

PELATIHAN GERAKAN DASAR ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN SEDERHANA

Yosephine Endah Sulistyowati

Universitas Negeri Malang
Email: yosisjahbandi1@gmail.com

Abstrak: Masa-masa cemerlang dalam perkembangan anak harus didasari dengan kebutuhan fundamental yang sangat berguna kelak. Salah satunya dengan bermain sambil belajar. Sangat menyenangkan bermain bersama anak. Banyak sekali permainan yang dapat diterapkan pada anak usia dini. Khususnya penerapan motorik anak yang mengkonsentrasikan gerakan kebugaran jasmani dasar yang sangat bermanfaat bagi perkembangan anak. Hal ini diadakan supaya membantu pencapaian aspek-aspek anak usia dini seperti fisik motorik, intelegensi, bahasa, dan sosial emosional. Dalam rangka persiapan menunjang kehidupan anak, tentunya pelatihan fisik salah satunya adalah hal penting. Pelatihan ini dilakukan dengan *fun games* yang membuat anak ikut merasakan pelatihan yang terorganisir dan mengubah suasana anak menjadi lebih ceria. Pelatihan dasar fisik memanfaatkan kebugaran jasmani seperti: keseimbangan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Semuanya sangat penting bagi kesehatan anak.

Kata kunci: Permainan, gerakan, fisik, motorik

PENDAHULUAN

Usia anak-anak yang dapat disebut usia *golden age* adalah masa emas bagi setiap anak, dimana otak anak terus berkembang cepat sehingga membantu perkembangan aspek-aspek yang relevan pada anak usia dini. Masa ini harus dilewati setiap manusia demi pencapaian konsep dasar mengenai kehidupan. Salah satu aspek tersebut mengenai fisik motorik anak. Pelatihan fisik motorik ini secara tidak langsung selalu dilakukan oleh anak-anak, yaitu dengan bermain (Amini, 2014). Permainan sangat digemari anak-anak. Sehingga tak jarang jika waktu yang paling banyak di pergunakan anak-anak adalah waktu bermain (Farhurohman, 2017). Memang dengan bermain memiliki sisi positif yang dapat mendukung perkembangan anak.

Bermain membuat anak cenderung melakukan aktivitas lebih, sehingga memunculkan energi yang membantu kondisi tubuh anak yang sehat. Serta sebagai penyokong pertumbuhan dan perkembangan intelegensi dan emosional anak. Bermain juga membangun suasana yang harmonis antar sesama. Tahapan-tahapan tumbuh kembang pada anak usia dini akan selalu dipantau oleh orang tua ataupun pendidik. Karena setiap prosesnya bersifat kesinambungan. Inilah saat-saat dimana orang tua perlu memperhatikan anak dan lebih dominan dengan waktu bersama anak (Saripudin, 2016). Bermain dan melatih cara kerja tubuh adalah hal yang penting

pula dalam kehidupan perkembangan anak. Jika anak mampu melakukan tanpa bantuan, maka dapat disimpulkan anak tersebut telah mengalami kemajuan dalam pengembangan fisik motorik (Jannah, 2015).

Permainan-permainan yang mendukung motorik anak tentu adalah gerakan-gerakan dasar pada pembelajaran fisik motorik anak usia dini. Gerakan dasar tersebut memunculkan gerakan hasil untuk kebugaran jasmani seperti keseimbangan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan (Paramitha & Anggara, 2018). Ini semua sangat dibutuhkan oleh tubuh sehingga dapat menstabilkan kesehatan anak demi perkembangan dan pertumbuhan anak. Tentunya dalam pelatihan fisik motorik anak dapat dilakukan dengan permainan-permainan yang dapat dilakukan di mana saja dan sederhana.

