

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Kemampuan Fisik-Motorik Anak Usia Dini

1. Hakikat Fisik dan Motorik Anak Usia Dini

Perkembangan aspek fisik anak berkaitan erat dengan aktivitas yang dilakukan anak sehari-hari melalui gerakan-gerakan yang dilakukan anak. Pada usia 3 tahun, anak usia dini mulai kehilangan lemak bayi. Mereka segera tumbuh lebih ramping dan atletis. Badan dan kaki anak tumbuh, sementara bentuk otot-otot perut berubah dan mengalami pengetatan. Pada tahap awal kehidupan, anak laki-laki cenderung memiliki massa otot lebih dibanding kan dengan perempuan.¹

Perkembangan fisik atau pertumbuhan biologis (biological growth) yang meliputi perubahan dalam tubuh, kemampuan fisik, dan cara-cara individu menggunakan tubuhnya. Perubahan dalam tubuh meliputi pertumbuhan otak, sistem saraf, organ-organ indrawi, pertambahan tinggi dan berat, hormon dan lain-lain. Perubahan dalam kemampuan fisik, seperti penurunan fungsi jantung, penglihatan, dan sebagainya. Sementara perubahan dalam cara individu menggunakan tubuhnya terlihat dari perkembangan ketrampilan motorik dan perkembangan seksual.²

¹Novan Ardy Wiyani, *Bina Karakter Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media: 2013), hlm. 56

²Ibid

Perkembangan motoric kasar melalui gerakan sederhana seperti melompat, berlari, dan sebagainya. Kemampuan anak berlari dan melompat merupakan kemampuan kebanggaan bagi anak, karena anak kesulitan dalam mengkoordinasikan kemampuan otot motoriknya. Sedangkan perkembangan motorik halus meliputi perkembangan otot halus dan fungsinya meliputi menulis, mewarnai gambar dan sebagainya.

Menurut Suyadi dalam Novan, gerak motorik kasar adalah gerak anggota badan secara kasar atau keras. Suyadi mengutip pendapat Laura E. Berk yang mengungkapkan bahwa semakin anak menjadi dewasa dan kuat tubuhnya atau besar, gaya geraknya sudah berbeda pula. Hal ini menjadikan tumbuh kembang otot semakin membesar dan menguat. Dengan memperbesar dan menguatnya otot-otot badan, keterampilan baru selalu bermunculan dan semakin bertambah kompleks.³

Sedangkan menurut Martinis Yamin dan Jamilah Sabri Sanan dalam Novan Ardy Wiyani, perkembangan motorik anak akan berkembang sesuai dengan usia (age appropriateness). Orangtua tidak perlu melakukan bantuan terhadap kekuatan otot besar anak. Jika anak telah matang, dengan sendirinya anak akan melakukan gerakan yang sudah waktunya dilakukan. Misalnya, seorang anak usia 6 bulan belum siap untuk duduk sendiri, orang dewasa tidak perlu memaksakan dia duduk di sebuah kursi.⁴

³Ibid, hlm. 62

¹¹Ibid

Jadi dapat disimpulkan hakikat perkembangan fisik motorik bagi anak usia dini terdapat dua jenis kemampuan motorik kasar yang melibatkan otot-otot besar anak dan kemampuan motorik halus yang melibatkan otot-otot kecil anak. Kemampuan fisik-motorik anak berkembang secara bertahap sesuai dengan usia anak. Semakin banyak stimulasi yang diberikan kepada anak maka perkembangan motorik anak akan semakin baik.

a. Pengertian Kemampuan Motorik Kasar

Motorik kasar erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Kemampuan fisik yang baik akan menunjang kemampuan motorik kasar maupun motorik halus anak. Motorik kasar merupakan gerakan-gerakan yang melibatkan otot-otot besar anak baik kaki maupun tangan.

Menurut Mansur dalam M. Fadillah dan Lilif Mualifatu Khorida, motorik kasar (gross motor skill), yaitu segala keterampilan anak dalam menggerakkan dan menyeimbangkan tubuhnya. Bisa juga diartikan sebagai gerakan-gerakan seorang anak yang masih sederhana, seperti melompat dan berlari. Sementara motorik halus (fine motor skill), yaitu suatu keterampilan menggerakkan otot dan fungsinya. Dengan kata lain, motorik halus ini gerakan-gerakannya

lebih spesifik dibandingkan motorik kasar, seperti menulis, melipat, merangkai, dan menggunting.⁵

Perkembangan lari pada anak usia didi akan mempengaruhi perkembangan lompat, lempar dan kemampuan konsentrasi anak. Pada tugas perkembangan ini dibutuhkan keseimbangan tubuh, kecepatan gerak kaki, ketepatan empat pola kaki (hell strike/ bertumpu pada tumit, toeooffl telapak kaki mengangkat kemudian kaki bertumpu pada ujung-ujung jari kaki, swing/kaki berayun, dan landing/setelah mengayun, kaki menapak pada alas), serta motor planning (perencanaan gerak).⁶

Menurut Beaty, Kemampuan motorik kasar seorang anak paling tidak dapat dilihat melalui empat aspek, yaitu 1) berjalan atau *walking*, dengan indikator turun-naik tangga dengan menggunakan kedua kaki, berjaan pada garis lurus dan berdiri dengan satu kaki; 2) berlari atau *running*, dengan indikator menunjukkan kekuatan dan kecepatan berlari, berbelok ke kanan-kiri tanpa kesulitan, dan mampuberhenti dengan mudah; 3) melompat atau *jumping*, dengan indikator mampu melompat ke depan, kebelakang, dan ke samping; dan 4) memanjat atau *climbing*, dengan indikator memanjat naik-turun tangga dan memanjat pepohonan.⁷

