

PERKEMBANGAN FISIK MOTORIK MELALUI PENDIDIKAN JASMANI

Khusnul Kotimah

Universitas Negeri Malang

Email : khusnulmin682@gmail.com

Abstrak: Pendidikan jasmani membutuhkan 'konsisten setiap hari' dan 'kualitas' dalam memberikan Latihan fisik bagi anak. Sarana yang diperlukan untuk mewujudkan pendidikan jasmani yang berkualitas adalah: Menggunakan gymnasium atau lapangan sebagai laboratorium perkembangan, memiliki sasaran / tujuan yang dapat diukur, mencapai sasaran dengan cara yang sistematis dan guru harus berdedikasi pada perkembangan anak.

Kata Kunci: Pendidikan jasmani, lapangan, motorik

PENDAHULUAN

Perkembangan anak memiliki proses yang berbeda beda, ada anak yang berumur satu tahun sudah bisa berjalan, ada yang belum bisa berjalan. Untuk para orang tua jangan risau jika proses perkembangan anak agak terlambat, cukup latih anak agar anak terbiasa (Khaironi, 2018). Anak-anak senang sekali bermain hingga tidak kenal lelah. Bermain dapat melatih kemampuan fisik motorik anak, baik motorik kasar atau motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antara tubuh menggunakan otot besar baik sebagian atau seluruh tubuh. Contohnya seperti berlari, melompat, berjalana dan sebagainya. Sedangkan motorik halus adalah kemampuan yang berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otot kecil dan kordinasi mata-tangan (Nugraha, 2015). Sarat motorik halus bisa dilatih dengan kegiatan yang dilakukan secara rutin. Seperti, menulis, bermain puzzle, dan sebagainya. Hal ini semua merupakan perkembangan motorik anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan perkembangan fisik membutuhkan “konsisten setiap hari “ dan “kualitas” untuk memberikan aktivitas fisik yang berkualitas tinggi dan berkesinambungan bagi seluruh anak dari taman kanak-kanak hingga kelas 12. Point yang diperlukan untuk mewujudkan pendidikan jasmani yang berkualitas adalah: menggunakan gymnasium atau lapangan sebagai laboratorium perkembangan, Memiliki sasaran/ tujuan yang dapat diukur Mencapai sasaran dengan cara yang

sistematis Guru harus berdedikasi pada perkembangan anak (Addriana Bulu Baan, Hendriana Sri Rejeki, 2020)

Saat ini, kebanyakan anak tidak dapat melakukan aktivitas fisik yang bersemangat karena kurangnya ketersediaan kelas pendidikan jasmani, gaya hidup yang teratur, dan kesehatan asupan terhadap anak (Khasanah et al., 2020). Agar pendidikan jasmani berkembang baik, kita harus: Fokus pada hubungan antara persyaratan spesifik tugas perkembangan, aspek biologis individu dan kondisi lingkungan belajar. Ketahuilah bahwa kesesuaian kelompok usia hanya memberikan pedoman umum untuk pemilihan kegiatan. Fokus pada perolehan keterampilan gerakan dan peningkatan kebugaran, Menekankan kesesuaian individual dari pengalaman gerak perkembangan, Tekankan gerak dan belajar dari pada duduk. Mempromosikan standar keberhasilan dan pencapaian individu yang meminimalkan kegagalan. Inti dari program pendidikan perkembangan fisik berpusat pada perolehan keterampilan gerakan dan peningkatan kebugaran melalui cara yang sesuai dengan individu yang diajar (Yulianti, 2019). Keahlian Gerak yang dapat diajarkan pada peserta didik diantaranya dapat melalui kegiatan- kegiatan seperti Sepak bola, Bola basket, Menari, Berenang. Bentuk Pendidikan jasmani yang kedua adalah mengajarkan keahlian gerak dasar yang meliputi Gerak Lokomotor. Gerak Lokomotor adalah gerak yang membuat berpindah tempat. Bentuk bentuk dari gerak lokomotor diantaranya:

- a. Berjalan. Berjalan adalah aktivitas yang dilakukan untuk berpindah kesatu tempat ketempat yang lainnya. Jalan dilakukan dengan cara melangkahkan satu persatu kaki dengan kecepatan yang normal, dimana saat melangkah salah satu kaki masih berpijak pada tanah (Chan, 2012).
- b. Berlari. Berlari adalah aktivitas yang dilakukan untuk berpindah kesatu tempat ke tempat yang lainnya. Lari dilakukan dengan cara melangkahkan kaki dengan kecepatan yang lebih cepat, pada saat lari kaki secara bergantian terdapat posisi diaman kakai tidak menyentuh tanah dalam waktu yang sesaat (Addriana Bulu Baan, Hendriana Sri Rejeki, 2020).
- c. Melompat. Melompat adalah melakukan gerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi.

Bentuk Keahlian gerak dasar yang kedua adalah gerak manipulative. Gerak Manipulasi merupakan Gerak yang melibatkan tangan dan kaki (Murni, 2005). Bentuk- bentuk dari gerak manipulasi diantaranya adalah Menendang bola, Melempar, dan menangkap.

Bentuk keahlian gerak dasar yang ketiga adalah gerak nonlokomotor atau Gerak stabil. Gerak nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat atau bisa juga gerak yang membutuhkan keseimbangan. Adapun bentuk- bentuk dari Gerakan ini adalah gerak menolehkan kepala, mengayun tangan, membungkuk, dan lain sebagainya.

