



Mengasah Keterampilan Bergerak

ANAK USIA 4-6 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 4-6 TAHUN

Alzena Masykouri, M. Psi







Tak terasa, saat ini anak sedang mempersiapkan diri untuk masuk ke lingkungan baru, yaitu lingkungan sekolah. Ini adalah momen berharga bagi anak karena ia akan memasuki dunia baru yang sangat menarik. Begitu pun ibu dan ayah, karena bayi ibu dan ayah sudah menjelma menjadi anak yang mandiri dan aktif dalam berbagai kegiatan.

Jika anak sudah mempersiapkan diri untuk menjadi manusia pemelajar, dia tidak akan mengalami kesulitan memasuki dunia sekolah. Meskipun ada beberapa kesulitan yang mungkin ia hadapi, anak akan dapat mengatasinya bila ia mendapatkan bimbingan dan bantuan dari ibu dan ayah untuk mengatasi perubahan besar di dalam hidupnya ini.

Buku berseri ini bertujuan agar ibu dan ayah dapat memahami aspek perkembangan anak di enam tahun pertama kehidupannya. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan ibu dan ayah dapat menyediakan lingkungan yang lebih baik dan menemani anak dalam mengembangkan kemampuannya. Terdapat empat aspek utama perkembangan anak yang dibahas dalam serial buku ini, yaitu: aspek gerakan kasar dan gerakan halus, bahasa, kognisi, 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 anak usia 4 sampai 6 tahun. Pada periode-periode sebelumnya, anak sudah mengasah keterampilannya dalam kemampuan fisik. Kegiatan yang melibatkan koordinasi yang sebelumnya menjadi tantangan buat anak pada periode usia ini anak sudah mampu melakukannya dengan baik. Tentu saja, ia masih memerlukan banyak latihan agar lebih terampil dalam area ini.

Penting diingat, tujuan utama memahami tahapan perkembangan anak adalah agar kita dapat melakukan 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 jika 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 antaranak.





PERKEMBANGAN GERAKAN KASAR DAN GERAKAN HALUS PADA USIA 4-6 TAHUN

Pada rentang usia 4—6 tahun ini, anak mengalami perkembangan kemampuan gerak yang cukup berarti, karena adanya perubahan fisik. Anak menjadi lebih tinggi yang disertai dengan ukuran badannya pun bertambah. Ukuran kepalanya juga menjadi lebih seimbang dengan ukuran tubuhnya. Kematangan saraf-sarafnya pun berlangsung di otak dan tulang belakang. Kombinasi tersebut memberikan dampak pada perubahan fisik sehingga anak menjadi lebih lincah. Tubuhnya yang lebih seimbang dan kuat membuat anak bisa melakukan kegiatan fisik yang penuh energi dalam waktu cukup lama tanpa cepat merasa lelah.

Tak sedikit ibu dan ayah khawatir anaknya tidak makan cukup banyak sehingga tubuhnya tidak berkembang dengan baik. Sebenarnya ini adalah kekhawatiran yang tidak perlu, karena anak yang sedang bertumbuh pasti mendapatkan asupan makanan dan minuman yang bergizi. Jika ibu dan ayah masih khawatir mengenai status gizi anaknya, lebih baik periksakan ke dokter anak.





Kemampuan yang meningkat menyebabkan anak ingin berlari dan memanjat di tempat mana pun yang memungkinkan. Bahkan, di tempat-tempat yang tidak seharusnya, misalnya pinggir jalan, dapur, atau tempat tidur. Di usianya ini, anak akan mencoba banyak hal untuk melatih keterampilan gerakannya meskipun membahayakan. Pastikan anak memiliki banyak kesempatan untuk memuaskan keinginannya secara aman. Tempat-tempat kegiatan luar ruangan di tempat bermain dengan ayunan, tiang untuk memanjat, papan titian, dan semua peralatan yang menantang dapat membuat anak senang dan memuaskan rasa ingin tahunya. Kegiatan-kegiatan seperti senam, berenang, atau olahraga lain juga dapat membantu anak untuk menyalurkan semangat dan energinya. Awalnya mungkin anak merasa tidak suka, tapi lambat laun ketika ia mulai terbiasa, ia akan menikmatinya.

Ibu dan ayah mungkin merasa waswas dengan perilaku anak. Di satu sisi ibu dan ayah tidak ingin melindunginya secara berlebihan, tapi di sisi lain ada banyak bahaya yang mengancam. Ibu dan ayah harus tetap tenang dan tidak membuat anak cemas. Karena bila ia merasa tidak nyaman, anak akan merasa takut untuk ikut ambil bagian dalam berbagai kegiatan fisik yang dilakukan teman-temannya. Akan lebih baik bila ibu dan ayah memberikan pemahaman/pengertian kepada anak mengenai cara agar tetap aman dan pengarahan/penjelasan mengenai kegiatan yang tidak membahayakan. Dengan demikian, anak belajar cara bereksplorasi¹ yang tepat dan tidak membahayakan dirinya.