¹²M. Fadillah dan Lilif Mualifatu Kharida, *Pendidikan Karakter Anak Usia Dini*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2013), hlm. 59

¹³Wiyani, *Bina Karakter.....*,hlm. 63

¹⁴Fadillah dan Kharida ,*Pendidikan Karakter.....*, hlm. 59

Kemampuan motorik kasar anak usia dini melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi yang berguna untuk kehidupan anak selanjutnya. Kemampuan motorik anak usia dini akan lebih berkembang dengan baik apabila anak tidak memiliki gangguan atau masalah pada lingkungannya, baik lingkungan dalam (keluarga) dan lingkungan sekitar (masyarakat), serta tidak terganggu mental anak secara psikologis yang akan mempengaruhi kemampuan motoriknya.

Jadi dari uraian diatas dapat disimpulkan, kemampuan fisik motorik kasar anak usia dini adalah suatu proses yang terjadi pada setiap diri anak yang dilakukan melalui gerakan-gerakan yang melibatkan otot-otot besar anak, akan berkembang baik apabila terdapat banyak stimulan yang diberikan kepada anak dan tidak memiliki gangguan dari lingkungannya.

b. Tahap Kemampuan Motorik Anak Usia Dini

Pemahaman tahap kemampuan motorik kasar anak, orang tua perlu untuk mengetahui tahapan kemampuan anak yang sesuai dengan umurnya dan kegiatan motoriknya.

Perkembangan anak usia dini berada pada tahap sensor motorik (0-2 tahun) dan tahap praoperasional (2-6 tahun):

1. Tahap Sensor Motorik

Pada tahap ini anak belajar untuk mengetahui lingkungannya hanya dengan mengandalkan alat indranya, yaitu melalui meraba, membau, melihat, mendengar, dan merasakan. Perkembangan sensor motorik adalah sebagai berikut:⁸

a. Refleks sederhana (lahir sampai 1 bulan)

Pada tahap ini anak usia dini memiliki kemampuan berpikir yang sangat sederhana, sekedar gerakan-gerakan refleks saja. Anak usia dini dalam tahap ini dapat langsung mengisap bila botol atau puting didekatkan.

b. Kebiasaan-kebiasaan pertama & reaksi sirkuler primer (1-4 bulan)

Pada usia ini, anak-anak usia dini mulai belajar menggunakan anggota tubuhnya sendiri. Masa ini disebut sebagai reaksi awal karena gerakannya berulang-ulang mengikuti pola berikut: aksi-berulang-aksi. Kegiatan yang berulang tersebut menjadi perkembangan kognisi awal. Contohnya, seorang bayi akan menghisap bila secara oral atau visual diperlihatkan botol.

c. Reaksi sirkuler sekunder (4-8 bulan)

Pada tahap ini bayi semakin berorientasi atau berfokus pada benda-benda di dunia yang bergerak di dalam keasyikan dengan diri sendiri dalam interaksi sensor motorik. Bayi mulai menirukan gerakan atau tindakan sederhana, seperti berbicara atau menarik orang dewasa, dan beberapa gerakan fisik lainnya.

⁸Wiyani, *Bina Karakter.....*, hlm.73-74

d. Koordinasi reaksi sirkuler sekunder (8-12 bulan)

Pada tahap ini terjadi perubahan yang signifikan dibandingkan dengan usia sebelumnya. Bayi pada tahap ini dapat mengombinasikan dan mengombinasikan ulang skema yang telah dipelajari sebelumnya dengan cara terkoordinasi. Bayi dapat melihat suatu benda dan menggenggamnya secara serentak atau secara visual memeriksa mainan.

e. Reaksi sirkuler tersier, pencarian & keingintahuan (12-8 bulan)..

Pada tahap ini semakin tergugah minatnya oleh berbagai hal yang ada pada benda-benda dan oleh banyak hal yang dapat mereka lakukan pada benda-benda tersebut, seperti anak memerhatikan balok yang dijatuhkan, berputar, menabrak berputar di tanah.

f. Internalisasi skema (18-24 bulan)

Pada subtahap ini fungsi mental bayi berubah dari suatu taraf sensor motorik murni menjadi suatu taraf simbolis dan bayi mulai mengembangkan kemampuan untuk menggunakan simbol-simbol primitif.

2. Tahap Pra-operasional

Anak pada masa kanak-kanak awal berada pada tahap pra-operasional (2-6 tahun). Istilah pra-operasional menunjukkan pengertian anak belum matang cara kerja pikiran/masih kacau, belum terorganisasi dengan baik. Anak belum mampu menguasai operasi mental secara logis.

Terjadinya tingkah laku imitasi, anak suka melakukan peniruan besar-besaran terutama pada kakak atau teman yang lebih besar usianya dan dari jenis kelamin yang sama. Tingkah laku imitasi ini dilakukan secara langsung maupun tertunda. Pada tingkah laku orang lain tidak langsung menirukan, tetapi ada rentangan waktu beberapa saat baru kemudian menirukan.⁹

Kemampuan gerak dasar anak adalah anak belajar bagaimana merespon gerak dengan mengontrol motorik dan gerakan kompetitif untuk berbagai macam stimulasi. Tahap gerak dasar tersebut dimiliki oleh anak yang berusia 2-7 tahun, dimana anak yang sudah memasuki usia prasekolah dan anak banyak melakukan aktivitas gerak sehingga anak mempunyai kecerdasan gerak/kinestetik.