Meskipun kontribusi unik dari pendidikan jasmani adalah dalam perolehan keterampilan gerakan dan peningkatan kebugaran. Banyak kontribusi penting juga dibuat untuk aspek perkembangan

kognitif anak. Belajar kognitif adalah perubahan progresif dalam kemampuan berfikir, bernalar, dan bertindak (Holis, 2016). Karena anak adalah pembelajar multisensor dan pembelajar aktif, alur penting dan program pendidikan jasmani berfokus pada pembelajaran konsep dan pembelajaran motorik perseptual.

Gerakan dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan pembelajaran kognitif dan akademik. Dengan mengikuti gerakan, yang disebabkan oleh pengalaman yang dirancang untuk menumbuhkan pemahaman tentang konsep gerakan, konsep keterampilan, konsep kebugaran, dan konsep aktivitas dari program pendidikan jasmani perkembangan. Pembelajaran kognitif bisa dan memang terjadi di gimnasium dan lapangan bermain. Selain itu, banyak konsep akademis penting yang diajarkan secara tradisional dikelas dapat dipelajari secara efektif (Sujiono et al., 2014).

Ada banyak alasan mengapa pembelajaran konsep kognitif dapat menjadi gerakan yang efektif. Diantaranya adalah adanya pemahaman bahwa partisipasi aktif itu menyenangkan (I Wayan Santyasa, 2018). Adanya gerakan sering dapat meningkatkan minat anak-anak terhadap kegiatan belajar. Pada dasarnya bergerak adalah kebutuhan dasar dari fisik tubuh manusia. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan bermain yang didalamnya sedang diajarkan konsep akademik akan meningkatkan pemahaman dan keterlibatan anak terhadap pembelajaran. Anak-anak umumnya menganggap gerakan itu menyenangkan, tidak bisa disamakan dengan "pekerjaan" rutin di kelas. Perlu dicatat, bahwa tidak semua anak mendapat manfaat akademis melalui partisipasi aktif dalam kegiatan Gerakan, sebaliknya terdapat bukti-bukti bahwa kegiatan akademis menetap di ruang kelas. Tradisional cukup efektif bagi banyak orang, intinya adalah bahwa anak-anak sama mendapat manfaat besar dari program yang mengintegrasikan kegiatan gerakan dengan pengembangan konsep akademik dan bahwa sebagai besar anak mungkin akan menyadari setidaknya beberapa kebaikan (Widhianawati, 2011).

Menjadi ahli dalam permainan, olahraga, dan aktivitas fisik yang kuat berkontribusi besar pada pengembangan konsep diri yang positif dan stabil pada anak-anak (Farhurohman, 2017). Meskipun itu bukan satu-satunya cara di mana konsep-diri didirikan, gerakan memainkan peran penting bagi sebagian besar anak-anak. Konsep diri dapat didefinisikan sebagai persepsi pribadi seseorang tentang kompetensinya dalam pengaturan fisik, kognitif, dan sosial. Ini adalah deskripsi bebas nilai diri yang berdampak pada semua yang kita lakukan. Anak-anak aktif, energik. Makhhluk yang muncul yang menggunakan gerakan bermain sebagai cara untuk belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri dan tubuh mereka. Awal dari konsep diri terbentuk selama masa kanak-kanak. Anak-anak sering memandang diri mereka sendiri pada satu ujung dua ekstrem – baik atau buruk – dalam semua yang mereka lakukan. Karena sifat egosentris mereka tidak memungkinkan mereka untuk melihat kekuatan dan kelemahan khusus mereka secara objektif, beberapa anak sering tidak dapat sepenuhnya memahami konsep bahwa kemampuan mereka untuk bertindak berada di antara

kutub yang membatasi diri ini. Karena dunia mereka sering berpusat pada permainan dan aktivitas yang kuat, keberhasilan yang mereka alami di bidang-bidang ini penting dalam membangun positif mereka (Murni, 2005).

Anak dapat melatih fisik motorik mereka dengan mengikuti kegiatan yang sudah di paparkan dalam artikel di atas. Dengan itu anak bisa lebih maksimal dalam melatih motorik mereka. Mengkhususkan keahlian gerak, contohnya seperti menjadi 3 bagian, ada lokomotor, manipulative dan stabilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Gallahue, David L. 1996. *Developmental Physical Education for Today's Children*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Addriana Bulu Baan, Hendriana Sri Rejeki, N. (2020). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Bungamputi*.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*.
- Farhurohman, O. (2017). Hakikat Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Aş-Şibyān: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Holis, A. (2016). Belajar Melalui Bermain untuk Pengembangan Kreativitas dan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*.
- I Wayan Santyasa. (2018). Student centered learning : Alternatif pembelajaran inovatif abad 21 untuk menyiapkan guru profesional. *Prosiding Seminar Nasional Quantum*.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan anak usia dini. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*.
- Murni. (2005). PERKEMBANGAN FISIK, KOGNITIF, DAN PSIKOSOSIAL PADA MASA KANAK-KANAK AWAL 2-6 TAHUN. *Sastra Hidayana*.
- Nugraha, B. (2015). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metode Pengembangan Fisik*.
- Widhianawati, N. (2011). Pengaruh pembelajaran gerak dan lagu dalam meningkatkan kecerdasan musikal dan kecerdasan kinestetika anak usia dini. *Academia.Edu*.
- Yulianti, E. N. (2019). Pengaruh Modifikasi Latihan Fisik Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 5 Sampai 6 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol*.