat dengan dua kaki (jump), atau melompat dari ketinggian rendah.

d. Merangkak

Merangkak ke depan, ke belakang, atau merangkak melalui terowongan.

e. Meluncur

Meluncur dengan kedua kaki bersamaan (seperti skating) di atas lantai licin atau matras.

2. Gerak Non-Lokomotor

Gerakan ini dilakukan di tempat tanpa perpindahan lokasi.

a. Membungkuk dan meregangkan

Membungkuk untuk mengambil objek dari lantai dan meregangkan tubuh untuk meraih sesuatu di atas kepala.

b. Berputar

Berputar di tempat, baik searah jarum jam maupun berlawanan arah jarum jam.

c. Mengayun

Mengayunkan lengan atau kaki seperti pendulum.

d. Menyeimbangkan

Berdiri dengan satu kaki atau berjalan di atas balok keseimbangan

3. Gerak Manipulatif
Gerakan ini melibatkan objek.
 - a. Menggiring bola
Menggiring bola dengan kaki atau tangan.
 - b. Menendang bola
Menendang bola ke sasaran atau ke teman.
 - c. Menangkap bola
Menangkap bola dengan dua tangan atau satu tangan.
 - d. Melempar bola
Melempar bola ke teman atau ke sasaran.

B. Kegiatan Kombinasi Gerak

1. Rintangan Berlari dan Melompat
Membuat jalur rintangan di mana anak-anak harus berlari, melompat, dan merangkak.
2. Permainan Bola
Permainan yang melibatkan berlari, menendang, dan menangkap bola seperti sepak bola mini atau bola tangan.
3. Senam Ritmik
Kegiatan yang menggabungkan berbagai gerakan dengan musik untuk meningkatkan koordinasi dan ritme.

C. Contoh Rencana Sesi

1. Eksplorasi Gerak Lokomotor
 - a. Pemanasan: Berjalan mengelilingi ruangan.
 - b. Aktivitas Utama: Anak-anak berlari mengikuti jalur zigzag, melompat di antara lingkaran hula hoop, dan merangkak melalui terowongan.
 - c. Pendinginan: Berjalan santai dan stretching sederhana.
2. Keseimbangan dan Koordinasi
 - a. Pemanasan: Berputar di tempat dan meregangkan tubuh.
 - b. Aktivitas Utama: Menyeimbangkan di atas balok keseimbangan, mengayun lengan dan kaki, dan permainan menangkap bola.
 - c. Pendinginan: Berjalan santai dan stretching sederhana.
3. Permainan Manipulatif
 - a. Pemanasan: Menggiring bola dengan tangan.
 - b. Aktivitas Utama: Menendang bola ke sasaran, melempar dan menangkap bola dengan teman.
 - c. Pendinginan: Berjalan santai dan stretching sederhana.

Kombinasi dan variasi gerakan ini membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik dasar, meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan fisik. Aktivitas ini juga

dapat dilakukan dengan suasana yang menyenangkan dan interaktif untuk menjaga minat dan motivasi anak-anak.

1. Salah satu contoh variasi gerak dasar yang melibatkan kombinasi dari gerak lokomotor dan non-lokomotor adalah...

- A. Berlari sambil melompat
- B. Menggenggam bola
- C. Membungkuk dan berdiri
- D. Mengayunkan tangan

Jawaban: A

2. Aktivitas yang melibatkan kombinasi gerakan melompat dan berputar untuk meningkatkan keseimbangan adalah...

- A. Melompat di tempat
- B. Berjalan di garis lurus
- C. Melompat sambil memutar tubuh
- D. Menggambar di papan

Jawaban: C

3. Variasi gerak dasar yang menggabungkan gerakan motorik kasar dan motorik halus adalah...

- A. Menggenggam dan melempar bola
- B. Memanjat dan menulis
- C. Berlari dan menggambar
- D. Berjalan dan memotong kertas

Jawaban: A

4. Kegiatan yang melibatkan kombinasi gerakan berlari dan melompat untuk meningkatkan koordinasi motorik anak adalah...

- A. Melompat sambil berlari di lapangan
- B. Mengayunkan lengan
- C. Menggenggam benda
- D. Berjalan di tempat

Jawaban: A

5. Menggabungkan gerakan membungkuk dengan melompat dalam satu aktivitas membantu anak dalam...

- A. Mengembangkan keterampilan manipulatif
- B. Meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan
- C. Meningkatkan keterampilan berbicara
- D. Memperkuat otot-otot tangan

Jawaban: B

6. Contoh aktivitas yang dapat membantu mengembangkan variasi gerak dasar pada anak adalah...

- A. Menggambar dengan krayon

- B. Menyusun puzzle
- C. Berlari di atas rintangan sambil memegang bola
- D. Membaca buku cerita

Jawaban: C

7. Gerakan lompat dari satu kaki ke kaki lainnya sambil memutar tubuh merupakan contoh...

- A. Gerak manipulatif
- B. Gerak non-lokomotor
- C. Kombinasi gerak lokomotor dan non-lokomotor
- D. Gerak keseimbangan

Jawaban: C

8. Aktivitas bermain yang melibatkan kombinasi berlari, melompat, dan menggenggam benda seperti bola adalah contoh dari...

- A. Kombinasi gerak motorik kasar
- B. Kombinasi gerak motorik halus
- C. Gerak non-lokomotor
- D. Gerak manipulatif

Jawaban: A

9. Salah satu manfaat dari menggabungkan gerakan berlari dan melompat dalam satu aktivitas adalah...

- A. Meningkatkan keterampilan membaca
- B. Meningkatkan kekuatan otot dan koordinasi
- C. Mengembangkan keterampilan sosial
- D. Meningkatkan keterampilan berbicara

Jawaban: B

10. Menggabungkan gerakan berjalan di tempat dengan mengayunkan lengan adalah contoh variasi dari...

- A. Gerak lokomotor dan manipulatif
- B. Gerak non-lokomotor dan manipulatif
- C. Gerak lokomotor dan non-lokomotor
- D. Gerak keseimbangan

Jawaban: C

BAB VII

Sub-Bab Gerak Ritmis Anak Usia Dini, Unsur Kesegaran Jasmani dan Strategi Membelajarkannya

Dalam Modul Perkembangan Fisik Motorik

PENDAHULUAN

Perkembangan anak usia dini adalah fase kritis yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka di masa depan. Pada periode ini, segala bentuk stimulasi, baik fisik, kognitif, emosional, maupun sosial, memiliki dampak jangka panjang. Dua elemen penting yang seringkali mendapat perhatian dalam konteks ini adalah gerak ritmis dan kesegaran jasmani. Keduanya bukan hanya sekadar aktivitas yang menyenangkan, tetapi juga komponen vital yang mempengaruhi perkembangan anak secara menyeluruh. Pada sub-bagian ini akan menguraikan secara mendalam pentingnya gerak ritmis dan kesegaran jasmani pada perkembangan anak usia dini, dengan berbagai perspektif ilmiah dan praktis. Gerak ritmis merujuk pada gerakan yang mengikuti pola ritme tertentu, seringkali diiringi oleh musik atau bunyi berulang. Contoh aktivitas gerak ritmik meliputi menari, bertepuk tangan mengikuti irama, dan permainan musik.

Aktivitas ini biasanya melibatkan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, seperti tangan, kaki, dan kepala, serta keterlibatan otak dalam mengolah ritme dan gerakan. Kesegaran jasmani atau kebugaran fisik mencakup kemampuan fisik yang baik, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang sehat. Pada anak usia dini, kesegaran jasmani umumnya dicapai melalui permainan aktif, olahraga, dan aktivitas fisik sehari-hari seperti berlari, melompat, dan memanjat. Gerak ritmis membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus. Misalnya, menari dengan irama tertentu mengajarkan anak untuk mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan. Aktivitas seperti bermain musik

atau permainan tangan juga membantu dalam perkembangan motorik halus, yang penting untuk tugas-tugas sehari-hari seperti menulis dan menggambar.

Kesegaran jasmani yang baik meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan. Anak-anak yang aktif secara fisik memiliki otot yang lebih kuat dan fleksibel, yang membantu mereka melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah dan mengurangi risiko cedera. Latihan fisik seperti melompat, berlari, dan memanjat membantu memperkuat otot dan tulang. Aktivitas ritmis seperti bermain musik atau menari dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi anak. Mengikuti ritme dan mengingat pola gerakan atau musik membutuhkan fokus dan perhatian, yang membantu anak dalam mengembangkan keterampilan konsentrasi yang lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terlibat dalam aktivitas ritmis cenderung memiliki kemampuan akademis yang lebih baik. Gerak ritmis dan aktivitas fisik merangsang berbagai bagian otak. Misalnya, mendengarkan dan mengikuti ritme musik mengaktifkan bagian otak yang bertanggung jawab untuk pengolahan suara, koordinasi motorik, dan emosi. Aktivitas fisik juga meningkatkan aliran darah ke otak, yang membantu dalam fungsi kognitif yang lebih baik dan perkembangan otak yang sehat.

Partisipasi dalam kegiatan ritmis dan fisik seringkali melibatkan interaksi sosial. Misalnya, menari bersama teman atau bermain permainan kelompok membantu anak belajar bekerja sama, berbagi, dan berkomunikasi dengan orang lain. Keterampilan sosial yang dikembangkan melalui aktivitas ini sangat penting untuk keberhasilan mereka di sekolah dan kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik dan gerak ritmis dapat membantu anak mengelola emosi mereka. Gerakan berirama dapat menenangkan anak-anak yang cemas atau terlalu bersemangat, sementara aktivitas fisik yang intensif dapat membantu melepaskan energi dan stres. Musik dan gerakan juga dapat menjadi cara anak untuk mengekspresikan perasaan mereka, yang penting untuk perkembangan emosional yang sehat.

Gerak ritmis memungkinkan anak untuk mengekspresikan diri mereka melalui gerakan dan musik. Misalnya, menari atau bermain alat musik memberikan ruang bagi anak untuk mengungkapkan perasaan dan ide mereka dengan cara yang unik. Ekspresi diri ini penting untuk perkembangan kreativitas dan kepercayaan diri. Aktivitas ritmis dan fisik seringkali mendorong anak untuk berpikir kreatif dan inovatif. Misalnya, dalam menari, anak mungkin menemukan gerakan baru atau cara baru untuk mengikuti ritme. Permainan fisik juga sering melibatkan

imajinasi, seperti berpura-pura menjadi hewan atau pahlawan super. Imajinasi ini penting untuk pengembangan kreativitas dan kemampuan berpikir *out of the box*.

Aktivitas fisik yang teratur membantu mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait lainnya pada anak. Obesitas pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius di kemudian hari, termasuk diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Dengan melibatkan anak dalam aktivitas fisik sejak dini, kita dapat membantu mereka membangun kebiasaan sehat yang akan bertahan sepanjang hidup. Kesegaran jasmani penting untuk menjaga kesehatan jantung dan sistem peredaran darah. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki tekanan darah yang lebih baik, kadar kolesterol yang lebih rendah, dan fungsi jantung yang lebih sehat. Aktivitas fisik juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen ke seluruh tubuh, yang penting untuk kesehatan secara keseluruhan.

Melibatkan anak dalam kegiatan fisik secara rutin membantu mereka memahami pentingnya disiplin dan keteraturan. Misalnya, memiliki jadwal tetap untuk bermain atau berolahraga membantu anak belajar tentang tanggung jawab dan manajemen waktu. Rutinitas ini juga membantu anak merasa lebih aman dan teratur dalam kehidupan sehari-hari mereka. Anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik dan gerak ritmis belajar untuk bertanggung jawab atas kesehatan dan kebugaran mereka sendiri. Misalnya, mereka belajar bahwa tetap aktif dan makan makanan sehat adalah bagian dari menjaga tubuh mereka tetap kuat dan sehat. Rasa tanggung jawab ini penting untuk perkembangan karakter dan kemandirian.

Gerak ritmis dan kesegaran jasmani bukan hanya sekadar aktivitas yang menyenangkan bagi anak-anak, tetapi juga elemen kunci dalam perkembangan mereka secara keseluruhan. Melalui aktivitas ini, anak-anak mengembangkan keterampilan fisik, kognitif, sosial, emosional, dan kreatif yang penting untuk keberhasilan mereka di masa depan. Dengan memahami dan mengaplikasikan pentingnya gerak ritmis dan kesegaran jasmani, kita dapat memberikan fondasi yang kuat bagi anak-anak untuk tumbuh menjadi individu yang sehat, bahagia, dan sukses.

Tujuan dan ruang lingkup pembahasan:

Pada sub-bab ini bertujuan untuk menguraikan pentingnya gerak ritmis dan kesegaran jasmani dalam perkembangan anak usia dini.

Membantu orang tua, pendidik, dan para profesional kesehatan memahami betapa pentingnya gerak ritmis dan kesegaran jasmani untuk perkembangan anak.

Menyediakan strategi dan aktivitas yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosional anak.

Menyajikan penelitian dan studi kasus yang mendukung manfaat dari gerak ritmis dan aktivitas fisik pada anak usia dini.

Membantu pembuat kebijakan dalam bidang pendidikan dan kesehatan untuk merancang program yang mendukung aktivitas fisik dan gerak ritmis bagi anak-anak.

A. GERAK RITMIS DAN KESEGERAN JASMANI PADA ANAK USIA DINI

Gerak ritmis merujuk pada gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang mengikuti irama tertentu, seperti musik atau ketukan ritmis. Aktivitas ini sering melibatkan kombinasi gerakan motorik kasar (seperti melompat atau berlari) dan motorik halus (seperti menepuk atau menggoyangkan jari) yang dilakukan secara terkoordinasi. Contoh gerak ritmis termasuk menari, bertepuk tangan mengikuti irama, berbaris, dan permainan musik menggunakan instrumen sederhana. Gerak ritmis membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus melalui gerakan yang terstruktur dan berulang. Motorik kasar melibatkan gerakan besar dan luas yang menggunakan otot-otot besar, seperti berlari, melompat, dan menari. Motorik halus melibatkan gerakan kecil dan terperinci yang menggunakan otot-otot kecil, seperti mengetuk jari atau memainkan alat musik kecil.

Aktivitas seperti menari atau melompat mengikuti irama membantu anak belajar mengendalikan gerakan tubuh besar mereka dengan lebih baik. Ini penting untuk keseimbangan, kekuatan otot, dan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari yang melibatkan gerakan besar. Aktivitas seperti bermain instrumen kecil atau bertepuk tangan mengikuti ritme membantu anak mengembangkan kontrol yang lebih baik atas gerakan kecil dan presisi. Keterampilan ini penting untuk tugas-tugas seperti menulis, menggambar, dan menggunakan peralatan kecil. Gerak ritmis melibatkan koordinasi antara berbagai bagian tubuh dan antara otak dan tubuh. Ini membantu anak mengembangkan keterampilan koordinasi yang lebih baik, yang penting untuk berbagai aktivitas fisik dan mental.

Mengikuti ritme musik dengan gerakan tubuh membantu anak belajar mengkoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya secara serentak. Ini penting untuk aktivitas fisik yang membutuhkan koordinasi tinggi, seperti olahraga atau bermain alat musik. Aktivitas seperti menepuk tangan mengikuti irama atau bermain alat musik membantu anak mengembangkan keterampilan koordinasi antara mata dan tangan. Keterampilan ini penting untuk tugas-tugas

seperti menulis, menggambar, dan menggunakan peralatan kecil. Gerak ritmis membantu anak mengembangkan keseimbangan dan kesadaran tubuh yang lebih baik. Melalui aktivitas seperti menari atau melompat mengikuti irama, anak belajar memahami posisi dan pergerakan tubuh mereka di ruang.

Menari atau berlatih gerakan ritmis membantu anak belajar menjaga keseimbangan tubuh mereka saat bergerak. Keseimbangan yang baik penting untuk menghindari cedera dan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan aman dan efektif. Aktivitas ritmis membantu anak menjadi lebih sadar akan tubuh mereka sendiri dan bagaimana tubuh mereka bergerak. Ini penting untuk perkembangan proprioepsi, yaitu kemampuan untuk merasakan posisi, gerakan, dan orientasi tubuh sendiri. Gerak ritmis tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik tetapi juga memberikan stimulasi yang signifikan pada otak. Aktivitas ritmis merangsang berbagai bagian otak yang bertanggung jawab untuk pengolahan suara, koordinasi motorik, dan pengendalian emosi.

