

# PENGEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI DENGAN BERMAIN

## Abstract:

*The first five years of a children's age is the period of rapid growth with physical and motor development. Those process will develop well if stimulated continuously. Early childhood always identic with high activity requires the opportunity to express their abilities. Therefore playing method is very urgent in children's gross motor skills and fine motor skills development through a variety of playing activities both indoors and outdoors. Playing is an activity that cannot be separated from early childhood's world. All playing activities will be carried out happily. By the same token learning by playing will be done happily without any sense of being forced or oppressed.*

**Keywords:** Playing, Physical and Motor Development, Early Childhood

Oleh:  
**Farhatin Masruroh  
Khulusinniyah**

Email:  
fara\_emes@ymail.com  
niakhulusi@gmail.com

Fakultas Tarbiyah Universitas  
Ibrahimi di Situbondo

Fakultas Tarbiyah Universitas  
Ibrahimi di Situbondo

## PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah masa dimana perkembangan fisik dan kemampuan anak berlangsung dengan sangat cepat. Salah satu perkembangan yang sedang berlangsung pada diri anak adalah perkembangan motoriknya. Motorik sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotorik khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi motorik ruang lingkungannya lebih luas daripada psikomotorik.

Kemampuan motorik anak terbagi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah aktivitas dengan menggunakan otot-otot besar yang meliputi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulative sedangkan yang dimaksud dengan motorik halus adalah kemampuan anak prasekolah beraktivitas menggunakan otot-otot halus (otot kecil) seperti menulis, menggambar, dan lain-lain. Pembiasaan anak untuk senang bergerak atau berolahraga akan semakin baik dilakukan saat anak masih kecil, misalnya saat anak usia TK. Selain itu, kegiatan berolahraga atau bergerak akan membuat tulang dan otot anak bertambah kuat.<sup>1</sup>

Oleh sebab itu, pertumbuhan keterampilan motorik baik motorik kasar maupun halus pada anak, tidak akan berkembang melalui kematangan begitu saja, melainkan juga keterampilan itu harus dipelajari. Perkembangan keterampilan motorik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mencakup kesiapan belajar, kesempatan belajar, kesempatan berpraktik, model yang baik, bimbingan, motivasi, setiap ketrampilan harus dipelajari secara individu, dan sebaiknya ketrampilan dipelajari satu demi satu. Apabila salah satu faktor tersebut tidak ada, maka perkembangan ketrampilan jasmani anak akan berada di bawah kemampuannya.

Peningkatan keterampilan fisik anak juga berhubungan erat dengan kegiatan bermain yang merupakan aktivitas utama anak usia dini. Semakin kuat dan terampilnya gerak seorang anak, membuat anak senang bermain dan tak lelah untuk menggerakkan seluruh anggota tubuhnya saat bermain.

Pergerakan anggota tubuh anak saat bermain mempunyai banyak manfaat untuk pertumbuhan aspek-aspek kemampuan anak lainnya seperti aspek perkembangan kognitif dan aspek perkembangan sosial emosional anak. Selain itu, meningkatnya keterampilan gerak dan fisik anak akan berperan penting untuk menjaga kesehatan tubuh anak.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Bambang Sujiono, dkk., *Metode Pengembangan Fisik* (Universitas Terbuka: Jakarta, 2008), 1.6.

<sup>2</sup> Bambang Sujiono, dkk., *Metode Pengembangan Fisik*, 1.1.

Kesenangan yang diperoleh melalui bermain memungkinkan anak belajar tanpa terpaksa dan tekanan sehingga disamping dapat berkembangnya motorik kasar maupun halus juga dapat dikembangkan berbagai kecerdasan yang lain secara optimal. Pembelajaran disusun sehingga menyenangkan, menggembirakan, dan demokratis agar menarik anak untuk terlibat dalam setiap kegiatan pembelajaran. Anak tidak hanya duduk tenang mendengarkan ceramah gurunya, tetapi mereka aktif berinteraksi dengan berbagai benda dan orang di lingkungannya, baik secara fisik maupun mental.<sup>3</sup>

Para ulama sendiri sepakat tentang pentingnya bermain, seperti perkataan Imam al-Ghazali yang artinya,

“Setiap orang tua harus memberikan izin kepada anaknya sepuluhang dari sekolah menghafal al-Qur’an, untuk bermain suatu permainan yang baik, sebagai pelepas lelah dari kegiatan sekolah, karena bermain bagi anak kecil tidak membuatnya lelah. Adapun pelajaran kepada anak kecil untuk bermain dengan memaksanya untuk selalu belajar, akan mengakibatkan kebekuan hati, hilangnya kepintaran, dan menjadikan kehidupannya selalu dirundung kesedihan, sampai akhirnya anak akan mencari jalan keluar dari semua itu.”<sup>4</sup>

## PEMBAHASAN

### Perkembangan Fisik Motorik

#### *Perkembangan Motorik Anak*

Motorik adalah semua gerakan yang mungkin didapatkan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh.<sup>5</sup> Perkembangan motorik dapat diartikan sebagai suatu perubahan dalam perilaku gerak yang memperlihatkan interaksi dari kematangan makhluk dan lingkungannya.<sup>6</sup>

Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri, seperti melompat, memanjat, berlari, menaiki sepeda roda tiga, serta berdiri dengan satu kaki.<sup>7</sup> Motorik halus adalah gerakan tubuh yang hanya melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan oleh otot-otot kecil, seperti menggunting mengikuti garis, menulis, meremas, menggenggam, menggambar, menyusun balok, memasukkan kelereng ke lubang.<sup>8</sup> Gerakan ini tidak terlalu membutuhkan tenaga, namun membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang cermat.

