

# PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN GERAK PADA ANAK USIA DINI

**Wahjoedi**

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha  
emai: wahjoedi.bali@yahoo.com

## ABSTRAK

Abstrak, pembangunan pendidikan nasional esensinya merupakan pemberian akses yang luas, pemerataan, dan peningkatan kualitas atau daya saing sumber daya manusia yang telah menempuh jenjang pendidikan tertentu. Pendidikan nasional Indonesia sebagaimana diamanatkan sejak awal kemerdekaan hingga era reformasi melalui pemberlakuan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional meliputi jenjang pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Keempat jenjang pendidikan tersebut merupakan satu kesatuan utuh, dan tidak boleh salah satu menganggap lebih bermakna dari yang lain, yang satu menafikan yang lain. Keempatnya merupakan jembatan emas menuju terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas, berkarakter Pancasila dan berdaya saing global. Untuk merenda jalan menuju tercapainya sasaran tersebut, maka pondamen awal yang harus diperhatikan secara lebih cermat dan serius adalah jenjang pendidikan anak usia dini. Pendidikan anak usia dini merupakan jenjang pendidikan sebelum pendidikan dasar, yang dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, nonformal, dan/atau informal. Yang menjadi semakin menarik adalah tentang betapa pentingnya layanan pendidikan pada anak usia dini yang harus memperhatikan karakteristik khusus, tahap tumbuh kembang, dan minat anak usia dini. Sebagaimana dipahami bersama, dunia anak adalah dunia bermain, berfantasi, bercengkrama ria bersama kawan-kawan seusianya (*joyfull learning*). Berdasarkan kenyataan tersebut, maka substansi penting yang patut mendapat perhatian adalah pentingnya aktivitas fisik atau gerak bagi anak usia dini. Berangkat dari hal tersebut, maka kajian ini akan memberikan kupasan secara khusus tentang pengembangan pembelajaran gerak pada anak usia dini, khususnya di *Play Group* dan Taman Kanak-kanak.

**Kata-kata kunci:** pendidikan, anak usia dini, dan pembelajaran gerak.

## PENDAHULUAN

Lahirnya Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) merupakan wujud dari tekad melakukan reformasi pendidikan yang sekian lama dirasakan mandeg dan tidak mampu menjawab perkembangan masyarakat, bangsa dan negara di era

persaingan global (Sambutan Mendiknas RI dalam Anam, 2006).

Reformasi pendidikan merupakan sebuah langkah strategis sebagai respon sekaligus penguatan terhadap reformasi politik yang ditempuh pemerintah Indonesia yaitu perubahan sistem sentralistik menjadi desentralistik yang berorientasi pada pemberdayaan

pemerintah daerah. Desentralisasi menuntut dilakukannya berbagai perubahan, penyesuaian, pembudayaan dan pembaruan dalam rangka mewujudkan proses pendidikan yang otonom, demokratis, memerhatikan keragaman, dan mampu mendorong partisipasi masyarakat sehingga tercipta manusia seutuhnya.

Perspektif manusia Indonesia seutuhnya menjadi landasan konseptual dari pembangunan pendidikan nasional. Dalam perspektif ini seyogyanya pendidikan tidak hanya berorientasi pada penyiapan tenaga kerja namun harus mampu menggali dan membangun seluruh potensi kecerdasan manusia agar berkembang secara optimal dan bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat dan pembangunan nasional. Sasaran yang paling fundamental dalam pengembangan pendidikan dimulai dari anak usia dini.

Pendidikan anak usia dini (PAUD) sangatlah mendasar dan penting karena pada tahap inilah anak-anak berada pada usia emas (*golden age*) untuk mempersiapkan otak, mental-emosional, sehat jasmani dan rohani (Anam, 2007).

## **PEMBAHASAN**

### **Konsep Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini**

Tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar mejadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan YME, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis, serta bertanggungjawab (UU R.I No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

PAUD adalah suatu upaya pembinaan pendidikan yang ditujukan kepada anak sejak dilahirkan sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (UU R.I No. 20 Tahun 2003, Pasal 1 Butir 4). Pada saat lahir, otak bayi telah memiliki  $\pm$  100 miliar sel otak (*neuron*) dan telah mencapai 75% dari jumlah otak orang dewasa. Perkembangan otak menjadi sempurna melalui pengalaman dari hari kehari yang dialami oleh anak. Pertumbuhkembangan tersebut secara berkelanjutan akan berkembang pesat sampai usia TK bahkan sampai kelas awal SD.

