

PENINGKATAN KEMAMPUAN KOGNITIF MELALUI MOTORIK KASAR PADA ANAK USIA DINI

Asty Agustin¹⁾, Firza Hardyn Aira Zahra²⁾, Hidayatu Munawaroh³⁾

Mahasiswa Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo, Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo, Dosen Universitas Sains Al-Qur'an Wonosobo,

asthyagustin9@gmail.com , airaazahraa97@gmail.com , idamunajah@gmail.com

abstract

This article reviews improving cognitive abilities through gross motor skills in early childhood in learning to walk, practicing balance and running. This article aims to describe, train and find the impact of implementing children's learning to walk, train balance so they can run in the gross motoric process of early childhood. This type of article is a descriptive article with a naturalistic paradigm. The study instruments are observation and key instruments in research. The sources for this study are the results of interviews with primary school teachers and several books, articles and journals about cognitive and gross motoric development in early childhood. Jean Piaget's theory of cognitive development or Piaget's theory states that intelligence changes as children grow, not only about acquiring knowledge, children must also develop or build their mentality. Then, children learn on their own without influence from parents or older children. Children are motivated to learn by themselves and do not need prizes as motivation. In other words, the way to improve a child's cognitive abilities is by giving him lots of experiences through stimulation.

Keywords : Child, Rough Motoric, Early Childhood, Development, Abilities.

Pendahuluan

Ada banyak aktivitas yang bisa kita gunakan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak, tapi terkadang perkembangan motorik kasar pada anak juga tidak berfungsi. Maksud dari tidak berfungsinya motorik kasar pada anak adalah anak terlihat kaku dan gerakan anak asimetris. Tugas guru adalah

meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak agar bisa digunakan dan mengatasi keterlambatan motorik kasar pada anak juga sebab akibat.

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 dididik secara baik dan benar. Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif dan aspek sosial emosional.

Motorik kasar terbentuk saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir seperti orang dewasa. Motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak seperti, melibatkan otot-otot besar dalam melakukan gerakan dan sikap tubuh. Banyak faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar yaitu genetic, pre natal, stimulasi dan riwayat kelahiran premature. Untuk merangsang motorik kasar anak, dapat dilakukan dengan melatih anak berjalan, melatih keseimbangan, meloncat, memanjat, berlari, berjinjit dan sebagainya. (Endang Rini Sukamti)

Sujiono (2008) menjelaskan bahwa perkembangan motorik kasar anak mempunyai manfaat bagi perkembangan anak, yaitu bagi perkembangan fisiologis anak, perkembangan sosial emosional anak

dan perkembangan kognitif. Pentingnya perkembangan motorik kasar bagi perkembangan fisiologis yaitu dengan bergerak atau berolahraga akan menjaga anak agar tidak mendapat masalah dengan jantungnya, dan juga dapat menstimulasi semua proses fisiologis anak seperti peningkatan sirkulasi darah dan pernafasan. Pentingnya perkembangan motorik kasar bagi perkembangan kognitif yaitu dengan aktivitas fisik yang dilakukan anak akan meningkatkan rasa ingin tahu anak terhadap benda-benda yang dijumpai anak. Ketrampilan motorik kasar anak juga dapat menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak, dan gerakan-gerakan yang di lakukan akan bermanfaat untuk membuat fungsi belahan otak kanan dan otak kiri menjadi seimbang. (Veny iswantiningtyas, 2015)

Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu apakah perkembangan motorik kasar anak usia dini bisa dilewati secara bersamaan dengan anak-anak seusianya yang lain? Aktivitas seperti apa yang dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar anak? Bagaimana cara mengetahui perkembangan motorik kasar anak tidak berfungsi? Cara mengatasi keterlambatan motorik kasar pada anak dan bagaimana melakukan gerakan motorik kasar?

Tujuan dari artikel ini adalah untuk menemukan cara yang tepat dalam mengajarkan motorik kasar anak, menentukan penyebab dari masa perkembangan motorik kasar anak yang tidak bisa dilewati secara bersamaan. Manfaat artikel ini 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.