Keterampilan motorik berkembang sejalan dengan kematangan syaraf dan otot. Oleh sebab itu, setiap gerakan yang dilakukan anak sesederhana apa pun, sebenarnya merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak. Pada awal usia dini (0 sampai dengan 3 tahun), koordinasi fisik setiap bagian tubuh anak belum sempurna. Dalam hal melakukan aktivitas motorik, anak masih menggerakkan otot-otot yang tidak diperlukan.

Kemajuan yang pesat akan dicapai anak baik aspek *gross motor skills* maupun *fine motor skillnya*, sehingga perkembangan motorik anak semakin matang pada usia 4-5 tahun. Ketika mencapai usia 6-8 tahun, anak telah dapat menggunakan anggota tubuhnya secara baik. Berikut adalah tabel daftar perkembangan motorik anak usia pra sekolah, yaitu pada usia 3-4 tahun dan usia 5-6 tahun.

<sup>3</sup> Slamet Suyanto, *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2005), 128.

<sup>4</sup> Syaikh Muhammad Said Mursi, *Seni Mendidik Anak* (Jakarta: Pustaka Kautsar, 2006), 164.

<sup>5</sup> Lara Fridani, dkk., *Evaluasi Perkembangan Anak Usia Dini* (Universitas Terbuka: Jakarta, 2008), 2.3.

<sup>6</sup> Agus Mahendra dan Yudha M. Saputra, *Perkembangan*

*dan Belajar Motorik* (Departemen Pendidikan Nasional Universitas Terbuka)

<sup>7</sup> Bambang Sujiono, *Metode Pengembangan*, 1.13.

<sup>8</sup> *Pengembangan Kemampuan Motorik Halus di Taman Kanak-Kanak* (Jakarta: Depdiknas Dirjen Manajemen Dikdasmen Direktorat Pembinaan TK dan SD, 2007), 14.

**Tabel 1**  
**Perkembangan Motorik Anak Usia 3-4 tahun**

Motorik Kasar	Motorik Halus
1. Menangkap bola besar dengan tangan lurus di depan badan.	1. Menggunting kertas menjadi dua bagian.
2. Berdiri dengan satu kaki selama 5 detik.	2. Mencucui dan mengelap tangan sendiri.
3. Mengendarai sepeda roda tiga melalui tikungan yang lebar.	3. Mengaduk cairan dengan sendok.
4. Melompat sejauh 1 meter atau lebih dari posisi berdiri semula.	4. Menuang air dari teko.
5. Mengambil benda kecil di atas kaki tanpa menjatuhkannya.	5. Memegang garpu dengan cara menggenggam.
6. Menggunakan bahu dan siku pada saat melempar bola hingga 3 m.	6. Membawa sesuatu dengan penjepit.
7. Berjalan menyusuri papan dengan menempatkan satu kaki di depan kaki lain.	7. Apabila diberikan gambar kepala badan manusia yang belum lengkap, ia akan dapat menambahkan paling sedikit dua oragan tubuh.
8. Melompat dengan satu kaki.	8. Membuka kancing dan melepas ikat pinggang.
9. Berdiri dengan kedua tumit dirapatkan, tangan di samping, tanpa kehilangan keseimbangan.	9. Menggambar lingkaran, namun bentuknya masih kasar.

**Tabel 2**  
**Perkembangan Motorik Anak Usia 5-6 tahun**

Motorik Kasar	Motorik Halus
1. Berlari dan langsung menendang bola.	1. Mengikat tali sepatu.
2. Melompat-lompat dengan kaki bergantian.	2. Memasukkan surat ke dalam amplop.
3. Melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan.	3. Mengoleskan selai di atas roti, \.
4. Berjalan pada garis yang sudah ditentukan.	4. Membentuk berbagai objek dengan tanah liat.
5. Berjinjit dengan tangan di pinggul.	5. Mencuci dan mengeringkan muka tanpa membasahi baju.
6. Menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut.	6. Memasukkan benang ke dalam lubang jarum.
7. Mengayuhkan satu kaki ke depan atau ke belakang tanpa kehilangan keseimbangan.	

*Aspek Pengembangan Fisik Motorik*

Setiap guru harus mengetahui dan memahami beberapa aspek pengembangan kemampuan fisik motorik anak yang terdiri dari:<sup>9</sup>

- a. Sejumlah kemampuan persepsi motorik yang akan dikembangkan termasuk di dalamnya koordinasi mata-tangan atau kaki-tangan (*eye-hand eye-foot coordination*) seperti menggambar, menulis, memanipulasi obyek, *visual track*, melempar, menangkap, dan menendang.
- b. Kemampuan gerakan motorik (*locomotor skill*) seperti menggerakkan tubuh melalui ruang, berjalan, melompat, berbaris, berlari, meloncat, berlari cepat, berguling, merangkak, bergerak dengan pelan.
- c. Keterampilan gerak statis (*non locomotor skill*) seperti diam di tempat, bergiliran, berputar, menjangkau, bergoyang, berjongkok, duduk, dan berdiri;
- d. Manejemen atau pengendalian tubuh (*body management and control*) seperti kesadaran tubuh, kesadaran ruang, ritme, keseimbangan dan kemampuan untuk memulai, berhenti dan mengubah arah.

*Pentingnya Pengembangan Fisik Motorik*

Pertumbuhan fisik anak diharapkan dapat terjadi secara optimal karena secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak sehari-harinya. Secara langsung, pertumbuhan fisik anak akan menentukan keterampilannya dalam bergerak. Secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan kemampuan fisik motorik anak akan mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain.

