
Motorik Kasar Anak Usia Dini

Nurul Arifiyanti

STAINU Purworejo

Email: nurularifiyantipaud@gmail.com

Rifka Fitriana

STAINU Purworejo

Rina Kusmiyati

STAINU Purworejo

Novi Kurnia Sari

STAINU Purworejo

Siti Usriyah

STAINU Purworejo

*Article received: 05 Desember 2019, Review process: 10 Desember 2019,
Article Accepted: 25 Desember 2019, Article published: 30 Desember 2019*

Abstract

Physical development is one of the core component for achieving the next level. When the child's physical develop well, they can develop by themself. This paper is a literature review which try to discuss about early childhood, gross motor, gross motor's level, factor, and the benefit.

Keywords: *early childhood development, gross motor*

Abstrak

Perkembangan fisik merupakan hal yang menjadi dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Ketika fisik anak berkembang dengan baik maka anak dapat mengembangkan kemampuan fisiknya dengan tanpa bantuan orang lain. Artikel ini merupakan literature review yang berisi tentang AUD, motorik kasar, tahapan motorik kasar AUD, faktor yang mempengaruhi, dan manfaat stimulasi motorik

Kata Kunci (*anak usia dini, motorik kasar*)

PENDAHULUAN

Perkembangan fisik merupakan hal yang menjadi dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Ketika fisik anak berkembang dengan baik maka anak dapat mengembangkan kemampuan fisiknya dengan tanpa bantuan orang lain. Perkembangan fisik ini di tandai dengan kemampuan perkembangannya perkembangan motorik baik halus maupun kasar. Stimulasi fisik motorik anak usia dini dibedakan menjadi dua yakni stimulasi fisik motorik halus dan kasar. Kegiatan motorik kasar yang biasa dilakukan disekolah biasanya pagi hari sebelum anak-anak masuk kelas. Bermain bola, melompat, meloncat, menirukan gerakan binatang, tumbuhan, angin, gerak dan lagu, menari tradisional, dan bermain bebas menggunakan APE luar kelas adalah beberapa contoh kegiatan stimulasi motorik kasar anak usia dini di sekolah. Pendidik dapat mengembangkan berbagai macam permainan menggunakan alat-alat yang tersedia di sekolah. Variasi permainan mendorong minat anak untuk belajar mendalami keterampilan motorik kasarnya.

Pengalaman masa kanak-kanak akan sangat bermanfaat pada masa dewasa, diantaranya kemampuan dalam memecahkan suatu masalah baik dalam bentuk keseharian maupun dalam bentuk kemampuan berolahraga. Dengan demikian semakin banyak pengalaman masa kecil akan semakin besar dalam menemukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar dan 8 akan membentuk menjadi olahragawan pada cabang tertentu. Pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar.

Stimulasi motorik kasar yang baik dan benar dapat mengantarkan anak mencapai perkembangan yang optimal. Satu aspek perkembangan yang distimulasi dengan benar dapat mempengaruhi perkembangan aspek lain dalam diri anak. Pendidik perlu menyediakan berbagai macam kegiatan yang menarik minat anak sehingga mereka tidak terasa sedang dirangsang perkembangannya. Melalui berbagai macam permainan baik yang menggunakan atau tidak menggunakan alat, motorik kasar anak dapat distimulasi dengan beragam kegiatan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bagaimana beragam kegiatan dapat mempengaruhi perkembangan anak. Akan tetapi terkadang di lapangan masih menggunakan kegiatan yang monoton sehingga anak tidak tertarik untuk menggunakannya. Artikel ini akan membahas tentang apa yang dimaksud dengan motorik kasar, faktor apa yang mempengaruhi

METODOLOGI

Artikel ini berusaha untuk mereview beberapa literature yang berhubungan dengan kegiatan stimulasi motorik kasar pada anak usia dini sehingga diharapkan hasilnya adalah kajian yang sah

PEMBAHASAN

Konsep Anak Usia Dini

Anak usia dini memiliki masa peka. Masa peka ini merupakan masa munculnya berbagai potensi (hidden potency) atau suatu kondisi dimana suatu fungsi jiwa membutuhkan rangsangan tertentu untuk berkembang. Konsepsi Montessori ini cukup mendapat dukungan oleh penelitian terbaru dalam bidang neurologi (ilmu syaraf). Para ahli ilmu syaraf telah menemukan berjuta-juta pertumbuhan sel-sel syaraf pada seorang bayi. Sel-sel syaraf yang tidak difungsikan atau tidak dirangsang untuk berfungsi maka sel-sel tersebut akan mati dan tidak dapat dipergunakan lagi. Banyak sekali sel-sel syaraf yang mati pada usia bayi secara sia-sia yang tidak dapat dipergunakan lagi ketika anak memasuki usia remaja hingga dewasa.