Kecerdasan kinestetik adalah kemampuan untuk menggabungkan antara fisik dan pikiran sehingga menghasilkan gerakan yang sempurna. Jika gerak sempurna yang bersumber dari gabungan antara pikiran dan fisik tersebut terlatih dengan baik, apapun yang dikerjakan orang tersebut akan berhasil dengan baik bahkan sempurna.¹⁰

Adapun ciri-ciri kecerdasan gerak atau bodily kinestetik:¹¹

⁹Ibid, hlm. 77

¹⁰ Suyadi, *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 132

¹¹ Partini, *Pengantar Pendidikan.....*, hlm. 117

- a). Senang bermain yang melibatkan fisik, seperti berlari, olah raga, permainan gerak dan sebagainya.
- b). Terampil dan menikmati permainan bongkar pasang.
- c). Mempunyai prestasi olah raga tertentu.
- d). Cenderung tidak bisa diam dan bahkan ketika dudukpun ia tetap bergerak-gerak.

Keterampilan mengoordinasikan pikiran dan organ tubuh dalam bentuk berbagai gerakan tersebut mampu memperkuat rasa kepercayaan diri pada anak-anak sehingga tertanam dalam hati mereka bahwa dirinya sanggup melakukan pekerjaan apapun dengan hasil yang terbaik. Perasaan demikian akan mendorong anak melakukan berbagai aktivitas pembelajaran dengan penuh semangat dan rasa senang. Bahkan, tidak segan-segan ia bisa mempunyai optimisme keberhasilan terhadap segala bentuk usaha yang dilakukan.¹²

Adapun tahap perkembangan motorik kasar anak usia dini:¹³

- a). Umur 0-1 tahun, mengangkat kepala, tengkurap, belajar duduk, merangkak.
- b). Umur 1-2 tahun, duduk, berdiri, berjalan merambat, berjalan kecil, dan naik turun tangga
- c). Umur 2-3 tahun, anak mampu berjalan (mundur, menyamping dan0berbelok), berlari kecil, melompat, melempar, mendorong, dan menyetir sepeda.

¹²Suyadi, *Teori Pembelajaran.....* , hlm. 133

²⁰Wiyani, *Bina Karakter.....*, hlm.70

- d). Umur 3-4 tahun, berjalan naik turun tangga, memilih makanan, berdiri dengan satu kaki, melompat, berputar, menangkap bola, dan mengayuh sepeda.
- e). Umur 4-5 tahun, naik turun tangga tanpa pegangan, berjalan dengan ritme kaki yang sempurna, memutar tubuh, melempar dan menangkap bola, menyetir sepeda roda tiga dengan kecepatan cukup dan luwes.
- f). Umur 5-6 tahun, menunjukkan perubahan yang cepat, bertambah jauh melempar bola dan cekatan menangkapnya, mengendarai sepeda dengan bergaya atau variasi.

Sedangkan tahap perkembangan motorik halus anak usia dini:¹⁴

- a). Umur 0-1 tahun, meremas kertas, menyobek, dan menggenggam dengan erat.
- b). Umur 1-2 tahun, mencorat-coret, melipat kertas, menggunting sederhana, dan sering memasukkan benda ke dalam tubuhnya.
- c). Umur 2-3 tahun memindah benda, meletakkan barang, melipat kain, mengenakan sepatu dan pakaian.
- d). Umur 3-4 tahun, melepas dan mengancingkan baju, makan sendiri, mengguakan gunting, dan menggambar wajah.
- e). Umur 4-5 tahun, bisa menggunakan garpu, dengan baik, menggunting mengikuti arah, dan menirukan gambar segitiga.

²¹Ibid

f). Umur 5-6 tahun, mampu menggunakan pisau untuk makanan-makanan lunak, mengikat tali sepatu, bisa menggambar orang dengan enam titik tubuh, bisa menirukan sejumlah angka dan kata-kata sederhana.

Jadi dapat disimpulkan tahap kemampuan motorik kasar anak usia dini meliputi 1) tahap gerak reflek (usia 4 bulan-1 tahun), gerakan yang dilakukan secara tidak sengaja.; 2) tahap gerak permulaan (1-2 tahun), gerakan yang dilakukan oleh anak sejak lahir yang bergantung dengan gerak dasar; 3) tahap gerak fundamental (2-7 tahun), dimana anak usia sekolah berada pada tahap ini. Gerakan yang dilakukan anak melalui aktivitas-aktivitas fisik melalui eksperimen dan eksplor kegiatan.; 4) kemampuan perseptual; dan 5) kemampuan fisik. tahapan-tahapan ini akan didukung dengan komponen gerak seperti lokomotor, non lokomotor, dan *manipulative*, serta tahap perkembangan anak yang sesuai usianya akan mendukung kemampuan motorik kasar anak.

c. Manfaat Kemampuan Motorik AUD

Anak usia dini merupakan anak yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat dari segi fisik, kognitif, sosial-emosional, dan bahasa. Kemampuan motorik kasar akan memberikan manfaat yang baik untuk perkembangan fisik anak terutama mengenai otot-otot besarnya. Adapun manfaat kemampuan motorik kasar anak usia dini menurut Hurlock yaitu melalui keterampilan motorik anak

dapat menghibur dirinya untuk memperoleh perasaan senang. Contohnya ketika anak memiliki keterampilan memainkan tali, melompat, berlari, dan berjingkat. Setiap hari di sekolah anak diajak untuk berolah raga yang sederhana itu akan memberikan kekuatan pada otot-otot akan menjadi lembut dan lemah. Pendidikan jasmani dan olah raga merupakan suatu bentuk pendidikan perseorangan dan kelompok yang mengutamakan peningkatan dan pemanfaatan kapasitas fisik manusia.¹⁵

