



Mengasah Keterampilan Bergerak

ANAK USIA 0-2 TAHUN



Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011

Milik Negara
Tidak Diperjualbelikan





Mengasah Keterampilan Bergerak

ANAK USIA 0-2 TAHUN

Sari Rahayu, S.Gz
Alzena Masykouri, M. Psi





Setiap orangtua pasti menginginkan anak-anaknya tumbuh dan berkembang optimal; sehat, ceria, dan cerdas. Untuk mempersiapkan masa depan anak, ibu dan ayah harus melakukannya sejak dini. Pengasuhan anak sebenarnya adalah suatu kegiatan alami yang telah dijalani manusia sejak awal adanya kehidupan. Namun di masa sekarang, tuntutan akan keahlian yang harus dikuasai oleh seseorang semakin berkembang. Sebagai orangtua, kita pun berusaha agar ananda memiliki keterampilan yang membuatnya dapat mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Buku berseri ini bertujuan agar ibu dan ayah dapat memahami aspek perkembangan anak pada enam tahun pertama kehidupannya. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan ibu dan ayah dapat mendampingi dan menyediakan lingkungan yang lebih baik untuk anak mengembangkan kemampuannya. Terdapat empat aspek utama perkembangan anak yang dibahas dalam serial buku ini, yaitu: aspek gerakan kasar dan gerakan halus, bahasa, kecerdasan, dan sosial-emosi. Setiap aspek perkembangan memiliki keterkaitan satu sama lain. Pemahaman yang menyeluruh dan seimbang terhadap aspek perkembangan akan lebih efektif dibandingkan fokus terhadap satu aspek saja. Setiap kegiatan yang diberikan di dalam buku ini bisa berdampak pada beberapa aspek dan



bermanfaat bagi perkembangan kemampuan anak.

Ibu dan ayah dapat memahami setiap aspek perkembangan sesuai dengan usia anak. Khusus pada buku ini akan dibahas mengenai aspek gerakan kasar dan gerakan halus pada anak usia 0 sampai 2 tahun. Ketika lahir kemampuan gerak seorang bayi memang sangat terbatas, tapi ketika berusia sekitar setahun anak sudah dapat jalan sendiri dan berkeliling melakukan penjelajahan di lingkungannya seperti naik turun tangga. Di usia 2 tahun, kebanyakan anak sudah menguasai keterampilan melompat dan memanjat dengan cukup baik.

Penting diingat, tujuan utama memahami tahap perkembangan anak adalah agar kita dapat memberikan perangsangan secara berhasil guna, dengan berbagai cara dan variasi. Untuk itu, ibu dan ayah dituntut kreatif dalam menciptakan kegiatan-kegiatan yang merangsang perkembangan anak. Contoh kegiatan yang ada di dalam buku ini dapat dikembangkan sesuai dengan keadaan masing-masing anak. Setiap anak adalah unik dan kita harus dapat memahami keunikannya. Hindari memaksa anak melakukan kegiatan yang barangkali belum dikuasainya. Apalagi bila ibu dan ayah merasa bahwa anak lain yang seusia dengan anak sudah dapat melakukannya. Bila anak belum dapat melakukan kegiatan yang dirangsangkan atau terlihat belum tertarik, cobalah kegiatan yang sama beberapa kali dengan diberi rentang waktu.

Di dalam pembahasan mengenai aspek gerakan kasar dan gerakan halus, buku ini akan memberikan contoh perangsangan



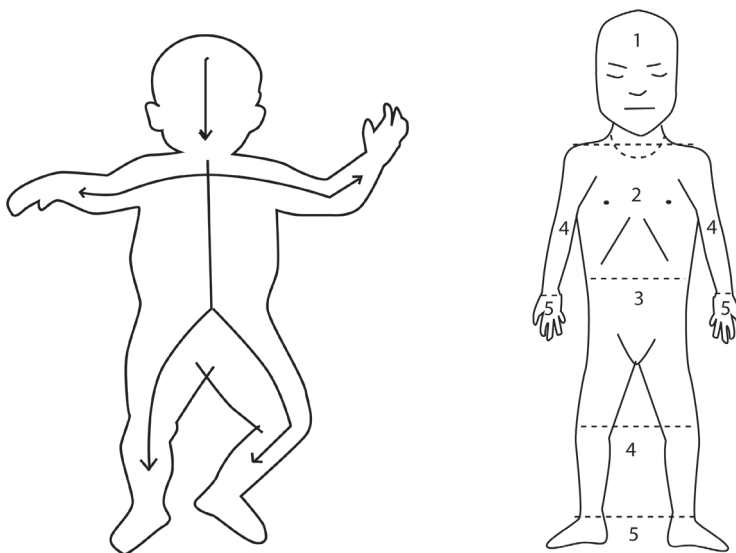
dan kemampuan yang dapat dikuasai anak pada usia tertentu. Penjelasan tersebut tidak bersifat kaku atau suatu keharusan. Ingat, setiap anak adalah unik dan hasil dari perangsangan dapat berbeda antar-anak.



PERKEMBANGAN GERAKAN KASAR DAN GERAKAN HALUS PADA USIA 0-2 TAHUN

Pada usia ini, perkembangan kemampuan gerakan kasar dan gerakan halus seorang anak terlihat sangat pesat dan menakjubkan. Bayangkan, dari seorang bayi yang tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan gerakannya, dalam waktu 12 bulan, anak mengembangkan kemampuan fisik yang luar biasa. Kuncinya terletak pada kematangan fisik dan saraf-sarafnya. Buktinya, dengan latihan sekeras apa pun, kita tidak akan bisa membuat bayi berusia 2 bulan untuk berjalan, meskipun kemampuan melangkahakan kaki sudah dimiliki bayi sejak lahir. Jadi, perkembangan fisik tidak semata karena latihan, tetapi juga melibatkan faktor kesiapan fisik.