PERANGSANGAN GERAK USIA 4-5 TAHUN

Pernahkah ibu dan ayah merasa heran, kenapa anak seperti tidak pernah kehabisan tenaga? Inilah saatnya dimana anak seakan memiliki tenaga yang tidak pernah habis, bahkan tidak membutuhkan tidur siang. Kegiatan fisiknya berlangsung sepanjang hari.

Kegiatan olahraga seperti berlari kecil bersama ibu dan ayah dapat menjadi salah satu pilihan kegiatan. Sedangkan di sekolah, biasanya anak mulai melakukan kegiatan berkelompok. Kegiatan serupa juga dapat dilakukan di rumah.

Jika anak sudah mampu melakukan kegiatan fisik yang dasar, ia pun akan mencoba untuk memberikan variasi pada kegiatannya. Tidak hanya berjalan, tetapi sambil membawa barang. Tidak hanya melompat, tapi kali ini menggunakan tali. Dengan memberikan banyak kesempatan untuk berlatih, anak akan tumbuh makin kuat dan terampil.

Kemampuan koordinasi mata-tangan anak juga berkembang. Ia mulai mampu mengarahkan gerakannya untuk memegang alat tulis dan menulis atau menggambar. Kadang di usia ini





anak masih memegang pensil tidak dengan cara yang tepat. Ajari anak dan ingatkan untuk memegang pensil dengan cara yang tepat.

KEGIATAN YANG DAPAT DILAKUKAN

- Main lompat tali.

Ikat tali di antara dua kursi, kira-kira tingginya 5 cm dari permukaan tanah, lalu minta anak melompatinya. Jika ia

berhasil, naikkan tinggi tali. Anak pasti senang

berusaha untuk melompati,

apalagi bila ia bermain

bersama ibu dan ayah

atau teman-temannya.

Kemampuan melompat

dimulai dari melompat di

tempat, melompat

dengan satu

kaki, kemudian

melompat ke

depan dengan





- dua kaki bersamaan.
- Berjalan jarak jauh.
Untuk melatih staminanya², ajak anak berjalan-jalan dengan jarak cukup jauh. Lakukan secara rutin dan tambahkan terus jaraknya.
 - Kombinasikan keseimbangan dan gerakan.
Beri tantangan kepada anak untk melakukan kegiatan yang lebih sulit. Misalnya, buatlah garis zig-zag, minta anak berjalan di atas garis itu sambil membawa segelas air yang tidak boleh tumpah.
 - Belajar naik sepeda roda dua.
Ini adalah jenis keterampilan yang harus dikuasai anak. Kemampuan geraknya dalam mempertahankan keseimbangan dan koordinasi sudah cukup memenuhi kriteria untuk mulai belajar sepeda roda dua. Dampingi anak agar ia lebih percaya diri dan berikan dukungan karena belajar naik sepeda roda dua memerlukan latihan.
 - Bermain alat musik.
Anak dapat melatih kerja sama mata-tangannya dengan memainkan alat musik. Ya, ibu dan ayah pasti merasa berisik mendengar suara tak beraturan yang dibuatnya, tapi tak mengapa. Ibu dan ayah dapat menggabungkannya dengan kegiatan bernyanyi dan menari bersama atau menciptakan lagu baru sendiri.
 - Membuat buku sendiri.
Minta anak menggunting beberapa gambar yang akan digunakan untuk membuat buku tentang dirinya. Hiasi buku itu dengan gambar dan tulisannya.





- Bermain air.
Anak bisa diminta bantuannya untuk menyiram tanaman atau mengisi botol-botol kosong untuk ditaruh di kulkas. Membuat es batu pun dapat dilakukan oleh anak.
- Mengatur pakaian di lemari.
Sediakan keranjang untuk meletakkan pakaian yang sudah disetrika, minta anak meletakkan pakaiannya sendiri di lemari. Ajari anak bagaimana caranya meletakkan pakaian tanpa membuatnya kusut kembali.





PERANGSANGAN GERAK USIA 5-6 TAHUN

Masuk usia 5 tahun, biasanya anak sudah cukup tenang dan dapat memusatkan perhatian dengan lebih baik. Tenaganya pun lebih banyak diarahkan untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang sifatnya lebih tenang. Kegiatan gerakanya sudah lebih terstruktur dan dilakukan dalam bentuk berkelompok bersama teman-temannya, semisal bermain sepak bola, berkeliling dengan sepeda, atau bermain lompat tali. Aneka permainan tradisional pun dapat mereka mainkan, seperti benteng atau galasin. Kegiatan olahraga yang terstruktur seperti berenang atau bulutangkis mulai dikuasainya.