Perkembangan permainan anak dimaksudkan sebagai peningkatan permainan yang mengarah dan sejalan dengan perkembangan mental, sosial, dan kemungkinan fisik atau motorik (dari motorik kasar ke motorik halus, kegiatan sederhana ke tingkat yang makin kompleks dan sulit). Kegiatan anak TK dalam permainan bercorak bermain sambil belajar, anak dalam bermain akan mendapat kegembiraan.¹⁶

Anak bermain menemukan pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi kehidupan anak. Di dalam bermain bersama, anak belajar bermasyarakat, bergaul, menyapa, melayani, mengolah emosi. Bermain itu sangat mengasyikkan membuat anak melupakan sesuatu yang

²²Danar Santi, *Pendidikan Anak Usia Dini Antara Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT Macanan Jaya Cemerlang, 2009), hlm.41

membosankan, Pengalan melalui bermain itulah yang akan mendorong anak untuk bereksplorasi, bereksperimen, berinisiatif, dan berkreasi.¹⁷

Motorik anak akan beranjak dari kondisi tidak berdaya pada bulan-bulan pertama di kehidupannya, akan menuju ke kondisi yang *independent*. Anak akan terbangun kepercayaan dirinya karena anak dapat berbuat sendiri untuk dirinya. Anak mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah yang baru sehingga anak mau bermain atau bergaul dengan teman sebayanya. Sedangkan anak yang tidak normal dalam motoriknya, anak akan mengalami hambatan untuk bergaul dengan teman sebayanya seperti kurang percaya diri. Oleh karena itu anak perlu memiliki dan mengembangkan kemampuan motoriknya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini

Anak usia dini memiliki kesehatan yang baik seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tubuh anak akan berkembang secara optimal dengan makanan yang bergizi, kesehatan yang prima, lingkungan yang bersih dan olahraga fisik. Setiap terjadi perkembangan fisik pada anak, secara otomatis pula akan terjadi perkembangan motoriknya, baik itu motorik kasar maupun motorik

²³Ibid, hlm. 68

²⁴Ibid, hlm. 69

halus. Sedangkan untuk mengetahui tingkat pertumbuhan fisik anak dapat dilakukan melalui pengukuran tubuh. Hurlock mengungkapkan beberapa karakteristik pertumbuhan fisik anak usia dini.¹⁸

1. Tinggi tubuh

Anak-anak dengan usia sebaya dapat memperlihatkan tinggi tubuh yang sangat berbeda, tetapi pola pertumbuhan tinggi tubuh mereka tetap mengikuti aturan yang sama sesuai usia tertentu. Misalnya, bayi yang baru saja dilahirkan akan berukuran 43-52 cm.

2. Berat tubuh

Rata-rata berat bayi dilahirkan adalah 3-4 kg, tetapi ada juga beberapa bayi yang beratnya 1,5 sampai 2 kg bahkan ada yang 8kg.

2. Otot dan lemak

Pada diri anak seorang anak, berat tubuh juga sangat dipengaruhi oleh otot dan lapisan lemak. Pada tahun-tahun pertama kehidupannya, lapisan lemak akan berkembang lebih cepat daripada otot. Pada usia 12 sampai 15 tahun untuk anak perempuan dan 15 sampai 16 tahun bagi anak laki-laki.

3. Gigi

Pertumbuhan gigi pada seorang anak merupakan proses yang telah dimulai ketika seseorang berumur 3 bulan setelah dilahirkan. Jadi, Kemampuan fisik anak dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: a) berat badan, berat badan anak pada umur tertentu dicatat,

²⁵Fadillah dan Kharida, *Pendidikan Karakter.....*, hlm. 57-58

dicantumkan pada Kartu Menuju Sehat (KMS); b) tinggi badan anak; dan c) kemampuan motoriknya. Pertumbuhan dan perkembangan motorik akan berjalan dengan baik apabila memenuhi faktor-faktor yang penting untuk hal tersebut. Menurut Hurlock, keunikan perbedaan tumbuh kembang anak tersebut karena dipengaruhi oleh tiga faktor, yakni faktor perkembangan awal, faktor penghambat, dan faktor pengembang.

1. Perkembangan awal (0-5 Tahun) adalah masa-masa kritis yang akan menentukan perkembangan adanya perbedaan tumbuh kembang antara anak yang satu dengan yang lainnya, dipengaruhi oleh hal-hal sebagai berikut:¹⁹
 - a. Faktor lingkungan sosial yang menyenangkan anak, akan mendorong anak ke penyesuaian pribadi dan sosial yang lebih baik.
 - b. Faktor Emosi. Pemuasan emosional mendorong kepibadian anak lebih stabil.
 - c. Metode mendidik anak. Anak yang dibesarkan oleh orangtua secara demokratis penyesuaian pribadi dan sosialnya lebih baik.
 - d. Beban tanggung jawab yang berlebihan, dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan tanggung jawab yang lebih besar.