Kemampuan gerakan kasar adalah kemampuan manusia menggerakkan bagian tubuh yang berfungsi untuk berpindah tempat, seperti merangkak, berjalan, berlari, melompat. Agar dapat berpindah tempat, manusia harus memiliki kemampuan dasar seperti duduk dan menegakkan tubuh. Tidak mungkin seseorang yang hanya mampu berbaring lalu dapat berjalan tanpabantuan. Nah, untuk dapat melakukan kegiatan berpindah



tempat, maka kaki menjadi bagian tubuh yang paling penting. Sedangkan kemampuan gerakan halus melibatkan mata dan tangan untuk dapat melakukan kegiatan yang berkaitan dengan gerakan tangan. Misalnya, untuk mengambil suatu benda, menulis, menggambar, dan kegiatan lainnya yang menggunakan tangan serta kerja samanya dengan mata.

Agar perkembangan fisiknya optimal, anak memerlukan kesempatan untuk melatih kemampuannya. Anak yang memiliki kesempatan untuk merangkak secara bebas dapat mengembangkan kemampuan merangkak yang lebih baik dibandingkan anak seusianya yang hanya sesekali dibiarkan merangkak. Demikian juga ketika anak belajar menaiki dan menuruni tangga. Strategi yang paling baik adalah memberikan semangat kepada anak untuk melatih kemampuannya dengan tetap mengingat perkembangan fisik dan saraf-sarafnya.



KEMAMPUAN MENGENDALIKAN GERAKAN

Setiap bayi memiliki kecepatan perkembangan yang berbeda-beda, namun secara umum kemampuan bayi untuk mengendalikan gerakan tubuhnya berkembang selama 2 tahun pertama. Kemampuan mengendalikan gerakan ini terbagi menjadi dua bentuk.

a. Dari arah kepala ke kaki.

Bayi mengembangkan pengendalian gerakan dari bagian atas tubuhnya ke bagian kaki. Coba perhatikan, bayi pasti mampu menahan posisi kepalanya agar tegak sebelum ia mampu menahan posisi badannya untuk duduk. Bayi juga harus bisa menahan badannya untuk tegak ketika duduk, sebelum ia bisa berjalan.

b. Dari dada ke luar.

Bayi mengembangkan kemampuan mengendalikan gerakan dari bagian tengah tubuhnya (kepala, dada, pinggang/perut) terlebih dahulu sebelum ia mampu mengendalikan gerakan tangan dan kakinya. Bayi dapat mengangkat dadanya dari posisi tengkurap sebelum akhirnya ia bisa menjangkau mainannya dengan tepat. Bayi juga akan mengembangkan kemampuannya mengambil benda dengan jari-jari tangannya sebelum ia mampu menendang bola dengan kakinya.

Kedua bentuk pengendalian gerakan ini sejalan dengan perkembangan otaknya. Dengan kata lain, bagian dari otak yang memiliki peranan dalam pengendalian gerakan kepala dan dada berkembang lebih cepat dibandingkan bagian otak yang berhubungan dengan gerakan lengan dan kaki.



Bila kita memahami perkembangan kemampuan pengendalian gerakan ini, kita akan menyadari bahwa untuk mampu berjalan, anak memerlukan kematangan dari segala bagian anggota tubuhnya, tidak hanya kakinya. Anak yang kakinya sudah kuat untuk melangkah dan menahan bobot tubuhnya, namun ia masih belum mampu untuk mengarahkan gerakan kepala dan menahan badannya agar tegak, pasti tidak bisa berjalan. Anak membutuhkan kestabilan tubuh bagian atas dan pengendalian pinggul agar ia dapat seimbang ketika berjalan. Jadi sebenarnya, anak belajar untuk bisa berjalan, jauh sebelum kaki-kakinya kuat, yaitu ketika ia baru lahir dan belajar mengangkat kepalanya untuk melihat lingkungan sekelilingnya.

SETIAP ANAK ADALAH UNIK

Inilah salah satu bagian yang menakjubkan dari perkembangan bayi. Meskipun kebanyakan dari mereka melalui tahapan perkembangan fisiknya pada usia yang setara (misalnya, usia 6 bulan dapat duduk tegak sendiri), namun variasinya sangat besar dalam cara menguasai kemampuan itu. Contoh paling jelas terlihat ketika bayi merangkak dan berjalan. Bayi ibu dan ayah mungkin lebih senang merangkak dengan gaya merangkak berlutut seperti merangkak pada umumnya, sedangkan bayi lain merangkak dengan cara mengangkat lututnya sehingga ia bergerak hanya dengan tangan dan kakinya. Dua-duanya merangkak, tapi dengan caranya sendiri. Yang penting adalah tujuan perkembangannya tercapai. Jangan terlalu cemas bila ananda tidak mengikuti pola secara tepat, karena pada akhirnya ia juga bisa menguasai kemampuan tersebut dengan caranya sendiri.



