

**MAKALAH**

**POLA GERAK DASAR BAGI ANAK USIA DINI**

**Pendidikan Jasmani dan Olahraga**



**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2010**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Bambang Sudjiono dkk, bahwa usia perkembangan individu digolongkan dengan berbagai cara, cara yang paling umum digunakan adalah perkiraan-perkiraan dari usia tahun kalender, usia anatomi, usia fisiologik dan usia psikologik. Usia kalender menyatakan berapa tahun dan berapa bulan usia seseorang. Umur anatomic biasanya dikaitkan pertumbuhan dengan tulang-tulang kerangka. Seringkali tulang pergelangan tangan dipakai sebagai ukuran dalam memperkirakan usia seseorang. Kadang-kadang keadaan gigi juga bisa dipakai untuk menentukan usia anatomic. Umur fisiologi atau faali berkaitan dengan pubertas, masa akil baligh atau masa dewasa.

### **Pertumbuhan dan Perkembangan Tubuh**

#### **1. Tulang dan Kerangka**

- a. Pertumbuhan anak-anak TK lebih lambat bila dibandingkan dengan kecepatan pertumbuhan pada usia 1 sampai 1,5 tahun.
- b. Tulang belulang anak-anak TK masih merupakan tulang rawan, jadi kelentukan tulang-tulangnya dapat mencegah keretakan meskipun seorang anak sering jatuh.

#### **2. Pertumbuhan Gigi**

- a. Gigi susu anak-anak sudah lengkap pada sekitar usia 3 tahun.
- b. Pengobatan gigi susu anak-anak ketika sakit sama halnya dengan pengobatan orang dewasa tetapi pengobatan gigi oleh dokter dimulai usia 3,5 tahun.

#### **3. Pertumbuhan Otot-otot**

- a. Pertumbuhan otot pada anak-anak terbatas pada otot-otot yang besar.
- b. Beberapa keterampilan berkembang yaitu dengan penggunaan otot-otot lengan kaki dan perut.
- c. Perkembangan berbagai keterampilan motorik tidak berimbang. Seorang anak dapat berkurang minat dan kecakapan dalam suatu keterampilan tertentu, sementara ia memperlihatkan kemajuan dalam bidang lain.

#### 4. Perkembangan Organ Tubuh

- a. Susunan organ tubuh anak telah cukup matang hingga kebiasaan-kebiasaan yang seharusnya, seperti dalam hal makan, tidur, buang air dsb sudah memadai.
- b. Anak-anak menaruh perhatian pada alat dan fungsinya atau pekerjaannya.
- c. Karena hubungan dengan dunia luar semakin meluas, kemungkinan terjadinya luka akibat dari sentuhan dengan benda lain akan bertambah sering, sehingga kemungkinan terjadinya infeksi dapat bertambah.

#### Keadaan dan Tanda-tanda Anak Usia Dini

- a. Anak-anak menjelang usia lima tahun sangat energik dan tidak mengenal diam. Mereka selalu ingat bergerak, lari-lari, loncat-loncat, naik, dsb.
- b. Sedangkan tanda-tanda anak mengalami kelelahan, dapat terlihat jika mereka itu mudah tersinggung.
- c. Egonya sangat tinggi sehingga keinginan untuk menempatkan sendiri untuk segala sesuatu semakin berkembang.
- d. Gangguan-gangguan terhadap permainan yang sedang ia lakukan atau gangguan-gangguan terhadap miliknya akan menimbulkan kemarahan.
- e. Mulai timbul kesadaran akan adanya hak-hak milik pribadi, hubungan sosial bertambah pesat, mulai kritis, tetapi lebih banyak turut serta.
- f. Permainan yang meminta kerjasama, paling disukai anak-anak. Seorang anak mau bermain dengan sesamanya dengan yang lebih muda atau yang lebih tua, tetapi ia ingin lebih besar, lebih pintar, lebih terampil dan lebih segalanya dari yang lain.
- g. Minat laki-laki dan perempuan sama, sering mereka itu bermain-bermain bersama tetapi anak laki-laki lebih senang bertengkar daripada perempuan.
- h. Baik permainan melalui gerakan badan maupun permainan yang memakai tindakan sangat disukai. Penggunaan imajinasi atau khayalannya dapat terlihat.
- i. Kegembiraan dengan gelak tawanya sering merupakan sebagai bentuk hubungan ( komunikasi ) yang akrab sekali.
- j. Mereka yang kurang akrab sekali.
- k. Kebiasaan-kebiasaan, seperti buang air, minum, dan sebaiknya sudah mulai teratur.