PAUD yang didalamnya meliputi 3 bentuk layanan pendidikan (Taman Penitipan Anak, *Play Group*, dan TK) diselenggarakan dalam upaya membantu meletakkan dasar perkembangan semua aspek tumbuh kembang peserta didik sebelum memasuki SD. Usia anak usia dini yang berada pada rentang usia 0 sampai dengan 6 tahun merupakan usia emas (*golden age*) yang hanya datang sekali dan tidak dapat diulang lagi sepanjang tahap perkembangan anak.

Tahap ini merupakan fase yang sangat menentukan dalam upaya pengembangan kualitas diri anak pada fase selanjutnya. Pada usia ini stimulus yang diberikan akan diterima oleh anak dengan cepat dan mudah. Bagi anak yang memperoleh layanan PAUD akan dapat mempersiapkan diri memasuki SD dengan lebih baik. PAUD memiliki kontribusi terhadap kesiapan belajar

peserta didik SD kelas 1. Kontribusi ini terjadi pada semua aspek kesiapan belajar, termasuk bahasa, kecerdasan, sosial, motorik, moral, perasaan, daya cipta, dan kedisiplinan.

Menyadari pentingnya hal tersebut, maka banyak orang tua yang berupaya untuk memberikan layanan pendidikan yang didukung lingkungan belajar yang tenang, aman dan nyaman untuk anak-anaknya. Bekal terbaik bagi anak adalah pendidikan yang sesuai dengan tahap tumbuh kembang dan potensi kecerdasan yang telah dimilikinya. Semua anak lahir dengan minat, bakat dan potensi kecerdasannya masing-masing yang sifatnya unik/berbeda antara satu anak dengan anak lainnya (Yayasan OBC, 2011).

Kecerdasan tidak bersifat tunggal yang hanya diukur dengan inteligensi semata melainkan bersifat jamak (*multiple intelligence*). Howard Gardner, pakar psikologi dari Amerika Serikat mengekspose hasil penelitiannya yang fenomenal abad 21 yaitu: "*multiple intelligence* (MI) meliputi kecerdasan: bahasa, matematis-logis, visual-spasial, musik, kinestetis, interpersonal, intrapersonal, dan naturalis" (Chatib, 2009). Kemdikbud R.I memfokuskan pada pengembangan pendidikan yang mengembangkan empat pilar, yaitu: 1) olah pikir, 2) olah hati, 3) olah raga, dan 4) olah rasa. Keempatnya merupakan satu kesatuan utuh demi pembangunan sumber daya manusia Indonesia yang seutuhnya. Dari satu kesatuan utuh tersebut, tampak dengan sangat jelas betapa fundamentalnya peran olah raga (olahraga sebagai sebuah kesatuan konsep atau makna) untuk membentuk sumber daya manusia

yang utuh, sehat jasmani rokhani, berbudi pekerti luhur, memiliki mental yang kuat, disiplin, pantang menyerah, mampu berkerja sama, mendahulukan kepentingan bersama di atas kepentingan pribadi, sportif, serta mampu mematuhi norma dan peraturan yang berlaku di masyarakat.

### **Esensi Pendidikan Olahraga pada Anak Usia Dini**

Pendidikan jasmani (Penjas) merupakan subsistem dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani (UU Nomor 20 Tahun 2003). Dalam arti bahwa Penjas sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, terarah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuscular*, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Penjas memiliki peran nyata dalam meningkatkan kualitas SDM Indonesia dimaksudkan untuk membentuk peserta didik agar sehat jasmani dan rokhani, serta menumbuhkan karakter seperti tanggung jawab, kejujuran, kedisiplinan, kasih sayang, kepedulian, keberanian, kemandirian, kerja keras, kerja sama, sopan santun, adil, pengendalian diri, dan sportivitas. Bahkan *The Founding Father* Indonesia pada saat memberikan sambutan Pembukaan PON I tahun 1948 di Solo dengan lantang memekikkan betapa strategisnya posisi dan peran olahraga dalam pembentukan watak dan kepribadian

*bangsa (nation and character building)*, serta peningkatan kualitas SDM secara berkelanjutan.

Artinya bahwa paradigma pembelajaran Penjas lebih menekankan kepada pengembangan peserta didik secara utuh yang meliputi aspek intelektual, keterampilan fisik, kebugaran jasmani dan keterampilan afektif dalam bentuk penumbuhkembangan budi pekerti, disiplin, akhlak dan moral-spiritual melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat (UU No 20 Tahun 2003).

