

PENINGKATAN PERKEMBANGAN AUD

Muhammad Usman^{1*}, Darmawati²

¹Prodi Pendidikan Bahasa Inggris, FKIP, Universitas Serambi Mekkah

²Prodi Pendidikan Bahasa Indonesia, FKIP, Universitas Serambi Mekkah

*E-mail: usman66nibong@yahoo.com

Abstract

Physical development in early childhood covers two main areas, namely gross motor and fine motor. Physical development of children goes according to developmental stages. However, as the developments of other dimensions, physical development of children is not running at the same time. Some children experience physical development faster than his friends, and the rest of them run slower. Growth and physical development has a very important role in a child's life. Growth and physical development is one of the tasks of the major developments in the life of a child. Growth and physical development will affect the development and growth of children in other developmental dimensions. Parents and teachers are very necessary to understand the growth and physical development of children, and instill healthy habits through physical activity of children from an early age. To help the physical development of children, the teachers and parents need to provide guidance to them in order to have an awareness of sensory abilities, and also has a positive attitude towards him. Parents and teachers also need to understand the signs of developmental delays in children, parents and teachers need to be cautious in view of delays in the development of children and must consult a doctor to ensure and provide the necessary help children, so that children can grow physically and develop optimally.

Keywords: Physical Development, Early Childhood

PENDAHULUAN

Perkembangan fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan anak. Perkembangan fisik merupakan salah satu tugas perkembangan utama dalam kehidupan seorang anak. Perkembangan fisik akan berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak pada dimensi-dimensi perkembangan lainnya. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Allen dan Marotz (dalam Essa 2003:265 yang menyatakan:

“one of the major tasks of the early years is physical growth and development. At no other time in life is there such a rapid rate of change in size, weight, and body proportion as well as in increased control and refinement in the use of the body. Physical changes, which are readily observable, profoundly affect and are affected by all areas of development. As we have emphasized before, a child is a whole, not divisible into components such as physical, social or cognitive areas.

Laporan Surgeon General Report on Physical Activity and Health (dalam Dogde 2002:20) juga menyatakan hal yang sama sebagai berikut:

“Physical activity contributes significantly to personal health and well being. Physical education in early grades supports children academic achievement, general health, self esteem, stress management, and social development. And we know from the brain research that moving the body literally wakes up the brain.”

Namun dalam kenyataan sehari-hari, banyak yang menganggap bahwa pertumbuhan dan perkembangan fisik anak akan berjalan seiring dengan berjalannya waktu. Banyak orang yang menganggap bahwa pertumbuhan dan perkembangan fisik akan berjalan tanpa perlunya suatu pembinaan. Pada masa-masa sekarang ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik tidak secepat anak-anak pada masa lalu. Banyak anak yang memiliki permasalahan-permasalahan dalam

kebugaran fisiknya sebagaimana dinyatakan oleh Brewer (2007:482) yang menyebutkan *"many more children than ever before are obese, have limited capacity to perform physical tasks, or have hypertension and cardiovascular disease."*

Pendapat ini juga dikemukakan oleh Beaty (1996:87) yang menyatakan:

"The physical growth and development of young children during their preschool years is such an obvious occurrence that we sometimes take it for granted. Children will of course grow bigger, stronger, more agile, and more coordinated in their movement without outside help. It is part of their natural development. But a times, we are suddenly surprised by the 4-year-old who can not walk up and down stairs easily."

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka pendidik dan orang tua hendaknya tidak memandang remeh perkembangan fisik anak dan menganggap perkembangan fisik akan berjalan dengan sendirinya seiring pertambahan umur anak. Orang tua dan guru sangat perlu memahami pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, serta menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik anak sejak usia dini.

Permasalahan

Fokus permasalahan yang akan dibahas adalah peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini yang meliputi:

1. Ruang lingkup area pertumbuhan dan perkembangan fisik anak usia dini.
2. Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini
3. Program bimbingan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik anak usia dini.
4. Deteksi dini keterlambatan perkembangan fisik anak.

Manfaat tulisan

Hasil pembahasan dalam tulisan ini diharapkan bermanfaat bagi pihak-pihak yang berminat dan terkait dengan pengembangan fisik anak usia dini (baik guru, orang tua maupun mahasiswa PAUD).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif. Dalam kajiannya metode deskriptif menggambarkan hasil dari pengumpulan data apa adanya. Metode penyelidikan deskriptif mencakup berbagai teknik deskriptif diantaranya penyelidikan yang menuturkan, menganalisis dan mengklasifikasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Ruang lingkup area pertumbuhan dan perkembangan fisik anak usia dini.

Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada anak usia dini meliputi dua area utama, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Dogde (2002:20) yang menyebutkan dua tujuan utama perkembangan fisik, yaitu:

- a. Berhasil menguasai control motorik kasar: menggerakkan otot-otot besar tubuh, terutama tangan dan kaki. Motorik kasar meliputi keseimbangan dan stabilitas, pergerakan seperti berlari, melompat, meloncat dan aktivitas manipulasi fisik seperti: melempar, menendang dan menangkap.
- b. Berhasil menguasai control motorik halus: menggunakan dan mengkoordinasikan otot-otot halus di tangan dan pergelangan tangan dengan trampil, seiring dengan perkembangan motorik halus ini, anak mampu melakukan berbagai hal untuk dirinya sendiri dan mampu menggunakan benda-benda kecil seperti gunting dan peralatan tulis menulis. Penguasaan keterampilan motorik halus biasanya terjadi setelah perkembangan motorik kasar.

Essa (2003:268) dalam hal ini menyatakan bahwa terdapat tiga hal yang biasa dibahas dalam perkembangan fisik yang meliputi:

- a. Perkembangan motorik kasar, kontrol otot-otot besar yaitu kaki, lengan, bahu yang digunakan untuk pergerakan badan seperti merangkak, berlari, melompat, memanjat, dan lain-lain.
- b. Perkembangan motorik halus: keterampilan untuk menggunakan otot-otot kecil dari tangan dan jari-jari yang digunakan untuk memungut, menulis, menggambar, mengancingkan dan lain-lain.

- c. Perkembangan sensori-perseptual: mendapatkan informasi dengan menggunakan panca indera.

Brewer (2007:482) menyatakan: AUD harus mendapat kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik mendasar yang meliputi:

- a. Ketangkasan: kemampuan untuk mengubah gerakan keseluruhan arah dalam tubuh secara cepat dan akurat.
- b. Keseimbangan: menjaga keseimbangan sewaktu melakukan gerakan
- c. Koordinasi: kemampuan untuk melakukan kemampuan motorik dengan baik dan akurat.
- d. Kekuatan: kemampuan untuk mengubah energy menjadi kekuatan dalam waktu yang cepat.

2. Perkembangan Fisik Anak secara Umum.

Perkembangan fisik anak berjalan sesuai dengan tahapan-tahapan perkembangan. Namun sebagaimana pada perkembangan-perkembangan dimensi lainnya, perkembangan fisik anak tidak berjalan pada waktu yang sama. Sebagian anak mengalami perkembangan fisik yang lebih cepat dibandingkan teman-temannya, dan sebagian yang lainnya berjalan lebih lambat.

Pada usia 3 tahun, pertumbuhan otak anak telah mencapai $\frac{3}{4}$ otak orang dewasa, dan pada usia 5 tahun telah mencapai $\frac{9}{10}$ otak orang dewasa. Pada masa ini, otak dan kepala tumbuh lebih pesat dibandingkan dengan bagian tubuh lainnya. "Pertambahan ukuran otak disebabkan adanya pertambahan jumlah dan ukuran urat syaraf yang berujung didalam dan diantara daerah-daerah otak (Santrock, 1995:224)." Pertambahan ini juga disebabkan oleh pertambahan myelination, yaitu suatu proses dimana sel-sel urat syaraf ditutup dan disekat dengan suatu lapisan sel-sel lemak. Proses ini berdampak meningkatkan kecepatan informasi dalam system syaraf. Selain itu, lapisan urat syaraf ini juga membantu transmisi impuls-impuls syaraf secara cepat, yang memungkinkan pengontrolan terhadap kegiatan-kegiatan motorik lebih seksama dan efisien.

Anak pada usia ini memiliki keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus yang berkembang sangat pesat. Anak usia 3 tahun senang melakukan gerakan-gerakan fisik seperti melompat, berlari kesana

kemari dan berjingkrak-jingkrak demi kegiatan itu sendiri. "Pada usia ini, anak memiliki tingkat aktifitas tertinggi dari seluruh masa hidup manusia. Karena tingkat aktivitas dan perkembangan otot besar mereka, anak-anak prasekolah perlu berolah raga setiap hari (Santrock, 1995:225)." Namun, guru dan orang tua perlu memahami bahwa pertumbuhan dan perkembangan fisik anak pada masa-masa usia prasekolah kadang berlangsung pesat dan kemudian seakan-akan berhenti, bahkan mengalami kemunduran. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Caplan (1983, dalam Beaty 1994:163) yang menyebutkan:

"Although growth occur in a predictable chronological sequence, it seems to happen in spurts. It's almost as if the body has to stop and assimilate all the development that has occurred before it can go forward again. This, 'assimilation stop' often happens at the half year point. Children who walked and run smoothly at 3 years may seem to have a relapse at 3 and a half. They suddenly act uncertain with their large motor skill and may even seek the hand of an adult as they walk along. This happens especially going up or down stairs. They may have good days when everything about their bodies seems to work well, and bad days when they stumble and fall".