Perkembangan keterampilan motorik merupakan faktor yang sangat penting bagi perkembangan kepribadian anak secara keseluruhan. Elizabeth Hurlock (1956) mencatat beberapa alasan:<sup>10</sup>

<sup>9</sup> *Pengembangan Kemampuan Motorik Halus di Taman Kanak-Kanak*, 3.

<sup>10</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak* (Erlangga, 1998), 162.

- a. Melalui keterampilan motorik, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang.
- b. Melalui keterampilan motorik anak dapat beranjak dari kondisi tidak berdaya (*helplessness*) pada bulan-bulan pertama kehidupannya, ke kondisi yang bebas, tidak bergantung (*independence*).
- c. Melalui keterampilan motorik, anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah (*school adjustment*). Pada usia pra sekolah atau usia kelas awal sekolah dasar, anak sudah dapat dilatih menulis, menggambar, melukis dan baris berbaris.
- d. Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain dan bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya bahkan dia akan terkucilkan atau menjadi anak yang *fringer* (terpinggirkan).
- e. Perkembangan fisik motorik sangat penting bagi perkembangan *self concept* atau konsep diri/kepribadian anak.

Jika seorang anak sudah diberi kesempatan dan arahan serta bimbingan untuk mengmabngkan kemampuan motorik kasar dan halusnya maka berarti secara fisik anak diarahkan untuk menjadi semakin sehat, sesuai dengan kalimat bijak berikut "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Kesehatan fisik seorang anak akan mempengaruhi pula kesehatan jiwanya sehingga anak akan menjadi anak yang riang, positif dan senang melakukan aktivitas lainnya.

#### *Hal Penting dalam Mempelajari Motorik*

Keterampilan motorik tidak akan berkembang melalui kematangan saja tetapi keterampilan ini harus dipelajari. Ada beberapa hal penting dalam mempelajari keterampilan motorik, diantaranya sebagai berikut:<sup>11</sup>

- a. Kesiapan belajar. Pengembangan keterampilan motorik sangat berkaitan dengan kesiapan belajar anak. Anak yang telah memiliki kesiapan belajar suatu keterampilan motorik akan lebih unggul bila dibandingkan dengan anak yang belum memiliki kesiapan untuk mempelajari keterampilan tersebut. Oleh karenanya, pendidik diharapkan untuk tidak membandingkan antara anak yang satu dengan anak yang lain dalam hal keberhasilannya mempelajari suatu keterampilan motorik.
- b. Kesempatan belajar. Banyak anak yang sebenarnya telah memiliki kesiapan belajar suatu keterampilan motorik. Orang tua dan pendidik sebaiknya memberikan kesempatan seluas-luasnya pada anak untuk mempelajari berbagai keterampilan motorik dengan cara menyediakan sarana dan prasarana yang aman, nyaman, dan memberi dorongan bahwa setiap anak pasti akan dapat melakukannya.
- c. Kesempatan berpraktik. Anak harus diberi waktu untuk berpraktek sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan. Seorang anak yang tidak diberikan kesempatan untuk mencoba maka ia tidak akan pernah bisa melakukannya. Meskipun demikian, kualitas praktek jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.
- d. Model yang baik. Dalam mempelajari keterampilan motorik, meniru suatu model merupakan hal yang sangat penting, maka agar anak memiliki suatu keterampilan motorik yang baik dia memerlukan model yang baik pula.
- e. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali.
- f. Motivasi. Motivasi belajar sangat penting untuk mempertahankan minat anak untuk mempelajari keterampilan motorik. Pendidik harus menyediakan keterampilan mulai dari yang mudah ke yang sukar atau sederhana ke kompleks agar anak selalu bisa menyelesaikannya dan tidak membuat anak putus asa karena tidak dapat menyelesaikan tugasnya.
- g. Setiap keterampilan motorik harus dipelajari secara individu. Setiap jenis keterampilan mempunyai perbedaan tertentu, sehingga setiap keterampilan harus dipelajari secara individu

<sup>11</sup> Lara Fridani, dkk., *Evaluasi Perkembangan Anak Usia Dini* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), 2.4.

karena tidak ada hal-hal yang sifatnya umum perihal keterampilan tangan dan keterampilan kaki. Pendidik harus memberi kesempatan pada semua anak untuk mempelajari keterampilan tersebut dan tidak hanya satu atau dua orang saja yang diberi kesempatan untuk mencoba melakukannya.

- h. Keterampilan sebaiknya dipelajari satu per satu. Pendidik sebaiknya memberi latihan secara bertahap dan satu per satu. Apabila suatu keterampilan sudah dikuasai maka keterampilan lain dapat dipelajari dengan fokus. Apabila anak mempelajari keterampilan motorik secara serempak, khususnya bila menggunakan kumpulan otot yang sama maka akan membuatnya menjadi bingung dan keterampilan yang diperoleh anak tidak sesuai dengan yang diharapkan serta akan terjadi pemborosan waktu dan tenaga.

#### *Peranan Guru dalam Mengembangkan Fisik Motorik*

Guru mempunyai peran yang penting dalam pengembangan fisik/motorik anak yang dapat dilakukan melalui bermain. Melalui bermain pengembangan fisik/motorik dan sensitivitas anak dapat dikembangkan. Kegiatan bermain yang dilakukan anak disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Guru juga berperan dalam menumbuhkan minat anak terhadap berbagai kegiatan motorik anak seperti berbagai jenis olahraga, menggambar, melipat kertas atau membuat kalung dari berbagai bahan. Tentunya minat anak terhadap suatu jenis kegiatan motorik kasar atau keterampilan motorik halus sangat beragam.