Program Penjas yang baik akan mampu membantu peserta didik memperoleh keterampilan sosial (AAHPERD: *Proyek Physical Education Public Information/ PEPI* dalam Mutohir, 2003: 2-3). Mengingat betapa pentingnya posisi dan peran strategis Penjas, maka PBB melalui UNESCO (1978) mendeklarasikan bahwa olahraga sebagai hak asasi manusia. Selanjutnya diperluas kembali melalui Deklarasi Punta del Este (Uruguay, 1999) yang menyatakan bahwa di samping sebagai hak asasi manusia, maka Penjas dan Olahraga membantu meningkatkan kesehatan dengan cara mengurangi timbulnya *hypokinetic diseases*, obesitas, sakit jantung, hipertensi, depresi dan yang lainnya sehingga berdampak positif terhadap usia harapan hidup seseorang. Kemudian IOC menegaskan bahwa olahraga sebagai hak asasi manusia sama halnya hak untuk memperoleh pendidikan (Lutan, 2002), dan upaya untuk mengakomodasi pentingnya olahraga dalam dunia pendidikan dikenal dengan nama Pendidikan Jasmani/*Physical Education* (UU Nomor 3 Th 2005).

Olahraga usia dini hakikatnya merupakan upaya pendidikan melalui peletakan fondasi bangunan keolahragaan sekaligus membiasakan pola hidup aktif dan olahraga di kalangan anak usia dini. Hanya dengan hidup aktif dan olahraga secara teratur dan terukur, maka makna gerak sebagai ciri pokok kehidupan dapat terjaga dengan baik. Apalagi sama-sama diketahui bahwa esensi gerak merupakan pusat dari kehidupan (*center of life*), dan hidup itu sendiri adalah bergerak. Olahraga pada tahap awal berbasis pada pengenalan dan pemassalan, maka pendidikan olahraga pada anak usia dini penyajiannya lebih bersifat sosialisasi sehingga anak merasa *enjoy* dan menemukan dunia yang penuh warna, keceriaan, dan aktif bermain bersama, baik di lingkungan sekolah, rumah maupun masyarakat yang lebih luas.

### **Belajar Gerak pada Anak Usia Dini**

Motorik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan gerakan-gerakan tubuh. Secara umum, kemampuan motorik terbagi menjadi dua macam, yaitu keterampilan motorik kasar (*gross motor skills*) dan keterampilan motorik halus (*fine motor skills*).

Motorik kasar adalah gerakan yang dilakukan dengan melibatkan sebagian besar bagian tubuh. Gerakan motorik kasar memerlukan cukup tenaga dan dilakukan oleh otot-otot besar. Contoh gerakan motorik kasar adalah gerakan berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Sementara motorik halus adalah gerakan yang hanya melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan oleh otot-otot kecil. Karena itu, gerakan

motorik halus tidak terlalu membutuhkan tenaga, akan tetapi membutuhkan konsentrasi, ketelitian, dan koordinasi yang lebih cermat. Contoh gerakan motorik halus adalah gerakan mengambil sebuah benda dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk, memegang sendok, memegang pensil, melipat, menulis, menggambar, memegang gunting, menggunting, menjahit, dan sebagainya.

Perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Dalam proses perkembangan anak, motorik kasar berkembang terlebih dahulu dibandingkan motorik halus. Hal ini dibuktikan dengan kenyataan bahwa anak sudah dapat menggunakan otot-otot kakinya untuk berjalan sebelum ia mampu mengontrol tangan dan jari-jarinya untuk menulis, menggambar dan menggunting. Keterampilan motorik kasar diawali dengan bermain yang merupakan gerakan kasar. Pada usia 3 tahun sesuai dengan tahap perkembangan, anak umumnya telah menguasai sebagian besar keterampilan motorik kasar. Sementara keterampilan motorik halus baru mulai berkembang, yang diawali dengan kegiatan yang amat sederhana seperti memegang pensil, memegang sendok dan mengaduk. Keterampilan motorik halus lebih lama pencapaiannya dari pada keterampilan motorik kasar karena keterampilan motorik halus membutuhkan kemampuan yang lebih sulit misalnya konsentrasi, ketelitian, kontrol, kehati-hatian, dan koordinasi otot-otot halus tubuh yang satu dengan yang lain. Seiring dengan penambahan usia anak,

kepandaian anak akan kemampuan motorik halus akan semakin berkembang dengan pesat.

