

MENSTIMULASI FISIK MOTORIK MELALUI PERMAINAN “BACK-TO-BACK” BAGI ANAK USIA 5-6 TAHUN

Ruli Isnaini Nurkholifah, Pramono

Universitas Negeri Malang
ruli.isnaini42@gmail.com

Abstrak: Bermain merupakan kegiatan mengekspresikan diri dengan perasaan senang. Saat anak berusia 5-6 tahun bermain dapat memberikan banyak manfaat terhadap perkembangannya. Karena bermain dapat mengembangkan 6 aspek yang dibutuhkan anak saat di TK. Guru seringkali menggunakan metode bermain yang dilakukan diluar ruangan yang salah satunya bertujuan untuk melatih keterampilan motorik kasar dan halus anak usia dini. Perkembangan motorik yaitu meliputi perkembangan otot kasar dan otot halus. Otot besar adalah otot – otot yang tersusun dari otot lurik berfungsi untuk melakukan gerakan dasar tubuh yang terkoordinasi oleh otak, seperti lari, lompat, menendang, meloncat, melangkah menyamping, dan melempar, atau yang biasa disebut dengan gerak dasar. Keterampilan motorik yaitu daya tahan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, kelentukan, dan pola dasar dari gerakan fundamental yang alami.

Kata Kunci: bermain, anak usia dini, keterampilan motorik

PENDAHULUAN

Anak Usia Dini (0-6 tahun) adalah individu yang sedang atau dalam proses atau fase bertumbuh dan berkembang. Masa ini disebut juga fase keemasan karena anak usia dini sangat cepat dalam meniru atau imitatif perbuatan orang yang ada di lingkungannya, anak menjadi cepat tanggap, dan tumbuh kembang organ meningkat pesat selama masa ini (Amini, 2014).

Bermain memiliki pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan anak usia dini. Mereka tidak peduli apakah kondisi fisik dan psikis bagus atau tidak semuanya dilakukan dengan senang, karena memang pada hakikatnya selain makan dan tidur bermain adalah kebutuhan bagi anak (Diana, 2010). penanggung jawab anak usia dini saat di sekolah adalah guru pembimbing atau guru kelas tetapi orang tua juga harus berperan aktif untuk memilih macam – macam permainan yang sekiranya tepat dan sesuai bagi pertumbuhan dan perkembangan anak mereka (Saripudin, 2016).

Menurut (Santrock, 2002) menyatakan bahwa permainan adalah kegiatan yang menyenangkan dan dilaksanakan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri. Dengan permainan peserta didik memperoleh banyak informasi dan lebih memahami pembelajaran. Anak usia dini akan

mendapat sebuah informasi atau pengalaman baru ini yang disebut anak mendapat pengetahuan yang baru. Dengan permainan, fisik motorik anak dapat lebih terasah dan lebih sempurna lagi.

Perkembangan gerak adalah perkembangan untuk mengontrol gerak tubuh melalui kegiatan yang terkoordinasi antara SSP, saraf, dan otot. Ini merupakan salah satu faktor penting perkembangan anak usia dini. Proses ini dimulai dengan gerakan kasar yang melibatkan bagian tubuh untuk duduk, berjalan, lari, naik turun tangga, menari, senam, melompat, dan lain – lain (Sujiono et al., 2014). Anak akan terus bertumbuh, organ tubuh pun semakin matang dan perkembangan dapat dilanjutkan dengan tingkatan yang sesuai dan dapat dilanjutkan dengan koordinasi otot kecil untuk menggambar, mewarnai, melukis, dll yang kedua – duanya atau motorik halus dan motorik kasar sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari – hari.

Anak – anak tumbuh dan berkembang yang membuat organ tubuh semakin sempurna dan kuat, dan secara bertahap anak usia dini dapat menguasai gerak motorik dasar dengan tepat dan benar (Addriana Bulu Baan, Hendriana Sri Rejeki, 2020). Motorik kasar anak adalah gerak yang hanya menggunakan sebagian atau seluruh tubuh saja. Contoh koordinasi motorik kasar adalah kelenturan, keseimbangan, ketepatan, kekuatan, dan kelincahan.