## Kebutuhan –kebutuhan Anak TK

- a. Rasa aman dan tenteram dalam lingkungan keluarga, merupakan suatu kebutuhan.
- b. Kebutuhan untuk berkawan dengan anak-anak lain sangat penting bagi mereka, mereka sering berinisiatif dan bermain dalam permainan-permainan yang sederhana dengan anak-anak yang lain.
- c. Bagi anak-anak harus ada beraneka ragam kegiatan yang luas, untuk mengembangkan otot-otot lengan, bahu, badan kaki bagian atas, dan bawah. Memanjat , menggantung, lari-lari, melompat-lompat, merupakan aktivitas yang penting bagi anak.
- d. Anak-anak sering menirukan main mobil-mobilan, kereta-kereta apian, gerobak-gerobak, kapal-kapalan, dsb sangat mereka senangi. Begitu pula menancapkan paku dengan palu, menyusun balok-balok, serta permainan selanjutnya dengan mempegunakan pasir, mainan boneka, dan bintang.
- e. Untuk orangtua harus bertindak bijaksana, apabila anak-anak memberikan perhatian besar terhadap kelamin. Kebersihan mengenal berpakaian pengawasan kebiasaan-kebiasaan buang air, minat –minat tambahan lainnya juga diperlukan.
- f. Anak-anak memerlukan tidur secukupnya karena tidur merupakan suatu cara istirahat yang baik serta pokok utama untuk kesehatan. Begitu pula tidur siang selama satu atau dua jam sangat diperlukan.
- g. Kesenangan akan makanan bagi anak-anak perlu diperlukan, waktu makan perlu diatur serta pula diperhatikan , akan makanan yang cukup baik mutunya maupun jumlahnya.
- h. Anak-anak harus diberikan kesempatan untuk melakukan sesuatu bagi dirinya, misalnya ia suka menolong, bermain dengan teman-temannya itu akan sangat berarti di daalm membantu perkembangan jiwanya.

## B. Rumusan Masalah

1. Apakah yang dimaksud dengan pola gerak dasar bagi anak usia dini?
2. Bagaimanakah bentuk pola gerakan lokomotor?
3. Bagaimana bentuk pola gerakan non lokomotor?
4. Bagaimana bentuk pola gerakan manipulatif?

### C. Tujuan Penulisan

1. Mendeskripsikan pola gerak dasar bagi anak usia dini
2. Mendeskripsikan pola gerakan lokomotor
3. Mendeskripsikan pola gerakan non lokomotor
4. Mendeskripsikan pola gerakan manipulatif

### D. Sistematika Penulisan

## **BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penulisan
- D. Sistematika Penulisan

## **BAB II PEMBAHASAN**

- A. Pola Gerak Dasar Anak Usia Dini
- B. Gerakan Locomotor
- C. Gerakan Non Locomotor
- D. Gerakan Manipulatif

## **BAB III KESIMPULAN**

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pola Gerak Dasar Anak Usia Dini**

Pengembangan gerak dasar 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.

Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerak sebagai berikut ;

1. Gerak lokomotor ( gerakan berpindah tempat ) dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat; misalnya jalan,lari,dan loncat.
2. Gerak non-lokomotor ( gerakan tidak berpindah tempat ) dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat.
3. Manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakkan ,misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul, dan gerak lain yang berkaitan dengan lemparkan dan tangkapan sesuatu.

#### **B. Pola Gerakan Locomotor**

Gerakan Locomotor adalah gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat.Gerakan lokomotor misalnya : jalan, lari, dan loncat.

##### **1. Berbaring**

Beberapavariasi gerakannya, sebagai berikut :

- a. Berbaring terlentang
- b. Berbaring telungkup
- c. Berbaring miring ke kanan
- d. Berbaring miring ke kiri

## 2. 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,. dengan kata lain anak bisa melakukan dengan irama lambat dan juga bisa cepat.
- b. Bentuk gerakan kedua kaki yang melangkah
- c. Tidak mengangkang 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.

Secara teknis beberapa hal yang dapat kita perhatikan berikut ini ;

### a. Togok

Pada waktu bergerak maju ada kecenderungan untuk lebih condong badannya ke depan atau ke belakang. Oleh karena itu pertahankan badan sedemikian rupa sehingga tegak. Pundak jangan terangkat dan waktu lengan mengayun. Jika ini dilakukan maka akibatnya akan cepat melelahkan anggota badan bagian atas.

### b. Kepala

Pada saat berjalan, posisi kepala menatap ke depan, namun sesekali boleh saja menggelengkan kepalanya ke kiri dan ke kanan, sebab gerakan demikian tidak mengganggu dari lajunya gerak jalan tersebut.

c. Kaki

Kaki melangkah lurus ke depan satu garis dengan garis khayal dari badan si pejalan / garis khayal diantara kedua ujung kaki ( jari-jari ) segaris, tidak ke luar atau ke dalam. Pada saat menumpu , tumit harus menyentuh tanah lebih dahulu terus bergerak ke arah depan secara teratur.

d. Lengan dan Bahu

Gerakan lengan mengayun dari muka ke belakang dan sikut ditekuk tidak kurang 90°. Kondisi ini harus dipertahankan dan ditambah dengan mengayunkannya dengan rileks tanpa mengganggu keseimbangan.