Kemampuan motorik anak usia 4-6 tahun mempunyai perbedaan dengan orang dewasa dalam hal: a) cara memegang, b) cara berjalan, dan c) cara menyepak/menendang. Pada anak cara memegang dilakukan secara asal saja, sedangkan orang dewasa memegang benda dengan cara yang khas agar dapat dipergunakan secara optimal. Ketika orang dewasa berjalan, hanya mempergunakan otot-ototnya yang diperlukan saja, sedangkan anak-anak berjalan seolah-olah seluruh tubuhnya ikut bergerak-gerak. Dalam hal menyepak/menendang, anak-anak menyepak/menendang bola diikuti dengan kedua belah tangannya yang turut maju ke depan secara berlebihan.

Aktivitas sehari-hari, baik yang bersifat sederhana maupun yang kompleks, selalu berkaitan dengan gerak. Kegiatan seperti mengedipkan mata, berjalan, berlari, menuang air, menyusun kepingan puzzle merupakan aktivitas yang berhubungan dengan gerak. Gallahue (1998) menyatakan bahwa istilah gerak (motorik) merujuk pada faktor biologis dan mekanis yang mempengaruhi gerakan (*movement*) yang merujuk pada perubahan aktual yang terjadi pada bagian tubuh yang dapat diamati. Dengan demikian, gerak (motorik) merupakan kemampuan yang bersifat lahiriah yang dimiliki seseorang untuk mengubah beragam posisi tubuh.

Perubahan yang terjadi pada anak, ketika mereka bertambah tinggi, sistem syaraf yang semakin kompleks, pertumbuhan tulang dan

otot pada intinya mengacu pada perkembangan fisik. Perkembangan fisik memiliki arti bahwa anak telah mencapai sejumlah kemampuan dalam mengontrol diri mereka sendiri. Pencapaian kemampuan motorik kasar dan motorik halus pada anak usia PAUD merupakan tujuan dari pengembangan fisik anak. Pencapaian kontrol motorik kasar meliputi: memindahkan otot-otot besar dalam tubuh, khususnya lengan dan kaki secara sadar dan berhati-hati. Sedangkan pencapaian kontrol motorik halus mencakup penggunaan dan koordinasi otot kecil pada tangan, pergelangan tangan dengan tangkas. Gallauhe dan Ozmun(1998) menyatakan bahwa perkembangan motorik merupakan perubahan perilaku motorik yang terjadi terus-menerus sepanjang siklus kehidupan manusia.

Perilaku motorik (*motor behavior*) dapat diartikan sebagai perubahan pada pembelajaran dan perkembangan motorik dalam mewujudkan faktor pembelajaran dan proses kematangan yang berhubungan dengan performansi motorik. Penelitian tentang perilaku motorik akan berfokus pada kajian tentang pembelajaran motorik, kontrol motorik dan perkembangan motorik. Proses perkembangan motorik mengikuti suatu pola umum yang terdiri dari tiga arah utama, yaitu: a) perkembangan dari otot kasar menuju ke otot kecil, b) pertumbuhan dari kepala ke jari kaki, disebut dengan perkembangan *cephalocaudal*, dan c) perkembangan dari sumbu tubuh menuju keluar, disebut perkembangan *proximoditsal*.

Perkembangan dari otot besar menuju ke otot kecil mengacu pada penggunaan otot di dalam tubuh.

Otot-otot besar (*large muscles*) meliputi perkembangan di leher, batang tubuh, lengan dan kaki. Sementara otot-otot kecil meliputi jari, tangan, pergelangan tangan. Hal ini dapat dilihat pada kondisi dimana bayi lebih mampu berjalan terlebih dahulu sebelum mereka dapat menjemput benda-benda yang berukuran kecil.

Pola perkembangan *cephalocaudal* berasal dari bahasa Latin, *from head to tail*. Pada pola perkembangan *cephalocaudal*, perkembangan struktur dan fungsi tubuh berawal dari kepala, kemudian menuju badan dan akhirnya menyebar menuju ke kaki. Adapun pola perkembangan *proximoditsal* bermakna dari dekat ke jauh (*near to far*) menunjukkan bahwa perkembangan bergerak dari yang dekat mengarah ke luar sumbu pusat tubuh dan menyebar ke ujung-ujungnya. Hal ini dapat diamati pada seorang bayi yang mampu membalikkan badannya sebelum tangannya siap untuk menopang berat tubuhnya. Proses tersebut terjadi karena otot-otot yang berada di pusat tubuh berkembang lebih awal sehingga membalikkan tubuh akan dapat dilakukan oleh bayi sebelum mereka mampu duduk.