Sebaliknya, kegiatan yang melibatkan kemampuan gerakan halus mendapatkan porsi yang besar pada usia ini. Hal ini berkaitan dengan kesiapan anak untuk masuk sekolah dasar. Kegiatan menulis, terutama, menjadi salah satu fokus anak untuk mencapai tahapan perkembangannya.

KEGIATAN YANG DAPAT DILAKUKAN

- Stamina2 tubuh.

Latihan-latihan yang dilakukan secara rutin akan menambah





daya tahan tubuh anak. Ketahanan fisik tidak hanya bergantung pada asupan gizi, tetapi juga olahraga yang dilakukan anak.

- Latihan kekuatan tangan.

Latihan ini diperlukan anak agar keterampilan memegang alat tulis dan menulis menjadi lebih baik. Ibu dan ayah dapat meminta anak membantu melipat pakaian kering, memeras cucian, memetik sayuran, memasang kancing atau retsleting sendiri, atau merobek-robek kertas yang tidak perlu. Kegiatan lain yang lebih terstruktur bisa saja sudah dilakukan di sekolah. Contohnya dalam pembelajaran bersama guru, anak banyak melakukan aktivitas yang memperkuat otot-otot lengannya. Seperti bermain lempar bola, meronce, membuat kolase dengan merobek kertas, mengerjakan tusuk dan tempel, bermain plastisin atau bergelantungan di monkey bar.

- Menggambar, melukis, menulis, membuat prakarya.

Kegiatan ini dapat dilakukan setiap saat. Daripada menonton televisi, anak dapat melakukan kegiatan yang membantunya menjadi terampil dalam melakukan kegiatan menulis. Sediakan kertas bekas pakai (yang masih ada halaman kosongnya) untuk digunakan anak. Sediakan perlengkapannya, seperti spidol, krayon, cat air, atau pensil, juga kertas warna dan lem yang ia perlukan untuk berlatih menggambar, menulis, atau membuat prakarya. Berikan batasan apa saja yang boleh dikerjakan oleh anak, termasuk penggunaan gunting. Bila ibu dan ayah yakin anak bisa menggunakan gunting secara aman, biarkan ia melakukannya. Namun, pada awalnya, ibu dan ayah tetap perlu mengawasi anak. Kegiatan ini juga dapat melibatkan orangtua dalam mengerjakan proyek yang dirancang oleh anak.





PESAN UNTUK IBU DAN AYAH

Penting diingat oleh ibu dan ayah anak tidak menguasai suatu keterampilan dalam satu waktu. Ia membutuhkan latihan keterampilan dalam beberapa tahap. Jadi, jangan berharap anak langsung menguasai suatu keterampilan tanpa pernah latihan sebelumnya. Tunjukkan padanya cara mengerjakannya sehingga ia dapat meniru dengan aman. Lakukan kegiatan berulang-ulang dengan media dan bentuk kegiatan yang berbeda. Misalnya, untuk melatih kekuatan tangannya dalam menggunting, minta anak menggunting kertas koran secara sembarang. Di lain waktu, minta anak menggunting kertas secara lurus dengan garis bantuan. Bentuk guntingan kertas sebagai prakarya, misalnya menjadi kaki-kaki gurita atau bendera angin. Biarkan anak bermain dengan bendera angin sambil berlari-lari di lapangan. Kali lain, minta anak menggunting dengan pola lainnya sebagai bahan untuk menghias buku yang ia buat, misalnya.

Anak juga harus tetap berlatih agar gerakannya makin lincah dan terampil. Ia harus mendapatkan kesempatan dan porsi kegiatan yang menggunakan gerakannya. Luangkan waktu secara rutin untuk memberi kesempatan bagi anak melatih kemampuan gerak fisiknya. Ibu dan ayah dapat mengajaknya



bermain di lapangan setiap hari. Sekadar berlari-lari mengejar bola bersama teman-teman atau terlibat dalam kegiatan olahraga dapat membantu anak mengembangkan kekuatan tubuhnya. Selain itu, bermain dengan alat permainan seperti perosotan atau ayunan juga dapat membantu anak melatih fisiknya agar lebih kuat.





DAFTAR ISTILAH

1. Eksplorasi = kegiatan untuk memperoleh pengalaman baru dari situasi yang baru.
2. Stamina = kekuatan fisik seseorang yang memungkinkan dia dapat bertahan dalam beraktivitas.
3. Terstruktur = sudah dalam keadaan disusun dan diatur rapi.

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