

Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Anak Melalui Papan Titian

Umiyati
Universitas Ahmad Dahlan
email: umisanam10@gmail.com

Abstrack

The lack of courage of children in physical movements is one factor in the child's low ability to develop gross motor skills. In addition, the available games also cannot stimulate children's physical motor, where children can do various movements that train flexibility, balance, agility, courage, in writing and imagining in various works of art, especially in motoric physics, because it is very influential. Unbalanced ability of gross motoric motion of children, due to the provision of media used in measuring the balance of children is still limited and not even available.

This is important to be discussed as an effort to optimize the stimulus for motoric development in early childhood. Rahayu [2013: 18] suggests that sports activities can be useful for physical motor development or children's brain development. Motion is a major element in the development of a child's physical motor. Optimizing the basic motor movements of a coordinated body increases or produces stimulation or stimulation of the development of the child's basic motor abilities.

It is hoped that through the pedestal board props it can stimulate the development of motoric physical health of early childhood So that children can do physical movements with optimal balance, strength and flexibility.

Keywords: *skills, basic motion, stimulation, motoric, catwalk*

Abstrak

Kurangnya keberanian anak dalam melakukan gerak fisik menjadi salah satu faktor rendahnya kemampuan anak untuk mengembangkan motorik kasar. Selain itu, alat permainan yang tersedia juga belum dapat menstimulus fisik motorik anak, dimana anak bisa melakukan berbagai gerakan yang melatih kelenturan, keseimbangan, kelincahan, keberanian, dalam menulis dan berimajinasi dalam berbagai karya seni, terutama pada fisik motoriknya, sebab sangat berpengaruh. Kemampuan gerak motorik kasar anak yang tidak seimbang, disebabkan karena penyediaan media yang digunakan dalam mengukur keseimbangan anak masih terbatas bahkan belum tersedia.

Hal ini penting dibahas sebagai salah satu usaha untuk mengoptimalkan stimulus perkembangan fisik motorik anak usia dini. Rahayu [2013:18] mengemukakan bahwa kegiatan aktifitas olahraga dapat berguna untuk pengembangan fisik motorik atau perkembangan otak anak. Gerak merupakan unsur utama dalam pengembangan fisik motorik anak. Mengoptimalkan gerak motorik dasar tubuh yang terkoordinasi meningkatkan atau menghasilkan stimulasi atau rangsangan terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar anak.

Melalui alat peraga papan titian diharapkan dapat menstimulasi perkembangan fisik motorik anak usia dini. Sehingga anak dapat melakukan gerakan fisik dengan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan dengan optimal.

Kata kunci: *ketrampilan, gerak dasar, stimulasi, motorik, papan titian*

1. Pendahuluan

Anak usia dini adalah usia anak yang berproses pada pertumbuhan dan

perkembangan yang terjadi, pada usia ini merupakan masa paling baik atau tepat untuk menerima stimulus atau rangsangan, karena pada usia ini disebut masa keemasan

atau Golden Age. Dimasa ini anak supaya memperoleh bekal yang optimal dalam pertumbuhan dan perkembangan. Dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan sebagai pondasi yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak yang sesuai dengan tahap perkembangan anak usia dini.

Upaya untuk mengoptimalkan kemampuan anak membutuhkan bantuan orang dewasa baik orang tua atau layanan pendidikan yang sesuai dengan tahapan perkembangan, pendidik diharapkan memahami tahapan perkembangan dan pertumbuhan anak, dikarenakan setiap upaya yang dilakukan guna mengoptimalkan kemampuan anak yang harus berdasar pada tahapan perkembangan dan pertumbuhan anak. Upaya ini ditujukan pada anak usia dini yaitu mulai dari lahir sampai dengan usia 6 th dengan pemberian rangsangan atau stimulus untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak jasmani maupun rohani, maka pendidik perlu mengetahui prinsip-prinsip perkembangan fisik atau prinsip perkembangan motorik anak.

Pendidikan harus mengetahui kebutuhan setiap anak dan pendidikan dirancang sesuai dengan kegiatan anak dirumah, contoh dengan kegiatan motorik, kegiatan motorik perlu diperlu dikembangkan karena tubuh anak belum banyak memiliki keterampilan dan perlu banyak dipelajari, motorik kasar dapat dilakukan dengan kegiatan bermain, dengan bermain anak diharapkan mampu mengembangkan kemampuan motoriknya, kegiatan bermain sebagai satu kebutuhan yang harus terpenuhi. Motorik anak perlu dikembangkan karena tubuh anak belum banyak memiliki keterampilan pada kegiatan motorik kasar gunanya untuk mengembangkan otot-otot besar dan otot kecil anak.