Mengikuti ritme musik dan melakukan gerakan terkoordinasi membantu meningkatkan konektivitas neuro di otak. Ini penting untuk perkembangan kognitif, termasuk keterampilan berpikir, memori, dan perhatian. Aktivitas ritmis seperti bernyanyi dan menari mengikuti musik juga berkontribusi pada pembelajaran bahasa dan keterampilan musik. Ini penting untuk perkembangan keterampilan komunikasi dan apresiasi terhadap seni. Gerak ritmis memainkan peran penting dalam perkembangan motorik dan koordinasi anak usia dini. Dengan melibatkan anak dalam aktivitas ritmis, kita dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, meningkatkan keseimbangan dan kesadaran tubuh, serta memberikan stimulasi otak yang penting untuk perkembangan kognitif. Oleh karena itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan untuk mengintegrasikan gerak ritmis dalam kegiatan sehari-hari anak-anak untuk mendukung perkembangan mereka secara holistik.

Gerak ritmis tidak hanya mempengaruhi perkembangan fisik anak, tetapi juga memberikan dampak signifikan pada perkembangan kognitif dan emosional mereka. Melalui aktivitas yang melibatkan gerak ritmis, anak-anak dapat memperoleh berbagai manfaat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara menyeluruh. Aktivitas yang melibatkan gerak ritmis, seperti menari atau bermain alat musik, membutuhkan konsentrasi tinggi. Anak harus memperhatikan ritme, pola, dan gerakan yang terlibat dalam aktivitas tersebut. Dengan berlatih gerak ritmis secara rutin, anak-anak belajar untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan

fokus mereka, yang pada gilirannya dapat membantu dalam tugas-tugas akademik seperti membaca, menulis, dan berhitung.

Gerak ritmis merangsang berbagai bagian otak yang bertanggung jawab untuk pengolahan suara, gerakan, dan emosi. Aktivitas ini membantu meningkatkan konektivitas neural, yang penting untuk perkembangan kognitif yang sehat. Stimulasi otak melalui gerak ritmis juga dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kreativitas anak. Aktivitas ritmis seringkali melibatkan elemen musik dan bahasa, seperti bernyanyi atau bertepuk tangan mengikuti lirik lagu. Ini membantu anak-anak mengembangkan keterampilan bahasa dan musik secara simultan. Bernyanyi membantu anak mengenali pola-pola bahasa, ritme, dan intonasi, yang semuanya penting untuk perkembangan kemampuan bahasa dan literasi.

Mengikuti gerakan atau ritme tertentu membantu anak meningkatkan kemampuan memori mereka. Anak-anak yang terlibat dalam aktivitas ritmis secara rutin menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengingat dan mengulang informasi. Ini penting untuk keberhasilan akademik dan kemampuan untuk belajar hal-hal baru dengan lebih cepat dan efektif. Gerak ritmis dapat membantu anak-anak mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Aktivitas seperti menari atau bermain musik dapat menjadi cara yang efektif untuk mengekspresikan perasaan dan melepaskan stres. Gerak ritmis yang terstruktur juga dapat memberikan rasa kenyamanan dan ketenangan bagi anak-anak yang merasa cemas atau stres.

Aktivitas fisik secara umum diketahui dapat meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan emosional melalui pelepasan endorfin. Gerak ritmis, dengan kombinasi musik dan gerakan, dapat meningkatkan efek ini. Anak-anak yang terlibat dalam gerak ritmis secara rutin cenderung merasa lebih bahagia, lebih energik, dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif. Banyak aktivitas gerak ritmik dilakukan dalam kelompok atau pasangan, seperti menari bersama atau bermain musik dalam band kecil. Interaksi sosial ini membantu anak mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan empati. Anak-anak belajar untuk berbagi, mendengarkan satu sama lain, dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama.

Gerak ritmis memberikan anak-anak kesempatan untuk mengekspresikan diri mereka secara bebas dan kreatif. Aktivitas seperti menari atau bermain alat musik memungkinkan anak untuk mengungkapkan perasaan dan ide-ide mereka melalui gerakan dan suara. Ekspresi diri ini penting untuk perkembangan rasa percaya diri dan identitas diri anak. Gerak ritmis memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perkembangan kognitif dan emosional anak usia dini.

Dengan terlibat dalam aktivitas ritmis, anak-anak dapat meningkatkan konsentrasi, stimulasi otak, keterampilan bahasa dan musik, serta memory mereka. Selain itu, gerak ritmis membantu anak mengelola emosi, meningkatkan kesejahteraan emosional, mengembangkan keterampilan sosial, dan mengekspresikan diri secara kreatif.

Oleh sebab itu, penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan untuk mendorong dan mendukung partisipasi anak dalam aktivitas gerak ritmis sebagai bagian dari pengembangan holistik mereka. Kebugaran fisik merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia dini. Kebugaran fisik mencakup berbagai komponen seperti kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan. Berikut adalah penjelasan mengenai masing-masing komponen tersebut serta relevansinya bagi anak usia dini. Kebugaran kardiovaskular merujuk pada kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk memasok oksigen yang cukup ke seluruh tubuh selama aktivitas fisik yang berkelanjutan. Kebugaran ini diukur melalui seberapa baik tubuh dapat melakukan aktivitas aerobik seperti berlari, melompat, atau bersepeda.

Aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran kardiovaskular, seperti berlari atau bermain di luar ruangan, membantu menjaga kesehatan jantung dan sistem peredaran darah anak. Anak-anak dengan kebugaran kardiovaskular yang baik memiliki lebih banyak energi dan vitalitas, yang memungkinkan mereka untuk aktif dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Aktivitas aerobik membantu mengembangkan keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan memanjat, yang penting untuk perkembangan fisik secara keseluruhan. Kekuatan otot merujuk pada kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga atau daya saat melakukan aktivitas fisik. Ini mencakup kekuatan otot besar (seperti kaki dan lengan) serta otot kecil (seperti otot tangan dan jari).

Kekuatan otot yang baik penting untuk pengembangan keterampilan motorik kasar. Anak yang memiliki otot kaki yang kuat, misalnya, dapat berlari lebih cepat dan melompat lebih tinggi. Kekuatan otot membantu anak mempertahankan stabilitas dan keseimbangan saat melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko cedera. Kekuatan otot memungkinkan anak untuk melakukan tugas sehari-hari dengan lebih mandiri, seperti mengangkat mainan, membuka pintu, dan memanjat tangga. Kelenturan merujuk pada kemampuan sendi dan otot untuk bergerak melalui rentang gerak penuh tanpa rasa sakit atau cedera. Kelenturan yang baik memungkinkan tubuh untuk bergerak lebih bebas dan efisien.

Kelenturan yang baik membantu anak melakukan berbagai gerakan dengan rentang gerak penuh, penting untuk aktivitas fisik dan permainan. Anak yang lentur memiliki risiko cedera yang lebih rendah karena otot dan sendi mereka lebih mampu menahan tekanan dan regangan. Kelenturan berkontribusi pada keseimbangan dan koordinasi yang lebih baik, penting untuk berbagai aktivitas fisik seperti menari dan bermain olahraga. Daya tahan merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Ini mencakup daya tahan kardiovaskular dan daya tahan otot. Daya tahan yang baik memungkinkan anak untuk terlibat dalam kegiatan fisik yang berkelanjutan, seperti bermain, berolahraga, dan kegiatan sekolah, tanpa cepat merasa lelah.

Daya tahan yang baik mendukung kesehatan jangka panjang, membantu anak mempertahankan berat badan yang sehat, dan mengurangi risiko penyakit kronis di kemudian hari. Anak dengan daya tahan yang baik lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri dan percaya diri. Kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan adalah komponen penting dari kebugaran fisik yang mendukung perkembangan anak usia dini secara menyeluruh. Melalui aktivitas fisik yang teratur dan terstruktur, anak-anak dapat mengembangkan masing-masing komponen ini, yang akan membantu mereka menjadi individu yang sehat, kuat, dan aktif. Orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan memiliki peran penting dalam mendorong dan memfasilitasi partisipasi anak-anak dalam berbagai aktivitas fisik yang mendukung kebugaran fisik dan perkembangan holistik mereka.

Cara meningkatkan setiap unsur kesegaran jasmani melalui berbagai aktivitas fisik yang sesuai dengan usia anak. Meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini bisa dilakukan dengan berbagai aktivitas fisik yang dirancang untuk mendukung perkembangan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan. Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan setiap unsur kesegaran jasmani melalui aktivitas yang sesuai dengan usia anak, diantaranya yaitu:

- Permainan kejar-kejaran seperti tag sangat efektif untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Anak-anak dapat berlari dalam waktu yang cukup lama sambil bersenang-senang.
- Melompat di trampolin adalah aktivitas yang sangat baik untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular sambil mengembangkan keseimbangan.

- Bersepeda adalah cara yang menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Pastikan anak-anak menggunakan helm dan perlengkapan keselamatan lainnya.
- Berikan waktu yang cukup setiap hari untuk anak berlari, melompat, dan bermain di luar ruangan.
- Gunakan permainan seperti balapan kecil, kejar-kejaran, dan petak umpet untuk membuat anak-anak aktif secara fisik.
- Memanjat di taman bermain atau dinding panjat yang dirancang khusus untuk anak-anak dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan kaki.
- Aktivitas seperti mengangkat dan memindahkan mainan besar atau batu kecil dapat membantu mengembangkan kekuatan otot.
- Menggali, membangun kastil pasir, atau bermain dengan tanah liat bisa membantu memperkuat otot tangan dan jari.
- Sediakan kesempatan bagi anak untuk bermain di taman bermain yang memiliki peralatan memanjat, ayunan, dan jungkat-jungkit.
- Libatkan anak dalam tugas rumah tangga yang sesuai dengan usia mereka, seperti membantu menyapu halaman atau membawa barang ringan.
- Latihan yoga yang dirancang khusus untuk anak-anak dapat meningkatkan kelenturan dan kesadaran tubuh.
- Ajak anak melakukan peregangan sederhana setiap hari, seperti menyentuh jari kaki, peregangan samping, dan gerakan kucing-sapi.
- Menari mengikuti musik adalah cara yang menyenangkan untuk meningkatkan kelenturan dan koordinasi.
- Buat rutinitas peregangan bersama anak setiap pagi atau sebelum tidur.
- Bermain sepak bola atau bola basket dengan teman-teman dapat membantu meningkatkan daya tahan melalui aktivitas yang berkelanjutan.
- Berenang adalah latihan yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan serta melibatkan seluruh otot tubuh.
- Ajak anak untuk jalan-jalan panjang di taman atau lingkungan sekitar, sambil menjelajahi alam.
- Jika memungkinkan, daftarkan anak pada klub olahraga atau tim yang mengadakan latihan rutin.

- Jadwalkan waktu rutin untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan-jalan, bersepeda, atau berenang bersama keluarga.

Meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini dapat dilakukan dengan berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan dan sesuai dengan usia mereka. Dengan melibatkan anak dalam aktivitas yang berfokus pada kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan, kita dapat mendukung perkembangan fisik mereka secara holistik. Penting bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan untuk mendorong partisipasi anak dalam berbagai aktivitas fisik yang mendukung kebugaran fisik dan perkembangan keseluruhan mereka.

B. STRATEGI PEMBELAJARAN GERAK RITMIS PADA ANAK USIA DINI

Mengajarkan gerak ritmis kepada anak usia dini memerlukan pendekatan yang kreatif dan menyenangkan. Anak-anak pada usia ini belajar melalui bermain dan eksplorasi, sehingga metode pengajaran harus dirancang untuk menarik minat mereka dan memotivasi partisipasi aktif. Berikut adalah beberapa metode dan pendekatan yang efektif dalam mengajarkan gerak ritmis kepada anak usia dini. Gunakan permainan yang menggabungkan musik dan gerakan, seperti "Kalau Kau Suka Hati" dengan gerakan ritmis atau permainan "Freeze Dance" di mana anak-anak menari mengikuti musik dan berhenti ketika musik berhenti. Ajak anak-anak untuk mengekspresikan diri melalui tarian bebas mengikuti musik. Berikan mereka kebebasan untuk menciptakan gerakan mereka sendiri yang sesuai dengan ritme musik.

Pilih musik yang ceria dan energik untuk menarik perhatian anak-anak. Lagu-lagu anak-anak yang populer dan memiliki ritme yang jelas sangat efektif. Pastikan aktivitas gerak ritmik dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan tanpa tekanan. Fokus pada partisipasi dan kesenangan daripada kesempurnaan gerakan. Daftarkan anak-anak dalam kelas tari yang dirancang khusus untuk usia dini. Kelas ini biasanya memiliki struktur yang jelas dan diinstruksikan oleh pelatih tari yang berpengalaman dengan anak-anak. Ajarkan anak-anak gerakan ritmis sederhana seperti bertepuk tangan, mengayunkan lengan, atau melompat mengikuti ritme tertentu. Gunakan rutinitas dan repetisi untuk membantu anak-anak mengingat gerakan. Ulangi gerakan secara teratur sehingga anak-anak dapat menguasainya dengan lebih baik. Berikan instruksi yang jelas dan sederhana. Gunakan demonstrasi visual dan verbal untuk membantu anak-anak memahami gerakan yang diinginkan.

Libatkan anak-anak dalam aktivitas kelompok yang melibatkan gerak ritmis, seperti berbaris mengikuti musik atau membuat lingkaran dan bergerak bersama. Berikan anak-anak

instrumen sederhana seperti drum kecil, marakas, atau tamborin dan ajarkan mereka untuk bermain mengikuti ritme musik. Dorong kerja sama dan kolaborasi di antara anak-anak. Biarkan mereka saling mengamati dan belajar satu sama lain. Berikan pujian dan dukungan positif untuk setiap usaha dan partisipasi. Ini akan meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mereka untuk terus berpartisipasi. Ajak anak-anak untuk mengeksplorasi berbagai gerakan tubuh dan merasakan bagaimana gerakan tersebut sesuai dengan ritme musik. Ini bisa termasuk berjalan dengan langkah besar atau kecil, berlari, atau melompat.

Gunakan alat bantu seperti bola, pita, atau kain yang dapat digerakkan mengikuti ritme musik untuk menambahkan elemen sensorik dalam aktivitas gerak ritmis. Gunakan berbagai alat bantu dan objek untuk membuat aktivitas lebih menarik dan sensoris. Misalnya, anak-anak dapat menggunakan pita untuk mengikuti gerakan ritmis atau bola untuk menepuk sesuai ritme. Ciptakan lingkungan yang aman dan menarik untuk eksplorasi gerakan. Pastikan ada cukup ruang bagi anak-anak untuk bergerak bebas tanpa hambatan. Gunakan tema tertentu untuk mengajarkan gerak ritmis, seperti tarian hewan, tarian alam, atau tarian cerita. Misalnya, anak-anak dapat menari seperti singa atau burung mengikuti ritme musik.

Gabungkan cerita dengan musik ritmis di mana anak-anak dapat bergerak mengikuti alur cerita yang disampaikan melalui musik. Pilih tema yang relevan dan menarik bagi anak-anak. Gunakan kostum atau aksesoris sederhana untuk membuat tema lebih hidup. Buat cerita yang melibatkan gerakan ritmis dan minta anak-anak untuk mengikuti gerakan tersebut. Ini membantu mereka menghubungkan gerakan dengan cerita dan musik. Mengajarkan gerak ritmis kepada anak usia dini memerlukan pendekatan yang menyenangkan, interaktif, dan kreatif. Dengan menggunakan metode bermain, pembelajaran terstruktur, interaksi kolaboratif, eksplorasi sensorik, dan tema yang menarik, anak-anak dapat belajar gerak ritmis dengan cara yang menyenangkan dan efektif. Orang tua, pendidik, dan pelatih tari memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas gerak ritmis, yang pada akhirnya mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional mereka.