METODE

Peningkatan kemampuan kognitif melalui motorik kasar pada anak usia dini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif menurut Creswell (1998) digunakan karena masalah yang diteliti sangat kompleks dan peneliti bermaksud memahami situasi secara lebih mendalam serta ingin menganalisis lebih jauh lagi tentang peningkatan kemampuan kognitif melalui motorik kasar anak yang tidak akan dapat diketahui dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Kemudian Creswell (2010) juga menyatakan bahwa kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai atau diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik

atau cara-cara lain dari kuantifikasi. Selanjutnya menurut Bogdan dan Bikken (1992), penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah grounded theory, dengan penekanan terhadap peningkatan kemampuan kognitif melalui motorik kasar. Pemilihan metode ini didasarkan atas keingintahuan peneliti untuk melakukan analisis lebih mendalam tentang peningkatan kemampuan kognitif melalui motorik kasar. Pada akhirnya dapat disusun suatu teori baru yang didasari oleh teori yang sudah ada yang dapat memberi gambaran yang jelas tentang peningkatan kemampuan kognitif melalui motorik kasar. Penelitian grounded menawarkan pendekatan yang berbeda dari jenis penelitian kualitatif yang lain, seperti fenomenologi, etnografi, studi kasus dan naratif. Dalam penelitian kualitatif, grounded theory tidak berangkat dari teori untuk menghasilkan teori baru melainkan berupaya menemukan teori berdasar teori empirik, bukan membangun teori secara deduktif logis. Karena itu, grounded theory melepaskan teori dan peneliti langsung terjun ke lapangan untuk mengumpulkan data. Dengan kata lain,

penelitian model grounded bergerak dari data menuju konsep. Data yang telah diperoleh dianalisis menjadi fakta, dan fakta menjadi konsep. Grounded theory dikembangkan secara induktif selama penelitian sedang berlangsung dan melalui interaksi yang terus menerus dengan data di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ otak. Otak yang menstimulasi setiap gerakan yang dilakukan anak. Semakin matang perkembangan sistem syaraf otak yang mengatur otot, memungkinkan berkembangnya kompetensi atau kemampuan motorik anak. Perkembangan motorik anak dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Motorik kasar ➡ Gerakan yang dilakukan melibatkan sebagian besar bagian tubuh, sehingga memerlukan tenaga yang lebih besar. Gerakan ini dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar, misalnya gerakan berjalan, berlari, dan melompat. Komponen dasar gerak ini adalah gerak lokomotif (gerak memindahkan tubuh), nonlokomotor (gerak anggota tubuh pada porosnya dan tidak pindah tempat) dan gerak manipulatif (keterampilan yang memerlukan koordinasi mata dengan anggota tubuh yang lain dalam mensiasati tempat atau objek untuk bergerak).

b. Motorik halus ➡ Gerakan yang dilakukan tidak memerlukan tenaga yang besar, tetapi membutuhkan koordinasi yang cermat, misalnya mengambil suatu benda dengan menggunakan ibu jari, menggunting dan meronce.

Istilah motorik (motor) merujuk pada faktor biologis dan mekanis yang memengaruhi gerak (movement). Istilah gerak (movement) merujuk pada perubahan aktual yang terjadi pada bagian tubuh yang diamati. Dengan demikian, motorik merupakan kemampuan yang bersifat lahiriah yang dimiliki seseorang untuk mengubah beragam posisi tubuh. (Sit, Masgandi 2017: 113) Proses perkembangan kemampuan gerak seorang anak disebut dengan perkembangan motorik.

Perkembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya (Sunardi dan Sunaryo, 2007: 113-114). Perkembangan motorik kasar anak lebih dulu dari pada motorik halus, misalnya anak akan lebih dulu memegang benda-benda yang ukuran besar dari pada ukuran yang kecil. Karena anak belum

