

PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI SEBAGAI DASAR MENUJU PRESTASI OLAH RAGA

Endang Rini Sukanti, MS

FIK-UNY

Abstrak

Anak usia dini mempunyai kemampuan belajar dan rasa ingin tahu yang sangat tinggi. Pada usia ini anak mengalami perkembangan yang pesat dari semua aspek, baik kognitif, afektif maupun fisik.

Perkembangan motorik kasar anak usia dini sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain. Apabila anak tidak mampu melakukan gerakan fisik dengan baik akan menumbuhkan rasa tidak percaya diri dan konsep diri negatif dalam melakukan gerakan fisik.

Anak usia Taman Kanak-Kanak pada umumnya sangat aktif, mereka memiliki penguasaan terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Oleh karena itu orang tua atau guru perlu menyediakan ruang dan waktu bagi anak untuk melakukan kegiatan yang dapat melatih otot kasar anak serta menyediakan barang-barang dan peralatan bagi anak yang bisa didorong, diangkat, dilempar atau dijinjing.

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan kesempatan emas bagi anak untuk belajar, sehingga disebut usia emas (*golden age*). Pada usia ini anak memiliki kemampuan untuk belajar yang luar biasa khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas maka pada masa itu perkembangan anak harus dioptimalkan. Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan didik secara baik dan benar. Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional.

Perkembangan motorik kasar merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak kelompok bermain/KB dan taman kanak-kanak/TK. Sebenarnya anggapan bahwa perkembangan motorik kasar akan berkembang dengan secara otomatis dengan bertambahnya usia anak, merupakan anggapan yang keliru. Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari para pendidik di lembaga pendidikan usia dini yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu yang tepat/appropriate, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini.

Kurikulum Pendidikan Taman Kanak-kanak meliputi enam aspek perkembangan yakni moral dan nilai-nilai agama, sosial - emosional dan kemandirian, kemampuan berbahasa, kognitif, fisik/motorik dan seni. Taman kanak-kanak merupakan salah satu bentuk program pendidikan anak usia dini. TK bukanlah jenjang pendidikan wajib diikuti, namun memberikan manfaat bagi penyiapan anak untuk masuk SD.

Pada umumnya pembelajaran di TK untuk aspek perkembangan fisik/motoriknya lebih banyak difokuskan ke perkembangan motorik halus, sedangkan motorik kasar kurang diperhatikan. Padahal pengembangan motorik kasar anak usia dini juga memerlukan bimbingan dari pendidik. Perkembangan motorik kasar untuk anak usia TK antara lain melempar dan menangkap bola, berjalan di atas papan titian (keseimbangan tubuh), berjalan dengan berbagai variasi (maju mundur di atas satu garis), memanjat dan bergelantungan (berayun), melompati parit atau guling, dan sebagainya. Seyogyanya gerakan-gerakan motorik kasar ini dipraktekkan oleh anak-anak TK di bawah bimbingan dan pengawasan pendidik/guru, sehingga diharapkan semua aspek perkembangan dapat berkembang secara optimal. Pengembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan

menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Padahal jika anak dibantu oleh pendidik, besar peluangnya dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menjadi lebih percaya diri.

Prestasi olahraga Indonesia, sepuluh tahun terakhir ini menunjukkan beberapa kemerosotan. Oleh karena itu diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas yang bisa menjadi tumpuan harapan sebagai titik awal untuk bangkit sehingga prestasi olahraga Indonesia bisa jaya kembali. Sumber daya manusia tersebut perlu dipersiapkan sejak masih kanak-kanak. Kemampuan dasar gerak yang meliputi gerak lokomotor, nir lokomotor dan manipulatif pada anak-anak perlu dioptimalkan, sehingga akan terlahir anak-anak berbakat yang nantinya akan menjadi calon-calon atlet yang akan membawa nama Indonesia di kancah olahraga dunia. Anak-anak berbakat merupakan program jangka panjang karena pembentukan atlet yang berkualitas membutuhkan waktu yang lama.

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu apakah perkembangan motorik kasar anak usia dini sebagai konsep dasar gerak menuju prestasi?. Tujuan dari kajian ini adalah untuk menemukan cara yang tepat dalam mengajarkan motorik kasar anak, menemukan jenis gerak yang tepat untuk perkembangan motorik kasar dan menemukan pola konsep dasar gerak yang efektif. Manfaat kajian mengenai perkembangan motorik kasar anak usia dini antara lain dapat ditemukan cara yang tepat untuk mengajarkan motorik kasar anak, ditemukan jenis gerak yang tepat untuk pengembangan motorik kasar dan ditemukan pola konsep dasar gerak yang efektif.