Berikut adalah beberapa contoh aktivitas yang merangsang setiap unsur kesegaran jasmani pada anak usia dini, termasuk permainan aktif, lagu-lagu dengan gerakan, dan latihan sederhana. Contoh permainan aktif:

- Bermain Petak Umpat: Anak-anak berlari untuk mengejar atau menghindari teman mereka, meningkatkan denyut jantung dan kebugaran kardiovaskular.
- Balapan: Mengadakan lomba lari pendek atau lomba lari kantong untuk merangsang aktivitas fisik yang intens.
- Lagu Head, Shoulders, Knees, and Toes: Anak-anak mengikuti instruksi lagu untuk menyentuh bagian-bagian tubuh mereka, meningkatkan pergerakan dan kebugaran kardiovaskular.
- Lagu If You're Happy and You Know It: Anak-anak melakukan gerakan seperti tepuk tangan, mengangkat kaki, atau menggelengkan kepala sesuai dengan lirik lagu.
- Lompat Tali: Anak-anak melompat tali secara bergantian atau bersama-sama untuk meningkatkan denyut jantung dan daya tahan.
- Bersepeda di Tempat: Anak-anak bersepeda di tempat sambil mengikuti ritme musik yang cepat untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular.
- Memanjat: Anak-anak dapat memanjat dinding panjat atau perosotan untuk menguatkan otot-otot mereka.
- Bermain Bola Basket: Bermain basket dengan bola ringan atau bola kecil untuk melatih otot lengan dan kaki.

Beberapa contoh lagu dengan gerakan:

Lagu The Wheels on the Bus: Anak-anak melakukan gerakan seperti mengayuh tangan atau berjongkok untuk menirukan gerakan bus dalam lagu.

Lagu Row, Row, Row Your Boat: Anak-anak berpasangan dan melakukan gerakan berulang-ulang seperti mengayuh dayung untuk menguatkan otot lengan.

Lagu Twinkle, Twinkle, Little Star Anak-anak melakukan gerakan berputar dan melenturkan tubuh sesuai dengan lirik lagu untuk meningkatkan kelenturan.

Lagu The Hokey Pokey Anak-anak mengikuti instruksi lagu untuk menaruh dan mengambil bagian tubuh mereka, melibatkan gerakan dan kelenturan.

Lagu I'm a Little Teapot Anak-anak melakukan gerakan seperti membungkuk dan berdiri kembali dengan lirik lagu untuk melatih daya tahan tubuh.

Lagu The Ants Go Marching Anak-anak mengikuti lirik lagu dengan gerakan seperti berjalan atau melompat kecil untuk meningkatkan daya tahan.

Aktivitas-aktivitas di atas merangsang setiap unsur kesegaran jasmani pada anak usia dini dengan cara yang menyenangkan dan terstruktur. Dengan memadukan permainan aktif, lagu-lagu

dengan gerakan, dan latihan sederhana, kita dapat membantu anak-anak mengembangkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan secara holistik. Penting bagi orang tua dan pendidik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi perkembangan mereka secara keseluruhan. Integrasi gerak ritmis dan latihan kesegaran jasmani dalam kegiatan harian anak di sekolah dan di rumah sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional mereka secara holistik. Berikut adalah beberapa cara untuk mengintegrasikan kedua elemen ini dalam kegiatan sehari-hari anak:

Sisipkan jeda aktif antara sesi belajar yang intens dengan gerakan ringan seperti peregangan, berjalan-jalan kecil, atau mengikuti gerakan ritmis singkat. Gunakan tarian pemanasan sebelum memulai pelajaran, seperti tarian selamat datang pagi, untuk memulai hari dengan energi positif dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Integrasikan gerakan ritmis ke dalam pembelajaran dengan menyanyikan lagu-lagu yang melibatkan gerakan tangan, kaki, atau seluruh tubuh sesuai dengan topik pembelajaran. Buat stasiun aktivitas fisik di luar kelas yang melibatkan gerakan ritmis atau latihan kebugaran jasmani, seperti stasiun melompat, jongkok, atau lari pendek.

Sisipkan sesi olahraga atau permainan tradisional yang melibatkan gerakan fisik intens, seperti sepak bola kecil, bola basket ringan, atau permainan tradisional lokal yang membutuhkan gerakan aktif. Tawarkan klub tari atau senam yang mengajarkan gerakan ritmis dan latihan kesegaran jasmani secara terstruktur setelah jam pelajaran. Susun kegiatan luar ruangan rutin yang melibatkan aktivitas fisik, seperti hiking, jogging, atau bersepeda, untuk memperkuat kebugaran kardiovaskular dan daya tahan. Sisipkan jeda aktif di antara kegiatan belajar atau bermain anak, seperti melakukan peregangan sederhana atau berjalan-jalan di sekitar lingkungan. Ajak anak untuk melakukan latihan ringan saat pagi hari untuk memulai hari dengan energi positif, dan latihan yang lebih santai di malam hari untuk membantu mereka bersiap tidur. Melibatkan diri dalam bermain aktif bersama anak, seperti bermain bola, bermain badminton, atau berjalan-jalan di taman, untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan menghabiskan waktu berkualitas bersama. Ajak anak untuk menari di rumah dengan lagu-lagu favorit mereka yang melibatkan gerakan tangan, lompatan kecil, atau gerakan tubuh lainnya.

Buat area bermain di dalam atau luar rumah yang aman dan menyenangkan, dilengkapi dengan alat permainan yang merangsang gerakan fisik seperti jungkat-jungkit, tali skipping, atau

bola-bolaan. Sedikit ruang di rumah untuk latihan sederhana seperti plank, jongkok, atau peregangan, sehingga anak bisa melakukan gerakan ini dengan nyaman. Jadwalkan aktivitas fisik keluarga pada akhir pekan, seperti hiking, bersepeda, atau berenang, untuk menjaga semua anggota keluarga tetap aktif dan sehat bersama-sama. Ajarkan anak permainan tradisional atau aktivitas luar ruangan yang melibatkan gerakan fisik, seperti petak umpet, lompat tali, atau permainan bola. Mengintegrasikan gerak ritmis dan latihan kesegaran jasmani dalam kegiatan harian anak di sekolah dan di rumah tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik mereka, tetapi juga mendukung perkembangan keseluruhan mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, memberikan contoh sebagai orang dewasa yang aktif, dan mengintegrasikan gerakan ritmis ke dalam rutinitas sehari-hari, kita dapat membantu anak-anak menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Peran orang tua dan pendidik dalam mendukung pengembangan gerak ritmis dan kesegaran jasmani anak. Peran orang tua dan pendidik sangat penting dalam mendukung pengembangan gerak ritmis dan kesegaran jasmani anak. Keduanya memiliki peran yang saling melengkapi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, mendorong, dan mengembangkan potensi fisik anak secara optimal. Orang tua dan guru dapat menjadi pendukung utama dalam upaya anak untuk belajar gerak ritmis dan menjaga kesegaran jasmani. Menghargai setiap usaha dan pencapaian anak dalam aktivitas fisik mereka untuk meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri. Memastikan anak memiliki akses ke tempat bermain atau fasilitas olahraga yang aman dan sesuai untuk berlatih gerak ritmis dan melakukan latihan kesegaran.

Mendukung dengan menyediakan peralatan seperti bola, sepeda, atau permainan luar ruangan yang merangsang aktivitas fisik. Menunjukkan pola hidup sehat dengan menjadi aktif secara fisik dan terlibat dalam aktivitas bersama anak. Bermain bersama anak, seperti berlari, bersepeda, atau menari di rumah, untuk mendorong partisipasi aktif mereka. Memantau kemajuan anak dalam hal gerak ritmis dan kesegaran jasmani, memberikan umpan balik positif, dan mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Berkomunikasi secara teratur dengan guru atau pendidik untuk mendapatkan informasi tentang kemajuan anak di sekolah terkait dengan gerak ritmis dan kebugaran. Memasukkan aktivitas gerak ritmis dan latihan kesegaran jasmani ke dalam kurikulum sehingga menjadi bagian integral dari pengalaman belajar anak.

Menyediakan variasi aktivitas fisik yang menarik dan sesuai dengan perkembangan usia anak untuk mempertahankan minat mereka. Mengajarkan teknik gerak ritmis dan langkah-langkah

dasar tari atau gerakan lainnya dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami. Membimbing anak dalam pengembangan kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan melalui latihan-latihan yang sesuai dengan usia dan kemampuan mereka. Mengatur aktivitas kelompok yang melibatkan gerak ritmis untuk meningkatkan kerjasama dan komunikasi di antara anak-anak. Mengadakan kompetisi atau acara olahraga yang sehat untuk meningkatkan motivasi dan semangat bersaing secara positif.

Memberikan umpan balik yang positif dan konstruktif tentang teknik gerak ritmis dan kemajuan kebugaran jasmani anak kepada orang tua untuk kolaborasi dalam mendukung perkembangan mereka. Melakukan evaluasi reguler terhadap kemajuan fisik anak dan menawarkan rekomendasi untuk perbaikan atau pengembangan lebih lanjut. Berbagi informasi secara teratur tentang kemajuan anak, tantangan yang dihadapi, dan strategi yang efektif dalam mendukung perkembangan gerak ritmis dan kebugaran jasmani. Menjalin hubungan yang saling mendukung antara orang tua dan pendidik untuk menciptakan lingkungan yang konsisten dalam mendukung gaya hidup sehat anak.

Mengundang orang tua untuk ikut serta dalam acara atau kegiatan yang melibatkan gerak ritmis atau kebugaran jasmani, seperti pertunjukan tari atau lomba olahraga. Dengan peran yang tepat dari orang tua dan pendidik, anak-anak dapat meraih manfaat maksimal dari pengembangan gerak ritmis dan kebugaran jasmani mereka. Kolaborasi yang kuat antara kedua belah pihak tidak hanya memperkuat dukungan untuk anak-anak dalam aktivitas fisik, tetapi juga membangun fondasi yang kokoh untuk gaya hidup sehat yang akan mereka pertahankan sepanjang hidup mereka. Pentingnya mengukur dan memantau kemajuan gerak ritmis dan kebugaran jasmani anak usia dini. Mengukur dan memantau kemajuan gerak ritmis dan kebugaran jasmani anak usia dini memiliki banyak manfaat yang penting dalam mendukung perkembangan mereka secara holistik. Berikut adalah beberapa alasan mengapa pentingnya mengukur dan memantau kemajuan ini:

Melalui pengukuran dan pemantauan, orang tua dan pendidik dapat melihat bagaimana kemampuan motorik anak berkembang dari waktu ke waktu. Ini meliputi kemampuan mereka dalam melakukan gerakan ritmis seperti menari, melompat, atau mengikuti ritme musik dengan tepat. Memantau kebugaran jasmani membantu mengukur kemampuan anak dalam menjaga kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan, dan daya tahan. Informasi ini penting untuk memastikan anak mendapatkan tingkat aktivitas fisik yang cukup untuk kesehatan mereka. Melalui pemantauan yang cermat, dapat diidentifikasi anak-anak yang mungkin mengalami tantangan

dalam perkembangan motoriknya. Dengan demikian, intervensi atau bantuan dapat diberikan lebih awal untuk membantu mereka mengatasi hambatan tersebut.

Melalui pengukuran yang teratur, dapat dilihat potensi yang dimiliki anak dalam bidang gerak ritmis dan kebugaran jasmani. Ini dapat membantu dalam mengarahkan anak ke aktivitas yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, serta mengembangkan potensi secara maksimal. Di sekolah, pengukuran kemajuan gerak ritmis dan kebugaran jasmani dapat membantu pendidik dalam mengevaluasi efektivitas program olahraga atau program pendidikan yang melibatkan gerakan fisik. Bagi anak-anak yang membutuhkan bantuan tambahan dalam pengembangan gerak ritmis atau kebugaran jasmani, pemantauan berkala membantu menilai sejauh mana intervensi yang diberikan berdampak positif pada kemampuan mereka. Melalui pengukuran dan pemantauan yang objektif, anak-anak dapat melihat kemajuan mereka dari waktu ke waktu. Ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan mendorong mereka untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Anak-anak dapat diberi penghargaan atau insentif atas pencapaian mereka dalam pengembangan gerak ritmis dan kebugaran jasmani, yang dapat meningkatkan motivasi mereka untuk tetap aktif dan sehat. Pengukuran dan pemantauan memberikan landasan objektif bagi orang tua dan pendidik untuk berkolaborasi dalam mendukung perkembangan gerak ritmis dan kebugaran jasmani anak. Ini melibatkan komunikasi terbuka tentang kemajuan dan area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan. Dengan pemahaman yang baik tentang kemajuan anak, rencana pengembangan individu dapat dirancang sesuai dengan kebutuhan dan potensi mereka dalam bidang gerak ritmis dan kebugaran jasmani. Mengukur dan memantau kemajuan gerak ritmis dan kebugaran jasmani anak usia dini bukan hanya tentang memperbaiki aspek fisik semata, tetapi juga membantu mengoptimalkan perkembangan holistik mereka. Dengan informasi yang diperoleh dari pemantauan ini, orang tua dan pendidik dapat memberikan dukungan yang sesuai, mengarahkan mereka ke aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuan, serta membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat dan aktif secara fisik dan mental.

Guna mengevaluasi perkembangan gerak ritmis dan kebugaran jasmani anak secara berkala, beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh orang tua dan pendidik diantaranya yaitu observasi langsung melibatkan pengamatan terhadap perilaku gerak anak selama aktivitas sehari-hari, seperti bermain, berjalan, atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik di sekolah atau di rumah. Catat bagaimana mereka menanggapi perintah gerakan, koordinasi tubuh mereka, dan tingkat

energi yang mereka miliki saat melakukan aktivitas tersebut. Selanjutnya buat catatan sederhana atau checklist untuk mencatat perkembangan gerak ritmis dan kinerja kebugaran jasmani anak. Misalnya, catat kemampuan mereka dalam melakukan gerakan tertentu seperti lompat, jongkok, atau mengejar bola.

Gunakan tes atau skala standar yang sesuai dengan usia anak untuk mengevaluasi kemampuan motorik mereka. Misalnya, tes yang mengukur keterampilan dasar seperti melompat, melempar, menendang, atau mengayuh sepeda. Lakukan pengukuran seperti tes jarak lari, tes kekuatan otot, tes kelenturan, atau tes denyut jantung untuk menilai tingkat kebugaran kardiovaskular dan fisik secara keseluruhan. Mintalah anak untuk mencatat atau mendokumentasikan aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari atau dalam lingkungan sekolah. Ini bisa berupa foto, video singkat, atau catatan tulisan singkat tentang kegiatan yang mereka ikuti. Gunakan portofolio ini sebagai dasar untuk refleksi dan evaluasi bersama anak. Diskusikan apa yang mereka sukai, tantangan yang mereka hadapi, dan apa yang mereka pelajari dari setiap aktivitas tersebut.

Tentukan jadwal evaluasi secara periodik, misalnya setiap semester atau setiap beberapa bulan, untuk melihat kemajuan anak dalam gerak ritmis dan kebugaran jasmani. Tetapkan tanggal-tanggal tertentu untuk melakukan pengukuran dan evaluasi secara konsisten. Libatkan orang tua dan pendidik dalam diskusi untuk mengevaluasi hasil dan kemajuan anak. Bandingkan hasil evaluasi sebelumnya dan buat rencana tindak lanjut berdasarkan temuan evaluasi terbaru. Jika diperlukan, konsultasikan perkembangan gerak ritmis dan kebugaran jasmani anak dengan profesional kesehatan atau terapis fisik. Mereka dapat memberikan penilaian yang lebih mendalam dan saran intervensi yang spesifik sesuai dengan kebutuhan anak. Terapkan rekomendasi dari profesional kesehatan dalam program atau aktivitas fisik anak untuk memastikan mereka mendapatkan dukungan yang tepat sesuai dengan kondisi dan kemampuan mereka.

Selain evaluasi formal, jadwalkan pertemuan rutin antara orang tua dan guru untuk membahas perkembangan anak dalam hal gerak ritmis dan kebugaran jasmani. Bagikan observasi, catatan, dan rekomendasi untuk mendukung pertumbuhan mereka. Berikan umpan balik yang positif dan konstruktif kepada anak tentang kemajuan mereka. Dorong mereka untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan jadikan evaluasi sebagai peluang untuk memotivasi dan memperbaiki. Dengan menggunakan strategi-strategi ini secara teratur, orang tua dan pendidik dapat mengumpulkan informasi yang komprehensif tentang perkembangan gerak ritmis dan

kesegaran jasmani anak. Hal ini tidak hanya mendukung perkembangan fisik mereka, tetapi juga membantu dalam menyusun program pendidikan dan aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan dan minat individu anak.