Untuk membantu meningkatkan gerakan motorik anak maka yang dapat dilakukan guru adalah sebagai berikut:<sup>12</sup>

- a. Menyediakan peralatan atau lingkungan yang memungkinkan anak melatih keterampilan motoriknya.
- b. Memperlakukan anak dengan sama. Jangan membandingkan kemampuan satu anak di depan anak lain karena setiap anak adalah unik.
- c. Memperkenalkan berbagai jenis keterampilan

motorik, semakin banyak anak berlatih berbagai jenis keterampilan maka keterampilan motoriknya semakin baik pula.

- d. Meningkatkan kesabaran guru karena setiap anak memiliki jangka waktu sendiri dalam menguasai suatu keterampilan.
- e. Aktivitas fisik yang diberikan ke anak harus bervariasi, yaitu aktivitas fisik untuk bermain dan bergembira sambil menggerakkan badan.
- f. Berilah anak-anak aktivitas fisik yang memungkinkan anak menikmati dan dapat mencapai kemampuan yang diharapkan sesuai perkembangannya. Keberhasilan anak dalam melakukan sesuatu kegiatan akan menjadikannya lebih percaya akan kemampuan dirinya.
- g. Saat melakukan aktivitas fisik yang menempatkan anak bersama beberapa anak lain, maka anak sebaiknya diberi arahan untuk dapat menerima kehadiran dan bekerja sama dengan anak lain.

Termasuk peran penting guru dalam membantu perkembangan fisik motorik anak adalah membiasakan anak memakan makanan yang bergizi agar pertumbuhan fisik anak dapat berkembang dengan baik. Guru bekerja sama dengan orang tua perlu membantu anak memperhatikan, membiasakan, dan memakan makanan yang baik dengan cara menyediakan makanan/snack yang bergizi, atau dengan cara memotivasi dan mempengaruhi anak untuk memakan makanan yang bergizi.

#### *Prinsip Pelaksanaan Fisik Motorik di Taman Kanak-Kanak*

Adapun prinsip pelaksanaan fisik motorik anak di TK yang perlu menjadi perhatian pendidik adalah:

- a. Kegiatan dalam bentuk permainan
- b. Menciptakan suasana gembira dan menyenangkan (*joyful learning dan happy learning*)
- c. Gerakan yang bervariasi
- d. Dilakukan setiap hari, baik secara formal maupun diselipkan diantara kegiatan yang direncanakan
- e. Berencana dan bertahap
- f. Diatur sesuai dengan kebutuhan anak untuk

<sup>12</sup>Siti Aisyah, *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), 1.5.

bermain dan bergerak

Disamping prinsip pelaksanaan tersebut diatas agar tujuan pembelajaran tercapai perlu juga didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, situasi lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan, tenaga guru yang memiliki kemampuan/ kompetensi membimbing anak usia dini dan peran serta orang tua dan masyarakat.

#### *Indikator Pencapaian Tahap Perkembangan Fisik Motorik*

Benyamin Bloom menyatakan bahwa rentangan penguasaan psikomotorik ditunjukkan oleh gerakan yang kaku sampai kepada gerakan yang lancar dan luwes.<sup>13</sup> Dave (1970) memperjelasnya dengan mengklasifikasikan domain psikomotorik ke dalam lima kategori mulai dari tingkatan yang paling rendah sampai pada tingkatan yang paling tinggi sebagai berikut:

- Imitation* (peniruan), yaitu suatu keterampilan untuk menirukan suatu gerakan yang telah dilihat, didengar atau dialaminya. Jadi kemampuan ini terjadi ketika anak mengamati suatu gerakan, dimana ia mulai memberi respons serupa dengan apa yang diamatinya.
- Manipulation* (Penggunaan Konsep), yaitu suatu keterampilan untuk menggunakan konsep dalam melakukan kegiatan (gerakan). Keterampilan manipulasi ini menekankan pada perkembangan kemampuan mengikuti arahan, penampilan gerakan-gerakan pilihan dan menetapkan suatu penampilan melalui latihan. Jadi penampilan gerakan anak menurut petunjuk-petunjuk dan tidak hanya meniru tingkah laku saja.
- Presition* (Ketelitian), yaitu suatu keterampilan yang berhubungan dengan kegiatan melakukan gerakan secara teliti dan benar. Keterampilan ini sebenarnya hampir sama dengan gerakan manipulasi tetapi dilakukan dengan kontrol yang lebih baik dan kesalahan yang lebih sedikit.
- Articulation* (Perangkaian), yaitu suatu keterampilan untuk merangkaian bermacam-macam gerakan secara berkesinambungan. Gerakan artikulasinini menekankan pada koordinasi suatu

rangkaian gerakan dengan membuat urutan tepat dan mencapai yang diharapkan atau konsistensi internal antara gerakan-gerakan yang berbeda.

- Naturalization* (Kewajaran/Pengalamiahan), yaitu suatu keterampilan untuk melakukan gerakan secara wajar. Menurut tingkah laku yang ditampilkan, gerakan ini paling sedikit mengeluarkan enenrgi baik fisik maupun psikis. Gerakan ini biasanya dilakukan secara rutin sehingga telah menunjukkan keluwesannya.

