

TAHAP-TAHAP PENGEMBANGAN GERAK PADA ANAK

Petronela Lovely Tekege
Universitas Negeri Malang

Abstrak. Pada masa 5 tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan. Maka dari itu harus diberikan pembelajaran fisik sesuai usia. Jika terlambat dalam pengembangan ketrampilan gerak maka akan menimbulkan konsep diri negative pada anak. Ketrampilan gerak adalah serangkaian gerak yang melibatkan kombinasi pola gerak, ketrampilan gerak dasar dikategorikan menjadi stabilitas gerak, ketrampilan alat gerak dan gerak manipulative. Gerak stabilitas adalah gerakan dasar dari semua ketrampilan gerak, dikarenakan semua gerakan melibatkan unsur stabilitas atau mempertahankan keseimbangan diri melawan gaya gravitasi. Ketrampilan alat gerak adalah ketrampilan dimana tubuh digerakan kearah horizontal atau vertical dari satu titik ke titik lainnya. Ketrampilan gerakan manipulative ini merujuk pada gerakan motorik halus dan motorik kasar yang mengacu pada gerakan yang melibatkan kekuatan pada objek atau menerima kekuatan dari objek

Kata Kunci: pengembangan gerak, tahap penerapan

PENDAHULUAN

Pada masa 5 tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan, karena pada masa itu keadaan fisik, kognitif berkembang sangat pesat (Kusbiantoro, 2015). maka dari itu harus diberikan pembelajaran yang bukan hanya melatih kognitif, anak namun dapat melatih fisik, kognitif serta sosial emosi anak. Pada masa ini banyak anak yang tidak dapat melatih fisik mereka sesuai umur mereka diakibatkan karena orang tua dan lingkungan anak yang kurang memberikan perhatian dan kesempatan, terlebih khusus dalam mengembangkan fisik motorik anak (Saripudin, 2016).

Ketika seorang anak tidak mendapat latihan atau bekal dalam perkembangan ketrampilan gerak maka, akan berdampak pada masa dewasa nanti. Jika terlambat dalam pengembangan ketrampilan gerak maka akan menimbulkan konsep diri negative pada anak (Prasetyaningrum, 2011), namun akan berbeda dengan anak yang diberi kesempatan rangsangan dengan baik maka anak akan lebih konfiden/ percaya diri. Ketrampilan gerak adalah serangkaian gerak yang melibatkan kombinasi pola gerak (Sujiono et al., 2014), ketrampilan gerak dasar dikategorikan menjadi stabilitas gerak, ketrampilan alat gerak dan gerak manipulative.

1. Gerak stabilitas

Gerak stabilitas adalah gerakan dasar dari semua ketrampilan gerak, dikarenakan semua gerakan melibatkan unsur stabilitas atau mempertahankan keseimbangan diri melawan gaya

grafitasi (Riyan et al., 2018). Semua anak ketika lahir dan mengalami proses pertumbuhan dan keseimbangan maka dari itu orang tua harus sadar akan perkembangan tersebut. Contohnya anak akan berguling, mengigit kaki (bayi 1-4 bulan), berjalan di atas tumpuan, berdiri dengan mengangkat satu kaki (anak 1-8 tahun), dan lain-lain (Jannah, 2015).

Kegiatan berjalan di atas tumpuan akan menstimulasi anak untuk bertahan menyeimbangkan badannya. Untuk stimulasi keseimbangan motorik yang dilakukan akan terus meningkatkan keberhasilan anak dalam mencoba permainan (Dwi Pradipta, 2017). Kemampuan berjalan di atas tumpuan secara simbang tidak dapat dilakukan dengan satu kali saja, dibutuhkan beberapa kali pengulangan agar anak mampu untuk menyeimbangkan tubuhnya ketika melakukan perpindahan tempat dengan tumpuan secara tepat dan luwes (Addriana Bulu Baan, Hendriana Sri Rejeki, 2020).



Gambar, 1.

2. Ketrampilan alat gerak.

Ketrampilan alat gerak adalah ketrampilan dimana tubuh digerakan ke arah horizontal atau vertical dari satu titik ke titik lainnya (Nugraha, 2015), seperti berlari, melompat ketika ketrampilan dasar tersebut di elaborasi/digabungkan atau disempurnakan lebih lanjut dapat diterapkan pada spesifik olahraga dan dapat mengemabangkan alat gerak pasif (tulang) dan alat gerak aktif (otot). Contohnya seperti olahraga skipping, lompat melewati tantangan.