Kondisi anak sekarang sangat memprihatinkan dan terbatas karena belum berkembang secara optimal motorik kasarnya, seperti dalam melompat, menendang, naik turun tangga, berjalan

jinjit, berbagai kendala dan hambatan yang dimaksud adalah kemampuan motorik anak masih terbatas, beberapa permainan motorik kasar anak masih belum bisa melakukan dengan benar, contohnya kurangnya keberanian anak, anak kurang merespon dengan baik dalam bermain papan titian, kurangnya kesadaran akan pentingnya pengembangan motorik kasar, tingkat motivasi anak yang masih malas, masih banyak belum menguasai keseimbangan, guru dalam memotivasi anak masih kurang dalam meniti papan titian, akibatnya anak untuk melakukan berjalan diatas papan titian masih banyak yang takut.

Rahayu [2013: 18] mengemukakan bahwa kegiatan aktifitas olahraga dapat berguna untuk pengembangan fisik motorik anak, gerak merupakan unsur utama dalam pengembangan fisik motorik motorik. Agar kegiatan pengembangan motorik kasar anak dapat terlaksana dengan baik, maka anak dituntut memiliki perhatian dan daya tahan yang baik, seperti disiplin, kerjasama, konsentrasi, jujur, kecepatan bereaksi, dengan harapan bisa meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui bermain titian.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keberanian anak dalam berjalan diatas papan titian.
2. Masih rendahnya kemampuan anak untuk melakukan gerak fisik motorik kasar.
3. Penyediaan media yang digunakan untuk mengukur keseimbangan anak masih terbatas, bahkan belum tersedia.
4. Kurangnya motivasi guru kepada anak untuk berjalan dipapan titian, sehingga partisipasi anak untuk bermain papan titian kurang maksimal.

Mengingat sangat luasnya masalah yang dibahas, perlu adanya pembahasan agar pendidik dapat focus menyelesaikan permasalahan dengan baik, berdasar identifikasi masalah maka pendidik

membatasi masalah upaya pengembangan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik anak melalui papan titian.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada batasan masalah diatas, terdapat permasalahan yang dapat dirumuskan bagaimana upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui kegiatan bermain papan titian.

2. Hasil dan Pembahasan

Hakikat Fisik Motorik Anak Usia Dini

Perkembangan motorik anak adalah aktivitas yang dilakukan anak dalam sehari-hari melalui gerakan sederhana seperti berlari, menendang, melompat, dan lain – lain pertumbuhan fisik pada usia dini adalah pertumbuhan otak dan syaraf, perkembangan meliputi motorik kasar dan motorik halus yaitu keterampilan dalam menggunakan otot baik tangan atau kaki. Perkembangan motorik anak diperlukan untuk menyeimbangkan tubuh seperti melompat, meloncat, berjalan. Sedangkan motorik halus meliputi perkembangan otot halus seperti menggunting, melipat meremas, Peningkatan keterampilan motorik sejalan dengan meningkatnya kemampuan koordinasi mata, tangan, dan kaki, perkembangan motorik bisa terjadi dengan baik apabila anak memperoleh kesempatan yang cukup besar untuk melakukan aktifitas fisik dalam bentuk gerakan – gerakan yang melibatkan keseluruhan anggota tubuhnya, aktifitas olahraga dapat berguna untuk pengembangan fisik motorik yang merupakan unsur utama dalam pengembangan fisik motorik Rahayu [2013: 18]

Kajian tentang motorik kasar.

Motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh menggunakan otot –otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh. Motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, naik turun tangga, perkembangan motorik kasar lebih dulu daripada motorik

halus, contoh anak akan lebih dulu memegang benda untuk ukuran besar dari pada kecil, karena anak belum mampu dengan gerakan jari tangan untuk kemampuan motorik halus seperti meronce, bergantung dll.

Bambang sujono [2007: 13] berpendapat bahwa gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang mengembangkan koordinasi sebagian besar terhadap anak. Motorik kasar sangat penting dikuasai seseorang karena bisa melakukan aktifitas sehari –hari, tanpa mempunyai gerak yang bagus akan ketinggalan dari orang lain. Seperti lari, lompat, menendang, melempar.