Ringkasan tentang manfaat pentingnya gerak ritmis dan kesegaran jasmani bagi perkembangan fisik dan kesehatan anak usia dini. Gerak ritmis dan kesegaran jasmani memegang peran penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan anak usia dini dengan berbagai manfaat yang signifikan. Melalui gerak ritmis dan latihan fisik, anak mengembangkan kemampuan motorik kasar seperti berjalan, melompat, dan menari. Ini membantu dalam memperkuat otot dan meningkatkan koordinasi gerakan tubuh. Aktivitas fisik yang teratur membantu dalam pembentukan tulang yang kuat dan pertumbuhan otot yang sehat pada masa pertumbuhan anak.

Gerak ritmis melibatkan gerakan tubuh yang teratur dan sinkron dengan ritme musik, yang membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki. Latihan seperti peregangan yang teratur membantu meningkatkan kelenturan tubuh anak, memungkinkan mereka untuk melakukan gerakan dengan lebih lancar dan mengurangi risiko cedera. Aktivitas fisik meningkatkan detak jantung dan pernapasan anak, memperkuat jantung, dan meningkatkan sirkulasi darah, yang penting untuk kesehatan kardiovaskular mereka. Aktivitas fisik yang teratur membantu mengatur berat badan anak, mencegah akumulasi lemak berlebih, dan mengurangi risiko obesitas sepanjang masa kehidupan.

Olahraga meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak, membantu mereka lebih tahan terhadap penyakit dan infeksi. Gerak ritmis dan latihan fisik dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres pada anak usia dini, membantu mereka dalam mengatur emosi dan mempromosikan kesejahteraan mental. Melalui kegiatan fisik, anak dapat belajar berinteraksi dengan teman sebaya, mengembangkan keterampilan sosial, dan membangun rasa percaya diri. Gerak ritmis dapat merangsang pembelajaran anak melalui pendekatan kreatif, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri melalui gerakan dan musik. Melalui latihan fisik yang teratur, anak dapat meningkatkan keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah, perhatian, dan pemahaman ruang. Secara keseluruhan, pengembangan gerak ritmis dan kesegaran jasmani pada anak usia dini tidak hanya berdampak pada aspek fisiknya, tetapi juga memberikan dasar yang kuat untuk kesehatan dan perkembangan holistik mereka secara keseluruhan. Mendukung aktivitas fisik yang sehat sejak usia dini memberikan manfaat jangka panjang dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat di masa dewasa.

KESIMPULAN

Gerak ritmik pada anak usia dini merupakan bagian integral dalam pengembangan motorik dan kognitif mereka. Aktivitas ini tidak hanya memperkaya pengalaman sensorik anak tetapi juga memfasilitasi perkembangan sosial, emosional, dan bahasa mereka. Dalam hal ini, strategi pembelajaran yang tepat menjadi krusial untuk memaksimalkan manfaat gerak ritmik bagi perkembangan anak. Gerak ritmik melibatkan koordinasi antara gerakan tubuh dengan irama musik atau bunyi-bunyian. Hal ini dapat melalui gerakan seperti melompat, berputar, dan mengikuti pola gerakan, anak memperkuat otot-otot besar dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Anak-anak belajar merespons rangsangan auditori dan kinestetik, yang memperkaya pengalaman sensorik mereka.

Berpartisipasi dalam aktivitas gerak ritmik membantu anak belajar berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti aturan, dan berbagi peran. Mengikuti pola-pola gerakan dan memori irama membangun koneksi otak yang penting untuk pemahaman konsep matematis dasar dan pemecahan masalah. Guru atau pengasuh dapat memimpin gerakan ritmik secara eksplisit, memperlihatkan gerakan dengan jelas agar anak dapat menirunya. Memilih musik atau bunyi-bunyian yang menarik dan sesuai dengan usia anak untuk merangsang gerakan ritmik. Menggunakan permainan dan aktivitas kelompok untuk mengajarkan pola gerakan dan membangun kerjasama antar anak.

Mengakomodasi berbagai tingkat keterampilan dan minat anak dengan variasi gerakan dan musik. Memberikan pujian dan penghargaan kepada anak ketika mereka berhasil mengikuti pola gerakan atau menunjukkan peningkatan dalam keterampilan gerak ritmik. Pendekatan yang holistik terhadap pembelajaran gerak ritmik tidak hanya menghasilkan kemampuan motorik yang baik tetapi juga membentuk dasar yang kuat untuk kemampuan belajar yang lebih kompleks di masa depan. Dengan memadukan pendekatan yang berorientasi pada anak dan memanfaatkan kekuatan musik serta interaksi sosial, kita dapat memastikan bahwa pengalaman belajar gerak ritmik memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi perkembangan anak.

Gerak ritmik pada anak usia dini bukan hanya tentang belajar bergerak mengikuti irama, tetapi juga tentang membangun koneksi otak, meningkatkan keterampilan sosial, dan memperkaya pengalaman sensorik mereka. Dengan menerapkan strategi yang tepat, seperti modeling, penggunaan musik, dan permainan kolaboratif, kita dapat mengoptimalkan manfaat pembelajaran

gerak ritmik untuk setiap anak, mempersiapkan mereka untuk sukses dalam perkembangan mereka ke depannya.

LATIHAN SOAL

1. Jelaskan bagaimana gerak ritmik dapat mempengaruhi perkembangan motorik, kognitif, sosial, dan emosional anak!
2. Jelaskan beberapa strategi efektif dalam membelajarkan gerak ritmik kepada anak usia dini dan bagaimana pendekatan ini dapat membantu dalam memaksimalkan pembelajaran anak?
3. Bagaimana gerak ritmik dapat membantu dalam perkembangan kognitif anak usia dini?
4. Mengapa penggunaan musik penting dalam pembelajaran gerak ritmik pada anak usia dini?
5. Bagaimana gerak ritmik dapat membantu dalam pengembangan keterampilan sosial anak usia dini?

KUNCI JAWABAN

1. Gerak ritmik membantu meningkatkan koordinasi motorik, memperkaya pengalaman sensorik, membangun keterampilan sosial melalui interaksi kelompok, serta merangsang koneksi otak yang penting untuk pemahaman konsep-konsep matematis dasar dan pemecahan masalah.
2. Strategi seperti modeling dan imitasi, penggunaan musik dan bunyi-bunyian yang menarik, permainan kolaboratif untuk membangun kerjasama, serta fleksibilitas dalam memvariasikan aktivitas agar sesuai dengan minat dan kemampuan anak.
3. Pola gerakan dan memori irama membantu membangun koneksi otak yang penting untuk pemahaman konsep matematis dasar dan pemecahan masalah.
4. Musik dapat menjadi stimulus yang kuat untuk merangsang gerakan, meningkatkan pengalaman sensorik, dan memperkaya interaksi anak dengan lingkungan sekitar mereka.
5. Partisipasi dalam aktivitas gerak ritmik dapat mengajarkan anak tentang berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti aturan, dan berbagi peran dalam konteks yang menyenangkan dan mendukung.

DAFTAR PUSTAKA

Adolph, K. E., & Robinson, S. R. (2015). Motor Development: How Infants Get Into the Act. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 370-375. doi:10.1177/0963721415594572

- Iverson, J. M. (2010). Developing Language in a Developing Body: The Relationship Between Motor Development and Language Development. *Journal of Child Language*, 37 (2), 229-261.
- Lobo, M. A., & Galloway, J. C. (2012). Enhanced Motor Learning With Task-Specific Training in Infants With Down Syndrome. *American Journal of Occupational Therapy*, 66(6), 652-660.
- Malina, R. M., & Bouchard, C. (Eds.). (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Piaget, J. (1962). *Play, Dreams, and Imitation in Childhood*. New York: Norton.
- Pramono, R. (2018). Pentingnya Pembelajaran Gerak Ritmis di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(1), 45-57.
- Santoso, S., & Wahyuni, E. (2020). Implementasi Gerak Ritmis dalam Pembelajaran Anak Usia Dini di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Awal Indonesia*, 9(1), 17-29.
- Sari, D. W., & Wijaya, H. (2019). Pengaruh Gerak Ritmis Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 123-135.
- Setiawan, A., & Kartadinata, S. (Eds.). (2017). *Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Setiawan, B. (2016). Pengembangan Gerak Ritmis dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(3), 211-224.
- Smith, P. K., & Hart, C. H. (Eds.). (2002). *Blackwell Handbook of Childhood Social Development*. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Soetjiningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak & Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sunarti, E. (2015). *Gerak Ritmis Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suparman, A. (2008). *Pembelajaran Gerak Anak Usia Dini*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suyanto, S. (2010). *Teori Perkembangan Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Thelen, E. (2000). Motor Development: A New Synthesis. *American Psychologist*, 55(8), 978-989.
- Ulrich, D. A. (2000). *Motor Development: A New Synthesis*. Boston: McGraw-Hill.
- Ulrich, D. A., & Lloyd, M. C. (2008). Early Motor Intervention: The Need for New Treatment Paradigms. *Infants & Young Children*, 21(4), 306-324.
- Wang, J., & Wang, X. (2019). The Relationship Between Rhythmic Ability and Language Skills in Children: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 2391.
- Widiastuti, A. (2017). Hubungan Antara Gerak Ritmis dengan Kemampuan Sosial Anak Usia Dini. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(2), 89-101.

BAB VIII

Sub-Bab Permainan Fisik Motorik Untuk Anak Usia Dini Dalam Modul Perkembangan Fisik Motorik

PENDAHULUAN

Permainan fisik motorik memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini. Hal ini dilatarbelakangi oleh beberapa alasan yang meliputi bahwa aktivitas fisik seperti merangkak, berlari, melompat, melempar bola dinilai dapat membantu perkembangan motorik kasar anak-anak. Kegiatan ini dapat melatih koordinasi tubuh mereka, kekuatan otot, keterampilan motorik besar yang penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari serta membangun keterampilan atletik di masa depan. Melalui permainan fisik, anak-anak belajar mengenali ruang, jarak, dan waktu. Mereka juga dapat mengembangkan pemahaman tentang konsep seperti sebab-akibat dan perubahan yang terjadi dalam lingkungan sekitar mereka.

Bermain bersama anak-anak baik di rumah maupun di sekolah akan membantu mereka belajar berinteraksi sosial, berbagi, dan bekerja sama. Kegiatan tersebut juga dapat membangun keterampilan komunikasi hingga memperkuat rasa percaya diri dan kemandirian. Aktivitas fisik yang teratur dari segi kesehatan jasmani dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, mengontrol berat badan, memperkuat tulang dan otot. Ini penting untuk mencegah obesitas pada anak-anak di usia dini dan mempromosikan gaya hidup aktif, sehat sejak dini. Berbagai jenis permainan fisik juga berperan dapat stimulus pengembangan keterampilan literasi dan matematika. Misalnya, pada permainan menghitung langkah-langkah atau mengidentifikasi bentuk geometris dalam permainan.

Pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak bersama guru dan orang tua dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan anak-anak untuk berkonsentrasi dalam kegiatan akademis maupun non-akademis. Oleh sebab itu, memastikan anak-anak terlibat dalam berbagai aktivitas fisik motorik yang menyenangkan dan bervariasi sangat penting guna mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh. Permainan ini tidak hanya membantu mereka tumbuh dan berkembang secara fisik, tetapi juga secara kognitif, sosial, emosional, dan bahkan dalam aspek kesehatan mental mereka.

Tujuan dari bab ini adalah untuk menjelaskan pentingnya permainan fisik motorik dalam perkembangan anak usia dini. Bab ini akan membahas beberapa aspek utama, termasuk:

1. Definisi Permainan Fisik Motorik.

2. Manfaat Permainan Fisik Motorik.
3. Peran Permainan Fisik dalam pengembangan keterampilan lain.
4. Implementasi dan Rekomendasi.

A. URGENSI AKTIVITAS FISIK MOTORIK PADA ANAK USIA DINI

Perkembangan motorik kasar dan halus pada anak usia dini memiliki manfaat yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan anak. Perkembangan motorik kasar membantu anak-anak mempelajari keterampilan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Kemampuan ini penting agar anak dapat berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan olahraga di masa depan. Aktivitas fisik seperti bersepeda atau berjalan di atas tali membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh anak-anak. Keterampilan ini sangat penting agar anak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan tanpa kesulitan. Berpartisipasi dalam permainan fisik yang melibatkan gerakan kasar membantu memperkuat otot-otot besar seperti otot kaki, tangan, dan inti tubuh. Hal ini membantu anak untuk terlibat lebih aktif dan kuat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan meningkatkan keterampilan motorik kasar, anak-anak dapat menjadi lebih mandiri dalam menjelajahi lingkungan sekitar mereka. Mereka dapat bermain di taman bermain, berlari di halaman, atau mengikuti kegiatan fisik tanpa bantuan orang dewasa.

Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan kasar membantu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi anak-anak. Berbeda dengan motorik kasar, perkembangan motorik halus memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan kemampuan menulis, menggambar, dan menggambar dengan pensil atau pena dengan presisi dan kehalusan yang semakin meningkat. Keterampilan motorik halus membantu meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan. Ini sangat penting dalam melakukan tugas-tugas yang memerlukan ketelitian seperti memasang puzzle, mengikat sepatu, atau memanipulasi objek kecil. Kemampuan motorik halus yang baik juga mendukung perkembangan bahasa dan literasi anak-anak. Mereka dapat lebih mudah menggenggam buku, membalik halaman, atau menggunakan perangkat untuk membaca atau menulis. Dengan keterampilan motorik halus yang baik, anak-anak dapat lebih mandiri dalam melakukan tugas sehari-hari seperti makan sendiri, mengenakan pakaian, atau membersihkan diri.

Kemampuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang memerlukan keterampilan motorik halus, seperti bermain permainan tradisional atau menggambar bersama, dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka dan kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain. Dengan memastikan perkembangan motorik kasar dan halus anak-anak terstimulasi secara tepat dan

berkelanjutan, orang tua dan pendidik dapat membantu memastikan anak-anak memiliki dasar yang kuat untuk berkembang secara fisik, kognitif, dan sosial. Peran permainan fisik dalam meningkatkan kesehatan fisik dan kognitif anak. Permainan fisik memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan kognitif anak-anak. Berikut adalah beberapa peran utamanya. Permainan fisik seperti berlari, melompat, atau berenang membantu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi anak-anak. Aktivitas ini mendukung kesehatan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan aliran oksigen dan sirkulasi darah.

B. JENIS-JENIS PERMAINAN FISIK MOTORIK UNTUK ANAK USIA DINI

Permainan untuk pengembangan motorik kasar pada anak-anak dapat mencakup berbagai aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh besar dan koordinasi. Beberapa permainan yang baik dapat mengembangkan motorik kasar anak-anak diantaranya:

1. Berlari.

Mengajak anak-anak untuk berlari di halaman atau lapangan memberikan kesempatan untuk meningkatkan kecepatan dan keterampilan berlari mereka.

2. Melompat.

Bermain lompat tali atau permainan lompat-lompatan lainnya membantu meningkatkan koordinasi gerakan dan keterampilan melompat.

3. Bermain bola.

Melempar dan menangkap bola, bermain sepak bola, atau permainan bola lainnya membantu meningkatkan koordinasi mata dan tangan serta keterampilan melempar.

4. Bermain balap karung.

Mengadakan lomba lari dengan karung atau balapan dengan kaki terikat membantu dalam pengembangan keterampilan motorik kasar dan juga memberikan kesempatan untuk berkompetisi dengan teman-teman.

5. Mengayuh sepeda kecil.

Bersepeda membantu dalam meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot pada anak-anak.

6. Memanjat.

Memberikan anak-anak kesempatan untuk memanjat perosotan, taman bermain, atau rintangan yang aman membantu meningkatkan kekuatan tubuh dan koordinasi gerakan.

7. Permainan estafet.

Mengadakan estafet seperti berlari mengangkut benda, memindahkan bola dengan sendok, atau balapan kelereng membantu meningkatkan kecepatan, koordinasi, dan kerjasama tim.

8. Lomba tas kentang.

Anak-anak berlomba dengan memasukkan kaki mereka ke dalam kantong plastik besar atau tas kentang, dan berjalan menuju garis finish.

9. Bermain permainan tradisional.

Seperti lompat tali, panjat pinang, atau permainan tradisional lainnya yang melibatkan gerakan fisik aktif.

