

## **PENGEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN MELEMPAR BALON**

**Novi Safira Salsabila**  
Universitas Negeri Malang  
\*e-mail : [visalsabila9@gmail.com](mailto:visalsabila9@gmail.com)

**Abstrak:** Anak usia dini sangat senang dengan bermain. Maka dari itu dengan aktivitas bermain dapat melatih kemampuan pada fisiknya. Perkembangan fisik motorik pada anak usia dini sangat penting dikarenakan pada saat usia ini anak akan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Dengan bermain, akan berguna untuk meningkatkan kreativitas dan keterampilan. Tujuan dari artikel ini adalah mengedukasi mengenai pengembangan fisik motorik anak melalui permainan lempar balon dengan melatih ketepatannya dan konsentrasi. Metode yang saya gunakan ialah mengumpulkan dari berbagai sumber.

**Kata Kunci :** *perkembangan, permainan, anak usia dini*

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan fisik motorik pada anak usia dini sangat penting dikarenakan, Menurut Suyanto (2005) perkembangan fisik ditunjukkan agar anak tumbuh dengan baik sehingga sehat dan kuat jasmaninya. Perkembangan fisik juga ditujukan untuk mengembangkan 5 aspek, yaitu kekuatan, ketahanan, kecepatan, kecekatan atau kelincahan, dan keseimbangan (Suyanto, 2005). Sedangkan perkembangan motorik dibagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. (Hurlock, Elizabeth, 2000) Perkembangan fisik motorik sangat penting dalam perkembangan anak selanjutnya, perkembangan fisik pada anak ditentukan pada keterampilan, perkembangan motorik akan melatih perkembangan gerakannya, maka dari itu perkembangan fisik motoric sangat berguna dalam kegiatan motorik, baik motorik halus maupun motorik kasar anak(Sari, 2014).

Permainan adalah salah satu bentuk kegiatan yang menyenangkan bagi anak usia dini. Dengan bermain juga dapat menumbuhkan kreativitas dan keterampilannya dengan baik (Halim, 2018). Permainan melempar balon ke sasaran dapat dilakukan di luar ruangan Sehingga peserta didik tidak mudah bosan maka dari itu saya memilih permainan melempar balon ke arah sasaran dikarenakan permainan ini dapat melatih kemampuan motorik peserta didik yaitu ketepatan dalam

melemparkan suatu benda ke arah sasaran dengan baik, meningkatkan daya konsentrasinya (fokus), dapat meningkatkan percaya diri pada peserta didik (Juniarti & Ramadan, 2017).

Masa usia dini adalah termasuk masa keemasan atau golden age yang kira-kira pada usia 0-8 tahun. Pada usia tersebut anak akan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi maka dari itu pada masa kecilnya aktif lalu saat dewasa akan memiliki kemampuan eksplorasi dunia dengan baik (Suryana, 2007). Anak akan mengembangkan keterampilannya salah satunya dengan pembelajaran bermain. Tapi bermain dengan melatih perkembangan fisik motorik halus dan kasarnya. Dengan bermain di luar ruangan menjadikan anak beraktivitas dengan leluasa, agar anak tidak bosan dan melupakan bermain dengan gadget.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan salah satu cara agar anak dapat mengembangkan motorik halus dan kasar. Keterampilan motorik kasar biasanya dilakukan dengan menggunakan otot besar, seperti lengan, badan, dan kaki. Contoh dari keterampilan motorik kasar, yaitu merangkak, berjalan, melompat, dan berlari (Sari, 2014). Keterampilan motorik kasar dibagi menjadi 3, yaitu keterampilan lokomotor (memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain), keterampilan manipulative (menggerakkan suatu objek), keterampilan stabilitas (keseimbangan). Adapun tingkatan perkembangan motorik halus dan kasar usia 4-8 tahun, sebagai berikut

**Tabel 1.3 Perkembangan motorik kasar dan motorik halus usia 4 tahun - ≤6 tahun**

No	Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan	
		Usia 4 - <5 tahun	Usia 5 - ≤6 tahun
1.	Motorik Kasar	1. Menirukan gerakan binatang, pohon tertiuip angin, pesawat terbang, dsb. 2. Melakukan gerakan menggantung (bergelayut). 3. Melakukan gerakan melompat, meloncat, dan berlari secara terkoordinasi 4. Melempar sesuatu secara terarah 5. Menangkap sesuatu secara tepat 6. Melakukan gerakan antisipasi 7. Menendang sesuatu secara terarah 8. Memanfaatkan alat permainan di luar kelas.	1. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan. 2. Melakukan koordinasi gerakan kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam. 3. Melakukan permainan fisik dengan aturan. 4. Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri. 5. Melakukan kegiatan kebersihan diri.
2	Motorik Halus	1. Membuat garis vertikal, horizontal, lengkung kiri/kanan, miring kiri/kanan, dan lingkaran. 2. Menjiplak bentuk. 3. Mengkoordinasikan mata dan tangan untuk melakukan gerakan yang rumit. 4. Melakukan gerakan manipulatif untuk menghasilkan suatu bentuk dengan menggunakan berbagai media. 5. Mengekspresikan diri dengan berkarya seni menggunakan berbagai media	1. Menggambar sesuai gagasannya. 2. Meniru bentuk. 3. Melakukan eksplorasi dengan berbagai media dan kegiatan. 4. Menggunakan alat tulis dengan benar. 5. Menggantung sesuai dengan pola. 6. Menempel gambar dengan tepat. 7. Mengekspresikan diri melalui gerakan menggambar secara detail.