KERJA SAMA TANGAN DAN MATA = GERAKAN HALUS

Kemampuan gerakan halus melibatkan mata dan tangan untuk dapat melakukan kegiatan yang berkaitan dengan gerakan tangan. Namun ingat, meski kemampuan gerakan halus berkembang, anak belum memahami akibat dari kegiatan yang dilakukannya. Itu sebabnya anak dapat dengan tenang merampas kacamata yang sedang kita kenakan, atau merobek-robek kertas yang ia temukan di atas meja. Perilaku ini wajar dan disebabkan oleh rasa penasaran anak yang muncul terhadap lingkungan di sekitarnya. Sebagai orang dewasa, ibu dan ayah diharapkan mengerti dan membantu anak agar dapat melakukan proses penjelajahan dan latihan secara efektif dan aman. Untuk beberapa saat, ibu dan ayah harus terbiasa dengan rumah yang berantakan karena diacak-acak oleh anak. Tahan emosi dan kemarahan kita, karena dapat mengakibatkan anak takut dan menolak untuk menjelajah. Padahal anak perlu berlatih agar kemampuannya berkembang dengan baik.

KEMAMPUAN KERJA SAMA DAN KESEIMBANGAN

Di awal penguasaan kemampuan gerakanya, anak terlihat masih canggung dan sering tidak seimbang sehingga jatuh. Kondisi ini wajar karena anak baru saja menguasai keterampilan gerakanya. Ibu dan ayah tidak perlu khawatir berlebihan apalagi sampai melindungi anak agar ia tidak jatuh. Sikap demikian merugikan anak karena ia tidak mengembangkan kepercayaan diri bahwa ia mampu melakukan keterampilannya sendiri. Ingatlah, semua kemampuan didapatkan dari proses, tidak



instan. Bantulah anak agar ia dapat melatih kemampuannya dengan lebih baik.



FAKTOR KEAMANAN

Agar anak dapat berkembang dengan baik, ibu dan ayah harus menyediakan lingkungan yang aman. Anak memerlukan area untuk melatih kemampuan geraknya, tidak hanya di dalam rumah, tetapi juga di luar rumah. Selain tetap mengawasi tingkah polah anak, ibu dan ayah juga harus memastikan keamanan peralatan yang digunakan anak untuk bermain. Demikian pula dengan benda-benda yang berada di sekitar



anak, pastikan tidak ada yang membahayakan, terutama yang berukuran kecil atau sudut-sudut yang tajam.

PERANGSANGAN GERAKAN KASAR DAN GERAKAN HALUS BERDASARKAN USIA ANAK

A. USIA 0—3 BULAN

GERAKAN KASAR

Jika kita perhatikan, di usia beberapa pekan bayi mulai dapat menggerakkan kepala/lehernya dari kiri atau kanan, meskipun biasanya ia akan meletakkan kepalanya ke arah sebelah kanan. Melewati usia 3 bulan, ia mulai dapat mengangkat kepalanya dari permukaan tempatnya bertelungkup. Berkembangnya kemampuan untuk mengendalikan pergerakan kepala ini





membuat anak memiliki kesempatan untuk melihat keadaan sekelilingnya.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Biarkan anak menendang sesuka hati. Hal ini menunjukkan rasa senangnya. Jaga agar anak tidak tergelincir.
- Berbaringlah bersama anak. Tidak hanya ketika tidur ibu dan ayah menemaninya sambil berbaring, tetapi juga ketika terjaga. Anak akan merasa nyaman dan berusaha untuk melihat kita, juga bergerak ke arah kita.
- Letakkan mainan di salah satu sisi tempatnya berbaring. Lakukan secara bergantian, kali ini di sisi kiri, esok di sisi kanan. Dengan mengubah letak mainan, secara tak langsung ibu dan ayah merangsang anak untuk menggunakan otot tubuh yang berbeda agar dapat meraih mainan yang menarik perhatiannya.

GERAKAN HALUS

Untuk merangsang kemampuan gerakan halus anak, yang pertama kali harus kita lakukan adalah mendapatkan perhatiannya. Aneka jenis mainan yang aman dapat membantu anak memusatkan perhatian dan berusaha untuk meraihnya. Anda dapat menggantungkannya di atas tempat tidur bayi. Pastikan bahwa mainan yang anda gantungkan berada dalam jangkauan jarak pandang dan anak dapat menggapainya. Cara lain adalah dengan membiarkan anak melihat apa yang anda lakukan dalam kegiatan sehari-hari. Misalnya, ketika anda merapikan pakaian anak, anda dapat



memperlihatkan bagaimana anda menyusun pakaian. Anak akan tertarik dengan kegiatan berulang-ulang yang anda lakukan dan berusaha untuk meraihnya dengan menggerak-gerakkan tangannya.

Kegiatan yang dapat dilakukan :

- Sediakan mainan yang dapat digenggam oleh tangan mungilnya. Mainan berukuran besar sering kali membuat anak kesulitan menggenggamnya. Bila anak mengalami kesulitan, kadang ia pun kehilangan rasa tertarik untuk mencoba meraihnya. Anak senang meraih benda dan mengamatinya dari jarak dekat.
- Letakkan mainan dalam jangkauan anak. Usahakan anak tertarik dan berusaha meraihnya. Jangan terlalu jauh meletakkannya agar anak tidak merasa putus asa dan kehilangan rasa tertarik terhadap mainan tersebut. Sesekali ibu dan ayah dapat membantunya dengan memberikan mainan yang ia minati bila ia terlihat





kesulitan untuk mendapatkannya.