Konsep Gerakan Dasar

Definisi perkembangan fisik mengacu pada pengendalian gerakan tubuh dengan sifat kematangan. Dalam tubuh manusia terdapat sistem organ yang sudah terbentuk sejak dalam kandungan dan bersifat kompleks. Berkaitan dengan hal itu, Kuhlen dan Thompson menyebutkan bahwa fisik setiap manusia dibagi dalam beberapa sistem, yaitu: (1) sistem syaraf, (2) jaringan otot, (3) kelenjar endoktrin, dan (4) struktur tubuh. Kesemuanya itu sangat berkaitan kinerjanya. Seorang anak yang dari usia dini sudah dilatih untuk bergerak, maka akan memiliki jaringan tubuh yang sehat dan fisik yang berkembang normal. Itulah mengapa aspek perkembangan anak menjadi poin penting bagi orang tua dan pendidik dengan pengupayaan pelatihan dasar fisik.

Penggambaran gerakan tubuh manusia yang memanfaatkan daya psikis, fisik, dan syaraf biasa disebut dengan istilah gerak motorik. Sehingga dapat dikatakan bahwa gerakan motorik ini berkembang sejajar dengan kematangan otak dan syaraf. Gerakan motorik pada dasarnya menimbulkan keterampilan atau keuletan yang dapat membentuk gerakan tubuh yang berkoordinasi dengan akurat. Keterampilan motorik ini dikembangkan menjadi dua bagian yaitu motorik halus (*fine motor skill*) dan motorik kasar (*gross motor skill*). Keduanya harus dilakukan secara seimbang dan terorganisir. Gerakan pada anak usia dini cenderung berpola dengan susunan yang terkendali seperti berdiri dengan badan tegap dan berjalan dengan tungkai kaki terlebih dahulu.

Keterampilan gerakan yang terkoordinasi termasuk dalam pengembangan motorik kasar. Keterampilan ini mencakup seluruh gerakan tubuh atau bisa sebagian tubuh. Beberapa gerakan dasar yang penting dalam pengembangan anak dibagi dalam tiga kelompok, yaitu: (1) *locomotive* atau gerakan berpindah tempat, (2) *non locomotor* atau gerakan di tempat, biasanya lebih mengunggulkan aspek keseimbangan tubuh, dan (3) *manipulative* atau gerakan yang membutuhkan pengkoordinasian tubuh bagian alat gerak dengan alat indra. Dalam pencapaian pengembangan motorik anak, tiga hal tersebut dibedah menjadi beberapa gerakan dasar yang

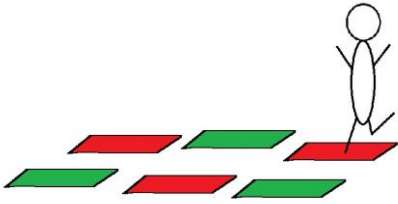
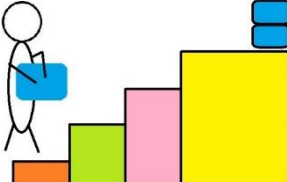

disebut kebugaran jamanian. Beberapa keterampilan gerakan dasar yang mencakup pelatihan kebugaran jasmani adalah