**Sumber:** Permendiknas No. 58 Tahun 2009 tanggal 17 September 2009 *Tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini*. Hlm. 8-9

**Tabel 1.4 Perkembangan motorik kasar dan motorik halus usia 6 tahun - ≤8 tahun**

No	Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan
		Usia 6 - <8 Tahun
1.	Motorik Kasar	1. Berdiri dengan satu kaki tanpa jatuh, 2. Berlari lurus tanpa jatuh dan zigzag/bervariasi, misalnya melalui rintangan, 3. Berjalan lurus dan bervariasi, 4. Melompat dari ketinggian 20 cm, 5. Melempar dan menangkap bola kecil dengan jarak 5-10 meter, 6. Mengkombinasikan gerakan jalan dan lari, 7. Mengkombinasikan gerakan jalan, lari, melompat dan melempar, 8. Berguling kedepan/koprol, 9. Sudah dapat mengendarai sepeda roda dua, 10. Dapat menari dan mengikuti gerakan dalam senam irama.
2	Motorik Halus	1. Menggambar orang dengan anggota tubuh lengkap, 2. Mampu makan, minum dan berpakaian sendiri, 3. Membuat atau menulis angka, 4. Membuat bentuk wajik, segitiga dan segi empat, 5. Memotong dan menggunting dengan sempurna, 6. Menggambar sesuai dengan penglihatan, 7. Meniru kalimat dengan tulisan tangan.

**Sumber:** Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, Jakarta: PT. Indeks, 2009. Hlm. 161-162.

Anak usia dini sangat senang dengan bermain apalagi bermain dengan air. Maka dari itu saya memilih bermain menggunakan balon air yang dilemparkan ke arah sasaran dikarenakan permainannya aman. Meskipun aman tetapi permainan ini juga harus didampingi oleh orang dewasa, yaitu orang tua, atau guru. Permainan ini menggunakan kemampuan otot tangan dan koordinasi antara mata dan tangan (Nugraha, 2015). Alat dan bahan yang digunakan pada permainan ini sangat tidak sulit yang ada di sekitar kita, seperti balon yang sudah diisi air, papan sasaran. Dengan permainan ini membutuhkan ketepatan, dan konsentrasi dalam melempar tepat pada sasaran. Maka dari itu permainan ini sangat bagus dalam perkembangan fisik motoriknya dan melatih keaktifan anak dalam bergerak

## SIMPULAN

Dalam perkembangan fisik motorik anak dapat dibantu dengan permainan yang bermanfaat bagi perkembangan fisik anak. Anak menjadi lebih aktif bergerak. Metode pembelajaran yang digunakan harus dapat mudah dipahami oleh anak. Selain itu permainan yang digunakan aman atau tidak berbahaya bagi anak usia dini. Permainan ini dapat melatih mental anak dan fisik anak. Anak akan lebih aktif bergerak. Karena keterampilan pada fisik motorik akan dapat berdampak ketika anak sudah dewasa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amini, Mukti. 2016. *Hakikat Anak Usia Dini*. Modul 1, (Online), (<http://www.pustaka.ut.ac.id/lib/wpcontent/uploads/pdfmk/PAUD4306-M1.pdf>, diakses 23 April 2020).
- Banu, Syahar. 2017. *9 Ide Bermain Balon Air yang Seru*, (Online), (<https://id.theasianparent.com/9-ide-bermain-balon-air-yang-seru/amp>, diakses 23 April 2020).
- Hasanah, Uswatun. 2016. *Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Anak. Volume 5, Edisi 1, Juni 2016.

- Puji, Aprinda. 2018. *6 Tahap Permainan Anak Sesuai Dengan Usia Yang Wajib Dipahami Ortu*, (Online), ([hellosehat.com/parenting/tips-parenting/jenis-permainan-anak](http://hellosehat.com/parenting/tips-parenting/jenis-permainan-anak), diakses 23 April 2020).
- Rahmasari, H. D. 2015. *Perkembangan Fisik Motorik Pada Anak Usia Dini*. (Online), ([https://www.kompasiana.com/amp/harlinadwiraahmasari/perkembangan-fisikmotorik-pada-anak-usia-dini\\_54f7c2a9a33311191c8b4a50](https://www.kompasiana.com/amp/harlinadwiraahmasari/perkembangan-fisikmotorik-pada-anak-usia-dini_54f7c2a9a33311191c8b4a50), diakses pada 23 April 2020).
- Rahmawati, D. 2019. *Memahami Tahapan Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak*. (Online). (<https://www.google.com/amp/s/www.sehatq.com/artikel/memahami-tahapan-perkembangan-motorik-kasar-pada-anak/amp>, diakses pada 23 April 2020)
- Sajoto, M. (1990). *Peningkatan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Halim, F. (2018). PELATIHAN PEMBUATAN APE ( ALAT PERMAINAN EDUKATIF ) UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI PROFESIONAL GURU PAUD DI KECAMATAN PEUSANGAN KABUPATEN BIREUEN. *Variasi : Majalah Ilmiah Universitas Almuslim*.
- Juniarti, Y., & Ramadan, G. (2017). PENINGKATAN KEMAMPUAN FISIK MOTORIK MELALUI PERMAINAN SIRKUIT BOLA (Penelitian Tindakan Pada Kelompok B Paud Al-Furqon Desa Salareuma Kecamatan Cipicung Kabupaten Kuningan, Tahun 2017). *Prosiding Seminar Nasional PG PAUD Untirta 2017*.
- Nugraha, B. (2015). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Sari, E. K. (2014). Peningkatan Perkembangan Motorik Halus Anak Melalui Kegiatan Kolase Dari Bahan Bekas Di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Simpang IV Agam. *Pesona PAUD*.
- Suryana, D. D. M. P. (2007). Dasar-Dasar Pendidikan TK. *Hakikat Anak Usia Dini*.