Pada usia 3 tahun, anak juga mengembangkan keterampilan motorik halusnya. Anak telah mampu memegang benda-benda berukuran kecil dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk, namun gerakan mereka masih kaku. Santrock (1995:225) menyatakan:

"pada saat anak bermain balok, anak mampu membangun menara yang tinggi yang mereka susun dengan hati-hati walaupun seringkali tidak benar-benar berada dalam satu garis lurus. Ketika anak bermain menyusun potongan-potongan gambar, mereka tidak dapat dengan tepat menempatkan potongan-potongan tersebut. Mereka seringkali mencoba memaksakan memasukkan potongan gambar dalam lubang secara kasar".

Permainan yang dilakukan oleh anak usia 3 tahun biasanya lebih terfokus dibandingkan anak-anak batita. Aktivitas motorik kasar seperti berlari, berayun-ayun, melempar, menangkap bola, menari dengan iringan music, merupakan aktivitas yang sangat menyenangkan bagi anak pada tahapan usia ini. Namun, anak-anak pada periode usia ini juga senang melakukan aktivitas lain yang lebih tenang seperti bermain boneka dan melukis dan bermain puzzle.

Pada usia 4 tahun, anak-anak masih suka gerakan yang sama, tetapi lebih berani mengambil resiko. Pada periode usia ini kemampuan anak dalam mengontrol otot-ototnya meningkat pesat. Bila anak usia 3 tahun baru mampu turun tangga dengan menapakkan kedua kaki pada anak tangga yang sama, sebagian besar anak usia 4 tahun mampu turun dari tangga dengan menggunakan kedua kakinya secara bergantian. Perkembangan otot besar pada usia ini memungkinkan anak berlari dengan langkah yang teratur. Anak-anak pada tahapan usia ini senang bermain luncuran, ayunan dan berbagai peralatan bermain diluar ruangan lainnya. Perkembangan koordinasi motorik halus anak juga meningkat pesat. Anak-anak mampu mencuci tangannya sendiri, mampu mengancingkan bajunya, mampu menarik dan menutupkan pengikat sepatu dari Velcro. Beberapa anak juga mampu menggunting garis yang agak rumit, menari restleting bajunya, dan mengikat tali sepatunya. Namun pada tahapan usia ini anak masih mengalami kesulitan dalam membangun menara yang tinggi karena cenderung ingin menempatkan balok dengan sempurna.

Pada usia 5 tahun, anak lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas ketangkasan seperti memanjat suatu objek. Anak usia 5 tahun, anak mampu berlari kencang dan suka berlomba dengan teman sebayanya dan orangtuanya. Pada tahapan usia ini, anak-anak lebih tangkas, memiliki keseimbangan dan koordinasi motorik kasar dan motorik halus yang lebih baik dibandingkan dengan anak usia 4 tahun. Anak-anak pada usia ini dapat bermain lompat tali, naik sepeda roda tiga, dan berdiri berjinjit. Anak juga menguasai keterampilan dan koordinasi tangan untuk mengecat, menjalin pita-pita, menulis huruf dan angka dengan akurasi yang cukup baik.

Pada saat anak berusia 5 tahun, anak cenderung tidak puas hanya membangun menara, sebagian besar anak ingin membangun rumah atau gereja lengkap dengan menara. Namun bangunan yang mereka buat belum benar-benar dapat dipahami oleh orang dewasa, anak perlu memberikan penjelasan tentang bangunan yang mereka susun. Disamping itu pada usia ini anak juga mengalami perubahan fisiologis lainnya, seperti (1) pernafasan menjadi lebih lambat dan mendalam, (2) denyut jantung lebih lambat dan menetap.

Secara umum kemampuan motorik anak pada usia prasekolah dapat dideskripsikan dan digolongkan sesuai tingkatan usia secara individu baik dari usia 3-4 tahun ataupun 4-6 tahun.