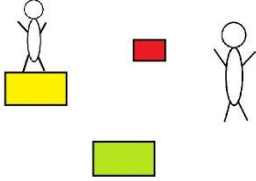
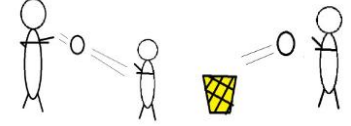
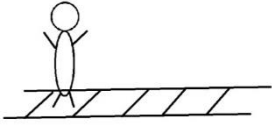
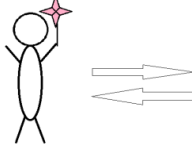
1. Keseimbangan. *Balance* menurut O'Sullivan ialah kemampaun dalam bertumpu untuk mempertahankan pusat gravitasi ketiga tubuh pada posisi tegap. Dengan kata lain keseimbangan penting dalam aspek motorik anak karena anak akan berjalan, berlari, dan lompat. Itulah pentingnya pelatihan keseimbangan pada tubuh. Contoh latihan yang sering dijumpai adalah sikap lilin, sikap pesawat terbang, berdiri dengan satu kaki
2. Kekuatan. Friedrich mengemukakan bahwa *strength* atau kekuatan adalah kemampuan otot yang dapat menahan beban dengan maksimal. Contoh latihan yang sering dijumpai adalah push up, sit up, dan pull up.
3. Kelentukan. Johnson dan Nelson (1969) mengemukakan kelentukan atau *flexibility* adalah kemampuan tubuh dalam menguasai gerakan yang melibatkan ruang gerak luas tanpa adanya halangan pada persendian atau otot. Contoh latihan yang sering dijumpai adalah *split*.
4. Kecepatan. Treadwell (1991) mengemukakan bahwa kecepatan atau *speed* hanya mematenkan pada gerakan seluruh tubuh dengan meminimalkan waktu. Contoh latihan yang sering dijumpai adalah *sprint*.
5. Koordinasi. *Coordination* menurut Schmitdt (1988: 265) dalam Sukadiyanto adalah perpaduan gerakan berbeda yang menimbulkan satu rangkaian gerakan. Contoh latihan yang sering dijumpai adalah menendang bola
6. Kelincahan. Harsono (1993) menjelaskan bahwa *agility* adalah kemampuan seseorang dalam bergerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Contoh latihan yang sering dijumpai adalah lari zig-zag.
7. Daya tahan. Endurance menurut Suharsono (1988) adalah kondisi tubuh yang mampu melakukan dan menyelesaikan kegiatan-kegiatan tanpa adanya kelelahan dan berlangsung dalam jangka waktu panjang. Contoh latihan yang sering dijumpai adalah lari bolak-balik.

Dari rangkaian pengertian gerakan dasar tersebut, dapat diimplementasikan dalam kegiatan bermain bersama anak.

Permainan

Permainan-permainan yang baik untuk anak usia dini adalah yang mengandung keterampilan gerakan dan kemampuan tubuh untuk menghasilkan energi. Hal ini dipatenkan pada tiga gerakan dasar yang memudahkan pendamping anak dalam melakukan pelatihan motorik anak. Ada beberapa ide yang dapat dikembangkan untuk pembuatan permainan yang memanfaatkan kebugaran jasmani bagi anak dimana pendamping (orang tua atau pendidik) anak dapat mempraktekkan dengan anak.

Jenis Kebugaran Jasmani	Jenis Permainan	Keterangan dan Gambar
Keseimbangan	Bermain <i>engklek</i> berwarna	<p>Pendamping dapat menyiapkan bahan seperti: kertas 2 warna berbeda yang telah diatur sedemikian. Sehingga anak menapak pada satu warna dengan satu kaki hingga mencapai <i>finish</i>. Permainan ini dapat dilakukandi dalam ataupun luar ruang.</p> 
Kekuatan	Memindahkan bantal	<p>permainan ini melatih otot kaki dan tangan dimana anak yang memindahkan bantal harus melewati tangga yang tingginya sesuai dengan usia. Pendamping hanya membutuhkan bantal dan tangga/halang rintang sebagai bahannya.</p> 
Kelentukan	Tirukan aku	<p>Permainan ini seperti menirukan suatu gaya sehingga tubuh dapat terlatih persendiannya. Permainan dibagi menjadi dua tim yaitu penemu dan peniru. Misalnya pendamping yang menjadi penemu sedangkan anak menjadi peniru. Pendamping membuat suatu gaya yang mudah dilakukan. Maka anak harus dapat menirukan gaya tersebut.</p> 