Indikator-indikator pencapaian tahap perkembangan fisik/motorik anak yang meliputi perkembangan motorik kasar dan motorik halus dari usia 4 sampai 6 tahun secara rinci dijabarkan sebagai berikut:<sup>14</sup>

**Tabel 3**  
**Indikator Pencapaian Tahap Motorik Kasar**  
**Anak Usia 4-6 Tahun**

USIA	INDIKATOR PENCAPAIAN
4-4,5 tahun	Keseimbangan, kekuatan otot, tungkai, dan koordinasi anggota badan anak sudah memadai baginya untuk melakukan usaha yang masuk akal untuk melompat dengan satu kaki di lantai. Anak dapat juga berjalan mengikuti garis lurus yang sempit.
	Anak berusaha untuk melompat tali, walaupun aktivitas ini amat sulit karena kombinasi keterampilan gerakan, keseimbangan, dan koordinasi.
	Anak dapat mengendalikan gerakannya ketika berlari sehingga dia dapat berbelok-belok untuk menghindari halangan yang menghadang di jalan.
4,5-6 tahun	Kemampuan anak bergerak membuatnya dapat mengambillbagian dalam semua aktivitas permainan energik, paling sedikit sampai tingkat tertentu.
	Anak dapat menghadapi tes kegiatan dasar, karena percaya dirinya, keterampilannya bergerak, dan kematangan secara umum.
	Anak bersedia mencoba permainan dan mainan yang melibatkan gerakan walaupun dia akan memerlukan dukungan dan dorongan ketika dia belajar cara menggunakannya.

<sup>13</sup>Lara Fridani, dkk., *Evaluasi Perkembangan Anak Usia Dini*, 2.25.

<sup>14</sup>Lara Fridani, dkk., *Evaluasi Perkembangan Anak Usia Dini*, 2.30.

**Tabel 4**  
**Indikator Pencapaian Tahap Motorik Halus**  
**Anak Usia 4-6 tahun**

USIA	INDIKATOR PENCAPAIAN
4-6 tahun	Anak suka aktivitas menantang yang menggunakan koordinasi tangan-mata dan bersiap untuk mencobanya beberapa kali agar sukses.
	Pemahaman anak yang mengalami kemajuan ditambah dengan pengendalian tangannya yang lebih baik berarti bahwa dia ingin menulis namanya asalkan dia mempunyai contoh tulisan untuk ditiru.
	Anak sudah sepenuhnya mendahulukan kepentingan sendiri, berkehendak melakukan sendiri tugas dasar untuk dirinya tanpa bantuan orang lain. Anak lebih suka membasuh tangan, menegnakan baju, dan makan sendiri secara mandiri.
	Dia mengubah plastisin menjadi sebuah bentuk, menggunakan jari-jarinya untuk mencetaknya bukan membentuk dengan tekanan dari tangannya.
	Anak akan memperoleh banyak keterampilan menulis awal yang diperlukan untuk mengikuti kurikulum kelas balita, dan dia terus mengalami kemajuan dalam setiap bulan yang berlalu.
	Kendalinya atas pensil lebih matang dan hal ini ditunjukkan dalam hal segala aspek dari kegiatan menggambar dan mewarnai. Hasil dari mewarnai. Hasil dari mewarnai gambar lebih rapi dan lebih dekat dengan garis batas.
Tugas yang rumit seperti memotong kertas menggunakan gunting menjadi lebih mudah, dan anak melakukan ini dengan akurat kalau dia diberi waktu dan bersiap untuk bersikap sabar.	

### Anak Usia Dini

#### *Keadaan Anak Usia Dini*

Menurut NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*), Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, dan pendidikan pra sekolah.<sup>15</sup> Sedangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang sejak lahir sampai dengan 6 tahun.<sup>16</sup>

Pendidikan anak usia dini merupakan solusi yang sangat tepat untuk membantu masa-masa emas perkembangannya, selain memang menjadi tugas utama orang tua sebagai institusi pendidikan yang pertama dan utama.

Keadaan dan tanda-tanda anak usia dini dapat diketahui dari beberapa hal berikut ini:<sup>17</sup>

- a. Anak-anak menjelang usia 5 tahun, sangat energik dan tidak mengenal diam. Mereka selalu ingin bergerak, lari-lari, loncat-loncat, naik, dan sebagainya.
- b. Keinginan untuk menempatkan sendiri untuk segala sesuatu semakin berkembang (*egosentris*). Pada diri anak mulai timbul kesadaran akan adanya hak-hak milik pribadi, hubungan sosial bertambah pesat, mulai kritis, tetapi lebih banyak turut serta.
- c. Permainan yang meminta kerja sama paling disukai anak-anak. Anak mau bermain dengan sesama usianya, dengan yang lebih muda ataupun dengan yang lebih tua. Tetapi ia ingin lebih besar, lebih terampil, dan sebagainya dari orang lain.
- d. Anak sangat menyukai permainan melalui gerakan badan maupun permainan yang memaknai tindakan. Penggunaan imajinasi atau khayalannya dapat terlihat pada saat anak sedang bermain.
- e. Kegembiraan dengan gelak tertawanya sering merupakan sebagai bentuk hubungan (komunikasi) yang akrab sekali.

#### *Kebutuhan-kebutuhan Anak Usia Dini*

Perkembangan fisik motorik anak akan berkembang dengan baik jika kebutuhan-kebutuhannya terpenuhi.<sup>18</sup>

- a. Rasa aman dan tenteram dalam lingkungan keluarga, merupakan suatu kebutuhan yang utama.
- b. Kebutuhan untuk berkawan dengan anak-anak lain penting bagi mereka. mereka berinisiatif dan bermain dalam permainan-permainan yang sederhana dengan anak-anak yang lain.
- c. Bagi anak-anak harus ada beraneka ragam kegiatan yang luas, untuk mengemabangkan otot-otot lengan, bahu, badan kaki bagian atas, dan bawah. Memanjat, menggantung, lari-lari, melompat-lompat, merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi anak.

<sup>15</sup> Siti Aisyah, *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, 1.3.