Beberapa keterampilan motorik yang umum pada masa anak usia dini (Hurlock,159) adalah sebagai berikut: Keterampilan tangan, menangkap dan melempar, keterampilan kaki, mendaki, mengenderai sepeda roda tiga.

3. Bimbingan Guru dan Orangtua untuk mendukung perkembangan fisik anak usia dini.

Standar pendidikan fisik di Amerika untuk anak TK dan SD ditetapkan oleh the National Association for Sport and Physical Education (NASPE,2004) dan standar pendidikan kesehatan untuk anak usia prasekolah hingga SD ditetapkan oleh the American Association for Health Education (AAHE). Berdasarkan pada standar tersebut, maka pendidikan fisik dan kesehatan dilakukan melalui berbagai aktifitas sebagai berikut:

- a. Mengajarkan anak melakukan aktifitas pribadi yang rutin secara sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan mengajarkan anak dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menyikat gigi, membersihkan wajah setelah bersin dan lain-lain. Dalam hal ini tentu saja sekolah menyediakan fasilitas yang memungkinkan bagi anak untuk melakukan berbagai aktifitas tersebut secara mandiri.
- b. Mengajarkan pada anak agar terbiasa dengan prosedur medis sehingga hal ini tidak lagi menakutkan bagi anak. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan

- berbagai peralatan bermain peran dengan menggunakan alat-alat bermain medis.
- c. Memberikan pemahaman pada anak tentang HIV dan obat terlarang. Dengan semakin banyaknya tayangan TV dan orang yang membicarakan tentang hal ini maka guru-guru prasekolah di Amerika harus memiliki pemahaman dan mampu menjelaskan pada anak prasekolah sesuai dengan tahapan perkembangan mereka.
 - d. Mengajarkan pada anak tentang nutrisi untuk membantu anak agar mampu memilih makanan-makanan yang berguna bagi kesehatan mereka.
 - e. Melatih kebiasaan makan dan mengkonsumsi makanan ringan di sekolah. Hal ini dilakukan dengan membiasakan anak agar makan makanan yang bergizi dan bervariasi serta melalui aktifitas menyiapkan makanan mereka sendiri. Melalui aktifitas ini guru dapat mendiskusikan dengan anak-anak tentang makanan mereka.
 - f. Memberikan pengalaman memasak. Namun dalam hal ini terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh guru yang meliputi:
 - Masakan makanan yang bergizi
 - Biarkan anak membantu memasak. Guru dalam hal ini harus menyesuaikan dengan tahapan perkembangan anak.
 - Perhatikan keselamatan anak, utamanya jika dalam kegiatan tersebut terdapat aktifitas memotong dan melibatkan penggunaan kompor.
 - Perhatikan kebersihan agar terhindar dari virus hepatitis. Pada beberapa Negara bagian, kegiatan memasak di sekolah dilarang karena ancaman virus tersebut.
 - Memberikan pendidikan keselamatan, utamanya terkait dengan bahaya kebakaran, keselamatan dalam perjalanan agar anak memahami apa yang harus dilakukan di jalan, keselamatan anak ketika dalam air sehingga anak tidak tenggelam, keselamatan terhadap bahaya keracunan dengan memberikan pemahaman pada anak agar tidak mengkonsumsi makanan yang tidak diketahuinya dan symbol-simbol yang berarti racun, serta keselamatan pribadi anak dengan memberikan pemahaman pada anak agar tidak berinteraksi dengan orang asing.
- Untuk membantu perkembangan fisik anak, maka guru taman kanak-kanak perlu memberikan bimbingan kepada mereka agar memiliki kesadaran akan kemampuan sensorisnya, dan juga memiliki sikap positif terhadap dirinya. Bimbingan guru itu berkaitan dengan pengembangan aspek-aspek berikut:
- a. Pengenalan/pengetahuan akan namanya dan bagian-bagian tubuhnya.
 - b. Kemampuan untuk mengidentifikasi fungsi-fungsi tubuh.
 - c. Pemahaman bahwa walaupun seyiap individu berbeda dalam penampilannya, seperti perbedaan dalam warna rambut, kulit dan mata, atau tingginya, namun semua orang memiliki kesamaan karakteristik fisik yang sama.
 - d. Menerima bahwa semua orang memiliki keterbatasan dalam kemampuannya seperti setiap orang dapat berjalan, berlari atau melompat, tetapi tidak ada seorang pun yang dapat terbang.
 - e. Kemampuan untuk memahami bahwa tubuh itu berubah secara konstan, dan pertumbuhan fisik itu berawal dengan kelahiran dan berakhir dengan kematian.
 - f. Pemahaman akan pentingnya tidur, dan juga sebagai dua siklus kehidupan yang penting bagi kehidupan.
 - g. Mengetahui kesadaran sensori (merasa, melihat, mendengar, mencium dan meraba).
 - h. Memahami keterbatasan fisik, seperti lelah, sakit dan melemah.
- Hal yang harus diperhatikan oleh orang tua dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik anak prasekolah adalah konsumsi gizi anak. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh Santrock (1996,226) yang menyebutkan “apa yang dimakan oleh anak berpengaruh terhadap pertumbuhan rangka, bentuk tubuh, dan kerentanan mereka terhadap penyakit. Seorang anak prasekolah rata-rata membutuhkan 1.700 kalori per hari. Kebutuhan energy bagi anak-anak secara individual ditentukan oleh basal metabolisme rate (BMR) yaitu jumlah energy minimum yang digunakan oleh seseorang dalam keadaan istirahat. Kebutuhan energy individual anak-anak pada usia, jenis kelamin dan ukuran yang sama berbeda-beda. Perbedaan ini diantaranya ditentukan oleh