Perkembangan motorik merupakan cara tubuh untuk meningkatkan kemampuan sehingga performanya menjadi lebih kompleks. Perkembangan motorik mencakup dua klasifikasi, yaitu: a) kemampuan motorik kasar (*gross motor skills*), dan b) kemampuan motorik halus (*fine motor skills*).

Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan untuk menggunakan otot-otot besar pada tubuh yang digunakan antara lain

untuk berjalan, berlari dan mendaki. Kemampuan motorik halus mencakup kemampuan manipulasi kasar (*gross manipulative skills*) yang melibatkan satu gerakan anggota badan seperti melempar dan kemampuan manipulasi halus (*fine manipulative skills*) yang melibatkan penggunaan tangan dan jari secara tepat seperti dalam kegiatan menulis dan menggambar.

### **Sasaran Pengembangan Gerak Anak Usia Dini**

Secara alamiah hakikat gerak telah dimiliki oleh setiap anak dan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya. Agar potensi gerak dapat berkembang dengan optimal, maka diperlukan pengayaan gerak.

Pengayaan gerak merupakan kemampuan anak untuk beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar. Kemampuan menggunakan otot-otot besar ini bagi anak usia dini tergolong pada keterampilan gerak dasar. Terdapat tiga keterampilan gerak dasar yaitu: nonlokomotor, lokomotor dan manipulatif (Gallahue, 1989; Gallahue dan Ozmun, 1998).

**Gerak nonlokomotor** merupakan suatu gerak dasar yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat, seperti duduk, berdiri, membungkuk, membengkokkan badan, mendorong, menarik, meregang, memutar, mengayun, memilin, mengangkat, merentangkan tubuh atau anggota tubuh, dan lain-lain.

**Gerak lokomotor** merupakan gerakan dasar yang menyebabkan perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Contoh gerakan ini

adalah melangkah, berjalan, melompat, berlari, berguling, dan lain-lain.

**Gerak manipulatif** merupakan gerakan yang mempermainkan objek tertentu sebagai medianya atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda di luar dirinya. Menurut Kogan, 1982 (dalam Sumantri, 2005) gerak manipulatif meliputi keterampilan yang melibatkan koordinasi mata-tangan dan koordinasi mata-kaki, seperti menangkap, melempar, menendang, memukul, dan lain-lain. Sebagian ahli memasukkan juga gerakan seperti mengetik dan bermain piano sebagai gerakan manipulatif.

Gerak manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Meskipun lebih banyak melibatkan koordinasi mata-tangan dan mata-kaki, tetapi bagian lain dari tubuh anak juga dapat digunakan. Sebab memanipulasi objek jauh lebih unggul daripada sekadar koordinasi mata-tangan dan mata-kaki.

Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif dapat diajarkan pada anak usia dini dengan bantuan media bola yang terbuat dari bantalan karet ringan yang memiliki daya pantul rendah atau bola plastik dengan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola. Selanjutnya gerak manipulatif motorik halus pada anak usia dini adalah beraktivitas dengan menggunakan otot-otot halus seperti memegang alat tulis, menggenggam, meremas, menulis, menggambar, memasukkan sendok ke dalam gelas plastik, memasukkan kelereng ke dalam lubang, menyusun balok, meronce, dan lain-lain.

## **Perkembangan Gerak**

Terdapat tiga tahap perkembangan gerak yaitu: 1) Tahap verbal kognitif, 2) Tahap Asosiatif, dan 3) Tahap otonom. Tahap verbal kognitif merupakan tahap awal belajar gerak (fase kognitif) di mana perkembangan yang menonjol pada diri anak adalah menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari sedangkan penguasaan geraknya sendiri masih belum optimal karena masih dalam taraf mencoba-coba (Sumantri, 2005).

*Pada tahap verbal kognitif* proses belajar gerak diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari. Anak yang belajar gerak berusaha memahami gerakan berdasarkan informasi yang ia peroleh. Informasi dapat bersifat verbal maupun visual. Informasi verbal adalah informasi yang berbentuk penjelasan dengan kata-kata atau kalimat sederhana sehingga indera dominan yang berfungsi adalah indera pendengaran. Sedangkan informasi visual adalah informasi yang dapat dilihat berupa contoh gambar dari gerakan tertentu atau contoh gerakan langsung sehingga indera penglihatan aktif berfungsi.

