

PENGEMBANGAN FISIK MOTORIK MELALUI PERMAINAN MENGGIRING BOLA SECARA ZIGZAG BAGI ANAK USIA DINI

Kurnia Rizky Amalia; Arda Purnama Putra

Universitas Negeri Malang

e-mail: kurniarizkiialmalia@gmail.com

Abstrak: Perkembangan erat kaitannya dengan proses pematangan menuju kedewasaan. Dimana itu semua terjadi secara alamiah serta disaat tertentu akan mengalami penurunan fungsinya. Lalu perkembangan fisik motorik ini akan menentukan keterampilan dalam proses bergerak. Karena mengendalikan kemampuan fisik (kekuatan, ketahanan, ketepatan, kelincahan dan keseimbangan) berbeda dengan motorik yang mengendalikan kemampuan jasmani yang melibatkan sistem syaraf dan otak seperti motorik halus dan kasar. Perkembangan fisik motorik ini sangat memiliki hubungan erat dengan anak usia dini. Karena anak usia dini itu cenderung masih terus berkembang pesat. Tujuan dari artikel ini adalah untuk dijadikan sebagai sarana edukasi mengenai perkembangan fisik motorik melalui media perkembangan dengan metode menggiring bola secara zigzag bagi anak usia dini. Metode yang saya gunakan adalah observasi dengan melihat kondisi di lapangan serta mengumpulkan berbagai sumber.

Kata Kunci: perkembangan, media pembelajaran, anak usia dini.

PENDAHULUAN

Perkembangan sangat dibutuhkan karena dengan adanya perkembangan dapat dijadikan tolak ukur kedewasaan seseorang. Perkembangan jasmani memiliki dua macam yaitu perkembangan fisik dan motorik. Perkembangan fisik adalah proses awal dalam tumbuh kembang seseorang, yaitu ditandai dengan otot tubuh yang bertambah kuat dan diikuti gerakan koordinasi secara bertahap (Khaironi, 2018). Perkembangan motorik adalah perkembangan dengan metode pengendalian tubuh melalui sistem syaraf dan otot dengan adanya koordinasi yang baik. Dari dua pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan fisik dan motorik ini berkerja secara berdampingan. Karena adanya koordinasi antara keduanya dengan baik (Nugraha, 2015).

Media pembelajaran adalah salah satu perantara antara guru dan siswa untuk menyampaikan isi materi pembelajaran demi mencapai tujuan tertentu. Didalam media pembelajaran ini nantinya akan menstimulasi pikiran, perasaan, dan kemampuan belajar agar dapat mendorong proses pembelajaran (Karo-Karo & Rohani, 2018). Adapun media pembelajaran ini banyak macamnya,

misalnya permainan. Permainan dapat digunakan sebagai bentuk media pembelajaran. Karena permainan ini dapat memberikan stimulasi dan membuat peserta didik tidak mudah merasa bosan. Seperti contohnya pada permainan menggiring bola, peserta didik tidak hanya bermain melainkan sebagai bentuk sarana edukasi dengan memperkenalkan bentuk latihan dari pemain sepakbola. Dalam permainan ini melatih koordinasi antara fisik dan motorik.

Anak usia dini adalah anak yang memiliki rentan usia 0-8 tahun. Dimana ketika anak baru lahir sudah dapat dikatakan sebagai anak usia dini. Anak usia dini ini adalah salah satu individu yang unik dengan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan secara pesat. Maka dari itu seringkali anak usia dini masuk pada masa golden age, yaitu masa keemasan. Karena pada masa itu anak akan menentukan proses perkembangan anak ketika dewasa. Maksudnya pada usia itu anak memasuki masa dimana yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi jadi ketika masa kecilnya aktif maka ketika dewasa akan memiliki kemampuan eksplorasi dunia dengan baik. Perkembangan yang dimaksud disini adalah perkembangan fisik dan motorik pada anak. Perkembangan ini cenderung menitik beratkan pada koordinasi fisik dengan motorik halus dan kasar anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media pembelajaran salah satu bentuk perantara komunikasi antara guru dan peserta didik untuk menyampaikan informasi dalam proses pembelajaran. Tidak hanya itu nantinya akan memindahkan guru untuk kegiatan mengajar dikelas atau diluar kelas. Dengan adanya pembelajaran ini akan membuat anak semangat dan menumbuhkan minat belajar anak. Media pembelajaran ini dapat juga diartikan sebagai penunjang keaktifan dalam proses pembelajaran. Karena dengan adanya pembelajaran ini akan membantu peserta didik dalam pemahaman materi pelajaran, mengurangi keterbatasan ruang dan waktu yang tidak dapat dijangkau serta dapat meningkatkan keaktifan anak.

Media pembelajaran ini dapat digunakan saat proses belajar mengajar di kalangan PAUD. Karena akan memudahkan anak dalam menerima materi pembelajaran (Karo-Karo & Rohani, 2018). adapun prinsip media pembelajaran untuk anak usia dini adalah sebagai bentuk dari pengembangan diri anak dengan menfokuskan pembentukan karakter setiap anak dan memiliki kesinambungan dalam proses bermasyarakat. Jadi nantinya dengan adanya media pembelajaran ini akan memudahkan anak untuk mendapatkan informasi dan dapat diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat. Jenis media pembelajaran untuk anak usia dini banyak macamnya, salah satunya yaitu media yang menfokuskan pada kinestik. Contohnya seperti permainan. Maksudnya adalah permainan ini mengendalikan keterampilan gerakan berupa fisik dan motorik.