¹⁹Suyadi, Maulidya Ulfah, *Konsep Dasar PAUD*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 56-57

- e. Faktor keluarga di masa anak-anak. Anak yang tumbuh dan berkembang di keluarga besar akan bersikap dan berperilaku otoriter. Dalam keluarga cerai, anak akan menjadi cemas, tidak mudah percaya dan sedikit kaku.
 - f. Faktor rangsangan lingkungan, khususnya dalam hal kemampuan/kecerdasan.
2. Faktor penghambat perkembangan anak usia dini:²⁰
- a. Gizi buruk yang mengakibatkan energi dan tingkat kekuatan menjadi rendah.
 - b. Cacat tubuh yang mengganggu perkembangan anak.
 - c. Tidak adanya kesempatan untuk belajar apa yang diharapkan kelompok sosial dimana anak tersebut tinggal.
 - d. Tidak adanya bimbingan dalam belajar (PAUD).
 - e. Rendahnya motivasi dalam belajar.
 - f. Rasa takut dan minder untuk berbeda dengan temannya dan tidak berhasil.
3. Faktor Pengembang

Menurut Papalia dan Olds berpandangan perkembangan anak usia dini dapat dikategorikan menjadi 2 kelompok:²¹

- a. Kategori perkembangan fisik dan intelektual.

²⁰Ibid, hlm. 57

²¹Ibid, hlm. 58-59

- 1). Perkembangan fisik meliputi pertumbuhan dan perubahan fisik, kesehatan dan masalah fisik, keterampilan motorik, pola tidur dan masalahnya.
 - 2). Perkembangan intelektual meliputi: ingatan, kognitif, bahasa dan perkembangan intelegensia.
- b. Kategori perkembangan kepribadian dan sosial.

Jadi dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak usia dini adalah faktor dari dalam dan faktor dari luar. Kemampuan motorik anak usia dini akan dipengaruhi oleh kondisi anak sejak dalam kandungan hingga lahir dan anak mampu melakukan aktivitas-aktivitas motorik sesuai dengan tingkat usia anak. Kesehatan prima, lingkungan sehat dan berolahraga akan meningkatkan kemampuan motorik anak secara optimal.

2. Hakikat Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Anak usia dini memiliki rentang usia yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya karena perkembangan kecerdasannya sangat luar biasa. Usia tersebut merupakan fase kehidupan yang unik, dan berada pada masa proses perubahan berupa pertumbuhan, perkembangan, pematangan dan penyempurnaan, baik

pada aspek jasmani maupun rohaninya yang berlangsung seumur hidup, bertahap dan berkesinambungan.²²

Usia dini biasa disebut golden age karena fisik dan motorik anak berkembang dan bertumbuh dengan cepat, baik perkembangan emosional, intelektual, bahasa maupun moral (budi pekerti). Bahkan ada yang menyatakan bahwa pada usia empat tahun 50% kecerdasan telah tercapai, dan 80% kecerdasan tercapai pada usia delapan tahun. Adalah hal lumrah jika banyak pihak begitu memperhatikan perkembangan anak usia emas yang tak kan terulang lagi ini.²³

Setiap anak memiliki keunikan dan kemampuan masing-masing fisik yang berbeda. Terdapat aspek-aspek perkembangan yang harus dikembangkan agar pertumbuhan anak optimal. Aspek-aspek tersebut dikembangkan melalui aktivitas-aktivitas yang memberikan stimulus pada setiap aspek yang dituju. Jadi anak usia dini merupakan anak yang memiliki usia 0-8 tahun, yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

a. Komponen Fisik-Motorik Kesegaran Jasmani

Suatu kenyataan bahwa pada umumnya kesegaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya. Anda sudah sering mendengar istilah kesegaran jasmani atau physical fitness. Kesegaran jasmani telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang

²⁹Mulyasa, *Manajemen PAUD*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 16

³⁰Partini, *Pengantar Pendidikan...*, hlm.2

dapat kita kemukakan adalah bahwa kesegaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit. Kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar. Sedangkan bagi anak usia sekolah dasar fungsi kesegaran jasmani sangat penting untuk menyediakan tugas-tugas belajar di sekolah dengan baik. Di samping itu, kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik.

Unsur-unsur kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh para ahli yang perlu dipahami oleh para guru TK yaitu sebagai berikut:²⁴

1. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (*tension*) terhadap suatu tahanan (*resisten*). Derajat kekuatan otot tersebut pada umumnya berbeda untuk setiap orang. Kekuatan otot dapat dikembangkan melalui latihan-latihan otot melawan tahanan yang ditingkatkan sedikit demi sedikit. Latihan-latihan yang secara langsung mendukung peningkatan kekuatan otot adalah latihan isometrik (seperti gerakan menahan beban tubuh dengan merentangkan tangan ke dinding) dan latihan dengan mengangkat beban.

³¹ Bambang Sujiono, *Metode Pengembangan Fisik*, (Tangerang Selatan: Penerbit Universitas Terbuka, 2014), hlm. 7.3-7.4

Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong, menarik beban, menolak, dan melempar. Semakin besar penampang lintang otot akan semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan dari kerja otot tersebut. Sebaliknya semakin penampang lintangnya, akan semakin kecil pula kekuatan yang dihasilkan.

2. Daya tahan

Daya tahan adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan kegiatan. Apabila seseorang melakukan latihan khusus untuk memperbaiki daya tahan tubuhnya maka akan terjadi peningkatan kapiler-kapiler jaringan otot. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa orang yang terlatih dan yang memiliki kemampuan daya tahan tubuh yang besar dapat bekerja dalam waktu yang lebih lama dan efisien waktu pola geraknya.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bertahan melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan jantung adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan suatu kegiatan yang membutuhkan tahanan dalam waktu yang lama. Termasuk dalam hal ini adalah interkasi yang efisien dari pembuluh-pembuluh darah jantung dan paru-paru.