- Bermain tangan. Tidak harus mainan yang berwarna-warni atau berbagai bentuk, anak pun akan tertarik bermain dengan tangan ibu dan ayah. Gerakkan tangan ibu dan ayah dengan variasi agar anak pun berusaha untuk meraih atau meniru gerakan tangan ibu dan ayah.

B. USIA 4—6 BULAN

GERAKAN KASAR

Pada usia sekitar 4 bulan, anak sudah menunjukkan kemampuan berguling dari satu sisi ke sisi lain. Kemampuan luar biasa ini melibatkan kerja sama antara kepala, leher, dada, pinggang, lengan, dan kaki. Anak sudah bisa melakukan gerakan-gerakannya secara mandiri, tidak lagi bergantung pada keberadaan orang lain. Anak juga memperluas jangkauan jelajahnya. Dengan dikuasainya kemampuan berguling, anak menunjukkan bahwa ia telah siap untuk mampu duduk, merangkak, lalu berjalan.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Permainan gelitik di bawah lengan dan sepanjang tubuhnya. Anak akan menggerak-gerakkan lengan dan kakinya sebagai pertanda ia merasa gembira. Namun ingat, jangan berlebihan dalam melakukan permainan ini, karena anak bisa saja menangis lantaran terlalu gembira



atau bahkan ketakutan.

- Dalam posisi telungkup, letakkan mainan di luar jangkauannya, anak akan berusaha meraih mainan itu. Ia akan menyadari bahwa ia dapat bergerak ke arah mainan tersebut. Hindari meletakkan mainan terlalu jauh, anak bisa frustrasi dan menolak untuk berusaha mengambil mainannya.
- Berbicara sambil bergerak di sekitar anak. Kegiatan ini dapat dilakukan bila anak berada dalam posisi duduk yang stabil, misalnya duduk di kursi makan atau di kereta dorong. Ibu dan ayah dapat bercakap-cakap dengan anak sambil bergerak ke arah yang berlainan. Tujuannya agar kepala anak dapat bergerak mengikuti arah ibu dan ayah. Dengan demikian, ia mengembangkan kemampuan pengendalian dan keseimbangan dari kepala dan tubuh bagian atas.
- Beri mainan yang dapat digenggam ketika anak sedang dipangku. Keterampilan anak untuk mempertahankan keseimbangannya akan makin berkembang ketika ia memusatkan perhatiannya pada kegiatan lain dalam waktu yang bersamaan.

GAREKAN HALUS

Anak suka bermain-main dengan jari tangannya dan memasukkan benda-benda yang dipegangnya ke dalam mulut. Ibu dan ayah harus waspada dan berusaha meminimalkan kecelakaan yang mungkin terjadi dengan memberikan benda-benda yang aman saja bagi anak untuk diraih dan dipegang. Bila anak terlihat memasukkan benda yang membahayakan dirinya, bersikaplah wajar tapi sigap: ambil barang tersebut



tanpa panik atau marah-marah atau terkejut, dan katakan pada anak bahwa barang itu tidak boleh masuk ke mulut. Demikian pula bila anak ingin menjangkau benda berbahaya, seperti stop kontak (colokan listrik) atau benda tajam, segera pindahkan anak dan katakan bahwa ia tidak dapat menyentuh benda tersebut. Ibu dan ayah juga dapat melakukan tindakan pengamanan dengan menutup stop kontak yang berada di sekitar area jelajah anak. Tentu saja, ibu dan ayah harus mengingatkan anak berulang kali. Yang paling penting adalah menjaga keselamatan anak dengan menghindarkan benda-benda tersebut dari wilayah jelajahnya.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Tunjukkan kesungguhan ibu dan ayah ketika ananda melakukan jelajahnya. Si buah hati ingin membuat ibu dan ayahnya senang dalam setiap kesempatan. Jadi, senyum dan pujian kita ketika ia melakukan kegiatan jelajahnya akan membuatnya lebih bersemangat dalam melakukan kegiatannya.
- Tunjukkan pada anak cara memindahkan barang dari satu tangan ke tangan lainnya. Keterampilan ini akan dapat dikuasai oleh anak bila ia mendapatkan contoh bagaimana cara melakukannya. Memang terlihat mudah bagi kita, namun tak demikian halnya bagi anak, dia memerlukan latihan agar terampil melakukannya.

C. USIA 7—9 BULAN

GERAKAN KASAR

Di rentang usia ini, biasanya anak mulai merasa frustrasi



bila ia tidak berhasil mendapatkan keinginannya. Hal ini terjadi karena anak sudah memiliki banyak keinginan, namun kemampuannya masih terbatas. Contoh, anak ingin meraih mainan yang terletak sekitar 1 meter di hadapannya. Dengan segala upaya ia mencoba bergerak mendekati mainan itu, tetapi tidak berhasil. Anak kemudian merasa kesal dan menunjukkan emosinya dengan berteriak atau menangis. Hal ini wajar saja. Sebagai orangtua, ibu dan ayah dapat menenangkannya dan memberi semangat dengan mendekatkan mainan itu atau bila perlu memberikan mainan yang diinginkan. Yang penting adalah berikan kesempatan kepada anak untuk berusaha dan mencoba sendiri melakukan keinginannya. Ibu dan ayah harus dapat menyeimbangkan antara kesempatan dan latihan serta meredakan anak dari frustrasi.

Kegiatan yang dapat dilakukan:



• Biarkan anak berdiri untuk beberapa saat dengan cara dipegangi agar ia tidak jatuh, tetapi tidak perlu memintanya melangkahkahi kaki.