Sesuai dengan (Kemendikbud, 2013: 21) bahwa keterampilan motorik kasar dibagi menjadi 3, yaitu :

1. Lokomotor adalah gerak berpindah tempat, yaitu : jalan, lari, lompat, dsb. Bertujuan untuk mengembangkan kesadaran tubuh dalam ruang atau imitatif.
2. Non lokomotor, adalah gerak tubuh tetap diam di tempat seperti berayun, membungkuk, mendorong, dsb. Keterampilan non lokomotor dikaitkan dengan keseimbangan atau kestabilan tubuh anak usia dini.
3. Manipulatif, merupakan gerak atau aktivitas dengan menggunakan dan mengontrol otot kecil di tangan dan di kaki. Contohnya yaitu menggenggam, memotong, menggantung, dan sebagainya. Serta keterampilan memproyeksi, menangkap, dan menerima informasi dari orang lain.

Fisik motorik anak usia dini diharapkan bertumbuh sesuai dengan tingkatannya yang seharusnya atau sewajarnya, supaya mereka dapat beraktivitas dengan baik dan memenuhi target sesuai perkembangannya. Karena ini adalah hal dasar untuk mencapai target perkembangan berikutnya atau bahkan target pengetahuannya dapat berkembang menjadi lebih tinggi dan lebih luas lagi (Suryana, 2007).

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini seperti yang sudah dicantumkan tabel 1 harus berkembang sesuai dengan tingkatan perkembangan karena nanti jika tidak berkembang hal ini dapat mempengaruhi fisik kemampuan gerak mereka dan psikis atau mental anak usia dini (Dwi pradipta, 2017). Contohnya, anak yang berumur 5 tahun seharusnya sudah bisa menirukan gerakan senam yang dicontohkan oleh guru di sekolah. Tetapi mereka yang tidak

berkembang sesuai tingkatannya cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya dan juga mereka memiliki pemikiran yang selalu negatif yaitu saya tidak bisa lebih baik dari dia. Contoh lain lagi terjadi pada anak usia dini yang mengalami obesitas atau tubuh terlalu gemuk, malas dan lemas bergerak, mereka cenderung sulit mengikuti permainan yang dapat dilakukan oleh teman sebayanya.

Tabel 1. Hal yang harus sudah dicapai oleh anak usia dini umur 5-6 tahun

Motorik Halus	Motorik Kasar
1. Menggambar sesuai dengan ide AUD	1. Menstimulasi kelenturan, keseimbangan, dan kelincuhan
2. Menirukan objek yang ia lihat	2. Senam atau menari
3. Bereksperimen dengan media dan kegiatan	3. Menaati peraturan pada saat bermain
4. Menggunakan alat tulis dengan benar	4. Terampil menggunakan kedua tangan
5. Menggantung suatu pola	5. Melakukan kegiatan kebersihan
6. Menempel gambar dengan tepat	
7. Mengekspresikan perasaan melalui gambar melalui gambar	

Gerak dasar lokomotor yang sering digunakan anak usia dini saat bermain anak adalah berlari. Menurut Djuminar (2004:13) lari diartikan sebagai frekuensi langkah yang dipercepat sehingga terdapat suatu waktu dimana saat berlari kedua kaki mengalami kecenderungan badan melayang atau sekurang – kurangnya kaki tetap menyentuh tanah.

Sliding adalah gerak melompat ke kiri dan ke kanan dengan satu kaki harus selalu di depan, dari posisi kedua kaki terbuka lebar. Saat dalam posisi melayang, kaki yang digunakan untuk melayang harus segera mendarat pada bekas kaki awal. *Sliding* dilakukan dengan memindahkan kaki dan badan dari kaki yang melangkah awal ke kaki selanjtnya. Gerakan ini meliputi menggerakkan kaki serta merubah arah badan secara bergantian. Manfaat *sliding* untuk anak usia dini adalah melatih konsentrasi mereka.