Unsur – unsur keterampilan motorik

Keterampilan motorik tiap anak berbeda tergantung gerakan yang dikuasai, keterampilan motorik unsurnya identic dengan unsur yang dikembangkan dalam kebugaran jasmani pada umumnya, Depdiknas [2008; 1] bahwa perkembangan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Unsur – unsur keterampilan motorik terdiri dari ; kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi, hal ini sesuai yang dijelaskan oleh Toho Cholic Mutohir dan Gusail [2004: 50 – 51] unsur unsur motorik adalah:

Kekuatan adalah keterampilan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi, kekuatan otot harus dimiliki sejak dini, apabila tidak punya kekuatan otot anak tidak akan melakukan aktifitas bermain yang menggunakan fisik seperti: berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung, mendorong.

Koordinasi adalah keterampilan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas yang kompleks, dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dengan system syaraf.

Kecepatan adalah sebagai keterampilan yang berdasar kelenturan dalam satuan waktu tertentu, contoh berapa jarak dalam melakukan lari.

Keseimbangan adalah kekuatan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi

Kelincahan adalah keterampilan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari titik ke titik lain, contoh bermain menjala ikan bermain kucing- kucingan.

Pengertian pengembangan motorik kasar
Pengembangan motorik kasar adalah suatu perubahan fisik sesuai masa pertumbuhan, keberadaan motorik kasar juga dipengaruhi hal lain seperti asupan gizi, status kesehatan, perlakuan motorik sesuai pada masa perkembangan. Kecepatan dalam pengembangan fisik motorik lebih membuat anak enjoy karena lebih banyak kegiatan bermainnya. Gerakan motorik anak dapat berkembang baik bila mendapat kesempatan untuk melakukan dengan leluasa serta hubungan dari orang dewasa atau pendidik baik secara formal atau informal. Berdasarkan pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh dengan menggunakan anggota tubuh untuk keseimbangan tubuh, karena dengan motorik kasar dapat memicu perkembangan fisik rohani anak dan ketangkasan gerak anak. Gerak dasar adalah suatu gerakan yang dilakukan oleh manusia sebagai gerakan dasar untuk melakukan aktivitas. Stimulasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk merangsang kemampuan dasar anak agar dapat tumbuh berkembang secara optimal. Gerak dasar atau motorik kasar adalah aspek yang berhubungan dengan kemampuan anak melakukan pergerakan dan sikap tubuh yang melibatkan otot-otot besar seperti duduk, berdiri. Tiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus- menerus pada setiap kesempatan, kurang stimulus dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap. Pengembangan motorik penting untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada pada usia dini, pengembangan motorik kasar merupakan pangkal utama untuk mempersiapkan kehidupan.

Fungsi pengembangan motorik kasar pada anak TK Depdiknas; [2008:2] adalah sbb;

- Melatih kekuatan dan koordinasi jari tangan.
- Memacu pertumbuhan dan pengembangan fisik motorik, rohani dan kesehatan anak.
- Membentuk, membangun, memperkuat tubuh anak.
- Melatih keterampilan atau ketangkasan gerak dan berfikir anak.
- Meningkatkan perkembangan sosial anak.
- Menumbuhkan perasaan menyenangkan dan memahami manfaat kesehatan pribadi.

Pengertian papan titian

Papan titian adalah untuk melatih keseimbangan anak, terbuat dari kayu ringan dan kuat, sehingga dapat dipindahkan di berbagai area, dengan ukuran 2m, lebar 10 cm, tinggi 30, dapat di cat dengan berbagai warna.

Papan titian berguna untuk menstimulasi system vestibular anak, menurut Ika 2010, bermain papan titian bukan merupakan bermain aktif karena merupakan kegiatan yang menimbulkan kesenangan dan kepuasan anak melalui aktifitas yang mereka lakukan sendiri dan melibatkan banyak aktivitas gerak tubuh.

Manfaat papan titian

Bermain papan titian memberikan manfaat sesuai tujuan bermain papan titian yaitu;

- Melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan tubuh, melatih menggerakkan badan dan kaki untuk kekuatan otot, koordinasi, melatih keberanian dan percaya diri.
- Merupakan permainan yang menarik bagi anak, anak merasa tertantang untuk berani berjalan di atasnya, dengan berbagai gerakan.
- Berjalan di atas papan titian melatih keseimbangan anak, dengan keseimbangan /terhadap anak menjadi berlatih dalam mengukur sikap dan posisi

tubuh yang benar, mental sikap berdiri, berjalan dengan benar.