- Permainan gelitik telapak kaki. Telapak kaki merupakan area yang sangat sensitif untuk disentuh apalagi digelitik. Ketika menggelitik, posisi tangan ibu dan ayah tidak perlu memegang kaki anak. Biarkan ia memilih apakah akan menarik kakinya karena tidak tahan geli atau justru sebaliknya, menikmati ketika kakinya digelitik.
- Berikan pertanyaan atau arahan sederhana. Ketika anak sedang duduk dan bermain bersama mainan-mainannya, tanyakan misalnya, “Mana boneka (sebutkan boneka yang dimiliki anak)?” Biarkan ia mencari boneka yang dimaksud di antara mainannya dan mengambilnya.
- Bermain ambil mainan. Duduklah berhadapan dengan anak, sodorkan mainan kepadanya. Lakukan beberapa kali sampai anak paham bahwa ia harus mengambil mainan yang diarahkan kepadanya. Kemudian, ketika ibu dan ayah menyodorkan mainan selanjutnya, tahan posisi mainan lebih dekat ke arah ibu dan ayah sehingga anak harus mencondongkan badan untuk menggapainya.
- Pura-pura menjatuhkan mainan. Untuk melatih dada dan pinggangnya, ibu dan ayah dapat bermain pura-pura menjatuhkan mainan. Biarkan anak mengambil mainan yang terjatuh di dekatnya.

GERAKAN HALUS

Selain mudah frustrasi, anak mungkin juga mudah menyerah ketika ia berhadapan dengan kesulitan yang melibatkan kegiatan geraknya. Ketika ia kesulitan menggenggam mainan balok atau memasang ring donat, mungkin ia menyerah dengan meninggalkan mainannya atau bahkan menangis. Yang perlu ibu dan ayah lakukan adalah memberikan dukungan semangat



ketika anak kesulitan melakukan sesuatu. Berikan kata-kata positif tanpa menjatuhkan atau menghibur secara berlebihan. Jika perlu, berikan contoh dengan ibu dan ayah “pura-pura” terlibat kesulitan, tapi kemudian berhasil mengatasi masalah dengan tetap tersenyum.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Berlatih menunjuk. Ketika ibu/ayah dan anak duduk bersama, arahkan jari ibu/ayah untuk menunjuk sesuatu dan katakan, “Lihat (bunga) itu.” Anak akan mengarahkan pandangannya ke arah yang ibu/ayah tunjuk. Selanjutnya, minta ia menunjuk benda yang ada di sekitar ibu/ayah.
- Permainan gelitik telapak tangan. Sambil bernyanyi lagu-lagu sederhana, gelitik telapak tangan anak.
- Bermain sendiri. Terkadang, anak bangun lebih awal dari ibu dan ayah. Sediakan beberapa mainan yang aman untuk dimainkan tanpa pengawasan ibu dan ayah, sehingga ketika ia terbangun lebih awal, ia bisa meraih mainannya dan bermain sendiri.

D. USIA 10—12 BULAN

GERAKAN KASAR

Pada usia ini, anak sudah mengembangkan kemampuan gerak tubuh dan keseimbangan yang baik, seiring dengan menguatnya otot dada, pinggang, pinggul, dan kaki. Dengan kemajuannya itu, anak pun mampu melangkahkan kaki-kaki mungilnya dan mulai berdiri sendiri serta berjalan sambil berpegangan pada dinding. Anak menjadi lebih mandiri dan lebih aktif, sehingga tak jarang ia mengalami kecelakaan.



Ibu dan ayah harus ekstrasahati-hati dalam menyiapkan lingkungan yang aman untuk dijelajahi oleh anak. Bila ada tangga di rumah, pastikan akses (kesempatan) untuk menaiki dan menuruni tangga hanya dapat dilakukan anak dengan panduan orang dewasa. Pastikan juga keamanan laci atau lemari yang bisa saja melukai anak atau menjepit jari-jari mungilnya. Ingatlah selalu, anak usia ini penuh rasa ingin tahu yang besar sehingga ia akan mencoba berbagai cara untuk dapat memenuhi keingintahuannya. Jeruji-jeruji pagar atau teralis atau tangga bisa juga menjadi sumber bahaya bila kepala mungil anak terjepit di antaranya.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Latih anak untuk berdiri dengan berpegangan pada kursi/ furnitur yang kuat sebagai alat bantu. Arahkan tangan ibu dan ayah ke kursi/furnitur, lalu minta anak untuk berpegangan pada kursi/furnitur itu.
- Buatlah permainan yang menyenangkan. Jika ibu dan ayah menggerutu atau memaksa anak untuk berlatih





berjalan, itu tidak akan membuat anak semangat dan justru berhenti mencoba. Buatlah situasi yang menyenangkan sehingga anak mau berlatih dan terus mencoba.