Meloncat adalah gerak melompat yang dilakukan menggunakan kedua kaki secara bersama. Manfaatnya meloncat untuk anak usia 5 – 6 tahun adalah meningkatkan kesehatan jantung dan sirkulasi darah dari jantung ke seluruh tubuh, memperkuat kepadatan tulang, supaya anak berani dan disiplin, meningkatkan kesehatan organ dalam pencernaan, memperbaiki postur dan keseimbangan tubuh, memperkuat sel – sel di dalam tubuh anak usia dini.

Melompat ialah aktivitas atau gerakan tubuh dalam berpindah tempat menjadikan tubuh sedikit melayang jadi kaki terangkat dari tanah namun hanya sebentar. Lompatan biasanya dilakukan dengan dua arah. Anak usia 2 tahun semestinya sudah bisa melompat.

Hopping atau hop adalah bentuk gerakan meloncat dengan satu kaki atau bisa juga diartikan melompat dan mendarat dengan kaki yang sama. Hopping dilakukan dengan tubuh sedikit condong ke depan, kaki yang tidak digunakan dan kedua lengan sebagai penyeimbang gerakan. Dalam bahasa Indonesia, hop atau hopping disebut jungkit atau jangkit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permainan “Back-to-Back” ini sangat penting untuk meningkatkan keterampilan motorik anak, karena permainan ini mengajak anak usia dini untuk berlari, melompat, meloncat, sliding, dan skipping selain itu dapat meningkatkan daya tahan jantung, kekuatan otot kaki, menumbuhkan tinggi badan anak, melatih konsentrasi, dan lain – lain. Selain itu, juga dapat mengembangkan aspek sosial anak karena ini permainan tim dan cara bermainnya pun memang berkelompok.

Nama Permainan : Back-to-Back

Keterampilan gerak : berlari, melompat, meloncat, sliding, dan skipping Formasi : saling berbaris dengan teman jumlah muridnya harus ganjil Peralatan : tidak ada; Prosedur :1) Jumlah murid harus ganjil baru bisa memulai permainan; 2) Guru menginstruksikan anak – anak untuk berkumpul berada di lapangan dan langsung berbaris dengan teman; 3) Kemudian guru memberi isyarat tangan “2” yang berarti anak harus mencari teman membentuk grup kecil berisi “2” orang. Apabila guru memberi isyarat tangan “6” anak harus mencari teman dan membentuk grup berisi “6” orang; 4) Dapat dimodifikasi seperti guru memberi isyarat lain seperti saat peluit 1 di tiup semuanya melompat untuk berpencar. Saat peluit 2 di tiup semua murid melakukan skipping untuk berpencar. Saat peluit 3 di tiup minta peserta didik untuk melakukan sliding. Ketika peluit 4 ditiup minta anak untuk berlari mencari pasangan sesuai dengan isyarat tangan yang kita minta. Setelah mendapat pasangan minta anak dengan teman tersebut untuk meloncat bersama – sama; 5) Bisa juga guru memberi isyarat kepada anak untuk berpencar sambil mengatakan “berjalan seperti kera” atau “merayap di dinding seperti cicak”. Ketika guru meniup peluit, peserta didik harus mencari teman sesuai isyarat tangan yang diberikan. Mereka boleh mencari pasangan sebelah kanan atau sebelah kiri, depan atau belakang (terserah); 6) Dalam permainan back-to-back harus ada satu anak yang akan tidak mempunyai pasangan; 7) Anak yang tidak memiliki pasangan harus menunggu terlebih dahulu; 8) Tunggu instruksi lebih lanjut dari guru; 9) Biasanya anak disuruh untuk bertepuk tangan kemudian meminta semuanya untuk bertukar posisi dalam waktu beberapa detik; 10) Permainan berlanjut sampai 5 putaran; 11) Kumpulkan para murid yang tadi saat permainan tidak mendapat pasangan. Neri mereka hukuman seperti melakukan gerakan monyet, menyanyi, menari, bercerita, dll.

