

PELATIHAN KETERAMPILAN FISIK MOTORIK MENGUNAKAN PERMAINAN

Rofi Prawiro Utomo
Universitas Negeri Malang
rofidj99@gmail.com

Abstrak: Dalam masa kanak-kanak, suatu hal atau kegiatan yang paling dekat dengan anak-anak adalah permainan. Permainan sendiri dapat melatih perkembangan fisik motorik serta kognitif anak, permainan juga dapat melatih keterampilan gerak anak yang bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Jadi untuk melatih proses-prosesnya juga di perlukan pelatihan fisik motorik supaya dapat berjalan secara optimal.

Kata Kunci: Fisik motorik, permainan, pertumbuhan, perkembangan.

PENDAHULUAN

Fisik motorik merupakan salah satu proses yang dapat melatih dan meningkatkan perkembangan serta pertumbuhan anak, yang sangat berkaitan dengan kemampuan sistem motorik kasar dan halus pada masa kanak-kanak. Fisik motorik juga merupakan salah satu acuan dalam proses perkembangan anak guna menstimulasi anak supaya dapat berkembang dengan baik (Murni, 2005). Sehingga stimulasi yang baik untuk proses melatih fisik motorik anak adalah permainan, karena didalamnya permainan terdapat beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan perkembangan anak (Shandi, 2019) seperti berlari, berjalan, jongkok, menendang, memukul, menangkap dan melempar. Stimulasi menggunakan permainan sendiri sangat mudah didapatkan dan juga bisa di ajarkan atau dilatih oleh guru ataupun orangtua anak (Farhurohman, 2017). Dengan melakukan suatu aktivitas, permainan memiliki beberapa manfaat yang baik untuk tumbuh kembang anak diantaranya, Meningkatkan daya tangkap dan pola pikir anak. Mengasah kreativitas anak. Meningkatkan proses berbahasa anak, karena melakukan interaksi komunikasi dengan temanya. Meningkatkan kelincahan dan keseimbangan anak. Meningkatkan sistem kerja saraf dan otot pada anak.

Sehingga dalam kegiatan permainan juga diperlukan tempat yang cukup supaya anak dapat bergerak dengan bebas dan dapat meningkatkan gerak-gerak dasar pada anak usia dini (Sujiono et al., 2014). Berikut beberapa gerak dasar untuk meningkatkan perkembangan anak yaitu, *Locomotor skill*. Lokomotor skill merupakan Gerakan dasar untuk anak usia dini yang dilakukan dengan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya, seperti berjalan dan berlari. Komponen gerak selanjutnya adalah *Manipulatif skill*. *Manipulatif skill* adalah gerakan tubuh dasar yang dapat

melatih kordinasi antara mata dengan tangan, mata dengan kaki. seperti menendang, melempar dan menangkap (Juniarti & Ramadan, 2017). Komponen gerak yang ketiga adalah gerak Stabilitas. Gerak stabilitas adalah gerakan untuk melatih keseimbangan pada tubuh anak usia dini, seperti berjalan diatas papan.

Tujuan dari gerak dasar diatas adalah untuk melatih anak supaya dapat dengan mudah untuk melakukan proses bermain ke permainan yang lebih rumit atau permainan yang membutuhkan kordinasi antara mata dengan tangan yang lebih (Chan, 2012). Sehingga sangat penting suatu proses pertumbuhan dan perkembangan menggunakan acuan atau tolak ukur dengan perkembangan fisik motorik.

JENIS PERMAINAN

1. Menendang bola kedalam keranjang.

Menendang bola kedalam keranjang dapat digunakan untuk melatih kordinasi antara mata dengan kaki dan dapat dilakukan dengan memberikan intruksi anak untuk menendang bola dan mengarahkan ke gawang (Yulianti, 2019).

2. Lari zig-zag

Permainan ini dapat digunakan untuk melatih kelincahan anak (. et al., 2019). Permainan ini dapat dilakukan dengan berlari dengan melatih kun atau balok dengan berlari membentuk angka 8 dan dilakukan secara berulang.

3. Berjalan diatas papan

Permainan berjalan diatas papan dapat dilakukan dengan berjalan secara perlahan supaya tidak jatuh melewati papan yang telah disediakan dan tentunya tidak membahayakan untuk anak, tujuan permainan ini untuk melatih keseimbangan anak (Rizkya & Abdullah, 2014)

SIMPULAN

Dalam proses perkembangan dan pertumbuhan di butuhkan stimulasi untuk meningkatkan proses aktifitas fisik motorik guna tercapainya suatu tujuan perkembangan dan pertumbuhan yang dilakukan secara optimal dan sesuai prosedur yang telah di tentukan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Harlina Dwi Rahmasari. 2014. Perkembangan Fisik Motorik Pada Anak Usia Dini.

Lismadiana. 2010. Peran Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini.

. S. I. T., . D. I. K. N. W. M. K., & . D. I. W. D. E. (2019). PENGARUH LARI ZIG-ZAG BERBANTUAN KURSI TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK KELOMPOK B TK SILA DHARMA TAHUN AJARAN 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/paud.v7i1.18764>

- 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*.
- 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*.
- Murni. (2005). PERKEMBANGAN FISIK, KOGNITIF, DAN PSIKOSOSIAL PADA MASA KANAK-KANAK AWAL 2-6 TAHUN. *Sastra Hidayana*.
- Rizkya, N., & Abdullah, M. H. (2014). Pengaruh Senam Irama Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Kelompok B Di Tk Al-Fitroh. *PAUD Teratai*.
- 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*.
- Yulianti, E. N. (2019). Pengaruh Modifikasi Latihan Fisik Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 5 Sampai 6 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol*.