10. Aktivitas mendaki atau bermain di playground.

Bermain di tempat bermain luar ruangan dengan perosotan, tali panjat, dan jembatan gantung yang memerlukan penggunaan otot besar.





Dengan berbagai permainan ini, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka secara alami sambil menikmati waktu bermain dengan teman-teman mereka. Penting untuk memastikan bahwa permainan-permainan ini dilakukan dengan aman dan sesuai dengan usia dan kemampuan anak-anak. Diantara teknik dasar dalam permainan di atas antara lain:

1. Berlari

Teknik Dasar: Berdiri tegak dengan posisi tubuh yang rileks. Kaki ditempatkan pada jarak bahu atau sedikit lebih lebar. Lutut sedikit ditekuk. Ketika mulai berlari, dorong kaki dari tanah dengan kuat, gunakan lengan untuk membantu dalam gerakan maju, dan pastikan untuk menjaga postur tubuh yang seimbang.

2. Melompat

Teknik Dasar: Mulailah dengan posisi berdiri tegak. Kaki ditekuk sedikit di lutut. Gunakan lengan untuk memberikan dorongan tambahan saat melompat. Ketika melompat, angkat kedua kaki dari tanah secara bersamaan dan landasannya harus stabil saat mendarat kembali.

3. Bermain bola

Teknik Dasar (Melempar bola): Pegang bola dengan tangan yang dominan, pastikan jari-jari terentang untuk mendapatkan pegangan yang baik. Luruskan lengan ke belakang tubuh Anda dan kemudian dorong ke depan dengan lengan yang dominan, sambil memindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan.

4. Bersepeda

Teknik Dasar: Duduk di atas sepeda dengan kedua tangan menggenggam pegangan dan kaki berada di pedal. Dorong satu kaki ke bawah untuk menggerakkan sepeda, sambil menjaga keseimbangan tubuh. Gunakan rem untuk mengontrol kecepatan dan berhenti.

5. Memanjat

Teknik Dasar: Posisikan kaki dan tangan secara bergantian di pegangan yang tersedia. Pastikan untuk menjaga pusat gravitasi rendah dan gunakan kaki serta tangan untuk mendapatkan pegangan yang baik. Jangan lupa untuk menjaga keseimbangan saat naik.

6. Permainan estafet

Teknik Dasar: Pastikan untuk memberikan benda dengan cara yang benar, seperti berlari dalam garis lurus, menjaga momentum, dan meneruskan benda ke anggota berikutnya dengan cara yang aman dan efisien.

7. Bermain permainan tradisional

Teknik Dasar (Lompat tali): Pegang ujung tali dan putar lompatan tali di depan badan Anda. Lompat tali saat melewati kepala dan pergelangan kaki. Pastikan untuk menjaga ritme dan koordinasi yang baik.

Dengan memperhatikan teknik dasar ini dan memberikan ilustrasi visual kepada anak-anak, mereka dapat lebih baik memahami dan menguasai berbagai aktivitas fisik yang mendukung perkembangan motorik kasar mereka. Ini membantu mereka tidak hanya bermain dengan lebih efektif tetapi juga secara bertahap memperbaiki keterampilan mereka dalam berbagai aktivitas fisik. Adapun permainan untuk pengembangan motorik halus pada anak-anak melibatkan aktivitas yang melatih koordinasi tangan-mata dan keterampilan pengendalian gerakan halus. Diantara kegiatan yang dapat dilakukan adalah:

1. Mewarnai

Teknik Dasar: Pegang pensil atau krayon dengan cara yang nyaman bagi anak. Gunakan tekanan yang tepat saat mewarnai untuk menghasilkan warna yang konsisten. Anak perlu mengkoordinasikan gerakan tangan mereka dengan penglihatan untuk mengisi warna dengan rapi.

2. Memotong

Teknik Dasar: Gunakan gunting yang sesuai dengan usia anak. Anak perlu memegang gunting dengan baik dan memanipulasi gunting untuk memotong garis yang sudah ditentukan. Ini melatih kontrol motorik halus dan koordinasi mata-tangan.

3. Bermain dengan Bahan Manipulatif seperti Lego

Teknik Dasar: Anak perlu mengambil dan memasang balok Lego dengan presisi. Ini melibatkan menggunakan jari-jari mereka untuk menempatkan potongan kecil dengan tepat sesuai dengan instruksi atau imajinasi mereka.

4. Merangkai Puzzle

Teknik Dasar: Anak perlu menggunakan jari-jari mereka untuk mengambil dan memasang potongan puzzle dengan benar. Ini melatih keterampilan memasang dan mengatur secara visual.

5. Menggambar dengan Pensil atau Spidol

Teknik Dasar: Anak harus memegang pensil atau spidol dengan cara yang nyaman dan mengendalikan tekanan serta gerakan mereka untuk menggambar garis atau bentuk yang diinginkan.

6. Menyusun Buku atau Kertas

Teknik Dasar: Anak perlu menggunakan jari-jari mereka untuk memindahkan dan menyusun buku atau kertas dalam urutan tertentu.

7. Merajut atau Menganyam

Teknik Dasar: Merajut atau menganyam dengan benang dan jarum melibatkan keterampilan memanipulasi benang dan menjaga ketegangan yang tepat.

8. Menulis atau Menggambar di Pasir atau Gumpalan

Teknik Dasar: Anak perlu menggunakan jari-jari mereka untuk menulis atau menggambar di media seperti pasir atau gumpalan, yang melatih koordinasi halus dan kreativitas.





Memberikan kesempatan yang cukup untuk bermain dengan aktivitas-aktivitas di atas dapat memperbaiki keterampilan motorik halus mereka yang penting untuk perkembangan kemampuan menulis, manipulasi benda kecil, dan keterampilan sehari-hari lainnya. Memfasilitasi perkembangan koordinasi tangan-mata dan keterampilan motorik halus pada anak-anak melibatkan berbagai pendekatan yang bisa dilakukan baik di rumah maupun di lingkungan pendidikan. Guru dan orang tua dapat memilih aktivitas yang sesuai. Sesuaikan aktivitas dengan usia dan minat anak. Misalnya, bagi anak yang masih kecil, mulai dengan aktivitas mewarnai dengan warna-warna besar dan pensil besar sebelum beralih ke krayon atau pensil warna yang lebih kecil. Guru dan orang tua juga dapat memberikan variasi aktivitas seperti memotong, bermain dengan bahan manipulatif seperti Lego, menyusun puzzle, atau bermain permainan membangun yang membutuhkan presisi dan koordinasi tangan-mata.

Guru dan orang tua juga perlu memastikan anak memiliki akses ke alat-alat yang sesuai dengan ukuran dan kemampuan mereka. Misalnya, gunakan gunting dengan pegangan yang

ergonomis untuk memudahkan anak memotong dengan tepat. Memilih pensil atau bahan manipulatif yang sesuai dengan ukuran tangan anak dan tekstur yang nyaman untuk digunakan, sehingga mereka dapat mengontrol gerakan dengan lebih baik. Guru dan orang juga dapat menunjukkan cara yang benar untuk melakukan aktivitas tertentu, seperti cara memegang pensil dengan baik saat mewarnai atau cara menempatkan potongan puzzle dengan tepat. Tidak lupa untuk senantiasa memberikan pujian positif saat anak berhasil menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Dorong mereka untuk terus berlatih dan meningkatkan keterampilan mereka. Berikan kesempatan untuk berlatih gerakan halus seperti menggores, memasang potongan kecil, atau merangkai benda-benda kecil dengan presisi. Anak-anak membutuhkan waktu dan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik halus mereka.

Berikan waktu dan kesabaran dalam mendukung proses pembelajaran mereka. Melibatkan anak dalam aktivitas yang melibatkan indra mereka, seperti bermain dengan pasir, air, atau bahan lain yang membutuhkan sentuhan halus dan manipulasi. Gunakan aktivitas sehari-hari. Libatkan anak dalam aktivitas sehari-hari yang memerlukan keterampilan motorik halus, seperti memasak, mengemas mainan, atau membersihkan meja. Ciptakan lingkungan yang mendukung. Pastikan lingkungan tempat anak bermain atau belajar memiliki peralatan dan bahan yang mendukung perkembangan motorik halus, serta aman untuk digunakan. Dengan mendukung anak dalam mengembangkan koordinasi tangan-mata dan keterampilan motorik halus, kita membantu mereka mempersiapkan diri untuk berbagai aktivitas sehari-hari dan akademis yang memerlukan kehalusan gerakan dan kontrol yang baik.

C. IMPLEMENTASI PERMAINAN DI LINGKUNGAN ANAK USIA DINI

Menyusun sesi permainan yang menyenangkan dan bermanfaat bagi anak-anak memerlukan perencanaan yang baik untuk memastikan mereka tidak hanya menikmati waktu mereka tetapi juga mengembangkan keterampilan yang berguna. Sebelum memulai sesi permainan, tentukan tujuan yang ingin dicapai. Misalnya, apakah ingin meningkatkan keterampilan motorik kasar, motorik halus, keterampilan sosial, atau keterampilan kognitif tertentu, sebab hal ini akan membantu guru dan orang tua dalam memilih permainan yang tepat dan merancang aktivitas dengan fokus yang jelas. Memilih permainan yang sesuai dengan tujuan dan usia anak-anak Anda. Pastikan permainan tersebut menarik dan menyenangkan bagi mereka. Misalnya, permainan estafet untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar atau permainan membangun untuk melatih keterampilan motorik halus.

Merencanakan sesi dengan memasukkan variasi aktivitas untuk menjaga minat anak-anak tetap tinggi dan memberikan stimulasi yang beragam. Misalnya, mulailah dengan aktivitas pemanasan ringan seperti berlari-larian atau lompat tali, kemudian lanjutkan dengan aktivitas utama seperti bermain bola atau bermain dengan Lego, dan akhiri dengan sesi pendinginan atau aktivitas santai seperti cerita atau aktivitas kreatif. Pastikan guru dan orang tua memiliki alat dan bahan yang diperlukan untuk setiap permainan. Pastikan alat tersebut aman dan sesuai dengan usia anak-anak. Misalnya, gunakan bola yang sesuai ukurannya, gunting dengan pegangan ergonomis, atau Lego dengan ukuran yang sesuai untuk tangan mereka. Sebelum memulai permainan, berikan instruksi yang jelas kepada anak-anak tentang aturan permainan dan teknik yang diperlukan. Demonstrasikan dengan melakukan contoh gerakan atau penggunaan alat juga dapat membantu anak-anak memahami dengan lebih baik.

Permainan yang melibatkan kerja sama tim atau bermain bersama dapat meningkatkan keterampilan sosial anak-anak seperti berbagi, berkomunikasi, dan bekerja sama. Dorong anak-anak untuk bekerja sama dan berbagi peran dalam permainan. Berikan umpan balik positif saat anak-anak berhasil menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Dorong mereka untuk terus berlatih dan memperbaiki keterampilan mereka. Hal ini akan meningkatkan motivasi mereka untuk terlibat lebih aktif dalam sesi permainan berikutnya. Pastikan durasi permainan sesuai dengan usia dan perhatian anak-anak. Anak-anak mungkin memerlukan istirahat sesekali atau peralihan antara aktivitas yang intens dengan aktivitas yang lebih santai untuk menjaga tingkat energi dan konsentrasi mereka. Setelah sesi permainan selesai, lakukan evaluasi singkat untuk melihat apa yang berhasil dan apa yang dapat diperbaiki. Gunakan pengalaman ini untuk merencanakan sesi permainan berikutnya dengan lebih baik.

Dengan menerapkan strategi ini, guru dan orang tua dapat menciptakan sesi permainan yang menyenangkan dan bermanfaat bagi anak-anak, membantu mereka tumbuh dan berkembang dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Menyesuaikan permainan dengan ruang dan sumber daya yang tersedia adalah kunci untuk memastikan anak-anak tetap aktif dan terlibat dalam aktivitas fisik dan kreatif. Periksa ruang fisik. Tinjau ruang di sekitar Anda, apakah itu di dalam ruangan (seperti ruang kelas, ruang tamu, atau aula) atau di luar ruangan (seperti halaman belakang, taman sekolah, atau lapangan bermain). Perhatikan area yang tersedia untuk bergerak dan pastikan aman untuk anak-anak.

Tentukan area yang dapat digunakan untuk bermain dan aktivitas tertentu. Misalnya, batasi area bermain jika anak berada di dalam ruangan dengan furniture atau peralatan lain yang harus dihindari. Pilih permainan yang sesuai. Pilih permainan yang dapat disesuaikan dengan ruang yang tersedia. Memanfaatkan sudut-sudut yang tidak terpakai atau peralatan yang bisa digeser untuk menciptakan ruang untuk bermain. Misalnya, geser meja dan kursi untuk memberikan ruang yang lebih luas bagi anak-anak untuk bergerak atau bermain. Gunakan alat dan bahan yang tersedia di sekitar Anda. Kreasikan dengan sumber daya terbatas. Misalnya, bermain permainan mengumpulkan benda-benda di sekitar ruangan atau luar ruangan. Perhatikan faktor keamanan. Selalu prioritas keamanan anak-anak saat menyesuaikan permainan dengan ruang dan sumber daya yang tersedia. Pastikan tidak ada bahaya potensial seperti objek tajam, peralatan berat yang tidak aman, atau lantai yang licin atau berlubang.

Selalu awasi anak-anak saat mereka bermain, terutama jika Anda memiliki ruang yang luas atau fasilitas yang memerlukan perhatian khusus terhadap keamanan. Berikan ruang untuk kreativitas. Gunakan imajinasi untuk menciptakan permainan yang menarik dan menghibur dengan sumber daya yang terbatas. Ajak anak-anak berpartisipasi dalam menciptakan aturan atau skenario permainan untuk meningkatkan keterlibatan mereka. Perubahan atau improvisasi dapat mengarah pada permainan yang lebih menyenangkan dan menarik bagi anak-anak. Dengan mempertimbangkan ruang dan sumber daya yang Anda miliki, Anda dapat menciptakan pengalaman bermain yang bermanfaat dan menyenangkan bagi anak-anak, mendukung perkembangan mereka secara fisik, sosial, dan kognitif. Menyesuaikan permainan untuk berbagai tingkat perkembangan anak adalah penting agar setiap anak merasa tertantang sesuai dengan kemampuan mereka, tanpa merasa terlalu sulit atau terlalu mudah. Berikut adalah beberapa strategi untuk menyesuaikan permainan sesuai dengan berbagai tingkat perkembangan anak.

Amati keterampilan dan minat anak secara individu. Perhatikan bagaimana mereka berinteraksi dengan permainan yang ada dan seberapa baik mereka menguasai keterampilan yang diperlukan. Diskusikan dengan orang tua atau guru untuk mendapatkan wawasan tentang perkembangan anak, apa yang mereka sukai, dan di mana mereka mungkin memerlukan tantangan tambahan atau dukungan ekstra. Variasi aturan. Sesuaikan aturan permainan untuk mengubah tingkat kompleksitas. Misalnya, untuk anak yang lebih muda atau yang baru memulai, Anda dapat mempermudah aturan atau memperkenalkan permainan dengan sedikit variasi. Untuk anak yang lebih tua atau yang lebih mahir, tambahkan aturan atau tingkat kesulitan tambahan. Sesuaikan

tugas atau misi dalam permainan sesuai dengan kemampuan anak. Misalnya, dalam permainan membangun, berikan instruksi yang lebih rinci dan tantangan yang lebih kompleks kepada anak yang lebih mampu. Pilih alat dan bahan yang sesuai dengan kemampuan anak. Pastikan bahwa peralatan yang digunakan tidak terlalu rumit atau terlalu sederhana untuk mereka.

Sesuaikan ukuran dan kompleksitas bahan manipulatif seperti Lego atau puzzle sesuai dengan kemampuan motorik halus dan kemampuan pemecahan masalah anak. Kerja sama dalam tim. Ajak anak-anak bekerja sama dalam tim untuk menyelesaikan permainan atau tantangan tertentu. Anak yang lebih mahir dapat memberikan bimbingan kepada anak yang lebih muda atau kurang berpengalaman. Berikan arahan yang jelas dan dukungan sesuai dengan kebutuhan individu anak. Pastikan mereka memahami instruksi dan memiliki kesempatan untuk bertanya jika ada yang kurang jelas. Tinjau perkembangan anak saat bermain untuk memastikan permainan tetap sesuai dengan kemampuan mereka. Catat hal-hal yang berhasil dan area di mana mereka mungkin memerlukan lebih banyak latihan atau bantuan. Berikan umpan balik yang konstruktif dan bantu anak untuk mengidentifikasi cara untuk meningkatkan keterampilan mereka.