Montessori membagi fase penyerapan otak menjadi dua tahap, yaitu fase sadar dan fase tidak sadar. Sejak lahir sampai usia 3 tahun anak belajar hanya dengan berhubungan dengan objek, dengan mengalami lingkungan fisik. Fase ini merupakan fase tak sadar. Pikiran masih kosong dan bebas menyerap informasi yang masih mentah dan tidak disensor. Pada tahap penyerapan tak sadar ini, otak menyerap rangsangan fisik tanpa diskriminasi atau rekayasa. Kepekaan seseorang terhadap peristiwa dan perubahan lingkungan membuat otaknya terus menyerap sentuhan, rasa, pandangan, pendengaran dan bau dengan demikian kinerja otaknya akan terus berkembang dan meningkat semakin optimal. Oleh karena itu, pendidik perlu membangkitkan kepekaan anak terhadap lingkungan dan perasaan orang lain agar kemampuan otaknya dapat berkembang seoptimal mungkin. Sebagian pendidik baik orang tua maupun guru belum sepenuhnya mampu menciptakan suatu kondisi yang kondusif, memberi kesempatan dan menunjukkan permainan serta alat permainan tertentu yang dapat memicu munculnya masa peka dan atau menumbuhkan kembangkan potensi yang ada di masa peka.

Masa egosentrisme juga dialami oleh anak usia dini. Orang tua harus memahami bahwa anak masih berada pada masa egosentris yang ditandai dengan seolah-olah dialah yang paling benar, keinginannya harus selalu dituruti dan sikap mau menang sendiri. Orang tua harus memberikan pengertian secara bertahap pada anak agar dapat menjadi makhluk sosial yang baik. Misalnya dengan melatih anak untuk dapat berbagi sesuatu dengan temannya atau belajar antri/menunggu giliran saat bermain bersama. Penjelasan lain mengungkapkan bahwa rentang perkembangan usia 0 tahun sampai dengan 8 tahun muncul masa yang dinamakan dengan “masa trotz alter 1” atau sering disebut masa “membangkok tahap 1” , terutama usia 3 tahun sampai 6 tahun. Masa ini diperkuat dengan munculnya “ego”

(keakuan) yang merupakan cikal bakal perkembangan “jati diri” anak. Tumbuhnya ego (keakuan) harus didukung oleh tindakan edukatif orang dewasa sehingga keakuan anak akan berkembang ke arah terbentuknya konsep diri atau jati diri yang positif pada anak, tidak sebaliknya menjadi anak yang “keras kepala” dan “keras hati”.

Proses peniruan anak terhadap segala sesuatu yang ada di sekitarnya tampak semakin meningkat pada masa dini. Peniruan ini tidak saja pada perilaku yang ditunjukkan oleh orang-orang di sekitarnya tetapi juga terhadap tokoh-tokoh khayal yang sering ditampilkan di televisi, koran, majalah maupun media lainnya. Pada saat ini orang tua atau guru, sebagai pendidik haruslah dapat menjadi tokoh panutan bagi anak dalam berperilaku. Menyadari kecenderungan alamiah otak untuk meniru dapat menambah kedalaman pengertian dan arti terhadap hubungan pendidik/anak. Anak dapat meniru segala sesuatu termasuk bahasa, gerakan, bunyi mesin, semua suara alam, sahabat, orang tua dan yang paling penting menirukan pendidik. Anak akan melakukan peniruan dengan sangat objektif dan dengan ketepatan dan ketelitian luar biasa.