mampu mengontrol gerakan jari-jari tangannya untuk kemampuan motorik halus, seperti meronce, menggunting dan lain-lain. Gerakan motorik adalah suatu kemampuan yang membutuhkan koordinasi tubuh anak, hal itu memerlukan tenaga dikarenakan dilakukan berhubungan dengan otot-otot besar pada anak. Gerakan motorik kasar melibatkan seluruh tubuh anak seperti aktivitas otot tangan dan kaki. Gerakan tersebut mengandalkan kematangan dalam koordinasi (Sujiono, 2008: 13). Menurut Sukamti (2007: 72) bahwa aktivitas yang menggunakan otot-otot besar di antaranya gerakan keterampilan non lokomotor, gerakan lokomotor, dan gerakan manipulatif. Gerakan non lokomotor adalah aktivitas gerak tanpa memindahkan tubuh ke tempat lain. Contoh, mendorong, melipat, menarik dan membungkuk. Gerakan lokomotor adalah aktivitas gerak yang memindahkan tubuh satu ke tempat lain. Contohnya, berlari, melompat, jalan dan sebagainya, sedangkan gerakan yang manipulatif adalah aktivitas gerak manipulasi benda. Contohnya, melempar, menggiring, menangkap, dan menendang. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan mengubah beragam posisi tubuh dengan menggunakan otot-otot besar. Contoh keterampilan motorik kasar yaitu keterampilan menggunakan otot-otot besar

seperti menggerakkan lengan dan berjalan (Sit, Masgandi 2017 : 113).

Menurut teori paiget bahwa selama tahap perkembangan anak yaitu tahap sensoris-motorik, bayi mengalami kemajuan dengan melakukan gerakan fisik dan tindakan untuk mengorganisasikan serta mengkoordinasikan sensasi dan persepsi. Setiap gerakan fisik dan tindakan yang dilakukan oleh bayi dilakukan untuk mengelompokkan serta menentukan deteksi energi yang dihasilkan oleh objek-objek fisik dan melakukan tindakan menyusun, mengenali dan menafsirkan informasi sensoris untuk memberikan gambaran dan pemahaman tentang lingkungan (Santrock, 2011:45). Keterampilan motorik kasar merupakan keterampilan yang melibatkan aktivitas otot besar seperti tangan seseorang untuk bergerak dan berjalan menggunakan telapak kaki yang dipengaruhi oleh postur yaitu proses dinamis yang berkaitan dengan informasi sensoris di kulit, sendi dan otot yang memerlukan kontrol postur tubuh serta mengendalikan kepala untuk menstabilkan pandangan. Pada saat berjalan tegak tahap awal harus dapat menyeimbangkan tubuh pada satu kaki saat mereka ayunkan langkah lain dan mengalihkan beban dari satu kaki ke kaki yang lain dan menstabilkan keseimbangan pada satu kaki yang cukup lama untuk

ayunan maju lainnya dan mengalihkan berat badan tanpa jatuh. Proses tahap perkembangan keterampilan motorik kasar anak dimulai dari berjalan. Bila saat berjalan anak dapat mengambil beberapa langkah besar bahkan melebihi panjang kaki maka anak siap untuk dilatih keterampilan motorik kasar keseimbangan tubuh meniti. Dasar dari keterampilan motorik kasar keseimbangan tubuh adalah berdiri statis yaitu berdiri dengan satu kaki dan berdiri dinamis yaitu berjalan dan meniti (Santrock, 2011:209-212).

Hurlock (1978) menyatakan bahwa perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada waktu lahir. Sebelum perkembangan tersebut terjadi, anak akan tetap tidak berdaya. Sebelum sistem syaraf dan otot berkembang dengan baik, upaya mengajarkan gerakan terampil bagi anak akan sia-sia. Sama juga halnya apabila upaya tersebut diprakarsai oleh anak sendiri. Pelatihan seperti itu mungkin menghasilkan beberapa keuntungan sementara, tetapi dalam jangka panjang pengaruhnya tidak akan berarti atau nihil. Menurut Hurlock (1996) di dalam buku Indrijati (2016 : 32-33) perkembangan

motorik adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu yaitu :

- a. Melalui keterampilan motorik, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang. Seperti anak merasa sebang dengan memiliki keterampilan memainkan boneka, melempar, dan menangkap bola atau memainkan alat-alat mainan lainnya.
- b. Melalui keterampilan motorik, anak dapat beranjak dari kondisi tidak berdaya pada bulan-bulan pertama dalam kehidupannya, ke kondisi yang independen. Anak dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya dan dapat berbuat sendiri untuk dirinya. Kondisi ini akan menunjang perkembangan rasa percaya diri.
- c. Melalui perkembangan motorik, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah. Pada usia prasekolah atau usia kelas-kelas awal sekolah dasar, anak sudah dapat dilatih menulis, menggambar, melukis dan baris berbaris.
- d. Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya, bahkan dia akan terkucilkan atau menjadi anak yang fringer.

e. Perkembangan keterampilan motorik sangat penting bagi perkembangan self-concept atau kepribadian anak.