GERAKAN HALUS

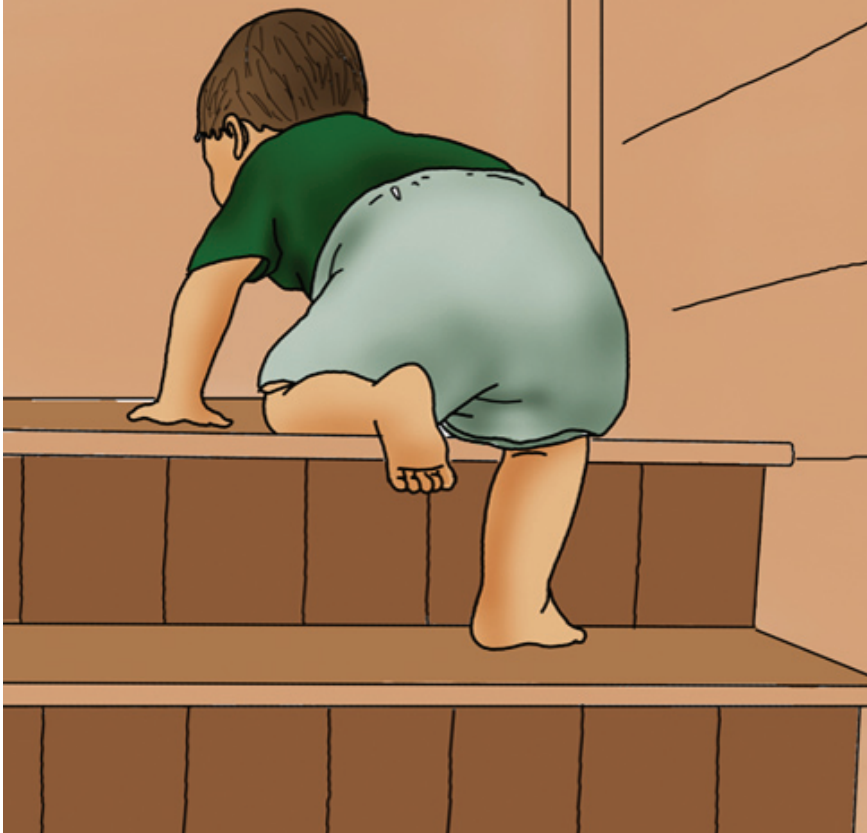
Pada usia sekitar 12 bulan, kemampuan kerja sama mata-tangan yang dikuasai oleh anak pun meningkat. Ia mulai dapat melakukan tugas-tugas yang lebih rumit, seperti menyusun balok atau memasang bentuk puzzle (mainan keeping gambar) yang tepat. Anak juga mulai suka mencoret-coret apa saja yang ada di hadapannya. Dengan makin berkembangnya kemampuan anak, ibu dan ayah dapat memberikan perintah sederhana yang melibatkan kerja sama mata-tangan. Contoh, “Nak, tolong ambilkan gelas itu.”, maka anak akan mencari gelas yang dimaksud, kemudian mengambilnya dan memberikannya kepada ibu/ayah.

Kegiatan yang dapat dilakukan.

- Bermain permainan tangan seperti pok ame-ame. Ibu dan ayah dapat mengajarkan permainan sederhana yang juga menggunakan gerakan tangan, seperti “topi saya bundar”.
- Makan sendiri. Biarkan anak terlibat dalam kegiatan makannya. Anak dapat mengambil makanan dengan jari mungilnya atau menyuapkan makanan dengan sendok atau minum sendiri dari gelas kecilnya. Beri kesempatan juga baginya untuk merasakan tekstur makanan dengan jari-jari mungil, bahkan telapak tangannya.



- Tawarkan solusi. Jika anak terlihat kesulitan untuk menyelesaikan permainannya, semisalnya kesulitan memasukkan balok yang sesuai bentuknya, berikan solusi bagaimana ia dapat menyelesaikannya. Dampingi anak ketika ia mencoba untuk menyelesaikan





permainannya.

- Bermain bersama. Meskipun terlihat mandiri, anak paling senang bila ibu dan ayahnya mau bermain bersamanya. Berikan kesempatan kepada anak mencoba berbagai hal baru dan menjelajah lingkungannya dengan ibu dan ayah tetap berada di dekatnya untuk memberi dukungan.

E. USIA 13—18 BULAN

GERAKAN KASAR

Mayoritas anak usia ini mulai bisa berjalan. Ibu dan ayah sangat berperan untuk mengembangkan rasa percaya diri dan keseimbangannya ketika anak berjalan. Terkadang anak merasa ragu ketika ia berdiri sendiri di atas kedua kakinya, karena dunia seakan berbeda. Anak memerlukan pujian dan semangat dari orang di sekitarnya, terutama ibu dan ayah sebagai orangtuanya, agar ia dapat melangkah dengan yakin.

Jika di usia 15 bulan anak belum juga berjalan, tenanglah. Pada beberapa anak, mereka akan berjalan di usia yang lebih lambat dibandingkan anak seusianya. Semua bergantung pada kematangan dan kesiapan anak, serta rangsangan yang ibu dan ayah berikan. Yang perlu diperhatikan, apakah anak menunjukkan tanda-tanda atau usaha untuk berjalan, seperti berusaha merangkak, menggerakkan kaki ketika berbaring, berdiri sendiri dengan berpegangan, dan terlihat tertarik dengan mainan. Jika tanda-tanda tersebut ditunjukkan oleh anak, maka tak ada yang perlu dikhawatirkan. Dengan kesempatan berlatih serta bantuan dari ibu dan ayah untuk meyakinkan dirinya, sebentar lagi anak akan berjalan. Jika ibu



dan ayah masih khawatir juga, konsultasikan perkembangan anak dengan dokter anak atau psikolog.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Biarkan anak memanjat tanpa bantuan. Tentu saja ibu dan ayah harus tetap mengawasinya. Kegiatan ini merupakan tantangan yang kompleks untuk dirinya, tapi ia akan menjadi terampil bila diberikan waktu yang cukup untuk berlatih menyeimbangkan kemampuan gerakannya. Bila perlu, berikan contoh bagaimana cara memanjat dan turun dengan benar.
- Minta anak mengambil mainannya dari lantai. Kegiatan ini akan membantunya untuk berlatih keseimbangan dengan berjongkok dari posisi berdiri dan sebaliknya.
- Bermain menendang bola. Untuk permulaan, anak tidak akan mampu berdiri dan menendang bola dengan baik, bahkan tidak mungkin ia akan terjatuh. Tapi percayalah, anak akan





sangat menikmati permainan ini.