Pada permainan fisik motorik ini gunanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Adapun aspek kebugaran jasmani yaitu: Daya tahan kardiovaskular (cardiovascular endurance), Daya tahan otot (muscle endurance), Kekuatan otot (muscle strength), Kelentukan (flexibility), Komposisi

tubuh (body composition), Kecepatan gerak (movement speed), Kelincahan (agility), Keseimbangan (balance), Kecepatan reaksi (reaction time), Koordinasi (coordination) (Octaviany, 2014). Lalu saya memilih menfokuskan pada kelincahan karena paling sering diterapkan di kalangan anak usia dini dan tidak memerlukan alat dan bahan yang banyak. Permainan ini sering digunakan sebagai bentuk latihan sepakbola yaitu pada teknik menggiring bola dengan cara zig-zag. Kemudian permainan ini juga membutuhkan kecepatan dan keseimbangan. Karena untuk menggiring bola itu sendiri membutuhkan ketepatan tanpa hilangnya keseimbangan (Sutapa et al., 2014). Lalu dengan adanya pola zig-zag ini menambah variasi dalam permainan. Sehingga nantinya akan menarik minat anak untuk mencoba bergerak. Maka dari itu permainan ini sangat bagus jika diterapkan karena akan melatih keaktifan anak dalam aspek gerak. sehingga ketika dewasa anak dapat mengeksplorasi dunia dengan baik. Kemudian dapat digunakan untuk mempersiapkan calon atlet kedepannya.

SIMPULAN

Proses pembelajaran pada anak usia dini seringkali menggunakan pembelajaran yang bersifat menyenangkan. Karena dapat mempermudah anak dalam menerima informasi. Maka dari itu media pembelajaran sangat penting untuk diterapkan untuk anak usia dini. Tetapi pembelajaran melalui media juga harus dipertimbangkan beberapa aspek misalnya pembentukan karakter dan dapat diterapkan dalam sosial bermasyarakat. Media pembelajaran harus melihat pada perkembangan fisik dan motorik ya. Karena fisik motorik akan berdampak ketika anak dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Yurissa, Icha. 2019. Kebugaran Jasmani: Pengertian, Sejarah, Faktor, dan Manfaatnya Lengkap, (Online), (<https://essay.co.id/unsur-kebugaran-jasmani-dan-pengertiannya-lengkap>, diakses 18 April 2020).
- Qomariyah, Nurmay. 2017. Perkembangan Motorik Anak Usia Dini, (Online), (<https://www.kompasiana.com/nurmay/589efcdebd22bdb109dd6c85/perkembangan-motorik-anak-usia-dini>, diakses 20 April 2020).
- Rahmasari, Harlina Dwi. 2014. Perkembangan Fisik Motorik Pada Anak Usia Dini, (Online), (<https://www.kompasiana.com/harlinadwirahmasari/54f7c2a9a33311191c8b4a50/perkembangan-fisikmotorik-pada-anak-usia-dini>, diakses 20 April 2020).
- Defi, Ardianti. 2012. Penerapan Permainan Bola Zig-Zag untuk /meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar pada Anak Kelompok A di TK Permata Bunda Malang oleh Defi Ardianti. Penelitian Tindakan Kelas, (Online), (<http://library.um.ac.id/ptk/index.php?mod=detail&id=57317>, diakses 19 Maret 2020).
- Amini, Mukti. 2016. Hakikat Anak Usia Dini. Modul 1, (Online), (<http://www.pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/PAUD4306-M1.pdf>, diakses 21 April 2020).
- Litalia. 2019. Kelincahan (Agility), Pengertian, Manfaat, Latihan dan Contohnya, (Online), (<https://www.jurnalponsel.com/kelincahan-adalah/>, diakses 21 April 2020).
- Karo-Karo, I. R., & Rohani, R. (2018). MANFAAT MEDIA DALAM PEMBELAJARAN. *AXIOM : Jurnal Pendidikan Dan Matematika*. <https://doi.org/10.30821/axiom.v7i1.1778>

- Khaironi, M. (2018). Perkembangan anak usia dini. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*.
- Nugraha, B. (2015). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Octaviany, E. S. (2014). Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini Melalui Olahraga Tradisional “Lari Balok” Pada Siswa Kelompok B TK Nusa Indah. *Bravo’s Jurnal*.
- Sutapa, P., Sukadiyanto, S., & Kushartanti, B. W. (2014). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS KINESTETIK UNTUK ANAK USIA PRA SEKOLAH. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i2.2655>
- Karo-Karo, I. R., & Rohani, R. (2018). MANFAAT MEDIA DALAM PEMBELAJARAN. *AXIOM : Jurnal Pendidikan Dan Matematika*. <https://doi.org/10.30821/axiom.v7i1.1778>
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan anak usia dini. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*.
- Nugraha, B. (2015). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Octaviany, E. S. (2014). Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini Melalui Olahraga Tradisional “Lari Balok” Pada Siswa Kelompok B TK Nusa Indah. *Bravo’s Jurnal*.
- Sutapa, P., Sukadiyanto, S., & Kushartanti, B. W. (2014). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS KINESTETIK UNTUK ANAK USIA PRA SEKOLAH. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i2.2655>