Menurut Veny dan Intan (2015) motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Untuk merangsang motorik kasar anak dapat dilakukan dengan melatih anak untuk melompat, memanjat, berlari, berjinjit, berjalan dan sebagainya. Hidayanti (2013) kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang berhubungan dengan gerakan otot-otot besar dalam melakukan pengendalian gerakan tubuh melalui kemampuan lokomotor, non lokomotor dan manipulative.

Menurut Febrilismanto (2017) perkembangan motorik kasar anak dibedakan menjadi dua bagian yakni motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan motorik kasar dapat dilihat dari kemampuan gerak anak yang meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan gerak manipulatif. Motorik kasar ditandai dengan penggunaan otot-otot besar untuk melakukan kegiatan. Kegiatan tersebut berlari, melempar, bermain bola, berdiri, memanjat dan lain-lain. **Gallahue (1989)** bahwa kemampuan motorik kasar sangat berhubungan dengan kerja otot-otot besar

pada tubuh manusia. Kemampuan ini biasanya digunakan oleh anak untuk melakukan aktivitas olahraga. Kemampuan ini berhubungan dengan kecakapan anak dalam melakukan berbagai gerakan. Kemampuan motorik dibagi dalam tiga kategori, yaitu :

1. Kemampuan lokomotor Kemampuan lokomotor adalah kemampuan yang digunakan untuk memerintahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain. Seperti berjalan, berlari, melompat, dan meluncur.
2. Kemampuan non lokomotor Kemampuan non lokomotor adalah kemampuan yang digunakan tanpa memindahkan tubuh atau gerak di tempat. Contoh gerakan non lokomotor adalah menekuk dan meregang, menendang dan menarik, jalan di tempat, loncat di tempat, berdiri dengan satu kaki, dan mengayuhkan kaki secara bergantian.
3. Kemampuan manipulatif Kemampuan gerak manipulatif adalah kemampuan yang dikembangkan saat anak sedang menguasai berbagai macam objek dan kemampuan ini lebih banyak melibatkan tangan dan kaki. Contoh kemampuan gerakan manipulatif adalah gerakan memukul, melempar, menendang, menangkap obyek,

memutar tali, dan menggiring atau menggulingkan bola.

Santrock (2002 : 225) pada setiap tahapan usia anak, anak memiliki kemampuan motorik kasar yang berbeda-beda, pada usia 3 tahun anak akan menyukai gerakan sederhana seperti melompat dan berlarian, pada usia 4 tahun anak akan gerakan yang sama namun berani mengambil resiko dan pada usia 5 tahun keatas anak akan berani mengambil resiko melebihi pada usia 4 tahun 10 seperti anak sudah mampu melakukan gerakan berlari dengan kencang dan menyukai perlombaan dapat disimpulkan bahwa anak sangat menyukai berbagai kegiatan fisik motorik seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan usia mereka.

Belajar berjalan anak

Di usia 2 tahun anak sangat aktif yang menandakan kemampuan motorik kasarnya berkembang dengan baik. Dalam grafik perkembangan anak Denver II ditunjukkan bahwa motorik anak balita masuk kategori sangat baik, ketika ia sudah mampu berjalan mundur, berlari, melempar bola, bahkan melompat. Anak juga sudah bisa mengambil barang di lantai dengan menekuk lututnya seperti sedang squat atau jongkok. Di usia anak 30 bulan atau 2 tahun 6 bulan, si kecil sudah belajar menyeimbangkan tubuh

dengan mengangkat satu kaki selama 1-2 detik. Ini merupakan salah satu kemampuan motorik anak balita.

Ketika usia anak 3 tahun dan gerakan anak semakin aktif, itu tanda kemampuan motorik kasarnya berkembang dengan baik. Grafik Denver II menunjukkan bahwa di usia 3 tahun, anak sudah cukup lancar menyeimbangkan tubuh dengan mengangkat satu kaki selama 1-2 detik. Bahkan ia sedang berusaha menambahkan durasinya 1 detik, menjadi 3 detik. Kemampuan motorik kasar anak usia 3 tahun sudah mampu memanjat dan berlari sesuai dengan keinginannya. Tangga juga menjadi tempat bermain untuk menaiki satu anak tangga ke anak tangga lainnya.