KAJIAN PUSTAKA

Perkembangan Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah anak usia 0 – 8 tahun, dimana pada usia ini anak mengalami lompatan perkembangan, kecepatan perkembangan yang luar biasa dibanding usia sesudahnya. Pada usia tersebut merupakan periode diletakkannya dasar struktur kepribadian yang dibangun untuk sepanjang hidupnya. Perkembangan fisik dan mental pada usia 0 – 8 tahun mengalami kecepatan yang luar biasa.

Pada masa anak kecil pertumbuhan tinggi dan berat badan relatif menurun kecepatannya dibanding masa sebelumnya. Tinggi badan dan berat badan sama-sama meningkat, tetapi presentase peningkatannya berbeda. Presentase peningkatan tinggi badan bisa mencapai dua kali lipat. Karena itu anak kecil pada umumnya cenderung tampak langsing atau tampak kurus. Di dalam membentuk peningkatan tinggi badan presentase pertumbuhan panjang kaki lebih besar dibanding pertumbuhan tolok. Perkembangan kemampuan fisik pada anak kecil bisa diidentifikasi dalam beberapa hal. Sifat-sifat perkembangan fisik yang dapat diamati adalah sebagai berikut:

1. Terjadi perkembangan otot-otot besar cukup cepat pada 2 tahun terakhir masa anak kecil. Hal ini memungkinkan anak melakukan berbagai gerakan yang lebih leluasa yang kemudian bisa dilakukannya bermacam-macam ketrampilan gerak dasar. Beberapa macam gerak dasar misalnya: berlari, melompat, berjingket, melempar, menangkap, dan memukul berkembang secara bersamaan tetapi dengan irama perkembangan yang berlainan. Ada yang lebih cepat dikuasai dan ada yang baru dikuasai kemudian.
2. Dengan berkembangnya otot-otot besar, terjadi pulalah perkembangan kekuatan yang cukup cepat, baik pada anak laki-laki maupun perempuan. Antara usia 3 sampai 6 tahun terjadi peningkatan kekuatan sampai mencapai lebih kurang 65%.
3. Pertumbuhan kaki dan tangan secara proporsional lebih cepat dibanding pertumbuhan bagian tubuh yang lain, menghasilkan peningkatan daya ungkit yang lebih besar di dalam melakukan gerakan yang melibatkan tangan dan kaki. Daya ungkit yang makin besar akan meningkatkan kecepatan dalam bergerak. Hal ini sangat menunjang terbentuknya bermacam-macam ketrampilan gerak dasar.
4. Terjadi peningkatan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh yang cukup cepat. Koordinasi gerak yang meningkat dan disertai dengan daya ungkit kaki dan tangan yang makin besar, menjadikan anak makin mampu menggunakan kekuatannya di dalam melakukan aktivitas fisik. Sedangkan

meningkatnya keseimbangan tubuh meningkatkan pula keleluasaan rentangan gerak dalam melakukan gerakan ketrampilan.

5. Meningkatnya kemungkinan dan kesempatan melakukan berbagai macam aktivitas gerak fisik bisa merangsang perkembangan pengenalan konsep-konsep dasar objek, ruang, gaya, waktu dan sebab-akibat. Melalui gerakan fisik anak kecil mulai mengenali konsep dasar objek yang berada di luar dirinya.

Bagi anak kecil aktivitas gerak fisik dan pengalaman yang diperoleh di dalamnya bukan hanya bermanfaat untuk perkembangan fisik, perkembangan fungsi organ-organ tubuh, perkembangan kemampuan gerak, melainkan juga bermanfaat untuk perkembangan intelektualnya. Sebelum mampu membaca, menulis, dan berhitung anak kecil akan lebih banyak mengekspresikan buah pikirannya melalui aktivitas fisik.

Perkembangan Motorik Kasar

Perkembangan motorik kasar anak usia dini, khususnya anak TK (usia antara 4 sampai dengan 6 tahun antara lain:

- Memanjat tangga-tangga di lapangan bermain
- Menangkap bola pada tangan dengan siku menekuk
- Menikung pada belokan tajam dengan sepeda roda tiga
- Melempar bola melebihi 3,5 meter
- Tetap seimbang ketika berjalan mundur
- Menuruni tangga langkah demi langkah
- Membawa gelas berisi air tanpa menumpahkan isinya
- Berjalan mundur pada garis yang ditentukan
- Berjinjit dengan tangan di pinggul
- Melompat-lompat dengan kaki bergantian
- Berlari dan langsung menendang bola
- Mengayunkan satu kaki ke depan atau ke belakang tanpa kehilangan keseimbangan

- Melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan
- Menyentuh jari kaki tanpa menekukkan lutut

Model pengembangan motorik kasar anak pra sekolah/TK antara lain:

- Membawa anak ke sebuah lapangan yang memiliki gundukan tanah yang menyerupai bukit, diharapkan anak akan menaiki dan menuruni secara berkesinambungan
- Meminta anak berdiri sambil memegang bola, bola dilemparkan ke atas dan anak itu berusaha menangkap kembali bola tersebut
- Membuat sebuah garis di atas tanah atau lantai berukuran 20 cm panjang 4 meter atau bentuk papan titian, diharapkan anak berjalan maju dan mundur di atas garis itu
- Menyediakan tambang berukuran 2 meter yang menggantung pada sebuah penyangga, diharapkan anak memanjat dan menggelayut beberapa saat pada tali tersebut
- Membuat dua garis yang lebarnya 50 cm ibarat sebuah parit, diharapkan anak melintasi garis tersebut dengan cara melompatinya

Konsep Dasar Gerak

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. Kemampuan locomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk

mengangkat tubuh ke atas seperti : lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop). Kemampuan non locomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain. Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari: gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medicin) atau macam-macam bola yang lain dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Dengan bertambahnya umur seseorang akan berkembang melalui suatu rangkaian tingkatan yang bertahap dan sifat-sifat fisik akan berubah serta keterampilan baru akan dipengaruhi dan disempurnakan. Rosenblatt (1974:48-54) menyatakan setiap manusia mempunyai perkembangan yang khas, terdapat rangkaian dengan ciri tertentu yang muncul pada interval tertentu serta terdapat urutan pola yang sama walaupun laju perkembangan dapat berbeda sehingga pola-pola perkembangan tersebut dapat diramalkan.

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

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.

Prestasi Olah Raga

Pembinaan dan pengembangan olah raga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani dan meningkatkan prestasi olah raga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, sehingga akan dapat membentuk watak dan kepribadian yang baik, disiplin dan sportivitas yang tinggi (Depdikbud, 1997). Oleh karena itu upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan melalui pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olah raga. Pembibitan atlet sebaiknya dilakukan sejak usia dini, karena untuk menjadi atlet yang berprestasi membutuhkan waktu yang lama. Hewia Fallak (Wie Crozek, 1978 : 6) menyusun pembinaan olah raga dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pembangunan dan tahap spesialisasi. Wismoyo (1997) menyebutkan bahwa prestasi dan bidang olah raga dapat dicapai jika bibit-bibit atlet dibina sejak dini, dengan penanganan secara alamiah, latihan kontinyu, bertahap dan berkelanjutan selama delapan sampai sepuluh tahun.

Pembahasan

Latihan motorik kasar yang menyenangkan anak, baik jenis dan aktifitas yang dilakukan yang sifatnya menarik, maka diharapkan aspek perkembangan secara menyeluruh meningkat. Bagi anak yang kemampuan motorik kasar tertinggal dengan kemampuan teman sebaya, maka dirinya merasa berbeda dengan temannya. Dengan demikian temuan yang diperoleh dapat digunakan sebagai kontrol atau pengawasan terhadap anak agar latihan motorik kasar dapat dilakukan untuk semua anak.

Sebagai dasar gerak merupakan kemampuan yang anak lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Gerak tersebut bercirikan gerak yang melibatkan kelompok otot-otot besar sebagai dasar utama gerakannya. Penampilan ketrampilan gerak dasar ini memerlukan koordinasi gerak yang tinggi, sebab tidak ada satu pun ketrampilan olah raga yang tidak disertai oleh ketrampilan yang halus. Semua gerakan atau tindakan terdiri dari sebuah kontinum antara yang halus dan yang kasar.

Model pengembangan motorik kasar anak TK perlu diterapkan di sekolah di bawah bimbingan guru, sehingga anak mampu melakukan gerakan-gerakan dengan baik yang nantinya akan menumbuhkan rasa percaya diri pada anak.

Kesimpulan

Perkembangan motorik kasar anak usia dini sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain. Apabila anak tidak mampu melakukan gerakan fisik dengan baik akan menumbuhkan rasa tidak percaya diri dan konsep diri negatif dalam melakukan gerakan fisik.

Pada umumnya anak usia Taman Kanak-Kanak sangat aktif, mereka memiliki penguasaan terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Oleh karena itu orang tua atau guru perlu menyediakan ruang dan waktu bagi anak untuk melakukan kegiatan yang dapat melatih otot kasar anak serta menyediakan barang-barang dan peralatan bagi anak yang bisa didorong, diangkat, dilempar atau dijinjing.

Daftar Pustaka

- Hibana S. Sahman. 2002. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press
- Hurlock, Elizabeth B. 1998. *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga
- Ma, mun, Amung dan Saputra, Yudha M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Ditjen Pendidikan dasar dan Menengah
- Masitoh, dkk. 2005. *Pendekatan Belajar Aktif di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Santrock, John W. 2002. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Saputra, Yudha M. 2005. *Perkembangan Gerak*. Jakarta: Ditjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Soetjiningsih. 1995. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1992. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Zulkifli, L. 2001. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- 2002. *Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.