Daya tahan tubuh diberikan dalam bentuk kegiatan lari perlahan-lahan atau jalan cepat dengan jarak agak jauh, daya tahan otot dapat diberikan dengan latihan-latihan, seperti lompat tali, lari naik tangga, dorong-mendorong, tarik-menarik, yang dilakukan dengan berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama.

3. Kecepatan

Dapat diberikan dengan kegiatan latihan yang serba cepat, seperti lari jarak pendek 50 meter, 100 meter dan 200 meter.

4. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat. Komponen kelincahan adalah seperti berikut ini:²⁵

(a) melakukan gerak perubahan arah secara cepat, (b) berlari cepat, kemudian berhenti secara mendadak, (c) kecepatan bereaksi. Menurut Gobont, 1989 (dalam Mahendra), bahwa kecepatan reaksi bergerak ditentukan faktor-faktor : (a) frekuensi rangsang, yang tergantung pada kemampuan, kebutuhan, tekad, serta mobilitas syaraf, (b) kecepatan kontraksi otot, dan (c) tingkat tonasi otot, serta (d) keadaan kualitas otot tertentu, misalnya kekuatan otot serta tenaga ledak otot. Kegiatan dalam bentuk latihan perubahan arah gerak seperti lari hilir mudik.

5. Kelentukan

Kelentukan adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan tentang gerakannya (range of movement). Fleksibilitas seseorang ditentukan oleh kemampuan gerak dari sendi-sendi. Makin luas ruang gerak sendi-sendi semakin baik fleksibilitasnya seseorang. Suatu derajat fleksibilitas yang tinggi diperlukan untuk menghasilkan suatu gerakan yang efisien dan untuk mencegah terjadinya cedera pada otot maupun persendian. Latihan yang mendukung secara langsung peningkatan fleksibilitas adalah olahraga senam. Kegiatan dapat dilakukan dengan latihan pelepasan sendi agar gerak sendi lebih luas.

6. Koordinasi

Koordinasi gerak merupakan kemampuan yang mencakup dua atau lebih kemampuan persetual pola-pola gerak. Termasuk kemampuan gerak koordinasi adalah berikut ini:²⁶

- a. Koordinasi mata dengan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya (obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang diatur). Contohnya adalah dalam permainan menangkap bola. Koordinasi mata dan tangan menghendaki pengamatan yang tepat. Latihan dapat dilakukan pada anak usia sekolah dasar adalah menangkap bola yang dilempar.

- b. Koordinasi mata dan kaki. Yang berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu gerakan berdasarkan penglihatan dan gerak anggota badan bagian bawa, misalnya menendang bola.

7. Ketepatan

Kegiatan ini dapat dilakukan pada anak usia sekolah dasar, misalnya melempar bola kecil kesasaran tertentu atau memasukkan bola ke dalam keranjang.

8. Keseimbangan

Keseimbangan bisa diklasifikasikan menjadi 2 macam, yaitu keseimbangan statik dan keseimbangan dinamik. Keseimbangan statik adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh tertentu untuk tidak bergoyang atau roboh, sedangkan keseimbangan dinamik adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh pada saat sedang melakukan gerakan. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keseimbangan statik adalah keseimbangan pada saat tubuh diam, misalnya sedang berdiri pada satu kaki, sedangkan keseimbangan dinamik adalah keseimbangan tubuh pada saat bergerak, misalnya pada saat sedang berlari atau berjingkat. Untuk melatih keseimbangan pada anak usia TK, misalnya meniti balok, membuat keseimbangan dengan satu kaki, menumpu kaki yang lain lurus ke belakang, sedangkan kedua tangan lurus ke samping dengan mata dipejamkan dan gerakan menekuk lutut dan kembali lurus lagi.

Olah raga perlu untuk kesehatan anak, agar supaya anak-anak memiliki kesehatan, kesenangan, semangat, serta perkembangan otot, dan otak. Oleh karena itu, mereka harus banyak berada di alam terbuka untuk melakukan kegiatan yang baik dan teratur/ bermain bebas di luar.

Adapun fungsi olah raga adalah:²⁷

Perkembangan dan pertumbuhan kesegaran jasmani, kesehatan, ketangkasan, keterampilan, dan prestasi optimal.

1. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan.
2. Pembentukan kepribadian anak, seperti: kejujuran, keberanian, jiwa sportivitas, dan kerja sama.

Keseimbangan statistik merupakan keseimbangan pada saat tubuh diam dan keseimbangan dinamik terjadi pada saat tubuh sedang bergerak. Kesimpulan dari uraian di atas adalah bahwa unsur kemampuan motorik kasar anak tergantung dengan komponen tersebut. Ketika seseorang memenuhi kebutuhan motoriknya dengan baik maka akan tercipta pula fisik yang baik pula.

b. Karakteristik Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 Tahun

Perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik, sesuai dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang. Gerakan-gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan dan

³⁴Danar Shanti, *Pendidikan Anak Usia Dini*...., hlm. 41-42

minatya, serta cenderung menunjukkan gerakan-gerakan motorik yang cukup gesit dan lincah, bahkan sering kelebihan gerak atau over activity. Oleh karena itu, usia dini merupakan masa kritis bagi perkembangan motorik, dan masa yang paling tepat untuk mengajarkan berbagai keterampilan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, berenang, dan bermain bola.