Permainan lompat tali adalah permainan dimana anak harus lompat melewati setiap tantangan dimana permainannya/ anak ini memberikan beberapa manfaat bagi pemainnya seperti, melatih otot motorik dimana setiap kali anak melompat, anak akan memberikan dorongan pada tubuhnya untuk melewati tantangan. Bukannya hanya melatih otot motorik anak tetapi juga memberukan keberanian pada anak, dimana anak harus melompati tali dengan ketinggian yang berbeda (Shandi, 2019).

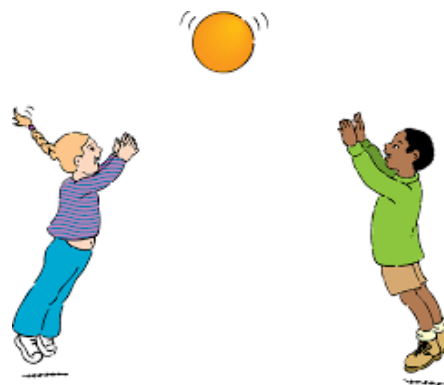


Gambar, 1.2

3. Gerakan manipulatif.

Ketrampilan gerakan manipulative ini merujuk pada gerakan motorik halus dan motorik kasar yang mengacu pada gerakan yang melibatkan kekuatan pada objek atau menerima kekuatan dari objek (Dwi Pradipta, 2017). Contohnya seperti melempar, menendang, menangkap, menjebak. Ketrampilan olahraga manipulative adalah elaborasi /gabungan dan penyempurnaan lebih lanjut dari ketrampilan dasar ini adalah, misalnya: memukul bola tenis, menangkap bola baseball serta menrik dalam permainan sepak bola.

Gerakan lempat, tangkap adalah gerakan dasar untuk maju pada tahap tingkat yang lebih. Dalam gerakan ini anak dapat melatih koordinasi mata dan tangan terlebih dahulu sebelum anak melibatkan kekuatan pada objek beban.



Gambar. 1.3

ketika anak sudah mampu mengordinasikan mata dan tangan serta benda yang digunakan anak dapat dilatih untuk mengordinasikan mata anggota badan serta objek benda yang digunakan oleh anak contoh pada gambar 1.4



Gambar.1.4

SIMPULAN

Dengan adanya tahap- tahap perkembangan ketrampilan pada anak, bukan hanya meningkatkan perkembangan fisik motorik anak namun juga berdampak pada perkembangan kognitif, serta sosial emosional anak dimana dengan adanya perkembangan motorik anak dapat memperkuat pertumbuhan tulang anak serta dapat mengontrol berat badan anak (bagi anak yang berbadan gendut), serta motorik kasar dapat meningkatkan motorik halus pula. Perkembangan sosial

emosional anak dimana anak akan mendapat kepercayaan diri yang baik dimana ketika anak besar dan bergaul dengan teman-teman maka anak akan lebih gampang diterima dalam lingkungannya.

Bukan hanya perkembangan fisik dan sosial emosi anak namun berdampak juga pada perkembangan kognitif anak dimana ketika anak mengalami tantangan dalam melewati tantangan, dimana anak akan berpikir imajinatif serta kreatifitas dalam menyelesaikan tantangan yang ada. Maka dari itu sebagai orang tua, maupun pendidik harus memahami betul betapa kursialnya perkembangan motorik pada anak.

DAFTAR RUJUKAN

- David-L-Galahue. *Developmental physical education*
- Lesman, Agus Indra. 2018 Penerapan Model Pendidikan Gerak Dalam Pengembangan Pola Gerak Dasar Manipulatif Melalui Kerangka Analisis gerak: Dari <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>
- Addriana Bulu Baan, Hendriana Sri Rejeki, N. (2020). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Bungamputi*.
- Dwi pradipta, G. (2017). STRATEGI PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK UNTUK ANAK USIA DINI TAMAN KANAK-KANAK B. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1292>
- Jannah, M. (2015). Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-Kanak. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*.
- Kusbiantoro, D. (2015). Pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah di taman kanak-kanak aba 1 lamongan. *Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*.
- Nugraha, B. (2015). PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Prasetyaningrum, J. (2011). Psikologi Perkembangan Anak. *Proceedings - ISIE 2011: 2011 IEEE International Symposium on Industrial Electronics*.
- Riyan, Setiawati, E., & Hendrianingtyas, M. (2018). Pengaruh Senam Sehat Anak Indonesia Terhadap Indeks. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Saripudin, A. (2016). Peran Keluarga dalam Mengoptimalkan Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*.
- Shandi, S. A. (2019). ANALISIS GERAK MOTORIK KASAR PADA PERMAINAN LOMPAT TALI TERHADAP PRESTASI SISWA PUTRA DALAM LOMPAT JAUH PADA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PALIBELO. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12301>
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metode Pengembangan Fisik*.