Sebagai orang dewasa kita harus membiarkan anak bermain di luar rumah bersama teman-temannya, jangan terlalu membatasi anak dalam pergaulan sehingga anak kelak akan dapat bersosialisasi dan beradaptasi sesuai dengan perilaku lingkungan sosialnya karena masa ini adalah masa berkelompok. Masa berkelompok adalah pembelajaran anak dalam pergaulan sehingga anak kelak akan dapat bersosialisasi dan beradaptasi sesuai dengan perilaku lingkungan sosialnya. Pada dasarnya, anak usia dini memiliki kecenderungan untuk membangun suatu kelompok. Namun, kelompok anak usia dini biasanya berbeda dengan kelompok anak-anak berusia 6 sampai 12 tahun. Kelompok anak usia dini aturannya belum jelas tanpa terstruktur, untuk itu masa ini disebut dengan fase prasosial egosentris. Masa ini juga merupakan masa anak mulai membentuk sebuah kelompok tetapi anak masih memusatkan perhatian pada diri sendiri. Anak masih belum mempunyai orientasi mengenai pemisahan subjek-subjek. Pada masa ini anak belum mampu bekerja sama dengan teman-temannya sehingga terkadang menimbulkan konflik atau pertengkaran antar anak usia dini adalah wajar.

Orang tua atau orang dewasa harus memahami pentingnya eksplorasi bagi anak. Biarkan anak memanfaatkan benda-benda yang ada di sekitarnya dan biarkan anak melakukan trial dan error, karena memang anak adalah seorang penjelajah yang ulung. Kebutuhan suatu sel syaraf untuk berkembang ditunjukkan oleh seorang anak melalui aktivitas gerakan tangan, kaki, mulut dan mata. Sebagai contoh, gerakan motorik tangan dan jari tangan muncul pada saat bayi mulai memainkan jari-jari tangan, seperti menggerakkan, memasukkan ke dalam mulut, menggaruk anggota badan, menggosok mata dan telinga dan lain-lain. Saat anak menjajaki (bereksplorasi) sesuatu dengan menggunakan jari tangan maka dalam kondisi inilah stimulasi atau rangsangan lingkungan menjadi sangat penting

sehingga anak akan menunjukkan gerakan-gerakan yang berguna, seperti melatih koordinasi motorik tangan kanan dan kiri, koordinasi tangan dan mata, koordinasi mata dan telinga.

Orang tua dan guru (pendidik) disarankan tidak selalu memarahi anak saat ia membangkang karena ini merupakan suatu masa yang akan dilalui oleh setiap anak. Selain itu, bila terjadi pembangkangan sebaiknya diberikan waktu pendinginan (*cooling down*) misalnya berupa penghentian aktivitas anak dan membiarkan anak sendiri berada di dalam kamarnya atau di sebuah sudut. Beberapa waktu kemudian barulah anak diajak bicara dan mintalah penjelasan pada anak mengapa ia melakukan itu semua. Tindakan membangkang seorang anak merupakan wujud bahwa keakuan anak muncul. Ia tidak selalu harus selalu menurut pada apa yang diperintahkan orang dewasa. Ini ditunjukkan dengan sikap atau tindakan menolak atau menunjukkan sikap/tindakan yang bertolak belakang dengan sikap/tindakan yang diinginkan orang dewasa (Wijana, 2014).

Konsep motorik kasar

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Perkembangan penguasaan gerak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, pada masa awal dan pembentukan pola gerak dasar. Gerak dasar tersebut meliputi berjalan, berlari, melompat dan meloncat. Kesalahan pada gerak dasar yang tidak dikoreksi akan merugikan anak tersebut dan akan bersifat menetap dan sukar untuk dirubah, kerugian tersebut meliputi: (1) tidak efisiensinya gerakan, (2) buruknya mekanika pada saat penampilan, (3) kemungkinan terjadinya cedera lebih besar, (4) pengeluaran energi lebih besar/pemborosan energi dan (5) prestasi yang diraih tidak maksimal akibat dari menurunnya kualitas gerak. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu “Locomotor, Non locomotor, dan manipulatif. Perkembangan motorik pada permulaannya tergantung pada proses kematangan yang selanjutnya kematangan tergantung dari belajar dan pengetahuan serta pengalaman. Pengalaman masa kanak-kanak akan sangat bermanfaat pada masa dewasa, diantaranya kemampuan dalam memecahkan suatu masalah baik dalam bentuk keseharian maupun dalam bentuk kemampuan berolahraga. Dengan demikian semakin banyak pengalaman masa kecil akan semakin besar dalam menemukan kemampuan penguasaan pola gerak dasar dan 8 akan membentuk menjadi olahragawan pada cabang tertentu.

Pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar. Tiga tingkat perkembangan dapat dengan mudah dikenali di dalam tahap praketerampilan. Tahap-tahap ini dinamai tingkat refleksi, integrasi sensorik (penggabungan sensor) dan pola gerakan dasar. Perkembangan pola gerakan dasar awal masa anak-anak (usia 2 – 8 tahun) ditunjukkan oleh pencapaian dan pengembangan yang cepat dari kemampuan gerak

yang semakin kompleks. Gerakan-gerakan terpisah yang ada selama tahap perpaduan secara perlahan dipadukan dalam pola-pola gerak yang bertujuan. Anak-anak semakin aktif terlibat dalam menyelidiki lingkungannya dari gaya berjalan yang meningkat menandai permulaan perkembangan pola gerak dasar. Adapun gerakan-gerakan tersebut meliputi, berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan melempar.

Masa kanak-kanak merupakan masa ideal untuk mempelajari keterampilan motorik karena tubuh anak lebih lentur daripada remaja atau orang dewasa (Hurlocok, 1999). Anak belum memiliki banyak keterampilan sehingga jika ada keterampilan baru tidak akan berbenturan mempelajarinya. Anak memiliki jiwa yang lebih berani pada waktu kecil ketimbang ketika sudah dewasa. Anak tidak lebih cepat bosan untuk melakukan pengulangan ketimbang orang dewasa, dan anak belum memiliki tanggungjawab sebanyak dan sebesar ketika mereka sudah dewasa.

Keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan yang melibatkan otot besar dalam setiap kegiatan. Pengendalian otot tangan, bahu, dan pergelangan tangan meningkat dengan cepat selama masa kanak-kanak. Usia 12 tahun dapat mencapai tingkat kesempurnaan seperti orang dewasa. Sebaliknya pengendalian otot jari yang baik berkembang lebih lambat. Hal ini seperti kecepatan menulis atau memainkan instrumen alat musik secara normal baru dicapai setelah anak berusia 12 tahun atau lebih. Anak usia 10 bulan sudah mencoba untuk memegang dot, gelas, atau sendok yang digunakan ibunya untuk menyuapi makanan. Pada awalnya, anak menggunakan kedua tangannya secara bersamaan, dengan berlatih secara perlahan dan diulang-ulang, anak dapat memegangnya dengan satu tangan. Pada mulanya ketika makan, banyak makanan yang berjatuhan, kemudian karena seringnya dilakukan maka semua makanan dapat masuk ke mulut anak. Usia 6 tahun sebagian besar anak sudah mampu menguasai semua tugas yang digunakan dalam keterampilan makan sendiri.

Tahapan perkembangan motorik kasar

Anak usia 2 tahun sudah dapat menggulirkan bola dan mencoba untuk melemparkannya. Keterampilan menangkap bola lebih sulit dibandingkan melempar bola sehingga berkembang lebih belakangan. Pada waktu dilempar ke arah anak, mulanya anak menangkap bola dengan seluruh tubuhnya baru pada usia selanjutnya menggunakan tangan lalu telapak tangannya. Keterampilan motorik membantu anak untuk hidup mandiri dan memperoleh penerimaan sebaya. Karena keterampilan motorik tidak dapat dipelajari serempak, maka ketika berlatih anak akan memusatkan perhatiannya pada satu keterampilan. Sebagai contoh apabila anak sangat ingin mandiri ketika memakai sepatu karena melihat semua teman-teman di sekolah memperoleh pujian dari bu guru.

Perkembangan motorik kasar seorang anak pada usia 3 tahun adalah melakukan gerakan sederhana seperti berjingkrak, melompat, berlari ke sana ke

mari dan ini menunjukkan kebanggaan dan prestasi (Rahman, 2009). Sedangkan usia 4 tahun, si anak tetap melakukan gerakan yang sama, tetapi sudah berani mengambil resiko seperti jika si anak dapat naik tangga dengan satu kaki lalu dapat turun dengan cara yang sama dan memperhatikan waktu pada setiap langkah. Lalu, pada usia 5 tahun si anak lebih percaya diri dengan mencoba untuk berlomba dengan teman sebayanya atau orang tuanya. Sebagian ahli menilai bahwa usia 3 tahun adalah usia bagi anak dengan tingkat aktivitas tertinggi dari seluruh masa hidup manusia. Sebab tingkat aktivitas yang tinggi dan perkembangan otot besar mereka (lengan dan kaki) maka anak-anak pra sekolah perlu olah raga sehari-hari.