*Tahap asosiatif* ditandai dengan tingkat penguasaan gerak di mana anak telah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian gerak yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan mempraktekkan atau berlatih secara berulang-ulang, maka penguasaan gerakan akan semakin sempurna sesuai dengan keinginan dan kesalahan semakin dapat ditekan atau berkurang. Pada tahap ini perkembangan anak usia dini sedang memasuki masa pemahaman dari setiap rangkaian gerak yang

dipelajari. Merangkai bagian-bagian gerak menjadi rangkaian gerakan secara utuh merupakan unsur penting untuk menguasai berbagai keterampilan gerak secara lebih kompleks secara berkelanjutan. Setelah rangkaian keterampilan gerak dapat dilakukan secara baik, maka anak akan memasuki tahap otonom.

*Tahap otonom* merupakan tahap akhir dalam proses belajar gerak. Pada tahap ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerak di mana anak mampu melakukan keterampilan gerak secara otomatis. Tahap ini disebut sebagai tahap otonom karena anak telah mampu melakukan keterampilan gerak dan tidak terpengaruh oleh lingkungan meskipun saat itu anak harus memerhatikan hal-hal lain selain gerakan yang dilakukan. Pada tahap ini akan mampu melakukan gerakan secara baik dan otomatis.

## **Aktivitas Gerak yang Diperlukan oleh Anak Usia Dini**

Agar anak usia dini dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimiliki, maka perlu diperhatikan tahap pertumbuhkembangan yang terjadi pada mereka. Karakteristik tersebut digunakan sebagai pertimbangan dalam menciptakan latar atau kondisi yang sesuai untuk penumbuhkembangan aktivitas gerak anak-anak usia dini.

Pada anak usia dini, khususnya usia *Play Group* dan Taman Kanak-kanak (2-6 tahun), perkembangan fisik berada pada suatu tingkatan di mana secara organis telah memungkinkannya melakukan gerak dasar dengan beberapa variasi. Performa fisik yang semakin besar dan tinggi,

peningkatan jaringan otot yang cepat pada akhir masa ini memungkinkan anak-nak mampu menjelajahi ruang yang lebih luas dan menjangkau objek-objek yang ada disekitarnya. Potensi untuk melakukan penjelajahan dan menjangkau aneka objek tersebut akan memacu berkembangnya kemampuan untuk melakukan berbagai gerakan tubuh.

Gerakan tubuh seperti berdiri, melangkah, melompat, melompat, berjalan, berlari, meloncat, berjingkat, menyepak atau menendang, melompati benda atau lompat tali, memegang, menggantung, menarik, memanjat, menangkap, menggelindingkan bola, memantul-mantulkan bola, melempar, memukul, dan lain-lain. Berdasarkan keterampilan gerak dasar, tahap belajar gerak, minat, serta kesiapan organis anakusia dini untuk melakukan aktivitasgerak, maka pengalaman gerak yang seyogyanya diberikan kepada anak usia dini antara lain adalah aktivitas fisik yang memerlukan penggunaan otot-otot halus, aktivitas fisik yang memerlukan penggunaan otot-otot besar tubuh, permainan sederhana, kesempatan mencoba-coba, belajar bekerja sama, serta kesempatan menggunakan sarana bermain yang bervariasi.

Aktivitas fisik yang memerlukan penggunaan otot-otot besar (*gross motor skills*), merupakan kemampuan anak usia dini untuk menggunakan otot-otot besar pada tubuh, misalnya dalam bentuk:

1. Merangkak, merangkak berpasangan, merangkak berkelompok membentuk formasi satu baris berbanjar, merangkak sambil menggendong kawan dengan ukuran berat tubuh yang setara/seimbang

2. Berjalan, baik berjalan ke depan-belakang/maju-mundur, berjalan ke samping kanan-kiri, berjalan menyerong ke kanan-kiri, berjalan sambil membungkuk-menengadahkan tubuh, berjalan sambil mememringkan tubuh ke kanan-kiri, berjalan dengan sikap tubuh tegap sempurna (gerakan ini dapat diawali dari kedua lengan/tangan pasif di samping tubuh maupun kedua lengan bergerak aktif melambai secara diagonal dan bergantian seirama dengan langkah kaki).
3. Berjalan dengan bantuan alat/media tertentu, seperti: berjalan di atas jembatan kayu, berjalan di atas jembatan bambu ganda, berjalan di atas bambu kembar, berjalan di atas bambu tunggal, berjalan di atas balok titian, berjalan di atas bilah-bilah papan stabil (*stable bridge*), berjalan di atas bilah-bilah papan bergoyang (*unstable bridge*).
4. Berlari kecil, berlari-larian, berlari berpasangan, berlari berkejar-kejaran
5. Meloncat, baik ke depan-belakang, meloncat ke samping kanan-kiri
6. Melompat ke depan-belakang, meloncat ke samping kanan-kiri
7. Memegang dengan erat, menggantung, mengayun-ayunkan badan, menggantung dengan berpegang pada kedua lengan, menggantung dengan berpegang pada sebelah lengan, memanjat, menangka--melemparkan bola, memegang-menolakkan benda tertentu.
8. Berguling ke depan-belakang, berguling ke samping kanan-kiri