Dorong mereka untuk terus berlatih dan menghadapi tantangan baru. Dengan menggunakan pendekatan ini, Anda dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan individu setiap anak, memastikan bahwa mereka terlibat secara optimal dan merasa berhasil dalam setiap permainan yang mereka mainkan. Keamanan dan pengawasan selama permainan anak sangat penting untuk mencegah terjadinya cedera dan memastikan anak-anak bermain dengan aman dan nyaman. Berikut ini beberapa tips untuk menjaga keamanan dan melakukan pengawasan yang efektif selama permainan. Periksa lingkungan bermain. Pastikan area bermain bebas dari benda-benda tajam, bahaya potensial seperti kabel listrik terbuka, atau permukaan yang licin atau tidak rata yang dapat menyebabkan kecelakaan.

Pastikan semua peralatan dan bahan yang digunakan dalam permainan dalam kondisi baik dan aman untuk digunakan. Periksa juga usia dan rekomendasi keamanan dari produsen untuk setiap mainan atau peralatan. Sebelum memulai permainan, berikan arahan yang jelas kepada anak-anak tentang aturan permainan, termasuk bagaimana menggunakan peralatan dengan aman dan menghindari perilaku berisiko. Peringatkan tentang bahaya potensial. Berbicaralah tentang bahaya potensial seperti jatuh atau bertabrakan, dan berikan strategi kepada anak-anak tentang bagaimana menghindari situasi tersebut. Jaga anak-anak tetap dalam pengawasan mata selama bermain, terutama jika mereka berada di luar ruangan atau menggunakan peralatan yang

memerlukan keterampilan khusus. Selalu waspada terhadap interaksi antar anak, termasuk kemungkinan konflik atau perilaku kasar. Intervensi segera jika diperlukan untuk mencegah cedera atau ketegangan.

Kenali lokasi peralatan pertolongan pertama dan siapkan untuk menangani kecelakaan kecil seperti goresan atau lecet. Pastikan guru dan orang tua tahu cara mengevakuasi area bermain dengan cepat dan aman dalam situasi darurat seperti cuaca buruk atau kebakaran. Komunikasikan kepada orang tua atau penjaga tentang kegiatan yang akan dilakukan, termasuk kegiatan di luar ruangan atau yang melibatkan peralatan khusus. Gunakan setiap kesempatan untuk mengajarkan anak-anak tentang prinsip-prinsip dasar keselamatan seperti menjaga jarak dari api atau air, bermain dengan cara yang aman, dan meminta bantuan jika mereka membutuhkannya. Setelah permainan selesai, tinjau apa yang telah berjalan dengan baik dan apa yang dapat ditingkatkan dari segi keamanan. Berdasarkan evaluasi, lakukan perubahan atau peningkatan dalam pengawasan dan prosedur keselamatan untuk permainan berikutnya. Dengan memperhatikan keamanan dan melakukan pengawasan yang efektif, Anda dapat menciptakan lingkungan permainan yang menyenangkan dan aman bagi anak-anak, memungkinkan mereka untuk belajar dan berkembang tanpa risiko yang tidak perlu.

D. PERAN ORANG TUA DAN PENDIDIK DALAM Mendukung FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI

Orang tua dan pendidik memiliki peran yang penting dalam mendukung perkembangan motorik anak melalui permainan fisik. Pastikan anak memiliki ruang yang cukup untuk bergerak bebas dan aman. Jauhkan barang-barang berbahaya atau tajam dari jangkauan mereka. Sediakan peralatan permainan yang sesuai dengan usia anak, seperti bola, sepeda, atau mainan outdoor lainnya, serta mainan dalam ruangan yang memungkinkan gerakan aktif seperti memanjat atau melompat. Ajak anak untuk bermain secara aktif. Ini tidak hanya mendukung perkembangan motorik mereka tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara orang tua/pendidik dan anak. Tunjukkan teknik atau gerakan yang benar saat bermain, seperti cara melompat, mengayuh sepeda, atau melempar bola. Ini membantu anak belajar dengan mengamati dan meniru.

Ajak anak untuk bermain di luar rumah, seperti di taman atau lapangan bermain, untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka. Berjalan-jalan atau bersepeda bersama juga bisa menjadi kegiatan yang menyenangkan. Libatkan anak dalam berbagai jenis permainan fisik seperti berlari, melompat, menendang bola, atau bermain permainan yang melibatkan gerakan seperti tag atau

estafet. Berikan pujian saat anak mencoba atau berhasil melakukan gerakan atau aktivitas fisik tertentu. Ini akan meningkatkan motivasi mereka untuk terus berlatih dan mengembangkan keterampilan motorik mereka. Dorong anak untuk mencoba hal-hal baru dan mempraktikkan keterampilan motorik yang belum mereka kuasai sepenuhnya. Berikan bantuan atau panduan jika diperlukan. Pastikan ada waktu yang dijadwalkan untuk bermain setiap hari, baik di rumah maupun di sekolah. Permainan fisik harus dianggap sebagai bagian penting dari rutinitas harian anak.

Pendekatan bermain sambil belajar dapat diterapkan dengan mengajarkan keterampilan motorik melalui permainan yang mendidik, seperti bermain membangun dengan blok atau bermain dengan puzzle. Beri anak kesempatan untuk mencoba gerakan atau aktivitas fisik sendiri tanpa terlalu banyak campur tangan. Ini membantu mereka belajar dari kesalahan dan meningkatkan keterampilan motorik secara mandiri. Dukung mereka dengan pujian dan bantuan saat diperlukan, tetapi biarkan mereka mengatasi kesulitan sendiri. Dengan mendukung perkembangan motorik anak melalui permainan fisik, orang tua dan pendidik tidak hanya membantu mereka tumbuh secara fisik tetapi juga secara sosial dan emosional. Aktivitas ini membangun dasar yang kuat untuk kesehatan dan keterampilan motorik anak dalam jangka panjang. Dengan memanfaatkan sumber daya tambahan dan merekomendasikan aktivitas yang sesuai, orang tua dan pendidik dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan merangsang untuk perkembangan motorik anak-anak di rumah atau di sekolah. Ini tidak hanya membantu mereka tumbuh secara fisik, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial, kognitif, dan emosional mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Permainan fisik motorik memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini, karena aktivitas ini tidak hanya membantu mereka tumbuh secara fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka. Urgensi permainan bagi perkembangan fisik seperti berlari, melompat, dan bermain bola membantu dalam pengembangan keterampilan motorik kasar anak-anak. Ini melibatkan penggunaan besar otot-otot tubuh mereka dan membantu mereka mengontrol gerakan tubuh secara keseluruhan. Selain motorik kasar, permainan fisik juga mendukung pengembangan keterampilan motorik halus seperti mengayuh sepeda kecil, memotong dengan gunting, atau merangkai mainan. Hal ini penting untuk kemampuan anak dalam melakukan gerakan yang halus dan presisi.

Berpartisipasi dalam permainan fisik membantu anak-anak menjaga kesehatan fisik mereka dengan meningkatkan kekuatan otot, kekuatan jantung dan paru-paru, serta meningkatkan

koordinasi dan fleksibilitas tubuh. Permainan fisik membutuhkan pemikiran aktif dan pengambilan keputusan dari anak-anak, seperti merencanakan gerakan atau beradaptasi dengan lingkungan sekitar mereka. Hal ini dapat membantu meningkatkan keterampilan kognitif mereka seperti pemecahan masalah, perencanaan, dan berpikir strategis.

Bermain fisik seringkali melibatkan interaksi dengan teman sebaya atau orang dewasa, yang memungkinkan anak-anak untuk belajar keterampilan sosial seperti berbagi, berkomunikasi, dan bekerja sama sebagai tim. Melalui permainan fisik, anak-anak belajar untuk mengatasi tantangan dan mengembangkan rasa kemandirian serta kepercayaan diri dalam kemampuan mereka sendiri.

Aktivitas fisik membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak dengan mempromosikan pelepasan endorfin, hormon yang meningkatkan perasaan bahagia dan rileks. Permainan fisik memberikan dasar yang kuat bagi anak-anak untuk belajar dan tumbuh secara holistik, mempersiapkan mereka untuk belajar keterampilan akademis dan kehidupan yang lebih kompleks di masa depan. Dengan demikian, permainan fisik motorik bukan hanya sekadar kegiatan menyenangkan bagi anak-anak, tetapi juga merupakan bagian integral dari perkembangan mereka yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Memberikan kesempatan yang cukup bagi anak-anak untuk bermain fisik merupakan investasi yang berharga dalam kesehatan dan perkembangan mereka secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan aktivitas fisik secara teratur dalam rutinitas harian anak, tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik mereka tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka. Aktivitas fisik juga membantu mereka belajar mengelola energi dan emosi mereka dengan lebih baik, sehingga memberikan manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan anak.

LATIHAN SOAL

1. Kemukakan pendapat Anda, mengapa aktivitas fisik motorik penting bagi anak usia dini?
2. Apa saja jenis permainan motorik kasar untuk anak usia dini?
3. Apa saja jenis permainan motorik halus untuk anak usia dini?
4. Bagaimana cara guru dan orang tua dalam mendesain lingkungan bermain bagi anak usia dini?
5. Apa saja dukungan yang dapat diberikan guru dan orang tua bagi perkembangan fisik motorik anak usia dini?

KUNCI JAWABAN

1. Urgensi fisik motorik penting bagi anak usia dini bertujuan agar anak dapat berpartisipasi dalam kegiatan fisik dan olahraga di masa depan. Partisipasi anak dalam permainan fisik melibatkan

gerakan kasar guna membantu memperkuat otot-otot besar seperti otot kaki, tangan, dan inti tubuh. Aktivitas ini membantu anak untuk terlibat lebih aktif dan kuat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Sedangkan melalui keterampilan motorik halus yang baik, anak-anak dapat lebih mandiri dalam melakukan tugas sehari-hari seperti makan sendiri, mengenakan pakaian, atau membersihkan diri.

2. Jenis permainan untuk mengembangkan motorik kasar bagi anak usia dini diantaranya adalah: Berlari, Melompat, Bermain bola, Bermain balap karung, Mengayuh sepeda kecil, Memanjat, Permainan estafet, Lomba tas kentang, Bermain permainan tradisional, Aktivitas mendaki atau bermain di playground.

3. Jenis permainan untuk mengembangkan motorik halus bagi anak usia dini diantaranya adalah: Mewarnai, Memotong, Bermain dengan Bahan Manipulatif seperti Lego, Merangkai Puzzle, Menggambar dengan Pensil atau Spidol, Menyusun Buku atau Kertas, Merajut atau Menganyam, Menulis atau Menggambar di Pasir atau Gumpalan.

4. Cara guru dan orang tua dalam mendesain lingkungan bermain bagi anak usia dini dengan memperhatikan beberapa aspek diantaranya guru dan orang tua harus menentukan tujuan yang ingin dicapai, merencanakan sesi dengan memasukkan variasi aktivitas untuk menjaga minat anak-anak, memiliki alat dan bahan yang diperlukan untuk setiap permainan, mendemonstrasikan contoh gerakan atau penggunaan alat juga dapat membantu anak-anak memahami dengan lebih baik, melibatkan kerjasama tim atau bermain bersama dapat meningkatkan keterampilan sosial anak-anak seperti berbagi, berkomunikasi, dan bekerja sama.

5. Dukungan yang dapat diberikan guru dan orang tua bagi perkembangan fisik motorik anak usia dini antara lain memastikan tempat/ ruang yang cukup untuk bergerak bebas dan aman, mengajak anak untuk bermain secara aktif dan bermain di luar rumah, mendorong anak untuk mencoba hal-hal baru dan mempraktikkan keterampilan motorik yang belum mereka kuasai sepenuhnya dan menggunakan pendekatan bermain sambil belajar dapat diterapkan dengan mengajarkan keterampilan motorik melalui permainan yang mendidik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, D. I., & Magill, R. A. (2017). *Motor Learning And Control: Concepts And Applications*. Mcgraw-Hill Education.
- Berk, L. E. (2018). *Development Through The Lifespan (7th Ed.)*. Pearson.
- Cech, D. J., & Martin, S. T. (2019). *Functional Movement Development Across The Lifespan (4th Ed.)*. Elsevier Health Sciences.

- Charlesworth, R. (2016). *Understanding Child Development*. Cengage Learning.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults (7th Ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Gabbard, C. P. (2018). *Lifelong Motor Development (7th Ed.)*. Wolters Kluwer.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2012). *Children Moving: A Reflective Approach To Teaching Physical Education (9th Ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2020). *Life Span Motor Development (7th Ed.)*. Human Kinetics.
- Lobo, Y. B., & Winsler, A. (2006). The Effects Of A Creative Dance And Movement Program On The Social Competence Of Head Start Preschoolers. *Social Development*, 15(3), 501-519.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental Movement Skills In Children And Adolescents: Review Of Associated Health Benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, And Physical Activity (2nd Ed.)*. Human Kinetics.
- Pica, R. (2015). *Learning By Leaps And Bounds: Activities For The Gross Motor Development Of Children*. Gryphon House.
- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor Competence And Its Effect On Positive Developmental Trajectories Of Health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273-1284.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning And Performance: From Principles To Application (6th Ed.)*. Human Kinetics.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The Relationship Between Physical Activity And Cognition In Children: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256.
- Sugden, D., & Wade, M. G. (2013). *Typical And Atypical Motor Development*. Mac Keith Press.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise And Children's Intelligence, Cognition, And Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131.
- Ulrich, D. A. (2019). *Test Of Gross Motor Development (3rd Ed.)*. Pro-Ed.
- Venetsanou, F., & Kambas, A. (2010). Environmental Factors Affecting Preschoolers' Motor Development. *Early Childhood Education Journal*, 37(4), 319-327.
- Wortham, S. C. (2013). *Early Childhood Curriculum: Developmental Bases For Learning And Teaching (5th Ed.)*. Pearson.

BAB IX

RANCANGAN KEGIATAN PENGEMBANGAN FISIK MOTORIK MELALUI PERMAINAN KREATIF

A. Pengertian Permainan Kreatif

Istilah permainan kreatif sebenarnya tidak mengacu pada tipe permainan, tetapi pada pendekatan pembelajaran yang digunakan. Pendekatan permainan kreatif digunakan sebagai dasar untuk merancang sebuah kurikulum yang disebut dengan model kurikulum permiana kreatif. Model ini awalnya dikembangkan di Universitas Tenesse, Knoxville pada tahun 1985. Secara teoritis model ini berbijak pada teori perkembangan Jean Piaget, model pembelajaran konstruktif dan praktik pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan (developmentally appropriate practise) anak usia dini yang dikeluarkan oleh NAEYC.

Menurut komite kebijakan laboratorium perkembangan anak tahun 1985 seperti yang dikutip Catron dan Allen , pengoptimalan perkembangan anak yang ingin dicapai kelalui permainan kreatif ini secara terperinci meliputi:

1. Nilai diri dan kepercayaan diri
2. Kepercayaan, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap sesama
3. Hubungan interpersonal dan keterampilan berkomunikasi yang efektif
4. Kemampuan untuk bersikap atau berfikir secara mandiri dan mengembangkan kontrol diri
5. Keterampilan untuk mengemukakan gagasan dan perasaannya
6. Pemahaman dan pengelolaan informasi tentang lingkungan fisik dan sosialnya
7. Pemerolehn dan penggunaan keterampilan untuk memecahkan masalah
8. Rasa ingin tahu tentang dunia disekitar nya dan rasa nyaman dalam belajar dan bereksplorasi

Pendekatan permainan kreatif juga berhubungan erat denga potensi kreatif yang dimiliki tiap anak menurut Tegano (1991) seperti yang dikutip oleh Catron dan Allen dalam bukunya *Early Curicullum a Creative Play Model* potensi kreatif anak dapat dilihat dari 2 sisi yaitu karakteristik kognitif dan kepribadian.