Faktor stimulasi motorik kasar

Berikut beberapa hal yang dapat mempengaruhi stimulasi motorik kasar anak (Karina, 2013)

- Faktor keluarga

Orang tua bersama para pendidik dan lingkungan sangat memiliki peran penting dalam membantu anak dalam mengembangkan kecerdasan yang dimilikinya

- Faktor lingkungan

Anak yang tidak mempunyai kesempatan untuk belajar seperti sering digendong dapat mengalami keterlambatan motorik yang lambat. Salah satu penyebab gangguan perkembangan motorik adalah kelainan tonus otot atau penyakit neuromuscular.

- Faktor guru

Guru semestinya memberikan metode yang tepat dalam menyampaikan pembelajaran motorik kasar pada anak, oleh karena itu dibutuhkan untuk metode praktik dalam menyampaikan.

- Media

Media edukatif dan sumber pembelajaran dapat berasal dari lingkungan alam sekitar atau bahan yang disiapkan oleh guru.

Manfaat stimulasi motorik kasar

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak (Romlah, 2017). Pada dasarnya perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf, otot anak ataupun kemampuan kognitifnya. Sehingga, setiap gerakan sederhana apapun adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Keterampilan motorik anak dapat ditingkatkan melalui permainan bowling tiruan, selain itu pembelajaran tari gantar menggunakan konsep Developmentally Appropriate Practice (DAP) juga dapat meningkatkan motorik kasar anak usia dini. Latihan terhadap motorik kasar dan motorik halus perlu dilakukan guna meningkatkan kemampuan dalam melakukan dan mengendalikan gerakan tubuh dan anggotanya secara efektif, yang mencakup kegiatan untuk melatih koordinasi mata dan tangan, melatih konsentrasi, koordinasi indra dan anggota tubuh, melatih kepercayaan diri, keseimbangan tubuh, keberanian, kelenturan, dan kekuatan otot, serta melatih kesiapan untuk menulis.

Untuk melatih mengendalikan kontraksi otot-otot lengan dan tungkai, merangsang fungsi ves-tibular (keseimbangan) mencapai keseimbangan untuk menyiapkan anak agar memiliki kendali gerak (tidak hiperaktif), mampu bergerak dengan posisi tubuh tidak menempel landasan, memiliki rangkaian gerak atau koordinasi lengan tungkai homolateral hingga kontralateral, menguatkan otot lengan, tungkai, perut dan punggung dan merangsang kemampuan kontraksi otot tungkai untuk melakukan gerakan mendorong.

Pemberian stimulasi pada usia dini antara lain adalah melatih koordinasi anggota tubuh bayi, keseimbangan, kekuatan otot lengan dan tungkai, visual dan spasial bayi, proprioseptik, koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot perut, punggung dan tungkai, serta visual dan spasial bayi. Dengan demikian, tujuan gerak stimulasi antara lain agar bayi mampu mengkoordinasikan anggota tubuhnya untuk mengangkat benda yang memiliki berat (bobot) dan mengangkat tubuhnya dan berdiri secara seimbang sendiri atau berpegangan (Puspita, 2019)

Salah satu contoh dengan melalui permainan tradisional, secara langsung dapat memberikan kontribusi kepada anak-anak diantaranya berupa:

1. pembentukan fisik yang sehat, bugar, tangguh, unggul dan berdaya saing;
2. pembentukan mental meliputi: sportifitas, toleran, disiplin dan demokratis;
3. Pembentukan moral menjadi lebih tanggap, peka, jujur dan tulus;
4. Pembentukan kemampuan sosial, yaitu mampu bersaing, bekerjasama, disiplin, bersahabat, dan berkebangsaan.

KESIMPULAN

Kanak usia dini memiliki masa peka, egosentrisme, peniru ulung, dan suka eksplorasi. Pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar. Faktor yang mempengaruhi stimulasi motorik kasar adalah keluarga guru, lingkungan, dan media. Manfaat stimulasi adalah untuk memperkuat otot tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, E.B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Karina, U.P. (2013). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak melalui Permainan Tradisional Bebentengan. *Skripsi*. UPI
- Rahman, U.(2009).Karakteristik perkembangan anak usia dini.*Lentera Pendidikan, Vol 12, No 1, Juni*
- Romlah, R. (2017). Pengaruh Motorik Halus dan Motorik Kasar terhadap Perkembangan Kreatifitas Anak Usia Dini. *Tadris:Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah, 2(2)*, 131-137.
- Wijana, D.W. (2014). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia. *Modul Perkuliahan*