- Beri ruang gerak. Pada saat ini anak adalah balita yang sangat dinamis dan rasa ingin tahunya membawanya bergerak ke sana kemari. Beri kesempatan dan ruang gerak yang cukup untuk anak menyempurnakan kemampuan berjalan dan keseimbangannya secara spontan, tanpa banyak diarahkan. Latihlah anak juga mengetahui bahaya di sekitarnya. Katakan, “Hati-hati, Nak... ini ada tangga kecil,” sehingga ia akan berhenti terlebih dahulu sebelum menaiki atau menuruni undakan.

GERAKAN HALUS

Di usia 13—18 bulan ini, anak mengembangkan kemampuan gerakan halus yang cukup baik. Namun, ia masih suka memasukkan benda-benda ke mulut. Oleh karena itu, ibu dan ayah harus waspada mengawasi kegiatannya. Dengan kemandiannya, anak juga mampu menjelajah lingkungannya sendiri dan mengantisipasi kegiatan yang ingin ia lakukan. Perkembangan gerakan halus tidak hanya terbatas pada jari-jari tangannya saja, tapi juga pada kemampuan seperti menyusun tiga balok mainan dan kegiatan lain yang melibatkan kerja sama mata-tangan.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Beri waktu yang cukup banyak untuk menyelesaikan tugas/permainannya, terutama pada kegiatan yang melibatkan pengendalian dari tangan dan jari. Biarkan anak mencoba menyelesaikan pekerjaannya dan merasa bangga. Jika memungkinkan, berikan tempat agar hasil karya anak dapat dipajang.



- Berikan rasa nyaman jika ia merasa frustrasi. Anak sedang berusaha melatih dirinya agar menguasai keterampilan-keterampilan yang lebih baik lagi. Anak membutuhkan ibu dan ayah untuk memberikan rasa nyaman dan dukungan ketika ia tidak berhasil melakukan tugasnya.
- Dominasi tangan. Pada usia ini kadang anak masih berubah-ubah pilihan dalam menggunakan tangannya. Jangan memaksakan anak menggunakan salah satu tangannya. Biarkan pilihan tangan ini berkembang secara alami.
- Bermain bola gelinding. Berdirilah sekitar 3—4 meter jauhnya dari anak. Gelindingkan bola kecil ke arah anak. Ia akan menyenangi permainan ini. Ia dapat memukul bola kembali atau mencoba menangkapnya. Minta anak menggelindingkan bola kembali kepada ibu dan ayah.
- Bermain telepon-teleponan. Anak pasti sudah sering melihat ibu dan ayah menelepon. Kini gilirannya untuk menelepon. Biarkan ia melakukan kegiatan pura-pura ini. Anak akan belajar meletakkan gagang telepon di tempatnya serta memencet nomor-nomor telepon.
- Bermain tepuk tangan juga bisa menjadi kegiatan yang mengasyikkan bagi anak.

F. USIA 19—24 BULAN

GERAKAN KASAR

Anak mampu melakukan beberapa kegiatan sekaligus, seperti menarik mainan ketika ia berjalan. Anak juga menunjukkan keinginan untuk menyempurnakan kemampuannya dengan cara berlatih berulang-ulang. Bagi orang dewasa, kegiatan



ini tentu membosankan, tetapi anak memerlukannya agar ia dapat memiliki keseimbangan dan kerja sama gerak yang baik.

Perkembangan gerak yang dimiliki anak berkembang seiring kematangan otot-otot geraknya. Ia pun mulai dapat melakukan kegiatan yang lebih kompleks seperti berlari, melompati garis, menendang, melempar, dan menangkap. Kemampuan ini akan terus berkembang seiring pertambahan usia dan kematangannya.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Bermain di taman atau tanah lapang. Anak memerlukan tempat yang luas untuk melatih kemampuannya. Tidak perlu taman atau tempat yang memiliki permainan anak-anak, tetapi yang dibutuhkan adalah ruang luas dimana ia dapat berlari, melompat, menendang, atau sekadar berjalan-jalan keliling area.
- Berlatih berjalan dan berhenti. Kegiatan ini dapat dilakukan bersama ibu dan ayah. Ajari anak untuk berhenti dengan mengatakan “stop”, kemudian berjalan kembali, dan berhenti lagi. Awalnya, anak pasti membutuhkan beberapa langkah tambahan sebelum benar-benar berhenti. Seiring latihan, ia akan menguasai kemampuan ini dengan baik.
- Bermain ayunan. Permainan ini sangat penting bagi anak karena akan membantu mengembangkan kemampuan keseimbangannya.
- Menari. Sambil mendengarkan musik, bergeraklah secara bebas. Biarkan anak mencoba berbagai gerakan untuk menari.



GERAKAN HALUS

Kemampuan gerakan halus anak pada rentang usia ini berkembang dengan baik. Ia juga sedang mengembangkan kemampuannya untuk memusatkan perhatian. Ibu dan ayah dapat mengetahuinya dari wajahnya yang tampak berkonsentrasi ketika ia mengambil sesuatu dengan jari-jarinya. Pada masa ini, sama dengan kemampuan gerak, latihan yang berulang-ulang sangat diperlukan oleh anak. Oleh karena itu, dukungan dan semangat dari ibu dan ayah sangat dibutuhkan.