### 3. Berlari

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.

Gerakan berlari bisa digerakkan dengan berbagai kombinasi, misalnya :

- a. berlari dengan menyepak pantat dengan tumit di belakang
- b. lari dengan mengangkat paha tinggi dengan ayunan tangan,
- c. lari dengan langkah tergantung di udara,
- d. lari dengan langkah panjang dan sebagainya.

Berbagai kegiatan dalam berlari, diantaranya :

1. Lari dengan rintangan
2. Latihan reaksi dengan berlari
3. Dikejar

Dikejar termasuk kegiatan lari yang dibutuhkan untuk meningkatkan kelincahan dan keberanian mengambil resiko. Lari maksudnya bukan lari disebabkan takut, tetapi bagaimana ia lari untuk memperdayakan temannya agar ia tidak tertangkap dari kejaran.



#### 4. Mengejar

Latihan ini merupakan gabungan dari latihan jalan dan lari, disamping untuk mengetahui sejauh mana kemampuan seorang anak menandingi kemampuan anak lain.

#### 5. Mendaki

6. Lari cepat (Pindah tempat, Berpindah tempat dengan kecepatan, Lari cepat dan berubah arah, Lari cepat, Permainan lari sambung, Lomba lari beranting (estafet))

#### **4. Melompat**

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Contoh pengembangan gerak lompat, misalnya lompat jauh.

#### **5. Meloncat**

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

#### **6. Melempar**

Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda yang dipegang dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Gerakan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan dan lengan serta memerlukan koordinasi beberapa unsur gerakan, misalnya lengan dengan jari yang harus melepaskan benda yang dipegang pada saat yang tepat.

### **C. Pola Gerakan Nonlokomotor**

Keterampilan yang bersifat nonlokomotor dapat diartikan juga sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Gerakan stabilisasi ( *nonlokomotor* ) termasuk didalamnya, seperti :

- a. *Dodging*
- b. *Stretching dan Bending*
- c. *Twisting dan Turning*
- d. *Swinging dan Swaying*
- e. *Pushing dan Pulling*

#### **Stretching dan Bending**

*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.

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.

### **D. GERAKAN MANIPULATIF**

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.

- 1. Menggelindingkan Bola,** Menggelindingkan atau *rolling*, meliputi pengarahannya gaya atau tenaga terhadap suatu objek yang mempertahankan kontakannya dengan permukaan tempat benda tersebut bergerak.
- 2. Melempar,** Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauhi badan ke udara. Selain tergantung dari beberapa faktor (ukuran anak, ukuran objek, dan lain sebagainya), lemparan dapat dilakukan di bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan atau di samping.
- 3. Menangkap,** Menangkap merupakan gerakan dasar manipulasi yang melibatkan penghentian suatu objek yang terkontrol oleh satu atau kedua tangan. Pada tahap awal biasanya objek akan dihentikan dengan satu bagian atau beberapa bagian anggota tubuh. Penguasaan koordinasi mata-tangan akan memudahkan bagi mereka untuk menangkap objek yang melayang ke hadapannya.
- 4. Pushing dan Pulling,** *Pushing* atau mendorong adalah usaha pengarahannya gaya atau kekuatan dalam melawan suatu objek atau orang, apakah mendorong untuk menyingkirkan objek dari badan atau mendorong badan menjauhi objek. *Pulling* di lain pihak diartikan sebagai tarikan, ini merupakan pengarahannya tenaga yang mengakibatkan objek atau orang bergerak mendekati badan.

## **BAB III**

### **KESIMPULAN**

Pengembangan gerak dasar 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.

Pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi kedalam tiga bentuk gerak sebagai berikut ;

1. Gerak lokomotor ( gerakan berpindah tempat ) dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat; misalnya jalan,lari,dan loncat.
2. Gerak non-lokomotor ( gerakan tidak berpindah tempat ) dimana sebagian anggota tubuh tertentu saja yang digerakkan namun tidak berpindah tempat.
3. Manipulatif, dimana ada sesuatu yang digerakkan ,misalnya melempar, menangkap, menyepak, memukul, dan geraka lain yang berkaitan dengan lemparkan dan tangkapan sesuatu.

## DAFTAR PUSTAKA

Dennison, E. (2004). *Brain Gym Teacher's Edition Revised*. Edu-Kinesthetics, Inc. Ventura, California.

Mutohir, C. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga. Depdiknas.

Sujiono, B.Dkk. (2005). *Metode pengembangan Fisik*. Universitas Terbuka. Jakarta.