Karakteristik kognitif yang mencerminkan kreatifitas tersebut meliputi:

1. Fantasi, yang biasanya dikembangkan saat anak bermain sosio drama atau bermain pura-pura
2. Berfikir divergen, yaitu dengan munculnya beragam tanggapan, pertanyaan dan gagasan anak
3. Rasa ingin tau, yang meliputi bertanya, menyelidik dan menguji coba sesuatu
4. Berfikir metaforik, yaitu menghasilkan atau mengelola sesuatu menjadi suatu hal yang baru

Sedangkan karakteristik kepribadian yang mencerminkan kreatifitas meliputi :

1. Karakter kreatif, yaitu mudah menyesuaikan diri, daya tahan tinggi, keterlibata yang tinggi dalam kegiatan dan tidak mudah berputus asa
2. Tidak terikat dengan kelaziman/ konfensi yang berlaku, dimana anak berorientasi pada sesuatu yang asli baru dan luwes
3. Berani mengambil resiko, yaitu kemauan untuk menerima tantanga atau mengambil resiko kesalahan
4. Motivasi tinggi, sebagai pendorong dan kontrol dari internal

B. Permaianan Kreatif Bagi Pengembangan Fisik Motorik

Permaianan kreatif aka mendorong kebutuhan anak untuk secara aktif berinteraksi dan terlibat dengan lingkungan fisiknya. Sejak bayi, anak mulai mempelajari dunia sekitarnya melalui sensori motornya. Kegiatan ini akan terus berkembang seiring dengan kematangan dan keterampilan dari berbagai fungsi tubuhnya. Kegiatan ini meliputi membangun balok, meronce, menggunting, mencocock, meggambar dan mewarna, menulis serta bermain plastisin.

Melalui permainan kreatif, anak berkesempatan memperkaya gerakan-gerakannya. Berbagai gerakan sensori motor, tangan, kaki, kepala, atau bagian tubuhnya yang lain melibatkan baik otot besar maupun otot kecil anak sehingga memungkinkan anak untuk secara penuh mengembangkan kemampuan fisik motoriknya. Singkatnya permainan kreatif

akan mendukung perkembangan fisik motorik anak dalam beberapa aspek seperti yang diuraikan berikut ini:

1. Koordinasi mata dengan tangan atau mata dengan kaki, meliputi kegiatan menggambar, menulis, memanipulasi atau memainkan objek, latihan ingatan visual, melempar, menangkap dan menendang
2. Keterampilan gerakan lokomotor meliputi berjalan, melompat, melonjat, berlari, berguling, merayap, dan meragkak.
3. Keterampilan gerakan nonlokomotor, meliputi duduk, berdiri, melambaikan tangan, hadap kanan-kiri, merentangkan tangan, membungkuk dan jongkok
4. Pengelolaan dan pengendalian tubuh, meliputi pemahaman akan fungsi tubuhnya, pemahaman tentang jarak, irama, keseimbangan, kemampuan untuk memulai atau mengakhiri gerakan dan melaksanakan perintah. Kegiatan yang dapat dilakukan misalnya berjalan diatas dipapan titian, mengikuti jejak, senam irama, mengukur jarak dengan melangkah atau melompat, lomba lari.

C. Peran Guru Dalam Permainan Kreatif

Bermain merupakan sarana bagi anak untuk mengungkapkan kreatifitasnya. Melalui bermain, anak dapat menganalisis berbagai situasi atau benda dan mencoba menemukan cara baru untuk menatanya kembali. Misalnya, saat bermain bongkar pasang dengan balok, anak bisa membuat bentuk mercusuar, kemudian dibongkar lagi membuat sebuah terowongan bawah tanah, dibongkar lagi, lalu membuat gedung perkantoran. Anak juga dapat menemukan fungsi baru yang berbeda dari suatu benda yang tidak biasanya misalnya kursi ia balikan untuk dijadikan kuda-kudaan anak juga dapat menjalin hubungan baru dnega teman-temannya yang semula ia tidak kenal. Bermain juga merupakan sarana bagi anak untuk berfantasi, berimajinasi, yang akan membantunya menemukan gagasan baru, misalnya seandainya aku bisa terbang, apa yang akan aku lakukan? Seandainya aku bisa bicara denga semut, apa saja yang akan diceritakan semut itu padaku?

Guru memegang peranan penting dalam proses kreatif saat anak-anak bermain. Guru diharapkan mempunyai kepekaan yang tinggi untuk tidak membuat anak-anak ngambek ditengah-tengah proses kreatif mereka. Guru semestinya faham kapan saatnya membiarkan

pembelajaran kreatifitas tetap berjalan dan bagaimana menjaga supaya pemikiran dan gagasan anak tetap lancar mengalir.

Berikut ini ada beberapa kiat-kiat yang dapat digunakan untuk memotivasi proses kreatif pada anak.

1. Guru perlu menanggapi dan menghargai setiap pertanyaan anak meskipun pertanyaan tersebut aneh, unik atau tidak lazim
2. Guru perlu mengembangkan kesempatan bagi anak untuk melakukan berbagai kegiatan dengan inisiatif sendiri.
3. Anak-anak perlu tau bahwa gagasan-gagasan mereka menarik dan bernilai.
4. Guru perlu belajar untuk tidak terkaget-kaget dengan solusi atau gagasan yang tidak lazim yang dikemukakan anak
5. Anak semestinya dapat melakukan pemikiran kreatif dalam suasana bebas hukum.
6. Guru perlu memahami betul bahwa proses kreatif yang ada dalam pikiran anak lebih penting dari pada kegiatan yang harus dilakukan anak.
7. Kreatifitas tidak hanya milik artis atau seniman.
8. Kadang pengarahan tertentu dari guru akan memotivasi anak untuk meninjau ulang gagasannya, apakah ada yang perlu diubah atau tetap seperti semula.
9. Guru selayaknya menghindari penilaian yang terlalu dini terhadap gagasan baru dari anak.

D. Kurikulum Bermain Kreatif Dalam Pengembangan Fisik Motorik

Pada Pembelajaran di TK, permainan kreatif untuk mengembangkan fisik-motorik anak dapat dilakukan setidaknya melalui 3 jenis kegiatan bermain yaitu latihan (practice play), bermain simbolik (symbolic play) dan perlombaan dengan aturan (games with rules). Berikut akan dijelaskan 3 jenis permainan tersebut secara terperinci.

1. Latihan

Jenis permainan ini banyak digunakan untuk bayi atau anak di bawah usia tiga tahun. Namun kegiatan ini juga tetap dapat dilakukan anak TK dengan memperhatikan tingkat

kesulitannya. Bentuk kegiatan latihan ini sangat bervariasi dan dilakukan dalam suasana yang menyenangkan sehingga anak-anak selalu tertarik untuk mencoba dan mencoba lagi. Kegiatan yang dapat dilakukan, misalnya mengajak anak belajar berjalan, merangkak, menyediakan berbagai benda di sekitar anak dengan warna dan bentuk yang bervariasi untuk diselidiki dengan sensori motornya, mengajak anak memanjat, berlari atau menari. Permainan dengan puzzle dan rancang bangun balok secara sederhana juga dapat diberikan pada anak usia ini, sebagai persiapan untuk membantunya menuju ke tahap permainan berikutnya, yaitu bermain simbolis.

2. Permainan Simbolik

Permainan simbolik banyak dilakukan saat anak berusia 2-7 tahun, yang terbagi dalam 2 tahap, yaitu bermain pura-pura untuk anak usia 2-4 tahun dan bermain drama untuk anak usia 4-7 tahun. Pada bahasan ini hanya akan diuraikan tentang bermain drama sesuai dengan tahap usia anak TK.

Bermain drama akan memberikan kesempatan pada anak untuk mengeksplorasi peran dan kemampuannya tanpa takut akan kegagalan. Anak-anak dapat memerankan berbagai tokoh dalam cerita yang disukainya dengan menggunakan berbagai media, seperti boneka, kostum, topeng, sekaligus memperlancar keterampilan berkomunikasi verbalnya dan penggunaan fungsi motoriknya yang lain. Permainan drama ini, sangat bermanfaat untuk mengembangkan pengendalian gerak tubuh. Melalui permainan drama ini anak juga akan meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan fisiknya dan berkesempatan untuk mengekspresikan kreativitasnya. Berbagai gerakan tubuh yang dilakukan saat bermain lambat laun akan meningkat sehingga anak mampu menghasilkan gerakan tubuh yang indah dan benar.

Salah satu bentuk bermain drama adalah bermain cerita (story play). Melalui cerita, anak dapat bermain dengan berbicara atau melakukan gerakan sesuai kata-kata yang ada dalam cerita. Pemilihan cerita untuk pengembangan fisik harus dilakukan dengan hati-hati. Bentuk permainan drama yang lain adalah bermain situasi-peran (role situation play). Berbagai pengalaman sehari-hari dapat diangkat dalam jenis permainan ini. Anak-anak dapat berdiskusi dengan guru untuk merancang scenario cerita yang akan digunakan untuk bermain. Skenario cerita untuk bermain situasi peran ini sangat memerlukan imajinasi dari perancangannya supaya gerakan yang dilakukan anak-anak dapat bervariasi, menyenangkan

dan tidak membahayakan. Salah satu cara bermain drama situasi-peran adalah mimetik atau permainan meniru kegiatan-kegiatan yang sudah dikenal tanpa peralatan apa pun. Mimetik ini membutuhkan imajinasi anak-anak untuk dapat melakukannya. Berbagai hal bisa ditiru anak, misalnya menangkap kupu-kupu, memotong kayu, memanjat dinding, menggali lubang, menunggang kuda, menjemur pakaian, mendayung kapal, menyanyi, seperti bintang dan berenang seperti ikan. Mimetik dimulai dari tiruan yang sederhana, sebaiknya guru dapat mendiskusikannya dulu dengan anak-anak untuk memberikan kesempatan pada mereka mengelaborasi dan mengeksplorasi apa yang ingin ditiru.

Ada satu lagi bentuk permainan drama yang dapat dilakukan anak TK, yaitu bermain drama dengan irama kreatif (*creative rhythms-dramatic play*). Jenis permainan ini melibatkan gerakan motorik yang cukup sulit bagi anak karena selain bergerak anak juga harus mempunyai pendengaran yang tajam agar gerakannya sesuai dengan irama yang dimainkan. Biasanya irama gerakan dihasilkan dari suara drum atau perkusi baik langsung maupun rekaman. Irama kreatif dalam permainan ini dapat dipilih dari yang termudah, yaitu irama bebas (*free rhythms*), irama teridentifikasi (*identification rhythms*) atau drama bermain (*dramatic rhythms*).

Saat bermain dengan irama bebas, tiap anak awalnya diperbolehkan untuk menanggapi gerakan sesuai keinginannya saat dia mendengar irama yang dimainkan.

Beberapa konsep yang dapat dikombinasikan dalam irama bebas yaitu:

- a. Konsep Posisi, yaitu tinggi-rendah, besar-kecil, dan lain-lain. Perintah yang dapat dilakukan, misalnya maju kedepan, mundur ke belakang, berjalan lurus, berbelok, jalan zigzag, loncat keatas, kepala tunduk kebawah, jongkok-berdiri.
- b. Konsep waktu, yaitu cepat-lambat, lama-singkat, dipercepat, diperlambat, dan lain-lain. Misalnya, anak diminta berjalan di tempat dengan tempo lambat, makin lama makin cepat sehingga akhirnya, seperti berlari di tempat.
- c. Konsep daya, yaitu diam-bergerak, berpindah-berhenti, banyak sedikit, berat-ringan, kuat-lemah, bertambah-berkurang, gerakan kuat-gerakan lembut dll. Misalnya, gerakan kedua tangan diangkat ke atas di depan wajah, seperti orang sedang berdoa, lalu secara bersama-sama tangan diturunkan sampai ke posisi di samping tubuh.

- d. Konsep komposisi tubuh, yaitu sendirian, berpasangan, bersilangan. Berdiri diatas pundak teman, duduk di pangkuan teman, bergandengan, dll. Gerakan ini merupakan bekal untuk gerakan menari atau senam.
- e. Konsep ekspresi wajah, yaitu marah, sedih, kecewa, takut, berharap, malas, lemas, serius, lelah, gembira dan lain-lain.
- f. Jenis permainan drama dengan irama kreatif yang kedua adalah irama identifikasi, yaitu menirukan gerakan atau menggunakannya untuk bergerak dari binatang, tanaman, kejadian, benda atau orang yang sudah diketahui anak diikuti dengan irama atau lagu tertentu.
- g. Jenis gerakan berirama yang ketiga dan yang paling sulit adalah drama berirama, yang biasanya lebih dikenal dengan sebutan operet. Dalam gerakan ini sudah ada alur cerita tertentu yang disiapkan, tetapi semua alur tersebut dilakukan melalui serangkaian gerakan berirama yang kadang-kadang diselingi nyanyian, bukan kata-kata ucapan biasa. Dalam operet ini guru perlu menjelaskan alur cerita yang diinginkan dan mempersilakan anak untuk terlebih dulu mencoba menginterpretasikan gerakan yang sesuai. Jadi, diusahakan gerakan muncul dari anak, bukan contoh dari guru. Jika anak merasa kesulitan menginterpretasikan gerakan tertentu, baru guru membantunya. Guru juga perlu memberikan masukan agar gerakan anak selaras dengan music/lagu yang dimainkan.

3. perlombaan

Jenis permainan perlombaan biasanya dilakuka saat anak berusia 7 – 12 tahu, namun juga dapat dilakukan untuk aak – anak usia TK. Jika perlombaan akan diterapkan untuk anak TK maka ada rambu – rambu yang harus diperhatikan, yaitu :

- a. Mengenalkan perlombaan dengan penerapan aturan secara bertahap dan membebaskan pada anak untuk terlibat atau tidak terlibat dalam lomba.
- b. Memilih perlombaan yang gembira, aturannya luwes dan memperbolehkan anak – anak untuk memodifikasi aturan supaya mereka mau aktif terlibat dalam perlombaan.
- c. Memilih beragam perlombaan yang mengembangkan berbagai tingkatan perkembangan keterampilan motorik dan lebih menekankan pada tantangan dalam perlombaan itu, bukan untuk mencari siapa yang menang atau siapa yang kalah.

Berbagai perlombaan dalam olahraga dapat dirancang oleh guru. dalam hal ini guru perlu mempertimbangkan 2 hal. Pertama, pengelolaan perlombaan yang sesuai dengan perkembangan anak. Kedua, tidak mementingkan aspek persaingan dalam perlombaan tersebut, tetapi lebih mementingkan kerja sama/ kooperatif. Persaingan biasanya menimbulkan rasa frustrasi bagi anak yang kalah atau kebanggaan yang berlebihan sebagai seorang bintang bagi yang menang. Sedangkan perlombaan kooperatif (cooperative play) akan memungkinkan setiap anak menjadi pemain dengan cara bekerja sama, tanpa dibebani kekhawatiran tentang nilai atau menang kalah.

Berikut ini adalah langkah – langkah yang perlu diperhatikan untuk merancang permainan sesuai dengan perkembangan fisik – motorik anak :

- a. Menyediakan lingkungan yang memungkinkan anak untuk bebas mencoba dan menjelajahi berbagai benda,kegiatan maupun peralatan.
- b. Mengorganisasikan lingkungan didalam dan diluar kelas untuk memberikan kesempatan pada anak mengembangkan keterampilan motoriknya melalui permainan simbolis.
- c. Membiarka anak untuk bergabung dalam perlombaan secara berkelompok saat perkembangan mereka sudah siap, dari pada mengharuskan mereka untuk ikut dalam sebuah lomba atau olahraga. Jika anak sudah tertarik untuk bergabung dalam sebuah grup lomba, utamakan perlombaa yang mengasah kemampuan memecahkan masalah, kreativitas, dan kerja sama dari pada perlombaan yang yang terpaku pada aturan atau mengutamakan persaingan.
- d. Mendorong anak untuk menguji keterampilan motoriknya dalam suasana yang membantu anak mencapai keberhasilan sesuai tingkat perkembangan keterampilan motoriknya.
- e. Membangun anak membangun kesan diri yag positif tentang perkembangan fisik motoriknya dengan cara merencanakan kegiatan yang sesuai dengan tingkatan keterampilan dan minatnya.