Seberapa aktif balita usia 4 tahun bergerak? Di usia ini anak sudah bisa menyeimbangkan tubuhnya ketika berlari, sehingga risiko terjatuh lebih kecil dibanding usia sebelumnya. Imajinasi anak juga bermain ketika sedang berlari, terkadang ia membayangkan sedang menggiring bola di tengah lapangan dalam sebuah pertandingan. Sejalan dengan itu, grafik Denver II menunjukkan bahwa keseimbangan anak juga semakin baik. Ia mampu mengangkat satu kaki selama 1-4 detik tanpa terjatuh. Si kecil juga bisa

melompat-lompat sambil berjalan layaknya kelinci.

Masalah perkembangan motorik anak usia dini

Di usia 1 tahun, masalah perkembangan motorik yang sering ditemui adalah kondisi anak yang sulit atau takut untuk berjalan. Apa penyebab anak terlambat jalan? Melansir dari Patient, ada beberapa hal yang menjadi penyebab anak terlambat jalan, yaitu:

a) Pengaruh kemampuan motorik.

Dalam beberapa kasus, anak terlambat jalan dipengaruhi kemampuan motorik dari faktor genetik. Jika anak terlambat jalan, kemungkinan ada anggota keluarga yang mengalami hal sama sebelumnya. Ini bukan berarti anak cacat atau ketinggalan. Semua kemampuan motorik berjalan baik dan normal, hanya saja terlambat dibanding teman lain dan ini tidak bahaya. Selain itu, anak terlambat jalan juga bisa disebabkan gangguan perkembangan. Bisa jadi anak tidak hanya terlambat berjalan, tapi juga terlambat dalam perkembangan motorik kasar, halus, bahasa, dan kemampuan sosial. Patient menjelaskan bahwa kondisi ini bisa dipengaruhi oleh hipotonia (rendahnya tonus otot yang membuat tubuh lebih lemas) dan dysmorphic (gangguan psikologis ketika seseorang cemas pada tampilan fisik dan

merasa memiliki kelainan fisik). Ini dapat menyebabkan anak terlambat jalan.

b) Faktor lingkungan

Tidak hanya faktor medis yang bisa menyebabkan perkembangan motorik anak usia dini terganggu, tapi lingkungan dan faktor kebiasaan. Beberapa di antaranya:

- 1) Infeksi (misalnya, meningitis, ensefalitis, sitomegalovirus)
- 2) Cedera kepala
- 3) Malnutrisi atau gizi buruk
- 4) Rakitis atau kelainan tulang yang disebabkan kekurangan vitamin D, kalsium dan fosfat
- 5) Obesitas dan hip dysplasia belum terbukti menghambat perkembangan jalan anak
- 6) Baby walker sedikit berpengaruh pada perkembangan jalan anak
- 7) Kebiasaan menaruh anak di boks bayi. Dalam kasus yang sangat ekstrem, kebiasaan atau tradisi menaruh anak di atas kasur atau boks bayi membuat kemampuan motorik kasar anak tidak terlatih.

Melatih Keseimbangan anak

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan tubuhnya dalam posisi tertentu dengan jangka waktu 10 detik, dalam penelitian ini meliputi 2 hal yaitu

latihan keseimbangan statis dan latihan keseimbangan dinamis untuk keseimbangan statis dilakukan dengan cara berdiri di atas satu kaki dengan tangan direntangkan dan tangan di pinggang selama 10 detik, sedangkan untuk latihan keseimbangan dinamis dilakukan dengan cara berjalan menyamping dengan tangan merentang, serta berjalan maju dengan tangan di pinggang dan dilipat di depan dada. Keseimbangan adalah kemampuan atau kesanggupan tubuh untuk mempertahankan pada titik tertentu dan pada posisi tertentu.