<sup>16</sup> UU RI No. 20 Th. 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Jakarta: Sinar Grafika, 2003), 15.

<sup>17</sup> Bambang Sujiono, dkk., *Metode Pengembangan Fisik*, 3.11.

<sup>18</sup> Bambang Sujiono, dkk., *Metode Pengembangan Fisik*, 3.12.

- d. Orang tua harus bertindak bijaksana, apabila anak-anak memberikan perhatian besar terhadap kelamin. Kebersihan mengenai berpakaian, pengawasan kebiasaan-kebiasaan buang air, minat-minat tambahan lainnya juga diperlukan.
- e. Anak-anak memerlukan tidur secukupnya karena tidur merupakan suatu acara istirahat yang baik serta pokok utama untuk kesehatan anak.
- f. Kesenangan akan makanan bagi anak-anak perlu diperhatikan, waktu makan perlun diatur serta pula diperhatikan akan makanan yang cukup baik mutunya maupun jumlahnya.
- g. Anak-anak harus diberikan kesempatan untuk melakukan sesuatu bagi dirinya. Misalnya ia suka menolong, bermain dengan teman-temannya dan sebagainya itu akan sangat berarti di dalam membantu perkembangan jiwanya.

### Tinjauan Bermain

#### *Hakikat Bermain*

Bermain merupakan upaya yang dilakukan untuk mengeluarkan ekspresi yang membuat anak merasa senang dan nyaman.<sup>19</sup> Seto Mulyadi (2006) psikolog anak, menjelaskan bahwa anak adalah anak, anak bukan manusia dewasa mini, karena itu metode pembelajaran terhadap anak harus disesuaikan dengan perkembangannya. Dunia anak adalah dunia bermain. Pada dasarnya anak senang sekali belajar, asal dilakukan dengan cara-cara bermain yang menyenangkan.

Dalam kehidupan anak, bermain mempunyai arti yang sangat penting. Dapat dikatakan bahwa setiap anak yang sehat selalu mempunyai dorongan untuk bermain sehingga dapat dipastikan bahwa anak yang tidak bermain-main pada umumnya dalam keadaan sakit jasmaniah ataupun rohaniah.

Bermain adalah kegiatan yang anak-anak lakukan sepanjang hari karena bagi anak bermain adalah hidup dan hidup adalah permainan. Anak usia dini tidak membedakan antara bermain, belajar dan bekerja. Anak-anak umumnya sangat menikmati permainan dan akan terus melakukannya di manapun mereka memiliki kesempatan.

Parten memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi dapat memberi kesempatan bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar dengan siapa ia hidup serta lingkungan tempat di mana ia hidup.<sup>20</sup> Selanjutnya Dockett dan Flier berpendapat bahwa bermain merupakan kebutuhan bagi anak, karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan dirinya.<sup>21</sup>

Pendidikan Islam sendiri sangat menghargai dan memperhatikan kebutuhan anak-anak terhadap permainan. Nabi menggambarkan manfaat dari aktivitas bermain anak melalui sabdanya :<sup>22</sup>

عُرَامَةُ الصَّبِيِّ فِي صَغَرِهِ زِيَادَةٌ فِي الْعَقْلِ فِي كِبَرِهِ

Artinya: "Anak yang energik ketika kecilnya adalah pertanda ia akan menjadi orang yang cerdas ketika dewasa." (HR. Tirmidzi)

Para ahli berkesimpulan bahwa anak adalah makhluk yang aktif dan dinamis. Kebutuhan-kebutuhan jasmaniah dan rohaniahnya anak yang mendasar sebagian besar dipenuhi melalui bermain, baik bermain sendiri maupun bersama-sama dengan teman (kelompok). Jadi, bermain itu merupakan kebutuhan anak.

#### *Manfaat Bermain*

Sesungguhnya, anak yang banyak bergerak dan bermain terus menerus, maka hal itu akan menambah kecerdasan dan pengalamannya di masa dewasa. Adapun anak yang diam, menyendiri dan tidak bergerak ada kemungkinan anak tersebut tidak normal. Biasanya anak seperti itu mengalami kesulitan beradaptasi dengan masyarakat, merasa takut dan malu.<sup>23</sup>

Pembelajaran pada anak usia dini diarahkan pada *student centered* bukan *teacher centered*. Melalui bermain anak bebas beraktifitas mengembangkan imajinasi dan keterampilannya, sementara guru ber-

<sup>20</sup> Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Jakarta: PT. Indeks, 2009), 144.

<sup>21</sup> Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, 144.

<sup>22</sup> Abdullah Nasih Ulwan, *Pendidikan Anak dalam Islam*, terj. Jamaluddin Miri (Jakarta: Pustaka Amani, 1999), 609.

<sup>23</sup> Abdullah Nasih Ulwan, *Pendidikan Anak dalam Islam*, 190.

<sup>19</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 968.

tugas sebagai fasilitator dan memberikan bantuan dikala anak membutuhkan.

Saat bermain semua indera anak bekerja aktif. Semua informasi yang ditangkap indera anak, disampaikan ke otak sebagai rangsangan, sehingga sel-sel otak aktif berkembang membentuk perkawatan. Otak yang rimbun karena banyak perkawatan akan membantu mengembangkan kemampuan yang lebih baik.

*Association for Childhood Education International (ACEI) dan The National Association for The Education of Young Children (NAEYC)*, dua oraganisasi profesional yang dihormati di Amerika Serikat, menegaskan dalam garis-garis pedomannya bahwa bermain:<sup>24</sup>

- a. Memampukan anak menjelajah dunianya;
- b. Mengembangkan pengertian sosial dan kultural;
- c. Membantu anak-anak mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka;
- d. Memberikan kesempatan mengalami serta memecahkan masalah;
- e. Mengembangkan keterampilan berbahasa dan melek huruf, serta mengembangkan pengertian atau konsep.

