

ANALISIS MATERI

Dalam buku *Anak Prasekolah* (2000), masa 5 tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik ataupun segala kemampuan anak sedang berkembang cepat. Salah satu kemampuan pada anak TK yang berkembang dengan pesat adalah kemampuan fisik atau motoriknya. Proses tumbuh kembang kemampuan motorik anak berhubungan dengan proses tumbuh kembang kemampuan gerak anak.

Motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh. Perkembangan motorik adalah perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Keterampilan motorik berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otot. Aktivasinya di bawah kendali otak.

Pentingnya meningkatkan perkembangan motorik, diantaranya :

1. Peran kemampuan motorik untuk perkembangan fisiologis anak

Dari segi fisiologis, pentingnya anak bergerak atau berolahraga akan menjaga anak agar tak mendapat masalah dengan jantungnya karena sering dan rutinnya anak bergerak dengan cara berolahraga, maka kegiatan tersebut menstimulasi semua proses fisiologis anak seperti peningkatan sirkulasi darah dan pernapasan.

Selain itu, kegiatan berolahraga atau bergerak akan membuat tulang dan otot anak bertambah kuat dan aktivitas bergerak juga akan mengontrol berat badan anak yang gemuk atau berat badannya berlebih. Ada penelitian yang menemukan bahwa anak-anak yang menunjukkan kekuatan yang tinggi adalah anak-anak yang mempunyai kemampuan motorik yang baik pula.

2. Peran kemampuan motorik untuk perkembangan sosial dan emosional anak

Seorang anak yang mempunyai kemampuan motorik yang baik akan mempunyai rasa percaya diri yang besar. Lingkungan teman-temannya akan menerima anak yang memiliki kemampuan motorik atau gerak lebih baik.

3. Peran kemampuan motorik untuk kognitif anak

Meningkatnya kemampuan anak, membuat aktivitas fisik atau motoriknya semakin banyak. Maxim (1993) menyatakan bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan pula rasa keingintahuan anak dan anak-anak akan memperhatikan

benda-benda, menangkapnya, mencobanya, melemparkannya atau menjatuhkannya, mengambil, mengocok-ngocok, dan meletakkan kembali benda-benda pada tempatnya.

Adanya kemampuan atau keterampilan motorik anak juga akan menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak yang merupakan bagian dari perkembangan mental anak.

Secara langsung pertumbuhan anak akan menentukan keterampilannya dalam bergerak, sedangkan secara tidak langsung, pertumbuhan dan kemampuan fisik atau motorik anak akan mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain.

Dari buku *Perkembangan Anak* (2002) dan buku *Balita dan Perkembangannya* (2001), perkembangan motorik anak terbagi menjadi dua bagian, yaitu gerak motorik kasar dan gerak motorik halus.

Gerak Motorik Kasar, adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar, misalnya melompat, berlari atau jungkir balik, Oleh karena itu gerakan ini biasanya dilakukan di luar ruangan.

Gerakan Motorik Halus, gerakan hanya melibatkan bagian-bagian tertentu saja dan dilakukan oleh oto-otot kecil seperti keterampilan menggunakan gerakan jari jemari tangan. Oleh karena itu, gerakan ini tidak terlalu membutuhkan tenaga, namun gerakan ini membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang cermat.

Pengembangan gerak dasar atau motorik adalah merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan :

1. Proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan.
2. Akibat dari pengalaman gerak sebelumnya.
3. Pengalaman gerak saat ini.
4. Gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu.

Seefel (*dalam Moelichatoen, 1991*), menggolongkan tiga keterampilan motorik anak

1. **Gerak lokomotor (gerakan berpindah tempat)** dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat; misalnya jalan, lari, dan loncat.

Gerakan lokomotor misalnya :

Berjalan

Jalan adalah suatu gerakan melangkah ke segala arah yang dilakukan oleh siapa saja dan tidak mengenal usia. Namun demikian, gerakan yang tidak diperhatikan pada masa usia sekolah dasar dikhawatirkan akan mengakibatkan kelainan dalam berjalan di kemudian hari. Untuk itu gerak berjalan maupun bentuk-bentuk latihan dalam berjalan harus disosialisasikan dengan cara bermain, baik itu dalam kelompok kecil maupun besar.

Pola perkembangan penguasaan gerakan berjalan adalah sebagai berikut :

- a. Irama, gerakan yang cepat dan terkontrol, bisa dilakukan kapan saja sesuai dengan irama yang dikehendaki. Dengan kata lain anak bisa melakukan dengan irama lambat dan juga bisa cepat.
- b. Bentuk gerakan kedua kaki yang melangkah
- c. tidak menganggang mendekati garis lurus, sudut kedua telapak kaki menyempit.
- d. Ayunan langkah menjadi semakin otomatis, sudah mampu berjalan seperti gerakan berjalan orang dewasa pada umurnya. Anak sudah mampu berjalan dengan ayunan kaki dan berbelok ke arah yang dikehendaki dengan mudah.

Perkembangan kemampuan gerak berjalan berhubungan dengan peningkatan kekuatan kaki, keseimbangan, dan koordinasi bagian-bagian tubuh yang mendukung mekanisme keseimbangan. Kekuatan kaki diperlukan untuk mendukung beban berat tubuh, dan keseimbangan diperlukan untuk menjaga tubuh agar tidak roboh.

Untuk menjaga keseimbangan pada saat memindahkan titik berat badan ke kaki depan yang melangkah maka koordinasi antara kaki dengan anggota tubuh bagian atas terutama tangan sangat diperlukan. Perkembangan positif dalam hal kekuatan kaki, keseimbangan, dan koordinasi antara kaki dengan tubuh bagian atas sangat menunjang kemampuan anak melakukan berbagai variasi gerakan berjalan.