Jenis keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh saat ditempatkan diberbagai posisi. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai suatu kemampuan yang relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) atau dapat dikatakan pusat gravitasi (center of gravity) terhadap bidang tumpu (base of support). Hubungan dari ketiga faktor tersebut adalah menentukan derajat stabilitas keseimbangan tubuh anak. Keseimbangan tentu dapat melibatkan berbagai gerakan pada setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem

muskuloskeletal dan bidang tumpu. Keseimbangan juga sering kali dapat di jumpai pada setiap aktivitas sehari-hari seperti, berjalan, berlari, mengendarai sepeda, dan sebagian besar olahraga dan permainan.

Mobilitas yang tinggi pada anak usia dini membuat anak aktif bergerak. Mereka menyukai gerakan sederhana seperti meloncat, melompat, melempar, menendang dan berlari. Menurut hasil penelitian (Astutik & Fitri, 2019) pada dasarnya anak-anak menyukai olahraga dan berbagai aktivitas fisik, tidak berdiri diam dan ingin terus bergerak. Namun, beberapa anak mengalami masalah perkembangan motorik yang tidak sesuai dengan penambahan usianya. Tidak semua anak mendapatkan stimulasi keseimbangan tubuh yang optimal, dan hal ini mempengaruhi oleh perkembangan motoriknya.

Keseimbangan dibagi menjadi dua jenis menurut Ma'mun & Saputra (1999-2000:33) yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap, posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam. keseimbangan dinamis merupakan suatu kemampuan untuk

mempertahankan sikap dan posisi badan ketika tubuh dalam keadaan bergerak. Sukamti (2007:94) keseimbangan ada dua macam yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh. Keseimbangan dinamik adalah kemampuan mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat melakukan gerakan. Artinya keseimbangan statis adalah keseimbangan tubuh dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak. (Dhevira ayu ashandi).

Berlari

Kegiatan berlari untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak dilandasi oleh berbagai asumsi :

- a. Dengan latihan berlari anak mampu meningkatkan motorik kasar dengan baik
- b. Latihan berlari cocok dipakai atau digunakan karena latihan berlari adalah kegiatan yang mudah diterapkan
- c. Latihan berlari dapat dipraktikan langsung kepada anak bagaimana cara berlari dengan benar, sehingga anak mudah memahami sesuai dengan

keterampilan motorik kasarnya (Yeni, 2005: 66).

Peningkatan kemampuan motorik pada setiap anak mengalami perbedaan, ada anak yang mengalami perkembangan motoriknya sangat baik seperti yang dialami para atlet, tetapi ada anak yang mengalami keterbatasan. Selain itu juga dipengaruhi adanya jenis kelamin. Pengembangan motorik anak prasekolah yang adalah bahwa suatu perubahan, baik fisik maupun psikis, sesuai dengan masa pertumbuhannya, keberadaan perkembangan motorik anak juga dipengaruhi hal lain di antaranya asupan gizi, status kesehatan dan perlakuan motorik sesuai dengan masa perkembangan (Depdiknas, 2008: 6). Kegiatan dalam pengembangan fisik motorik lebih membuat anak merasa senang karena lebih banyak kegiatan bermainnya.

Berlari merupakan gerakan motorik kasar yang melalui gerakan seperti gerakan kaki dalam melompat atau berlari yang diimbangi dengan badan dan konsentrasi melalui penginderaan Rumita (2013: 29). Lari merupakan gerak dasar lokomotor dan juga merupakan gerak dasar yang dimiliki manusia secara alami. Dalam kegiatan sehari-hari kita sering dihadapkan pada

aktivitas gerak dasar jalan dan juga lari. Berbeda dengan berjalan, berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang cepat, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali. Sebagian besar anak sekolah dapat berlari pada kecepatan relatif tinggi dan dengan mudah dapat mengubah arah larinya. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah berlari merupakan gerakan kaki yang dilakukan dengan keseimbangan badan dan mengayunkan tangan melalui penginderaan mata.

Tahapan pola lari yang sudah matang akan menunjukkan hal-hal esensial berikut :

- a) Tubuh memelihara sedikit kecondongan ke depan selama pola melangkah
- b) Pandangan luas kedepan
- c) Kedua lengan mengayun dengan sudut yang luas dan disinkronkan secara berlawanan dengan ayunan kaki
- d) Kaki yang menumpu kontak dengan tanah hampir rata dan dekat di bawah titik berat tubuh

e) Lutut dari kaki yang bertumpu sedikit bengkok setelah kaki tersebut membuat kontak dengan tanah

f) Pelurusan dari kaki yang bertumpu pada bagian panggul, lutut, dan pergelangan kaki mendorong tubuh ke depan dan ke atas ke arah fase melayang (Andi Ali Saladin, 2012: 8).