aktifitas fisik, BMR dan efisiensi penggunaan energy.”

Dalam hal pemberian makanan, orang tua hendaknya memberikan anak makan untuk memenuhi kebutuhan lapar dan gizi mereka, bukan sebagai bukti kasih sayang atau sebagai hadiah atas perilaku baik. Hal ini seringkali menyebabkan orang tua memberi makanan yang terlalu banyak mengandung lemak dan gula yang menyebabkan munculnya salah satu masalah serius pada masa awal kanak-kanak yaitu masalah kelebihan berat badan. Makanan anak-anak harus mengandung proporsi yang seimbang antara lemak, karbohidrat, protein, vitamin dan mineral.

Orang tua juga perlu perhatian dalam hal menjaga kesehatan anak. Hal ini dapat dilakukan diantaranya melalui membatasi jarak kelahiran secara memadai, merawat kehamilan dengan baik, memberi ASI, imunisasi, memberi makanan khusus selama dan setelah sakit, dan memeriksakan berat badan anak secara teratur.

Hal yang harus diwaspadai oleh orang tua terkait dengan kesehatan anak adalah tingginya tingkat kematian anak di bawah usia 3 tahun. “satu dari setiap tiga kematian di dunia ialah kematian anak di bawah usia 5 tahun. Setiap minggu, lebih dari ¼ juta anak mati di Negara-negara berkembang. Penyebab paling sering terhadap kematian anak adalah diare (Santrock,1995:229).

Beaty (1996,96) menyarankan beberapa aktivitas permainan yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan fisik anak usia prasekolah diantaranya adalah:

a. Berjalan: guru mengajak anak bermain berjalan mengikuti guru. Guru dapat mengubah gaya berjalannya dengan berjalan berbaris, berjalan dengan langkah yang lebar, berjalan dengan langkah terseret, berjalan berjincit, berjalan maju, berjalan mundur dan lain-lain. Aktifitas bermain ini dapat diiringi dengan music atau tepukan tangan. Iringan music tertentu berarti berjalan berjincit, iringan music yang lain berarti berjalan dengan langkah lebar dst, sehingga aktifitas berjalan-jalan menjadi kegiatan yang menyenangkan bagi anak. Guru juga dapat mengajak anak berjalan menirukan langkah binatang atau berjalan mengikuti jejak langkah kaki yang tertempel di lantai (guru telah menyiapkan). Selain itu,

berjalan naik dan turun tangga juga memberikan latihan yang bagus bagi perkembangan motorik anak.