Kesimpulan, bahwa untuk meningkatkan suatu kondisi fisik yang baik bagi anak dini, diperlukan perbaikan sikap jalan, peningkatan daya tahan, peningkatan keterampilan jalan, dan peningkatan kekuatan. Setelah terpenuhinya aspek-aspeknya fisik tersebut maka diharapkan anak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan mampu menangkal berbagai penyakit. Di samping kemampuan fisik meningkat maka secara mental pun diharapkan lebih baik, seperti meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, kebersamaan, dan disiplin diri.

2. **Gerak non-lokomotor (gerakan tidak berpindah tempat)** dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat.

Keterampilan yang bersifat nonlokomotor dapat diartikan juga sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tujuannya. Keterampilan untuk melakukan semua keterampilan akan bersamaan dengan penguasaan keterampilan yang bersifat lokomotor.

Gerakan stabilisasi (*nonlokomotor*) termasuk didalamnya, seperti :

Stretching dan Bending

a. Pengertian Stretching

Stretching dapat diartikan sebagai penguluran otot atau sekelompok otot, pelurusan sendi atau persendian tubuh dengan tujuan membuat badan memanjang. Gerakan penguluran umumnya selain untuk meningkatkan kelentukan atau keleluasaan gerak sendi yang harus dilakukan secara terkontrol.

Keseimbangan yang sudah baik harus dimiliki terlebih dahulu sebelum melakukan penguluran maksimum. Latihan penguluran harus dilakukan secara bertahap dan statik sesuai dengan kemampuan maksimalnya.

b. Pengertian Bending

Bending dapat dikatakan membengkokkan bagian tubuh pada setiap persendiannya, dimana struktur sendi akan menentukan keleluasaan gerak setiap sendi yang dihasilkannya. Gerakan membengkokkan digunakan selain untuk mempersiapkan gerakan, seperti pada lutut sebelum meloncat dan saat mendarat, juga pada saat menangkap bola dengan cara membengkokkan siku.

Bending juga sering menjadi gerakan persiapan untuk penguluran dan keduanya dapat membantu menghasilkan kekuatan maksimum, kecepatan, dan jarak dalam gerakan kombinasi. Kelentukan sendi dapat ditingkatkan secara bertahap dengan cara menambah gaya atau kekuatan pada saat sendi dibengkokkan. Apabila kelentukan sebagai tujuan latihan maka gerakan merenggut atau menghentak harus dihindarkan pada saat membengkokkan dan mengulur.

3. **Manipulatif**, dimana ada sesuatu yang digerakkan, misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul, dan gerak lain yang berkaitan dengan lemparkan dan tangkapan sesuatu.

Keterampilan manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya dengan tangan dan kaki. Ada dua klasifikasi dari keterampilan manipulatif, yaitu reseptif dan propulsif. Keterampilan reseptif adalah menerima suatu objek seperti menangkap dan keterampilan propulsif memiliki ciri pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek, seperti memukul, melempar, memantul atau menendang.

Beberapa gerakan yang termasuk di dalam gerakan manipulatif adalah menggelindingkan bola atau sejenisnya, melempar dan menangkap, menahan atau *trapping*, memantul atau *men-dribbling*, memukul.

Mengelindingkan Bola

a. Gambaran gerak

Mengelindingkan atau *rolling*, meliputi pengarahannya gaya atau tenaga terhadap suatu objek yang mempertahankan kontak dengan permukaan tempat benda tersebut bergerak. Ini merupakan keterampilan dasar yang memberikan kemampuan kepada anak bagaimana mengontrol arah dan kecepatan suatu objek.

Badannya akan menempatkan diri dalam posisi duduk atau berdiri. Apabila dari berdiri, *ankle*, lutut, dan pinggulnya akan membengkok (fleksion), kepala ditengadahkan, dan badannya dicondongkan ke depan. Dengan demikian kedua tangannya maupun bola akan sangat dekat dengan lantai sewaktu mengayun.

b. Keterampilan tingkat dasar

Pada tingkat dasar anak biasanya duduk dengan kaki terbuka, kemudian dia akan mendorong atau memukul bola dengan satu atau dua tangannya. Apabila kedua tangannya yang digunakan, jarang sekali gerakan tersebut dilakukan dengan seragam sehingga akan mempengaruhi arah gerakan bola.

Apabila keterampilannya dicoba dari sikap berdiri, kedua tungkainya akan dibuka dan sedikit ditebuk pada lutut, bola akan dorong dari kedua kaki dengan sedikit atau bahkan tanpa memperhatikan gerak kelanjutannya (*follow through*).

c. Keterampilan tingkat matang

Pada usia 5 tahun umumnya anak-anak sudah dapat menunjukkan tingkat yang sudah cukup matang, yaitu menggelindingkan bola yang dari posisi setengah jongkok dengan menepakan salah satu kaki sedikit di depan. Bola akan dipegang dengan satu atau dua tangan pada sisi yang dominan, kedua lengan sedikit bengkok pada saat bola degerakkan ke arah lantai.

Pada gerakan ini, pandangan si anak sudah diarahkan ke sasaran tertentu. Pada saat bola menyentuh lantai, kedua tangannya akan ditempatkan di bagian belakang bola dan menggerakannya dengan cara yang terkoordinasikan untuk mendorong bola ke arah yang diinginkannya.

Gerakan lanjutan atau *follow through* sudah bisa dilakukan searah dengan arah gerakan bola. Berat badannya akan dipindahkan dari belakang ke depan. Pada tingkat ini, si anak sudah dapat mengarahkan bolanya ke daerah sasaran tertentu dan jarang tidak berhasil.