E. Bentuk – Bentuk Bermain Kreatif Dalam Pengembangan Fisik – Motorik Di Tk

Mengembangan fisik motorik di TK melalui permainan kreatif memerlukan perencanaan yang matang agar pelaksanaannya dapat sesuai dengan yang kita inginkan. Untuk memulai rancangan permainan tersebut, terlebih dahulu kita perlu mengidentifikasi

aspek tujuan pengembangan fisik – motorik yang diinginkan, kemudian mencari jenis permainan yang sesuai. setelah itu pikirkan apa saja alat atau perlengkapan yang dibutuhkan untuk permainan tersebut dan kelompok mana yang melakukan permainan tersebut, kelas A atau kelas B. berikut ini adalah beberapa contoh permainan kreatif sesuai dengan aspek tujuan yang diinginkan:

1. Permainan kreatif untuk gerakan motorik halus

a. Aku dapat memakai baju sendiri (jenis : latihan)

- 1) Tujuannya mengenalkan berbagai keterampilan hidup mandiri khususnya memakai baju, melatih koordinasi mata dan tangan.
- 2) Sasarannya anak TK kelas A (4 - tahun)
- 3) Sarananya memakai baju ukuran sedang yang dapat dipakai semua anak.
- 4) Cara bermain
 - a) Guru memegang pakaian/ hem yang kancingnya telah dibuka sambil direntangkan didepan anak – anak.
 - b) Anak diminta maju kedepan kelas dan membelakangi baju lalu memasukkan tangannya ke lengan baju, dimulai dari memasukkan tangan kanan ke lengan baju disusul tangan yang kiri ke lengan baju satunya.
 - c) Guru juga dapat meletakkan baju dipunggung anak, lalu anak diminta memasukkan tangannya ke lengan baju didekatnya.
 - d) Jika anak sudah terampil, baju dapat dipegang anak sendiri dan guru hanya mengarahkan. Anak yang sudah terampil juga dapat diminta untuk membantu temannya yang belum terampil memakai baju.
 - e) Untuk menghidupkan permainan, dapat diadakan perlombaan antara kelompok anak untuk berlomba memakai baju dari seluruh anggota kelompok. Jumlah tiap anggota kelompok harus sama, dan diberikan batasan waktu untuk memakai baju, misalnya dengan aba – aba peluit oleh guru. pemenangnya adalah kelompok yang anggota – anggotanya paling rapi (misalnya, kancing terpasang dengan benar) dan berhasil paling banyak memakai baju.

b. Topeng / boneka dari piring kertas (jenis : permainan konstruktif/ seni)

- 1) Tujuannya anak terampil dalam koordinasi mata – tangan dengan cara melipat, menggunting dan menempel.
- 2) Sarananya piring kertas untuk kue, karet gelang, kertas krep/ origami berbagai warna, spidol benang wol.
- 3) Sasarannya anak tk kelas B
- 4) Cara bermain
 - a) Guru memberi contoh cara membuat topeng dari piring kertas utuh, anak – anak memperhatikan lalu mengikuti contoh dari guru.
 - b) Cara membuat topeng / boneka
 - 1) Membuat bentuk mata 2 buah dan mulut dari kertas krep/ origami warna – warni, dengan cara menggambarinya terlebih dahulu lalu digunting.
 - 2) Piring kertas dihias dengan menempelkan mata dan mulut dari kertas krep/ origami warna – warni. Untuk bagian hidung sudah dibuatka lubang segitiga oleh guru (agar saat anak memakai topeng tidak kesulitan untuk bernapas. Guru juga sudah menyiapkan lubang kecil ditepi kiri dan kanan piring untuk memasang karet.
 - 3) Beberapa benang wol dapat ditempel dibagian atas piring sebagai poni rambut.
 - 4) Karet dipasang dilubang kiri dan kanan yang sudah dipersiapkan guru.
 - 5) Topeng dapat dipakai anak – anak dengan memasang tiap karet tersebut ke dua telinga. Karet gelang dapat diganti dengan menempel stik kayu kurang lebih 30 cm, untuk dipegang dan ap karet tersebut ke dua telinga. Karet gelang dapat diganti dengan menempel stik kayu kurang lebih 30 cm, untuk dipegang dengan tangan saat anak – anak ingin memakai topeng.
 - 6) Guru dapat juga memberikan alternatif bentuk boneka dari piring kertas, dengan cara melipat piring kertas menjadi 2 bagian seolah – olah sebagai rahang atas. Setengah lingkaran yang depan (dengan garis tengah lingkaran di bagian atas), lalu hiasi mata, hidung, dan mulut dari kertas origami. Boneka tersebut dapat dimainkan dengan memegangnya diantara ibu jari dan telunjuk saat bercakap – cakap
 - 7) Anak – anak dapat memilih membuat bentuk topeng atau boneka sesuai keinginan.

2. Permainan kreatif untuk gerakan lokomotor

a. Berkunjung kekebun binatang (jenis : drama – irama teridentifikasi)

1) Tujuan

Mengenalkan anak dengan berbagai gerakan binatang .

Melatih anak menyesuaikan gerakan dengan irama/ nyanyian.

2) Sarananya tape recorder, kaset.

3) Sasarannya anak TK kelas A

4) Cara bermain

a) Anak – anak berdiri membentuk lingkaran, guru berdiri ditengah – tengah lingkaran.

Tempat bermain bisa didalam atau diluar kelas.

b) Guru memainkan lagu kebun binatang dari tape recorder, sambil mencontohkan gerakan yang diinginkan.

c) Anak – anak menirukan gerakan guru. pada baris kedua terakhir, anak – anak menghadap kekanan dan berjalan kedepan, tetapi tetap dalam lingkaran menirukan gerakan kelinci melompat. Pada baris terakhir dari lagu anak – anak berbalik dan berjalan lagi seperti tadi.

d) Binatang yang ada dalam nyanyian dapat diganti syairnya (baris ke – 4). Misalnya dengan gajah – gajah yang besar, kera – kera yang lincah, bebek – bebek yang lucu, katak – katak yang lincah dan lain – lain. Anak – anak bergerak menirukan cara binatang berjalan menyesuaikan syair yang diganti tersebut.

e) Jika anak sudah dapat menghafal lagu maka guru dapat menggantikan tape recorder dengan nyanyian dari anak – anak langsung diiringi musik, misalnya drum.

b. Ayo dorong terus (jenis : perlombaan)

1) Tujuannya melatih gerakan lokomotor, yaitu merayap.

2) Sarananya tusuk gigi dan kacang merah yang sama besarnya. Tempat bermain di dalam ruangan, diusahakan berlantai ubin.

3) Sasarannya anak TK kelas B

4) Cara bermain

a) Anak – anak (kurang lebih 5 – 10 anak) berdiri diatas garis start dengan jarak kurang lebih 1 meter antara satu anak dengan anak lainnya.

b) Didepan tiap anak dengan jarak sesuai kemampuan anak dibuat lingkaran – lingkaran untuk tiap anak.

- c) Tiap anak mendapat sebuah tusuk gigi yang diletakkan dimulut anak, seperti orang merokok (tiap ganti pemain, diganti tusuk gigi yang baru untuk mencegah penularan penyakit).
 - d) Kacang merah diletakkan dilantai didepan setiap anak.
 - e) Guru memberi aba – aba “ayo dorong”, lalu anak – anak cepat merebahkan diri kelantai dengan posisi tiarap menghadap kacang masing – masing, lalu dengan tusuk gigi dimulut mereka mulai mendorong kacang menuju lingkaran – lingkaran didepannya.
 - f) Pemenangnya adalah anak yang paling cepat mendorong kacangnya masuk dalam lingkaran.
 - g) Secara bergantian 5 – 10 anak yang lain maju untuk berlomba. Pemenang dari masing – masing tahap lomba dapat diminta untuk berlomba lagi.
- 5) Permainan kreatif untuk gerakan nonlokomotor

c. Sedang apa sekarang? (jenis : latihan)

- 1) Tujuannya melatih anak dengan berbagai gerakan nonlokomotor, seperti duduk, berdiri, merentangkan tangan, berputar.
- 2) Sarananya tidak ada.
- 3) Sasarannya anak TK kelas A.
- 4) Cara bermain
 - a) Anak – anak dibagi dalam 2 kelompok, misal kelompok A dan B. masing – masing kelompok berdiri berbanjar berhadapan.
 - b) Guru memperkenalkan lagu “sedang apa sekarang?”, yaitu:
Sedang apa, sedang apa, sedang apa sekarang?
Sekarang sedang duduk, sedang duduk sekarang
 - c) Lagu tersebut dinyanyikan oleh kelompok A. Begitu terdengar kata ‘duduk’ maka kelompok B harus segera duduk semua. Jika akhir lagu ada anak dari kelompok B yang belum juga ‘duduk’ maka anak tersebut dikeluarkan dari kelompok.
 - d) Setelah itu, giliran kelompok B yang bernyanyi, dengan terlebih dulu dipersilahkan berdiskusi sejenak untuk mengganti kata ‘duduk’ dengan gerakan lain. Kata ‘duduk’ atau ‘sedag duduk’ dapat diganti dengan gerakan lain misalnya berdiri, berputar, geleng kepala, tutup mata, lambai tangan, dan sebagainya. Kelompok A harus segera memperagakan

gerakan yang disebutkan dalam lagu dan anak yang belum dapat memperagakan gerakan sampai lagu berakhir ditarik dari kelompok. Begitu seterusnya bergantian, misalnya masing – masing kelompok diberi kesempatan 5 kali bernyanyi. Usahakan tiap lagu tersebut diulang gerakan yang diinginkan belum pernah disebutkan sebelumnya. Jika ada kelompok yang salah menyebutkan gerakan yang pernah dilakukan maka guru berhak untuk mengalihkan hak kelompok tersebut kepada kelompok lawannya.

e) Kelompok yang menang adalah kelompok dengan jumlah anggota yang lebih banyak pada akhir permainan.

d. Bermain Cermin (jenis : bermain simbolik)

1) Tujuannya melatih anak menirukan perubahan gerakan orang/ benda lain seperti dimuka cermin

2) Sarananya cermin sebesar anak berdiri.

3) Sasarannya anak kelas B.

4) Cara bermain

a) Guru memberikan kesempatan pada anak untuk mengamati dirinya pada cermin dan menanyakan “bila kau membuat gerakan apa yang kau lihat dengan bayanganmu?”

b) “ia membuat gerakan yang sama”.

c) Setelah anak memahami bahwa cermin bisa meniru gerakan, anak – anak secara berpasangan diminta berhadap – hadapan dengan anak lain. Lalu secara bergantian anak membuat gerakan dan pasangannya menirukan gerakan tersebut. Jika cara meniru gerakan salah maka guru atau anak lain dapat membantu mengarahkan.

3. Permainan Kreatif untuk Olah dan Kontrol Tubuh

a. Burung – burung dipohon (jenis : dramatisasi irama bebas)

1) Tujuannya melatih pengontrolan gerakan tubuh untuk berlari, berhenti, sambil menyesuaikan dengan irama.

2) Sarananya tape recorder, kaset, lapangan terbuka yang cukup luas, anak – anak dalam jumlah $3n + 1$ (minimal 7 anak bisa 10, 13, 16 anak, dst)

3) Sasarannya anak TK kelas A atau B

4) Cara bermain

a) Setiap 3 anak membentuk 1 pohon dan 1 ekor burung.

Caranya: 2 anak saling berpegangan erat berhadapan dan mengurung 1 orang anak (sebagai burung)

b) Seorang anak yang tidak mendapat kelompok berperan sebagai 1 ekor burung diluar pohon.

c) Permainan dimulai dengan nyanyian tentang burung, misalnya ‘burung kutilang’ dari ibu sud yang dimainkan dari tape recorder dan boleh juga sambil dinyanyikan oleh seluruh anak sambil melakukan gerakan bebas dikelompok masing – masing. Anak yang berada diluar ‘pohon’ boleh bergerak berkeliling sambil merentangkan tangan atau gerakan lainnya.

d) Apabila lagu berhenti, burung yang hinggap dipohon harus terbang keluar dan berganti tempat, sementara itu burung yang ada diluar pohon harus berusaha mencari pohon yang kosong.

e) Dengan demikian, akan tetap ada 1 ekor burung yang berada diluar pohon dan permainan dapat diulang lagi sampai anak – anak puas.

b. Kereta Dorong (jenis: perlombaan)

1) Tujuannya melatih anak untuk melakukan gerakan tubuh yang membutuhkan keseimbangan.

2) Sarananya, ruangan bermain atau lapangan berumput.

3) Sasarannya anak TK kelas B

4) Cara bermain

a) Permainan ini dimainkan secara berpasangan. Setiap pasang anak berperan seperti satu kereta dorong yang akan berlomba ke garis akhir.

b) Guru membuat garis start dan finis dengan jarak sekitar 6 meter.

c) Guru meminta setiap pasangan anak untuk membentuk kereta dorong dengan cara tiap pasangan anak berdiskusi untuk menentukan siapa yang akan menjadi kereta dorong lebih dulu. Anak yang terpilih mengambil posisi merangkak, seperti aka push up (kedua tangan dan kaki bertumpu ditanah seperti hewan berkaki 4).

d) Kemudian, pasangannya berdiri dibelakang temannya tersebut dan mengangkat kaki temannya yang sedang merangkak, seolah – olah pegangan kereta dorong. Bila ada yang kesulitan mengangkat kaki temannya maka guru membantu mengangkatnya.

- e) Bila semua pasangan telah siap dengan kereta dorongnya, guru memberi aba – aba ‘jalan’ lalu semua kereta dengan pendorongnya bergerak maju lurus kedepan sampai garis finis.
- f) Setibanya di garis finis, tiap pasangan berganti peran. Kereta menjadi pendorong dan pendorong menjadi kereta, lalu berjalan menuju garis start.
- g) Pemenangnya adalah pasangan yang lebih dulu sampai garis start kembali tanpa melepaskan pegangan keretanya sejak awal

Latihan Soal

1. Apa yang dimaksud dengan motorik kasar dan motorik halus pada anak usia dini? Berikan masing-masing dua contoh kegiatan yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar dan motorik halus.
2. Jelaskan pentingnya permainan kreatif dalam pengembangan fisik motorik anak usia dini.
3. Sebutkan tiga jenis permainan kreatif yang dapat mengembangkan motorik kasar anak usia dini dan jelaskan manfaat dari masing-masing permainan tersebut.
4. Bagaimana cara guru atau pendidik anak usia dini dapat mengintegrasikan kegiatan permainan kreatif ke dalam kurikulum sehari-hari? Berikan contoh.
5. Mengapa penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami tahapan perkembangan motorik anak usia dini? Bagaimana pemahaman ini dapat mempengaruhi cara mereka memilih dan merancang kegiatan permainan?

Kesimpulan

Pengembangan fisik motorik anak usia dini melalui permainan kreatif merupakan aspek penting dalam pendidikan anak usia dini. Motorik kasar dan motorik halus adalah dua jenis keterampilan fisik yang perlu diperhatikan. Motorik kasar melibatkan otot-otot besar untuk aktivitas seperti berlari dan melompat, sementara motorik halus melibatkan otot-otot kecil untuk aktivitas seperti menggambar dan meronce.

Permainan kreatif memainkan peran kunci dalam merangsang perkembangan fisik anak. Permainan ini tidak hanya memperkuat otot-otot dan meningkatkan koordinasi serta

keseimbangan, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar anak melalui interaksi sosial dan eksplorasi kognitif.

Pendidik dan orang tua memiliki peran penting dalam mengintegrasikan permainan kreatif ke dalam kegiatan sehari-hari anak. Pemahaman tentang tahapan perkembangan motorik anak membantu dalam memilih dan merancang aktivitas yang sesuai, memastikan bahwa setiap permainan memberikan tantangan yang tepat dan manfaat yang maksimal bagi perkembangan anak.

Dengan menyediakan lingkungan yang mendukung dan bervariasi dalam kegiatan permainan, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik mereka secara optimal, yang pada akhirnya mendukung perkembangan keseluruhan mereka baik secara fisik, sosial, maupun kognitif.

Daftar Pustaka

- Anjarsari, D. (2016). *Panduan Lengkap Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (2002). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyani, S. (2015). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Yuliani, N. (2013). *Model-Model Pembelajaran Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Fitriani, A., & Widiastuti, R. (2018). Pengaruh permainan tradisional terhadap perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(1), 32-40.
- Suyadi, & Ulfah, M. (2019). Pengembangan permainan kreatif berbasis lingkungan untuk meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 123-135.