Kekurangan dari papan titian

- Papan titian yang terbuat dari kayu akan mudah rusak.
- Berlatih keseimbangan diatas papan titian harus didampingi orang dewasa atau guru terutama bagi anak yang belum baik keseimbangannya.

Langkah keseimbangan diatas papan titian

Guru menggunakan media papan titian langkahnya yaitu;

- Guru mengajak anak melakukan pemanasan diatas kaki tentang gerak yang akan dilakukan di papan titian.
- Guru memberikan contoh diatas papan titian yang benar.
- Guru memberi kesempatan tiap anak untuk untuk mencoba melakukan kegiatan di papan titian.
- Guru memberi bimbingan dan kesempatan pada anak untuk mengulang bagi anak yang masih jatuh dan belum stabil.

Bermain titian dapat mengenal dirinya dan hubungan dengan orang lain, hal yang utama adalah membantu anak memantapkan otot-otot dan melatih keterampilan anggota tubuh. Pembinaan dan keterampilan motorik sangat diperlukan karena merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh yang sangat diperlukan dalam kehidupan anak.

Program belajar kegiatan TK adalah untuk meletakkan tujuan program kegiatan belajar anak TK, dasar kearah perkembangan sikap, pengetahuan, ketepatan, daya cipta yang diperlukan oleh anak didik dalam menyelesaikan diri dengan lingkungan dan untuk pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Anak usia dini pertumbuhannya di tandai berbagai karakteristik seperti jasmani [Strawet Harjono, 2003; 54]terdiri dari jasmani atau fisik motorik kasar atau halus, kognisi, moral, sosial,

Jasmani atau fisik, dari segi jasmani anak TK mengalami perkembangan badan, otot besar [gross muscle] dengan otot halus [fine muscle]. Motorik kasar [gross motor skill], yaitu otot kasar yang disusun oleh otot lurik, berfungsi melakukan gerakan dasar tubuh yang terkoordinasi oleh otak, seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, melempar, mendorong, gerakan ini disebut dengan gerakan dasar.

Motorik halus [fine motor skill], yaitu otot besar yang disusun oleh otot lurik,

Yang berfungsi melakukan gerakan merangkai, mengancing baju, menggunting

Tujuan bermain papan titian pada anak TK

Pengembangan dan pembinaan keterampilan motorik kasar sangat diperlukan karena merupakan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh yang sangat diperlukan dalam kehidupan anak. Rendahnya kemampuan atau keseimbangan fisik motorik anak berjalan pada suatu papan titian yang membuat anak menjadi ragu dalam bermain, berlari, memanjat, bergelantung, Kegiatan berjalan di atas papan titian bertujuan untuk melatih kematangan, keberanian serta menumbuhkan rasa percaya diri. Berjalan di atas papan titian bagi TK [Yani Mulyana dan Juliska Graemia, 2007:2], Bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan, percaya diri, melatih menggerakkan badan dan kaki untuk kekuatan otot dan koordinasi, melatih keberanian.

3. Kesimpulan

Perkembangan motorik merupakan proses memperoleh keterampilan dan pola gerakan yang dapat dilakukan, dalam motorik kasar anak belajar menggerakkan tubuh.

Semua kegiatan motorik kasar perlu di kembangkan, karena keterampilan motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motorik yang mencakup keterampilan otot-otot

besar, gerakan ini lebih menuntut kekuatan fisik.

Untuk mengembangkan motorik anak guru dapat menerapkan metode –metode yang akan menyesuaikan dengan karakteristik anak .

Metode pengembangan motorik kasar dengan pemberian tugas, praktik langsung, bermain sambil bernyanyi, menari, latihan bercerita dan fantasi.

Daftar Pustaka

Samsudin, 2008, *pembelajaran motorik di TK*, Jakarta

Dikti, *Pengembangan motorik* , Jakarta, Depdiknas, 2008

Nuning, 2012, *upaya mengembangkan motorik kasar melalui papan titian*

Yani dan julista, Jakarta, *kemampuan fisik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba. Prosiding Sosial, Ekonomi dan Humaniora*, 2 (1): 431-436.