Kegiatan belajar yang dilakukan dengan bermain dapat memberikan ruang yang luas kepada anak untuk bereksplorasi dan menemukan sendiri pengalaman yang bermakna. Jean Piaget mengatakan: *Children should be able to do their own experimenting and their own research. Teachers, of course, can guide them by providing appropriate materials, but the essential thing is that in order for a child to understand something, he must construct it himself, he must re-invent.*<sup>25</sup> (Anak-anak seharusnya mampu melakukan percobaan dan penelitian sendiri. Guru, tentu saja, dapat menuntun anak-anak dengan menyediakan bahan-bahan yang tepat, tetapi yang terpenting agar anak dapat memahami sesuatu, ia harus membangun pengertian itu sendiri, ia harus menemukan sendiri).

<sup>24</sup> Montolalu, dkk., *Bermain dan Permainan Anak* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2007), 1.13.

<sup>25</sup> Beyond Centers & Circle, *Time-Scaffolding and Assessing The Play of Young Children, The Creative Center for Childhood Research and Training*, Inc. (CCCRT), Tallahassee, Florida, 1.

### *Klasifikasi dan Jenis Bermain*

Adapun jenis permainan yang dapat dikembangkan di dalam program pembelajaran anak usia dini dapat digolongkan ke dalam berbagai jenis permainan, yakni permainan eksploratif (*exploratory play*), permainan dinamis (*energetic play*), permainan dengan keterampilan (*skillful play*), permainan sosial (*social play*), permainan imajinatif (*imaginative play*) dan permainan teka-teki (*puzzle-it-out play*).

Selain jenis permainan tersebut, Lobis dalam tulisannya yang berjudul "Creative Play Helps Children grow", menyatakan bahwa permainan kreatif dapat diklasifikasi dalam:<sup>26</sup>

- a. Kreasi terhadap objek (*object creation*) berupa pembelajaran di mana anak
  - b. melakukan kreasi tertentu terhadap suatu objek seperti menggabungkan potongan-potongan benda sehingga menjadi bentuk mobil-mobilan.
  - c. Cerita bersambung (*continuing story*) berupa pembelajaran di mana guru memulai awal sebuah cerita dan setiap anak menambahkan cerita selanjutnya bagian perbagian seperti cerita dengan menggunakan buku besar (*big book*).
  - d. Permainan drama kreatif (*creative dramatic play*) berupa permainan di mana anak dapat mengekspresikan diri melalui peniruan terhadap tingkah laku orang, hewan ataupun tanaman. Misalnya anak bermain peran sebagai seorang dokter.
  - e. Gerakan kreatif (*creative movement*) berupa pembelajaran yang lebih menggunakan otot-otot besar seperti kegiatan berpantomim atau kegiatan membangun dengan pasir, lumpur dan tanah liat.
  - f. Pertanyaan kreatif (*creative questioning*) yang berhubungan dengan pertanyaan terbuka, menjawab pertanyaan dengan sentuhan panca indera, pertanyaan tentang perubahan, pertanyaan yang membutuhkan beragam jawaban, pertanyaan yang berhubungan dengan suatu proses atau kejadian.

<sup>26</sup> Yuliani Nurani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, 147.

### *Pentingnya Bermain Bagi Pengembangan Fisik Motorik*

Bermain merupakan proses alamiah dan naluriah yang berfungsi sebagai nutrisi dan gizi bagi kesehatan fisik dan psikis anak dalam masa perkembangannya. Aktivitas bergerak (*moving*) dan bersuara (*noice*) menjadi sarana dan proses belajar yang efektif buat anak. Bisa dianalogikan bahwa bermain sebagai sebuah praktik dari teori sosialisasi dengan lingkungan anak.

Bermain aktif penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya. Bermain juga berfungsi sebagai penyaluran tenaga yang berlebihan yang bila terpendam terus akan membuat anak tegang, gelisah, dan mudah tersinggung.<sup>27</sup> Pendidik di sekolah berperan penting untuk menciptakan lingkungan bermain yang luas untuk pengembangan fisik motoriknya.

Lingkungan bermain yang terbuka dan menantang motorik anak akan memacu perkembangan dari gerakan lokomotor (yaitu gerak anak untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain) dan nonlokomotor anak (yaitu gerakan di lingkungannya tanpa berpindah-pindah). Gerakan manipulative dengan berbagai alat permainan yang makin rumit juga akan mengembangkan motorik halus anak, terutama dalam koordinasi mata-tangan dan mata-kaki.

Kegiatan bermain keterampilan motorik akan mendukung perkembangan fisik-motorik anak dalam beberapa aspek sebagai berikut:<sup>28</sup>

- a. Koordinasi mata dengan tangan atau mata dengan kaki, meliputi kegiatan menggambar, menulis, memanipulasi atau memainkan objek, latihan ingatan visual, melempar, menangkap, menendang, dll.
- b. Keterampilan gerakan lokomotor, meliputi berjalan, melompat, meloncat, berlari, berguling, merayap, dan merangkak.
- c. Keterampilan gerakan nonlokomotor, meliputi duduk, berdiri, melambatkan tangan, hadap kanan-kiri, merentangkan tangan, membungkuk, jongkok, dll.

- d. Pengelolaan dan pengendalian tubuh, meliputi pemahaman akan fungsi tubuhnya, pemahaman tentang jarak, irama, keseimbangan, kemampuan untuk memulai atau mengakhiri gerakan dan melaksanakan perintah.