- b. Keseimbangan: guru mengajak anak berdiri di atas satu kaki dan memegang kaki yang lainnya secara bergantian. Selain itu, guru dapat mengajak anak berjalan di papan titian, bermain menjadi patung binatang, berjalan mengikuti jejak kaki dan tangan yang tertempel di lantai dan berjalan membuat ‘langkah bayi’, ‘langkah raksasa’, ‘lompatan katak’ dsb.
- c. Melompat: aktifitas ini dapat dilakukan oleh anak setelah anak memiliki keseimbangan berdiri di atas satu kaki. Ajak anak-anak bermain melompat di atas satu kaki secara bergantian. Guru dapat membuat jejak kaki di lantai dimana guru dapat mengkombinasikan antara jejak dua kaki dan satu kaki bergantian. Selain itu, guru dapat mengajak anak melompat diatas dua kaki secara bervariasi. Ajak anak melompat di tempat, ke depan, melompati suatu benda atau melompat dari suatu ketinggian. Guru juga dapat mengajak anak bermain peran melompati sungai dengan memberikan tanda dua garis di lantai. Guru dalam hal ini hendaknya merubah lebar sungai dari kecil hingga semakin melebar disesuaikan dengan perkembangan kemampuan anak. Motivasi anak agar melompat dengan dua kaki. Aktifitas lain yang dapat dilakukan oleh guru adalah mengajak anak melompat dari kursi yang tidak terlalu tinggi. Siapkan karpet untuk alas lompatan anak. Hal ini juga dapat digunakan oleh guru untuk memberi kesempatan pada anak untuk mengukur lompatan mereka. Buat pengukur dari tongkat diberi warna berbeda pada suatu ukuran tertentu. Biarkan anak yang mengukur lompatan teman-temannya dan catat perkembangan lompatan anak. Anak akan merasa senang melakukan aktifitas mengukur dan mengetahui perkembangan mereka.
- d. Berlari: ajak anak bermain berlari dalam sebuah permainan kucing dan tikus atau permainan-permainan lainnya. Jangan menggunakan aktifitas berlari untuk kegiatan kompetisi. Hal ini akan mengakibatkan anak yang kurang baik koordinasi tubuhnya dalam berlari merasa

rendah diri dan tidak mau lagi mengikuti kegiatan berlari. Kombinasikan kegiatan berlari ini dengan berjalan dan melompat. Ajak anak menirukan gerakan kuda berlari.

- e. Mendaki: gunakan peralatan yang benar-benar aman untuk kegiatan mendaki. Cek keamanan peralatan sebelum digunakan oleh anak-anak. Beli peralatan dari perusahaan yang terpercaya. Ajak anak untuk menirukan gerakan laba-laba yang merangkak naik dan turun dengan menggunakan peralatan yang ada.
- f. Merangkak: ajak anak merangkak di lantai. Tirukan gerakan ular, cacing, ulat atau buaya. Guru juga dapat mengajak anak untuk bermain peran menjadi seorang perenang dalam kegiatan ini. Aktifitas ini juga dapat dilakukan di area balok dan guru dapat member balok pada punggung anak-anak yang merangkak. Selain itu, guru dapat berkreasi mengajak anak duduk pada karton besar dan mencoba menggerakkan karton ke depan, atau guru dapat menggunakan skateboard untuk aktifitas ini.
- g. Mengambil: ajak anak untuk memindahkan kayu balok, ember plastic, bantal-bantal besar, karton-karton kosong, karpet atau alat-alat permainan yang besar.
- h. Melempar dan menangkap: anak perlu mengembangkan keterampilan dalam menggerakkan tangan dan lengannya dengan baik. Agar anak mampu melakukan kegiatan ini gunakan peralatan yang besar seperti bola pantai, bola untuk sepakbola atau basket. Anak dapat bermain melemparkan bola kepada guru, teman, ke atas atau ke suatu arah tertentu. Setelah anak memiliki keterampilan ini, guru dapat meningkatkan dengan menggunakan bola karet yang lebih kecil. Selain itu, kegiatan ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan lingkaran-lingkaran rotan yang dilemparkan ke arah pasak.
- i. Mengendarai alat-alat beroda: siapkan sepeda roda tiga bagi anak untuk bermain. Siapkan jalur-jalur lintasan bagi aktifitas bersepeda ini.

Javernick (dalam Essa,2003:278) memberikan beberapa saran yang perlu

dilakukan oleh guru dalam mengembangkan fisik anak yang meliputi:

- a. Aktifitas pengembangan motorik harus didesain menjadi kegiatan yang menarik bagi anak.
- b. Guru hendaknya merancang pembelajaran yang membuat anak merasa berpetualang setiap hari.
- c. Guru juga menggunakan music untuk mendukung kegiatan fisik anak setiap hari.
- d. Anak-anak memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan kegiatannya.
- e. Guru harus terlibat aktif dalam kegiatan fisik anak
- f. Aktifitas diluar ruangan hendaknya tidak dipandang guru sebagai aktifitas bebas sehingga guru hanya bertindak sebagai pengawas pasif.