SIMPULAN

Masa anak berumur 0-6 tahun atau (*Golden Age*) sangat berarti karena pada masa – masa ini anak peka terhadap rangsangan yang diberikan serta anak cepat sekali dalam meniru hal – hal yang ada disekitarnya. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini meningkat dengan sangat cepat pada masa – masa ini. Serta setiap anak memiliki masa – masa yang berbeda jangan disamakan. Cari tahu tingkat perkembangan setiap anak. Perkembangan anak meliputi

perkembangan motorik halus dan kasar. Keterampilan motorik kasar merupakan gerakan yang menggunakan sebagian atau seluruh otot dan anggota tubuh. Contohnya duduk, lari, naik turun tangga, dsb. Motorik halus merupakan gerak yang menggunakan otot – otot halus atau sebagian anggota tubuh. Contohnya menulis, menggambar, menggunting, dll. Motorik kasar dan motorik halus harus berjalan sesuai tahap perkembangannya karena ini jika ini terhambat maka dapat mempengaruhi perkembangan lainnya. Baik anak usia dini maupun remaja dan dewasa, semuanya senang bermain. Dengan bermain mereka dapat melepaskan stress yang ada, sebagai pengisi waktu luang, serta jika kita bermain menggunakan alat permainan edukatif. Hal itu dapat membuat kita mendapat pengetahuan atau informasi baru. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan anak untuk bersenang – senang. Bermain dapat membantu kognitif anak usia dini untuk mengenal lingkungan, sosial, diri sendiri, dan dengan orang tua.

Anak usia dini sekitar 5 – 6 tahun mengalami perkembangan motorik kasar dan halus yang sangat pesat dalam mengendalikan koordinasi antara mata, tangan, dan otot kecil seperti menggenggam, melempar, menangkap, dll. Perkembangan motorik anak usia dini dapat berkembang dengan sempurna atau secara optimal apabila mereka diberi stimulus. Dalam permainan Back-to-Back ini diharapkan keterampilan motorik anak usia dini akan lebih terasah lagi, karena melalui permainan ini banyak sekali peluang – peluang untuk menstimulasi kemampuan motorik anak. Selain itu, berdasarkan pemaparan diatas mengenai keterampilan motorik anak dalam permainan sudah terdapat gerak dasar lokomotor yang sering digunakan oleh anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- David L. Gallahue. 1996. *Development Physical Education for Today's Children*. India. Bevan O'Calaghan Publishing
- Melyana Bela, 2019, Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Ditinjau dari Pembelajaran Sentra Gerak di PAUD Taman Belia Candi Semarang (https://lib.unnes.ac.id/33686/1/1601414028_Optimized.pdf) diakses pada tanggal 16 April 2020 13.56 WIB
- Uswatun Hasanah, Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini, *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 5, Edisi 1, Juni 2016 (<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/viewFile/12368/8937>) diakses pada tanggal 16 April 2020 07.47 WIB
- Ai Sutini, Meningkatkan Keterampilan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional, *Cakrawala Dini* : Volume 4, No .2, November 2013 (<https://media.neliti.com/media/publications/240654-meningkatkan-keterampilan-motorik-anak-u-0de4a5ce.pdf>) diakses pada tanggal 16 April 2020 07.48 WIB
- Aghnaita, Perkembangan Fisik Motorik Anak 4-5 Tahun Pada Permendikbud no. 137 Tahun 2014 (kajian konsep perkembangan anak), *Al-Athfal Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 3, No. 2, 2017, P-ISSN : 2477-4189, E-ISSN : 2477-4715 (<http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/alathfal/article/download/1583/1315/>) diakses pada tanggal 16 April 2020 07.49 WIB
- Daroyah Muftichatul, Perkembangan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Aktivitas Bermain Senam Fantasi, *Jurnal PAUD Teratai* Volume 5, No. 2, 2016

- (<https://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/PAUD/article/download/16874/12053>) diakses pada tanggal 16 April 2020 07.49 WIB
- Addriana Bulu Baan, Hendriana Sri Rejeki, N. (2020). Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Bungamputi*.
- Amini, M. (2014). Hakikat Anak Usia Dini. *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*.
- Diana, M. (2010). Psikologi Bermain Anak Usia Dini. In □□□□□ □□□□□□□□□□.
- 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>
- Saripudin, A. (2016). Peran Keluarga dalam Mengoptimalkan Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*.
- Sujiono, B., Sumantri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metode Pengembangan Fisik*.
- Suryana, D. D. M. P. (2007). Dasar-Dasar Pendidikan TK. *Hakikat Anak Usia Dini*.