Berlari bisa dimanfaatkan oleh guru sebagai dasar untuk memberikan olah tubuh kepada siswa secara teratur. Guru bisa memanfaatkan faktor-faktor gerakan, seperti tempat, waktu, dan kekuatan untuk menciptakan berbagai variasi berlari. Variasi dapat juga diciptakan dengan menggunakan fungsi-fungsi tubuh dan anggota bagian tubuh. Berlari tidak banyak berbeda dengan berjalan, hanya saja akan lebih cepat sampai tujuan dan gerakannya suatu saat melayang di udara atau agak melompat. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa berlari adalah pergerakan kaki yang cepat secara bergantian, pada saat yang cepat, kedua kaki meninggalkan bumi sebelum salah satu kaki segera bertumpu kembali yang dilakukan dengan keseimbangan badan dan mengayunkan tangan melalui penginderaan mata.

Perkembangan fisik motorik memiliki peranan sama penting dengan aspek perkembangan yang lain, perkembangan motorik dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertama untuk mengetahui tumbuh kembang anak. Hal ini disebabkan perkembangan fisik motorik dapat diamati dengan mudah melalui panca indera, seperti perubahan ukuran pada tubuh anak. Menurut Papalia, D.E. (2014:125) pertumbuhan dan perkembangan fisik mengikuti prinsip sefalokaudal dan proximodistal. Menurut prinsip sefalokaudal, pertumbuhan terjadi dari atas ke bawah, karena otak tumbuh dengan cepat sebelum lahir, kepala bayi yang baru lahir adalah disproporsi besar. Menurut prinsip proximodistal pertumbuhan dan perkembangan motorik dari dalam ke luar (pusat tubuh ke luar), dalam rahim kepala dan badan berkembang sebelum lengan dan kaki, kemudian tangan dan kaki, dan jari tangan dan kaki. Anggota badan terus tumbuh lebih cepat daripada tangan dan kaki pada anak usia dini. Perkembangan kemampuan motorik kasar anak dalam melakukan kegiatan berjalan dengan berjinjit, merangkak, berjalan sambil membawa beban, melatih keseimbangan dengan membawa cone diatas kepala dan berlari sambil melompat dengan seimbang tanpa jatuh masih rendah.

Berdasarkan analisis terhadap indikator yang telah diuraikan, yaitu berjalan dengan

berjinjit, merangkak, berjalan sambil membawa beban tanpa jatuh, melatih keseimbangan dengan membawa cone diatas kepala dan berlari sambil melompat dengan seimbang tanpa jatuh, dapat disimpulkan bahwa setiap kali pertemuan anak selalu mengalami meningkat, sehingga kinerja dalam tindakan, dapat memenuhi capaian optimal yang telah ditetapkan dan pencapaian pada hasil belajar yang diperoleh anak pada didasarkan pada keteterikkan dan kesenangan anak dalam melakukan kegiatan bermain, aspek penelitian pengembangan kemampuan motorik kasar anak melalui cara bermain.

Keefektifan suatu proses belajar mengajar bila dilakukan dengan proses belajar mengajar yang tergolong komunikatif, tepat sasaran dan tercapai tujuan secara maksimal. Suatu proses belajar mengajar yang komunikatif berefek pada pengelolaan belajar, aktivitas belajar, respon belajar dan pemahaman yang maksimal. Dengan belajar, kondisi anak dapat berubah. Perubahan yang terjadi dapat menyentuh 3 aspek, yakni kognitif, afektif dan psikomotor. Belajar pada hakikatnya merupakan suatu usaha, suatu proses perubahan yang terjadi pada individu sebagai hasil dari pengalaman atau hasil dari pengalaman interaksi dengan lingkungannya (Tim Pengembang Ilmu

Pendidikan, 2007: 329). Belajar merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari (Syaiful Bahri, 1994: 21).