Terdapat karakteristik yang sangat menonjol dan berbeda ketika anak mencapai tahapan prasekolah dan kelompok bermain dengan usia bayi. Perbedaan tersebut terletak pada penampilan, proporsi tubuh, berat, panjang & keterampilannya. Pada anak usia ini tampak otot-otot tubuh yang berkembang sehingga memungkinkan mereka melakukan berbagai jenis keterampilan.²⁸

Usia 4-6 tahun memiliki karakteristik yang berkaitan dengan perkembangan fisik yaitu anak sangat aktif melakukan berbagai kegiatan. Hal ini bermanfaat untuk pengembangan otot-otot kecil maupun besar, seperti memanjat, melompat, dan berlari.²⁹

Jadi dapat disimpulkan karakteristik anak usia 4-6 tahun adalah anak sudah mampu melakukan aktivitas-aktivitas yang bebas seperti memanjat, berlari dan sebagainya. Anak juga sudah mampu melakukan gerakan yang menguji keseimbangan badan seperti menaiki tangga dan berjingkat. Selain itu anak juga mampu melakukan koordinasi gerak

³⁵ Mulyasa, Manajemen PAUD, hlm. 24

³⁶ Ibid, hlm. 23

tangan seperti berlari, melompat, melempar dan menangkap bola, serta naik turun tangga.

c. Metode Pembelajaran Lari Estafet

Metode Pembelajaran, yaitu cara yang ditempuh untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis guna mencapai tujuan pembelajaran. Sedangkan Strategi pembelajaran, merupakan serangkaian rencana pengelolaan pembelajaran yang berisi kegiatan yang dilakukan prndidik dan anak, termasuk di dalamnya penggunaan metode dan pemanfaatan sumber/media belajar untuk mencapai tujuan belajar.³⁰

Metode merupakan bagian dari strategi kegiatan pembelajaran. Beberapa metode digunakan untuk mencapai suatu tujuan dalam pembelajaran yang dilakukan dan haruslah tepat digunakan oleh guru.

Abdul Majid menyebutkan beberapa metode yang dapat diterapkan dalam proses pembelajaran.³¹ Dalam kaitannya lari estafet yang diterapkan pada proses pembelajaran, peneliti menggunakan metode yaitu:

1. Metode Praktik, dengan memberikan materi pendidikan dengan alat pembelajaran.

³⁷ Direktorat KSKK Madrasah, *Petunjuk Teknis Strategi Pembelajaran di RA*, (Direktorat Jendral Pendidikan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019), hlm. 9

³⁸ Abdul Majid, *Perencanaan Pembelajaran*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hlm. 137

Guru memberikan materi penerapan lari estafet kepada anak dengan cara praktik langsung/demonstrasi dengan menggunakan tongkat estafet.

2. Metode Kerja Sama, upaya saling membantu antara 2 orang atau lebih, antara individu dan kelompok dan antara kelompok dengan kelompok yang lain dalam melaksanakan tugas kegiatan.

Guru membimbing anak dalam menerapkan lari estafet secara bergiliran dan berkelompok. Setiap kelompok empat anak dengan metode kerja sama yang baik. Anak baris pertama pada garis start berlari dengan membawa tongkat estafet dan memberikannya kepada anak baris kedua sampai anak baris ke empat berlari menuju finish.

3. Metode Pentahapan, dengan menyampaikan materi secara bertahap sesuai dengan proses perkembangan anak didik.

Guru membimbing anak kelompok dalam menerapkan lari estafet dengan menyampaikan materi kegiatan secara bertahap sesuai komponen kriteria penilaian yaitu:

- a. Kegiatan pertama, anak diajak berlari cepat sehingga dapat mengetahui kriteria penilaian kecepatan lari dengan jarak 10 meter.
- b. Kegiatan kedua anak, anak diajak berlari dan berhenti pada garis batas secara berkelompok/estafet sehingga dapat mengetahui kriteria penilaian kemampuan kekuatan anak ketika berlari.
- c. Kegiatan ketiga, anak diajak berlari estafet secara berkelompok empat anak dengan membawa beban yaitu tongkat estafet sehingga

dapat mengetahui kriteria penilaian kemampuan keseimbangan dalam berlari estafet dengan jarak 10 meter.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui dan diterapkan oleh pendidik yaitu dengan metode pembelajaran secara bertahap dengan latihan, demonstrasi dan praktik langsung dan metode kerja sama pada anak kelas B Raudhatul Athfal (RA) Al Fajar Tugu kecamatan Rejotangan kabupaten Tulungagung.

B. Kajian tentang Lari Estafet

1. Pengertian Lari Estafet

Lari estafet adalah lari bersambung/estafet yang dilaksanakan satu tim pelari, misal 4 orang. Lari estafet merupakan lari dengan memberikan balok mainan yang sambung menyambung antar pelari, yang biasanya ada jarak tertentu untuk memberikannya. Permainan ini melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

Anak yang belakang memegang tongkat kayu sepanjang 20-30 cm. Ia lari memberikan tongkat tersebut kepada teman sekelompok yang ada di depannya. Serah terima tongkat dilakukan seterusnya lari sampai finish.³²

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah permainan lari estafet yaitu:

- a. Pelari pertama memiliki start yang baik hanya sebagai pemberi saja
- b. Pelari kedua dan ketiga

³⁹Bambang Sujiono, *Metode Pengembangan Fisik*, hlm. 6.23

Pelari ini sama-sama mempunyai tanggung jawab sebagai penerima dan sebagai pemberi kepada pelari berikutnya. Pelari ini memiliki daya tahan lari

c. Pelari ke empat/terakhir hanya sebagai penerima saja

Pelari ini harus bertanggung jawab untuk berlari sampai finish.