Kegiatan yang dapat dilakukan:

- Bermain plastisin. Jika ibu dan ayah masih khawatir anak memasukkan plastisin ke mulutnya, gunakan plastisin buatan sendiri dari bahan yang aman bagi anak. Anak dapat membuat berbagai macam bentuk sambil berlatih menggerak-gerakkan jari-jari dan telapak tangannya. Jangan khawatir bila bentuknya berantakan.
- Bermain pola. Minta anak menyusun berbagai benda yang ada di sekitarnya menjadi suatu pola. Misalnya, batu-batuan dibuat menjadi bentuk lingkaran atau dibuat berbaris memanjang. Dengan kegiatan ini, anak belajar mengendalikan gerakan tangannya.
- Mengenakan pakaian dan sepatu sendiri. Biarkan anak memilih sendiri pakaiannya dan mencoba mengenyakannya sendiri. Demikian pula dengan sepatunya.
- Bersih-bersih. Anak dapat membantu membereskan mainan atau membawa piring/gelas bekas makannya ke dapur. Gunakan media yang aman bagi anak.



PESAN UNTUK IBU DAN AYAH

Anak adalah individu (pribadi) yang sedang berkembang. Hindari untuk membandingkan, baik dengan saudara sekandung ataupun anak lain yang sebaya. Setiap anak punya waktu masing-masing untuk mematangkan fisiknya dan menampilkan kemampuannya. Yang penting, berikan perangsangan yang tepat dan konsisten (teratur) agar anak siap melakukan kegiatannya. Selain itu, beri kesempatan yang cukup bagi anak untuk melatih kemampuan gerakannya. Tidak ada hasil yang sempurna tanpa latihan. Anak sangat membutuhkan dukungan dari ibu dan ayah atas segala kegiatannya untuk mendapatkan hasil yang baik. Keterlibatan ibu dan ayah juga akan membantu anak mendapatkan kepercayaan diri akan apa yang dilakukannya. Beri keleluasan bergerak ketika anak tidur, hindari menyelimutinya secara ketat. Anak membutuhkan ruang gerak sebelum ia tertidur.

Faktor keamanan sangat penting. Jangan lalai untuk menjaga anak tetap aman. Walaupun ia belum dapat bergerak bebas, anak dapat bergerak sedikit demi sedikit yang bisa menyebabkan ia terguling dari tempat tidur, misalnya. Perhatikan benda-benda yang ada di sekeliling rumah ibu dan ayah. Singkirkan dulu benda-benda yang sekiranya berbahaya dan amankan pula



benda-benda yang mungkin menarik perhatian anak, seperti stop kontak. Anak memerlukan ruangan yang aman untuk dapat melatih kemampuan gerak dan memuaskan rasa ingin tahunya. Jika ibu dan ayah menggunakan mainan, pastikan mainan itu aman untuk anak. Periksa apakah ada bagian yang mudah terlepas atau tajam. Bila mainan itu terbuat dari kain atau bahan lain yang berwarna-warni, pastikan bahan pewarna yang digunakan aman bagi anak.

Ingatlah, setiap anak itu unik. Seperti sudah disinggung di atas, jangan pernah membanding-bandingkan anak. Ibu dan ayah mungkin melihat anak teman/kerabat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam kerja sama mata-tangan daripada anda, meskipun usianya sama. Hargai keberhasilan yang dicapai oleh anak. Memberikan target yang tinggi bukanlah hal yang bijaksana untuk dilakukan. Mulailah dari kesuksesan kecil dan biarkan anak merasa berhasil. Misalnya, minta ia berjalan sejauh 2 langkah dan tunjukkan bahwa ibu dan ayah senang dengan keberhasilannya. Terkadang anak menunjukkan kemajuan yang sedikit atau bahkan tidak ada sama sekali. Tetap tenang, karena nanti ketika siap, anak akan menampilkan kemampuannya. Berikan rasa nyaman jika anak terjatuh. Posisi berjalan anak belum terlalu stabil, sehingga ia masih sering terjatuh dan ini membuatnya kesal. Jika ini terjadi, tenangkan anak dan hibur ia hingga terlupa dari rasa kesalnya, kemudian posisikan kembali anak untuk berjalan.

Selebihnya, bersenang-senanglah bersama anak.



Sumber Bacaan :

- Beyond Toddlerdom : Keeping five to twelve year olds on the rails, oleh Vermilion C, Penerbit : Green, Tahun 2000
- Bright Start oleh R. C. Woolfson, Penerbit : Hamlyn, Tahun 2003
- Child Development and Education, oleh Teresa M. McDevitt dan Jeanne Ellis Ormrod, Penerbit : Merrill Prentice Hall, Tahun 2002
- Guide to Understanding Your Child : Healthy Development from Birth to Adolescence, oleh Linda. C Mayes dan Donald J. Cohen, Penerbit : Little Brown, Tahun 2002.
- Teach Your Child : How to discover and enhance your child's potential oleh Mirriam Stoppard, Penerbit : Kindersley, Tahun 2001.
- Your Child's Development: from birth to adolescence, oleh Richard Lansdown. Marjorie Walker, Penerbit : Frances Lincoln, Tahun 1996.





Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini Nonformal dan Informal
Kementerian Pendidikan Nasional
Tahun 2011