Aktivitas fisik yang memerlukan penggunaan otot-otot halus (*fine motor skills*), merupakan

kemampuan anak usia dini untuk menggunakan otot-otot halus tubuh, misalnya dalam bentuk: memegang alat tulis atau gambar (*crayon*, pensil, pena, spidol, kuas), melipat kertas, menempel kertas, meronce, menyusun balok menjadi aneka bentuk bangunan, menyusun balok secara berurutan sesuai bentuk/ukuran, menyusun puzzle, mewarnai bentuk atau gambar, menggambar, merangkai bunga, merangkai daun menjadi berbagai bentuk, menempel gambar dengan aneka bahan (*colase*), dan lain-lain.

Permainan sederhana yang hanya memerlukan penjelasan singkat, pengorganisasian yang sederhana, tidak memerlukan peralatan yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang lama. Contoh permainan tersebut, misalnya permainan *ptak umpet*, permainan gerak dan lagu sederhana, serta aneka permainan rakyat atau permainan tradisional sebagai warisan budaya bangsa (*nation heritages*) yang harus dilestarikan.

Kesempatan meniru gerakan atau mencoba-coba sesuatu, dapat dilakukan dengan berbagai bentuk aktivitas, antara lain.

1. Bermain menirukan gerakan-gerakan binatang
2. Berjalan menirukan jalannya gajah atau ular
3. Melompat menirukan loncatan katak atau kanguru
4. Berlari menirukan larinya kuda
5. Menggerakkan kedua tangan menirukan gerakan ikan
6. Mencoba-coba gerakan yang memerlukan keterampilan gerak dasar dan menggunakan peralatan sederhana (memantul-mantulkan bola ke lantai, memantul-mantulkan bola ke dinding, menimang-nimang bola,

melempar dan menangkap bola berpasangan dengan kawan, melempar-menangkap bola berhadapan dengan dinding, memukul bola dengan berbagai alat sederhana, memanjat tangga *globe* dengan aneka cara, memanjat tangga pelangi dengan berbagai cara, dan lain-lain).

Belajar bekerja sama dan berusaha bersama dengan kawan-kawannya, dapat dilakukan dalam bentuk antara lain: bermain kucing-kucingan, bermain magoak-goakkan, menimang-nimang balon agar tetap di udara dalam formasi berkelompok melingkar, berjalan berbanjar bersama dengan mengapit balon diantara punggung dan dada peserta nomor dua dari depan hingga nomor dua dari belakang dengan tanpa terpisah/balon terjatuh, dan lain-lain.

Kesempatan menggunakan prasarana dan sarana bermain edukatif dengan berbagai ukuran dan tantangan yang bervariasi. Permainan semacam ini dapat dilakukan dalam bentuk.

1. Bermain dengan bola yang besar kemudian bertahap menuju bola yang kecil yang menuntut konsentrasi, ketelitian dan koordinasi gerak yang semakin meningkat.
2. Berjalan di atas alat/media tertentu dimulai dari yang mudah menuju yang semakin sulit, misalnya jembatan papan, jembatan bambu (ganda, kembar, bambu tunggal, balok titian, pohon yang direbahkan, berjalan di atas bilah-bilah papan stabil/*stable bridge*, berjalan di atas bilah-bilah papan bergoyang/*unstable bridge*, berjalan di atas jaring/*bridge walking*, dan lain-lain).

3. Melakukan aneka permainan *outbound* untuk anak-anak (*outbound for kids*), yang diawali dengan *ice breaking, game*, dan *reflection* yang dewasa ini semakin digemari (*booming*) di masyarakat perkotaan di seluruh tanah air maupun belahan dunia lainnya. Penyediaan prsarana dan sarana *outbound for kids* ini seiring waktu semakin masif digemari dan mendapat apresiasi yang sangat positif dari orang tua peserta didik maupun masyarakat luas.