Tujuan permainan lari estafet dalam penelitian ini lebih difokuskan pada upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak adalah:³³

- 1) Pengaktifan gerakan-gerakan anak yang sudah ada
Pemerolehan gerakan baru bagi anak
- 2) Melalui pengalamannya tersebut anak mampu mempraktekkan gerakan dan pengalamannya dalam kehidupan sehari-hari

Manfaat yang diharapkan dalam permainan lari estafet ini dalam penelitian adalah:³⁴

- 1) Meningkatkan Kemampuan
Seorang anak yang pada mulanya tidak semangat (lemas), ketika mengikuti kegiatan permainan lari estafet dan berhasil maka anak akan merasa senang dan bangga. Hal tersebut membuat kemampuan anak meningkat.
- 2) Meningkatkan Motorik Kasar

⁴⁰Adrya Buan Yuline, Sri Lestari, *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Lari Estafet Pada Anak Usia 5-6 Tahun*, <https://docplayer.info/68497211-peningkatan-kemampuan-motorik-kasar-melalui-lari-estafet-pada-anak-usia-dini-5-6-tahun.html>

⁴¹Ibid

Seorang anak yang mulanya berlari tidak seimbang, ketika mengikuti permainan lari estafet anak akan berlari dengan cepat dan seimbang.

Hal ini menunjukkan bahwa motorik kasar anak meningkat

3) Membangun Kerjasama

Kegiatan permainan lari estafet biasanya dilakukan secara berkelompok. Tentu saja hal tersebut menjadi tantangan tersendiri, bagaimana pesertaharus bekerjasama untuk tetap kompak dan dapat menyelesaikan permainannya dengan baik.

Permainan lari estafet yang dilakukan melalui aspek pengembangan motorik kasar anak salah satunya, menirukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih keseimbangan dan kelincahan yang di deskripsikan dalam aktivitas gerak dasar motorik kasar berlari, indikatornya yaitu: berlari seimbang, berlari pada jarak tertentu, berlari cepat, berlari sambil membawa beban. Yang tercantum pada aktivitas anak pada proses pembelajaran, sebagai berikut:³⁵

- 1) Kesiapan anak dalam permainan
- 2) Guru memberi contoh bermain lari estafet
- 3) Kemampuan menyimak anak pada penjelasan guru untuk waktu tertentu
- 4) Aktivitas anak dalam permainan

Saat yang sama, penerapan permainan lari estafet yang dilakukan pada anak usia 5-6 tahun, diharapkan mampu meningkatkan keberanian

⁴²Magnalia Widyaiswara, *Pengaruh Aktivitas Bermain Estafet Terhadap Perkembangan Berpikir Simbolik Pada Anak Usia 5-6 tahun*, (Lampung: FKIP Universitas Lampung, 2016), Hlm. 32

anak untuk mengambil keputusan, menentukan tindakan yang tepat, dan bertanggung jawab, dan paling utama mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, yang kelak dapat dikembangkan lebih lanjut sekolah.

Kegiatan lari estafet ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan motorik kasar anak, karena setiap cara yang dilakukan oleh guru dan setiap anak baik melalui cara kecepatan anak saat berlari, kelincahan anak saat berlari, dan keseimbangan anak saat berlari.

C. Dampak Penerapan Lari Estafet Dalam Mengembangkan Kemampuan Fisik motorik Kasar Anak Usia Dini

Penerapan lari estafet terdapat dampak yang positif dan negative dalam mengembangkan kemampuan fisik motorik kasar pada anak usia dini sehingga ada kelebihan dan kekurangan bermain lari estafet.

1. Dampak positif atau Kelebihan dari Bermain lari Estafet

Dampak positif bermain lari estafet, terdapat kelebihan yang dapat dirasakan oleh anak maupun guru dalam proses belajar dan pembelajaran.

Berikut ini merupakan kelebihan dari bermain estafet :³⁶

- a) Dapat mengembangkan anak dalam berpikir simbolik yakni pada saat menghitung aba-aba di garis start (anak baris pertama akan memulai berlari estafet) dan ketika anak berhasil berpindah lari dari baris

⁴³Ibid

pertama menuju ke garis batas kedua, dan seterusnya sampai garis finish anak dapat menyebutkan urutan baris pertama sampai ke empat.

- b) Dapat meningkatkan sikap kooperatif pada anak, karena dalam bermain estafet anak melakukan kerjasama dengan temannya.
- c) Dapat mengembangkan fisik-motorik pada anak saat memindahkan tongkat estafet dari tempat satu anak ke tempat anak lainnya.
- d) Dapat menumbuhkan rasa antusiasme pada diri anak, karena dalam bermain estafet dikemas dalam bentuk perlombaan yang tentunya terdapat kelompok yang menang dan kalah sehingga anak terpacu untuk semangat dalam bermain agar dapat memenangkan perlombaan.

2. Dampak negative atau kekurangan dari bermain lari estafet

Dampak negative atau kekurangan dari bermain lari estafet:³⁷

- a) Dapat membuat anak-anak yang menunggu giliran dalam bermain estafet merasa bosan dan enggan untuk bermain.
- b) Jika salah satu anak dalam kelompok tidak memahami aturan dalam bermain, maka aktivitas bermain yang dilakukan akan terhambat.
- c). Dapat membuat anak merasa lelah, karena dalam bermain estafet dibutuhkan energi yang cukup banyak terkuras.

Jadi, dampak positif dan negative ketika anak bermain lari estafet itu dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan fisik motorik kasar.

⁴⁴Ibid, Hlm. 33