Essa (2003:280) mendeskripsikan beberapa kegiatan yang dapat mendukung perkembangan motorik anak yang meliputi:

- a. Permainan diluar ruangan
- Lovell dan Harms (dalam Essa,2003) mendeskripsikan tujuan pembelajaran dalam aktifitas permainan outdoor yaitu:
- Sarana dan prasarana yang tersedia harus sesuai dengan perkembangan usia anak dan memberikan tantangan yang beragam bagi anak seperti keseimbangan, melempar, mengangkat, mendaki, mendorong, menarik, merangkak, melompat, berayun dan mengendarai.
 - Aktifitas fisik juga digunakan oleh guru untuk membantu perkembangan pemahaman anak tentang konsep spasial (atas dan bawah, di dalam dan di luar, tinggi dan rendah) dan hubungan yang bersifat sementara (cepat dan lambat, pertama, kedua, ketiga dst.)
 - Anak juga mengembangkan keterampilan memecahkan masalah dalam aktifitas fisik dan sosial mereka misalnya bagaimana memindahkan barang yang berat atau berbagi alat permainan yang populer.
 - Anak mempelajari lingkungan alam mereka dengan mengamati tanaman, binatang, perubahan musim. Iklim dll.
 - Aktifitas diluar ruangan seperti bermain pertukangan, seni atau music

dapat mendorong perkembangan kreatifitas anak.

- Anak dapat bermain beragam peran orang dewasa misalnya bermain peran di bandara udara, pom bensin, dinas kebakaran.
- Guru perlu memfasilitasi anak dengan sarana dan prasarana yang dapat dipindahkan seperti papan, kotak-kotak yang dapat dipanjat, dan tangga untuk membantu anak mengembangkan permainan mereka.
- Eksplorasi dan peningkatan kompetensi membantu anak membangun kemandirian dan citra diri yang positif.

b. Bermain balok

Anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan motorik halus mereka dalam permainan balok ketika mereka mengangkat, menarik, memperpanjang atau mengganti konstruksi balok yang mereka susun.

- c. Bermain manipulative seperti puzzle, lego, bobic, domino, bristle block, magnetic block, balok-balok kecil, dan lain-lain yang dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik halus anak karena membutuhkan control tangan dan jari-jari, serta koordinasi tangan dan mata dalam memainkannya.

- d. Bermain air dan pasir untuk mendukung perkembangan sensori anak.

4. Deteksi dini keterlambatan perkembangan anak usia dini

Guru dan orang tua perlu memiliki pemahaman tentang tahapan tumbuh kembang fisik anak secara umum dan tanda-tanda keterlambatan perkembangan anak. Hal ini penting agar guru dan orang tua dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Namun, guru dan orangtua harus hati-hati dalam melihat keterlambatan perkembangan anak dan tidak secara otomatis menganggap seorang anak mengalami gangguan karena keterlambatan perkembangannya. Guru dan orang tua hendaknya mengkonsultasikan hal ini dengan dokter untuk memastikan diagnose tersebut. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Kyla Boyse, R.N. dalam The University of Michigan Health System web site yang menyatakan "Developmental Delay is usually a diagnosis

made by a doctor based on strict guidelines. Usually, though, the parent is the first to notice that their child is not progressing at the same rate as other children the same age. If you think your child may be 'slow' or 'seems' behind. 'talk with their doctor about it.'"

Hal-hal yang harus diperhatikan oleh guru dan orang tua terhadap keterlambatan perkembangan anak meliputi hal-hal berikut:

a. Untuk anak usia 3 tahun

- Seringkali terjatuh dan mengalami kesulitan ketika naik tangga
- Bicaranya tidak jelas
- Tidak dapat membangun tower lebih dari empat balok
- Mengalami kesulitan dalam menggerakkan benda-benda yang berukuran kecil
- Tidak dapat membuat garis melingkar
- Tidak mampu melakukan komunikasi dengan menggunakan frase-frase yang pendek.
- Tidak mau terlibat dalam kegiatan bermain peran
- Tidak memahami instruksi sederhana
- Memiliki sedikit ketertarikan terhadap anak-anak yang lain
- Sangat sulit berpisah dari ibu atau pengasuhnya
- Mengalami kontak mata yang buruk
- Memiliki sedikit ketertarikan terhadap alat-alat permainan
- Mengalami kehilangan kemampuan yang dimilikinya secara dramatis.