### Aturan Permainan

Semua orang mengetahui bahwa agar permainan dapat berlangsung secara baik dan sesuai tujuan yang diharapkan, maka diperlukan peraturan permainan. Namun hal itu seyogyanya tidak hanya sebatas diketahui tetapi harus lebih dipahami, dijiwai dan mampu diterapkan dengan baik, termasuk demi berlangsungnya aneka permainan di lingkungan Pendidikan Anak Usia Dini.

Yang patut diperhatikan dalam mengelola permainan bagi anak usia dini adalah sebagai berikut.

1. Bahwasanya semua peraturan permainan tersebut harus dirancang dan ditetapkan benar-benar mencermati karakteristik khusus anak usia dini, baik yang menyangkut performa fisik, tahap tumbuh kembang anak, minat dan kecenderungan yang dominan dilakukan oleh anak-anak usia dini, ukuran tubuh, ganda, berlari dan mendaki. Kemampuan motorik halus mencakup kemampuan manipulasi kasar (*gross manipulative skills*) yang melibatkan satu gerakan

anggota badan seperti melempar dan kemampuan manipulasi halus (*fine manipulative skills*) yang melibatkan penggunaan tangan dan jari secara tepat seperti dalam kegiatan menulis dan menggambar.

2. Kecenderungan orang tua yang terlalu khawatir (*over protected*) terhadap keselamatan anak yang terwujud dalam bentuk larangan demi larangan karena khawatir anaknya keleset, jatuh, tergores, luka atau aneka cedera lainnya. Hal semacam ini telah cenderung menjadi kebiasaan para orang tua yang belum paham tentang usia emas (*golden age*), pentingnya aktivitas gerak dan pola hidup aktif bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara berkelanjutan. Dampak dari fenomena ini bila tidak segera disadari akan menjadi gejala *over protected* sehingga ibarat kata “anak-anak terbelenggu dalam sebuah ruang sunyi (*silence space*)” yang sangat menghambat anak-anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Yang seharusnya disadari adalah bahwa anak-anak adalah makhluk sosial, dunianya adalah dunia bermain, berinteraksi dan bercengkrama dengan leluasa bersama kawan sebaya dan lingkungan. Oleh karena itu, sebuah renungan bijak yang hendak penulis sampaikan adalah: **“Sediakan prasarana dan sarana bermain yang cocok untuk anak, ciptakan lingkungan yang nyaman dan aman bagi anak, serta hindari larangan demi larangan kepada anak...”**.

## PENUTUP

Ada beberapa yang perlu diperhatikan dalam pengembangan pembelajaran gerak pada anak usia dini, yaitu: permainan harus dirancang sedemikian rupa sesuai dengan pertumbuhan, perkembangan dan karakteristik anak, serta orang tua diharapkan kesadarannya bahwa usia emas (*golden age*), penting bagi anak untuk melakukan aktivitas gerak dan pola hidup aktif bagi pertumbuhkembangan anak-anak secara berkelanjutan sehingga orangtua diharapkan menyediakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan anak serta menghindari larangan-larangan kepada anak untuk bergerak.

## Daftar Pustaka

- Anam, Saiful. 2006. *Sekolah Dasar Pergulatan Mengejar Ketertinggalan*. Jakarta: Wajatri.
- , 2007. *Jangan Remehkan Taman Kanak-kanak, Taman yang Paling Indah*. Jakarta: Wajatri.
- Chatib, Munir. 2009. *Sekolahnya Manusia*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Gallahue, David L., dan Ozmun, John, C., 1998. *Motor Development Infants, Children, Adolescents, Adults*. USA: McGraw-Hill Companies.
- Gallahue, David. L., 1989. *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescents*. Indianapolis: Benchmark Press, Inc.
- Lutan, Rusli, dkk., 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani: Kncsep dan Praktik*. Jakarta: Ditjend Dikdasmen-Ditjora Depdiknas.
- Mutohir, Toho Cholik, 2003. *Kebijakan Strategis Pengembangan Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan Nasional. Makalah Disampaikan pada Seminar Ilmu Keolahragaan JIK IKIP Negeri Singaraja*. Singaraja: Panitia Pelaksana.
- Sumatri, 2005. *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003. *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Biro Hukum Kemdikbud.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. *tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kemenpora.
- Yayasan Oase Bina Cendekia. 2011. *Buku Pedoman Pendidikan Anak Usia Dini, Taman Penitipan Anak, Play Group dan Taman Kanak-kanak*. Singaraja: PAUD ABC.