### *Bermain Kreatif dalam Pengembangan Fisik Motorik*

Pada pembelajaran di Taman Kanak-Kanak, permainan kreatif untuk mengembangkan fisik-motorik anak dapat dilakukan setidaknya melalui 3 jenis kegiatan bermain, yaitu:<sup>29</sup>

#### *Latihan (Practice Play)*

Jenis permainan ini dapat digunakan untuk anak usia dini baik untuk bayi maupun anak TK dengan memperhatikan tingkat kesulitannya. Bentuk kegiatan latihan ini sangat bervariasi dan dilakukan dalam suasana yang menyenangkan sehingga anak-anak selalu tertarik untuk mencoba dan mencoba-banya lagi.

Kegiatan yang dapat dilakukan, misalnya mengajak anak berjalan, merangkak, menyediakan berbagai benda di sekitar anak dengan warna dan bentuk yang bervariasi untuk diselidiki dengan sensori motornya, mengajak anak memanjat, berlari atau menari. Permainan dengan *puzzle*, menganyam, meronce, dan rancang bangun balok secara sederhana juga dapat diberikan pada anak usia ini, sebagai persiapan untuk membantunya menuju ke tahap permainan berikutnya, yaitu bermain simbolis.

#### *Permainan simbolik*

Bermain simbolik merupakan ciri periode pra operasional yang ditemukan pada usia 2 sampai dengan 7 tahun ditandai dengan bermain khayal dan bermain pura-pura. Anak sudah menggunakan berbagai simbol atau representasi benda lain. Misalnya sapu sebagai kuda-kudaan, sobekan kertas sebagai uang dan lain-lain. Bermain simbolik untuk anak usia 4 sampai dengan 7 tahun dapat dilakukan dengan bermain drama. Permainan drama ini, sangat bermanfaat untuk mengembangkan pengendalian gerakan tubuh. Misalnya, bagaimana selayaknya bergerak dan berbicara saat berpura-pura jatuh tersandung batu atau saat panik menghindari tsunami, dan lain-lain.

<sup>27</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, 323.

<sup>28</sup> Bambang Sujiono, *Metode Pengembangan Fisik*, 8.5.

<sup>29</sup> Bambang Sujiono, *Metode Pengembangan Fisik*, 8.5.

Bentuk permainan drama juga bisa dilakukan dengan dengan irama kreatif (*chreative rhythms-dramatic play*). Jenis permainan ini melibatkan gerakan motorik yang cukup sulit bagi anak karena selain bergerak anak juga harus mempunyai pendengaran yang tajam agar gerakannya sesuai dengan irama yang dimainkan.

#### Perlombaan

Pengembangan fisik motorik pada anak usia dini dapat dilakukan dengan permainan dalam bentuk perlombaan. Kegiatan perlombaan selain dapat mengembangkan fisik motorik anak, juga dapat melatih sportifitas anak ketika bersaing dengan teman sebayanya.

Ada dua hal yang perlu dipertimbangkan oleh guru dalam merancang perlombaan. *Pertama*, pengelolaan perlombaan yang sesuai dengan perkembangan anak. *Kedua*, tidak mementingkan aspek persaingan dalam perlombaan tersebut, tetapi lebih mementingkan kerja sama/kooperatif. Perlombaan kooperatif (*cooperative play*) akan memungkinkan setiap anak menjadi pemain dengan cara bekerja sama, tanpa dibebani kekhawatiran tentang nilai atau menang-kalah. Bentuk permainan perlombaan kooperatif ini, misalnya dengan lomba bermain balok, bermain drama, bermain permainan tradisional, menari atau senam secara berkelompok.

#### SIMPULAN

Setelah penulis memaparkan hasil penelitian tentang urgensi bermain dalam pengembangan fisik motorik anak, maka dapat disimpulkan bahwa metode bermain sangat penting untuk pengembangan fisik motorik anak. Banyak manfaat yang diperoleh dari aktifitas bermain, di antaranya: menumbuhkan rasa senang pada diri anak, meningkatkan kesehatan fisik dan psikis anak, menyeimbangkan keterampilan motorik kasar dan motorik halus, mengembangkan sikap kompetitif pada diri anak.

Pengembangan fisik motorik dengan metode bermain juga mempunyai banyak manfaat untuk pertumbuhan aspek-aspek kemampuan anak lainnya seperti aspek perkembangan kognitif dan aspek perkembangan sosial emosional anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2008.
- Beyond Centers & Circle, *Time-Scaffolding and Assessing The Play of Young Children, The Creative Center for Childhood Research and Training, Inc. (CCCRT)*, Tallahassee, Florida.
- Fridani, Lara. dkk., *Evaluasi Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2008.
- Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Erlangga, 1998.
- Mahendra, Agus dan Yudha M. Saputra. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan Nasional Universitas Terbuka.
- Montolalu, dkk. *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka, 2007.
- Mursi, Syaikh Muhammad Said. *Seni Mendidik Anak*. Jakarta: Pustaka Kautsar, 2006.
- Pengembangan Kemampuan Motorik Halus di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Manajemen Dikdasmen Direktorat Pembinaan TK dan SD, 2007.
- Sujiono, Bambang. dkk. *Metode Pengembangan Fisik*. Universitas Terbuka: Jakarta, 2008.
- Sujiono, Yuliani Nurani. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: PT. Indeks, 2009.
- Suyanto, Slamet. *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat Publishing, 2005.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa, 2008.
- Ulwan, Abdullah Nasih. *Pendidikan Anak dalam Islam*, terj. Jamaluddin Miri. Jakarta: Pustaka Amani, 1999.
- UU RI No. 20 Th. 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sinar Grafika, 2003.