b. Untuk anak usia 4 tahun

- Tidak mampu melempar bola
- Tidak dapat melompat ditempat
- Tidak dapat mengendarai sepeda tiga roda
- Tidak dapat menggenggam crayon diantara ibu jari dan jari-jari lainnya.
- Tidak dapat menumpuk 4 balok
- Selalu menangis ketika ditinggal orangtuanya pergi
- Tidak menunjukkan ketertarikan pada permainan-permainan interaktif
- Tidak menghiraukan anak lain
- Tidak merespon orang-orang lain diluar keluarga
- Tidak mau terlibat dalam aktifitas bermain peran
- Menolak menggunakan pakaian, tidur dan menggunakan toilet

- Sering memukul tanpa bisa mengendalikan diri ketika marah atau kesal
 - Tidak dapat membuat garis melingkar
 - Tidak mampu membuat kalimat lebih dari 3 kata
 - Tidak dapat menggunakan kata 'aku' dan 'kamu' dengan benar
 - Mengalami kehilangan kemampuan yang dimilikinya secara dramatis
 - Mengalami kesulitan dalam membuat coretan-coretan
- c. Untuk anak usia 5 tahun
- Bersikap selalu ketakutan
 - Bersikap sangat agresif
 - Tidak dapat terpisah dari orangtua tanpa melakukan protes keras
 - Mudah terganggu perhatiannya dan tidak dapat berkonsentrasi terhadap satu aktifitas lebih dari 5 menit
 - Menunjukkan sedikit ketertarikan bermain dengan anak-anak lainnya
 - Menolak untuk menanggapi orang-orang lain secara umum
 - Menolak menggunakan fantasi tau peralatan imitasi dalam bermain
 - Seringkali terlihat tidak bahagia atau sedih
 - Tidak mau terlibat dalam banyak aktifitas
 - Menghindari atau menjauhkan diri dari anak-anak lain atau orang dewasa
 - Tidak mampu memperlihatkan berbagai ekspresi emosi
 - Mengalami kesulitan dalam makan, tidur atau menggunakan toilet
 - Tidak dapat membedakan antara fantasi dan kenyataan
 - Terlihat pasif
 - Tidak dapat memahami dua perintah dengan menggunakan kata penghubung
 - Tidak dapat menyebutkan namanya (first dan last name) dengan cepat
 - Tidak pernah menceritakan aktifitas dan pengalamannya sehari-hari
 - Tidak mampu membangun tower dari 6-8 balok
 - Terlihat tidak nyaman dalam memegang crayon
 - Mengalami kesulitan dalam melepaskan pakaian
 - Tidak mampu menyikat giginya dengan baik

- Tidak mampu mencuci dan mengeringkan tangannya sendiri
- Mengalami kehilangan kemampuan yang dimilikinya secara dramatis

KESIMPULAN

1. Perkembangan fisik sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada berbagai dimensi lainnya, namun banyak orang yang beranggapan perkembangan fisik akan berjalan seiring dengan perkembangan usia anak tanpa perlu bimbingan secara khusus.
2. Perkembangan motorik dapat digolongkan dalam dua kategori yaitu perkembangan motorik kasar dan motorik halus.
3. Anak mengalami perkembangan motorik baik motorik kasar maupun motorik halus pada usia-usia prasekolah. Anak pada usia ini membutuhkan aktifitas fisik yang besar sehingga perlu melakukan olahraga setiap hari.
4. Orangtua dan guru perlu memberikan bimbingan bagi perkembangan fisik anak melalui kegiatan melatih kebiasaan hidup sehat dan pemberian gizi yang cukup serta pemeliharaan kesehatan anak.
5. Orangtua dan guru perlu memahami tanda-tanda keterlambatan perkembangan anak, namun orangtua dan guru perlu berhati-hati dalam melihat keterlambatan perkembangan anak dan harus berkonsultasi dengan dokter untuk memastikan dan memberikan pertolongan yang dibutuhkan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Beaty, Janice J. 1996. *Skills for Preschool Teachers*, fifth edition. Prentice Hall: New Jersey.
- Brewer., Jo Ann. 2007. *Introduction to Early Childhood Education*. Pearson; Boston.
- Essa, Eva L. 2003. *Introduction to Early Childhood Education*. Delmar Learning: Canada.
- Dariyo, Agoes. 2007. *Psikologi Perkembangan, Anak Tiga Tahun Pertama*. Refika Aditama: Bandung.

- Dogde, Diana Trister; Colker, Laura J; Heroman, Cate. 2002. *The Creative Curriculum for Preschool*. Teaching Strategies Inc.: Washington DC.
- Santrock. John W., Life-Span Development. 1995. *Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga: Jakarta.
- Yusuf, Syamsu LN. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya: Bandung.