Jenis Kebugaran Jasmani	Jenis Permainan	Keterangan dan Gambar
Kecepatan	monyet dan buaya	<p>Permainan ini membutuhkan area yang luas dengan benda-benda di sekitar yang dapat dinaiki dan aman. Karena anak akan bermain berpindah tempat dengan cepat agar tidak ditangkap oleh anak yang 'menjadi buaya'. Pendamping dapat menambahkan beberapa benda yang aman seperti kursi kayu, balok besar yang kuat dan tidak tajam</p> 
Koordinasi	Basket sederhana	<p>Permainan ini layaknya bermain basket, namun disederhanakan. Pendamping dapat melempar bola basket yang sesuai ukuran dengan anak. Pelemparan bola tersebut dilakukan terus menerus hingga anak harus melempar bola ke keranjang <i>goal</i>. Bahan yang digunakan adalah bola karet dan keranjang</p> 
Kelincahan	Berjalan di dalam kotak	<p>Pendamping cukup membutuhkan tangga datar yang dapat ditidurkan di tanah. Kemudian anak berjalan melewati kotak-kotak anak tangga tersebut tanpa menyentuh tangga.</p> 
Daya tahan	Kincir Angin	<p>Pendamping membuat kincir angin sederhana untuk dimainkan dengan anak-anak. Sehingga anak-anak akan mendapatkan gerakan kincir angin tersebut dengan berlari secara terus menerus. Secara tidak langsung anak telah melatih daya tahan tubuhnya. Seberapa kuat mereka berlari. Kegiatan ini alangkah baiknya dilakukan di luar ruangan.</p> 

SIMPULAN

Masa golden age sangatlah baik untuk menaamkan pelatihan mengenai kehidupan untuk anak usia dini. Tak terkecuali pelatihan fisik pada anak. Supaya anak siap dalam menghadapi pendidikan tingkat lanjut, perlu diketahui bahwa orang tua atau pendidik anak usia dini mengajarkan cara-cara yang tepat dalam berkarya di dunia. Simulasi-simulasi motorik sejak dini sangat dianjurkan agar kemampuan anak terus bertambah dan mencapai prestasi kelak. Juga pemerhatian pada kondisi tubuh anak agar tetap sehat dan bugar. Orang tua perlu mengajak anaknya bermain bersama sebagai keharmonisan antar keluarga dan membangun hubungan baik antar orang tua dan anak. Bermain bersama anak harus ceria dan tidak terlalu kaku, agar anak secara tidak langsung belajar memunculkan perasaan untuk mengikuti peraturan dan melatih konsentrasi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar, Yulias Wulani dan Endang Ratnasari.2015.Efektivitas Permainan Sirkuit Pintar Melatih Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun: Jurnal PG-PAUD Trunojoyo, 2(2), 76- 149. Dari <https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpaustrunojoyo/article/download/2678/2160>
- Gallahue, David L.1996.*Developmental Physical Educationfor Today's Children. Dubuque: Brown & Benchmark*
- Hasanah, Uswatun.2016.*Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik melalui Permainan Tradisional Anak Usia Dini: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 717-733. Dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/viewFile/12368/8937>
- Ilham, Mughnifar.2019.*Pengertian Kecepatan dan Kelincahan menurut Para Ahli*,(Online), (<https://materibelajar.co.id/pengertian-kecepatan-dan-kelincahan-menurut-para-ahli/>), diakses pada 21 April 2020.
- Rismayanthi, Cerika.2013. *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar sebagai Stimulasi Motorik bagi Anak Taman Kanak-kanak melalui Aktivitas Jasmani: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 64-72. Dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpii/artice/download/3065/2556>
- Amini, M. (2014). Hakikat Anak Usia Dini. *Perkembangan Dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*.
- Farhurohman, O. (2017). Hakikat Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Aş-Şibyān: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Jannah, M. (2015). Tugas-Tugas Perkembangan Pada Usia Kanak-Kanak. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*.
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>
- Saripudin, A. (2016). Peran Keluarga dalam Mengoptimalkan Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*.