Dapat disimpulkan bahwa secara umum pembelajaran adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh pengajar dalam kondisi tertentu, sehingga kognitif, afektif dan

KESIMPULAN

Fisik motorik merupakan salah satu aspek yang penting dalam perkembangan anak usia dini, bahkan dikatakan sebagai tolak ukur pertama dalam melihat tumbuh kembang yang baik pada anak usia dini. Fisik motorik dapat berkembang dengan baik jika guru maupun orang tua selaku yang berperan dalam pendidikan anak memberikan kesempatan anak untuk berlatih, memberikan asupan yang tepat dan memfasilitasi dengan media yang dapat mempengaruhi perkembangan fisik motorik anak usia dini. Pemberian rangsangan untuk perkembangan fisik motorik harus dilakukan secara terus menerus, artinya tidak berhenti pada satu rangsangan saja, karena perkembangan fisik motorik bukan hanya melibatkan satu macam gerakan saja dan langsung bisa dikuasai dalam satu kali pemberian stimulasi, akan tetapi banyak jenis unsur gerakan yang harus dikuasai

psikomotor anak dapat berubah ke arah yang lebih baik. Pembelajaran dengan bermain bertujuan untuk membantu anak agar memperoleh berbagai pengalaman. Berdasarkan pengalaman tersebut tingkah laku anak yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan nilai atau norma yang berfungsi sebagai pengendali sikap dan perilaku anak menjadi bertambah, baik kuantitas maupun kualitasnya. (Tohir)

oleh anak dalam perkembangan motoriknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Iswantiningtyas. Intan, P.W. (2020). *Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional Gobak Sodor*. Kediri. Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran. Vol 1. No 2, 2015.
- Febrianingrum, S.P.(2020). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok A Melalui Permainan Bocce di TK*. Semarang.
- Sukamti, R.E.(2020) *Perkembangan Motorik Kasar Usia Dini sebagai Dasar Menuju Prestasi Olahraga*. Yogyakarta.

- Fitriani, R.(2018). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Pancor Lomok. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*. Vol. 3 No. 1, Juni 2018, Hal. 25-34 E-ISSN : 2549-7367.
- Martini.(2012). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar*. Lubuk Basung. *Jurnal Pesona Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol.1.No.1.
- Yusuf, B.B.(2017). *Konsep dan Indikator Pembelajaran Efektif*. Pontianak. *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan*, 1(2), 13–20.
- Ifalahma, D. Zetia M,R. (2023). *Faktor Perkembangan Motorik dan Perkembangan Kognitif Anak: Literatur Review*. Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. Vol 11 No 3, Agustus 2023, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090.
- Khoiriyati, S. Saripah. *Pengaruh Media Sosial Pada Perkembangan Kecerdasan Kognitif Anak Usia Dini*. Mojokerto. *Artikel*. Institut KH. Abdul Chalim Pacet Mojokerto.
- Herni. (2020). *Stimulasi Motorik Kasar Dan Kognitif Melalui Inovasi Permainan Engklek Dan Dadu (Studi Kasus Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Negeri Meruya Utara 01 Jakarta Barat)*. Tesis Institut PTIQ Jakarta. Jakarta.
- Bastian, H,R. Syifa, N. (2021). *Hubungan Kemampuan Motorik Kasar Dengan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini*. Palembang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 4, No 1. ISSN 2614-277X (print) ISSN 2621-814X (online).
- Alamsyah, C,N,W. Sukamti, R,E. Kurniawan, F. (2021). *Pengembangan Rocking Bike Untuk Mengoptimalkan Keseimbangan Tubuh Pada Anak Usia Dini*. Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 17 No 2 ISSN 0216-4493.
- Marvaloma. Margaret. (2014). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Keseimbangan Tubuh Melalui Kegiatan Berjalan Lurus dan Meniti pada Anak Kelompok Bermain Satya Parahita, Tegalrejo-Salatiga*. Salatiga. Universitas Kristen Satya Wacana.

Fitri, R. Imansari, L.M. (2020).
Permainan Karpas Engkle:
Aktivitas Motorik untuk
Meningkatkan Keseimbangan
Tubuh Anak Usia Dini. Surabaya.
Jurnal obsesi: Jurnal Pendidikan
Anak Usia Dini. Vol 5 Issue 2
Pages 1186-1198.

