

KONSEP GERAK DASAR UNTUK ANAK USIA DINI

Kadek Dian Vanagosi, S.Pd., M.Pd.

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan kesempatan emas bagi anak untuk belajar, sehingga disebut usia emas (*golden age*). Pada usia ini anak memiliki kemampuan untuk belajar yang luar biasa khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas maka pada masa itu perkembangan anak harus dioptimalkan. Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan diarahkan secara baik dan benar. Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu aspek fisiknya, aspek kognitif, aspek sosial dan emosional.

Perkembangan fisik merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak di Taman Kanak-kanak (TK) dan sekolah dasar (SD). Sebenarnya anggapan bahwa perkembangan fisik akan berkembang secara otomatis dengan bertambahnya usia anak, merupakan anggapan yang keliru. Perkembangan fisik pada anak perlu adanya bantuan dari para pelatih/pendidik di lembaga pendidikan. Hal yang perlu mendapat bantuan bagaimana jenis latihan yang sesuai bagi anak usia dini dan bagaimana kegiatan fisik yang menyenangkan anak. Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik

untuk seorang anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan fisik sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini.

Kurikulum Pendidikan meliputi enam aspek perkembangan yakni moral dan nilai-nilai agama, sosial- emosional dan kemandirian, kemampuan berbahasa, kognitif, fisik/ motorik dan seni. merupakan salah satu bentuk program pendidikan anak usia dini. SD merupakan jenjang pendidikan yang wajib diikuti dan memberikan manfaat bagi penyiapan anak untuk masuk SMP. Pada umumnya pembelajaran di SD untuk aspek perkembangan fisik sudah banyak dilakukan dengan menyesuaikan pada cabang olahraga tertentu. Seyogyanya latihan fisik pada anak usia dini masih harus memperhatikan gerak dasar yang sederhana. Gerak yang sederhana akan membuat anak gampang untuk memahami dan melaksanakan intruksi. Hal tersebut juga akan meminimalisir terjadinya cedera pada anak.

Untuk dapat mengembangkan fisik anak usia dini diperlukan kajian yang dilakukan sebelum melakukan latihan. Latihan fisik harus disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak. Perkembangan fisik pada anak usia

akan sangat mempengaruhi kemampuan motorik anak ketika sudah remaja. Apabila perkembangan fisik anak mendapat latihan yang sesuai dengan karakteristik anak, maka kecenderungan anak akan lebih mudah berprestasi pada cabang olahraga yang diinginkan. Kemampuan motorik anak diawali dengan melakukan latihan-latihan gerak dasar. Gerak dasar sangat penting dalam upaya menanamkan dasar yang benar dalam bergerak. Oleh karena itu maka perlu kiranya ada pembahasan tentang apa saja gerak dasar yang penting dan harus dikuasai oleh anak usia dini. Berdasarkan uraian tersebut di atas dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu bagaimana konsep gerak dasar untuk anak usia dini? Tujuan dari kajian ini adalah untuk mengetahui konsep gerak dasar untuk anak usia dini sehingga pemilihan latihan yang tepat untuk perkembangan fisik anak dan menemukan konsep dasar gerak yang efektif. Manfaat kajian adalah untuk menambah kasanah ilmu konsep gerak dasar untuk anak usia dini serta latihan yang tepat untuk pengembangan fisik anak serta konsep dasar gerak yang efektif.

ANAK USIA DINI

Siapa yang disebut anak usia dini? Ada beragam pendapat tentang hal ini. Batasan tentang anak usia dini antara lain disampaikan oleh NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*), yang mengatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga (*family child care home*), pendidikan

prasekolah baik swasta maupun negeri, TK, dan SD (NAEYC, 1992). Sedangkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1 ayat 14 menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Depdiknas, 2003). Sementara itu, UNESCO dengan persetujuan negara-negara anggotanya membagi jenjang pendidikan menjadi 7 jenjang yang disebut *International Standard Classification of Education (ISDEC)*. Pada jenjang yang ditetapkan UNESCO tersebut, pendidikan anak usia dini termasuk pada level 0 atau jenjang prasekolah yaitu untuk anak usia 3-5 tahun. Dalam implementasinya di beberapa negara, pendidikan usia dini menurut UNESCO ini tidak selalu dilaksanakan sama seperti jenjang usianya. Pada Pembahasan kali ini, fokus pembahasan kita adalah anak usia dini yang berada pada rentang usia 4 sampai dengan 8 tahun yang berada pada jenjang pendidikan taman kanak-kanak dan sekolah dasar.

Tujuan utama pendidikan usia dini adalah memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak sejak awal yang meliputi aspek fisik, psikis, dan sosial secara menyeluruh. Seperti dikemukakan oleh Rahman (2005: 6) bahwa secara umum tujuan program pendidikan usia dini adalah

memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal dan meyeluruh sesuai dengan norma-norma dan nilai kehidupan yang dianut. Melalui program pendidikan yang dirancang dengan baik, anak akan mampu mengembangkan segenap potensi yang dimiliki dari aspek fisik, sosial, moral, emosi, kepribadian dan lain-lain. Dengan begitu anak diharapkan lebih siap untuk belajar lebih lanjut. Bukan hanya belajar secara akademik di sekolah, melainkan juga sosial, emosional, dan moral di semua lingkungan.

Secara operasional, praktik pendidikan usia dini sebaiknya berpusat pada kebutuhan anak, yaitu pendidikan yang berdasarkan pada minat, kebutuhan, dan kemampuan anak. Oleh karena itu, peran pendidik sangatlah penting. Pendidik harus mampu memfasilitasi aktivitas anak dengan material yang beragam. Pengertian pendidik dalam hal ini tidak hanya terbatas pada guru saja, tetapi juga orangtua dan lingkungan. Program latihannya harus disesuaikan dengan karakter perkembangan anak yang masih dalam taraf bermain. Selain itu program latihan harus disusun secara multilateral sehingga anak mempunyai kemampuan yang bermacam-macam walaupun pada akhirnya disalurkan pada salah satu cabang olahraga tertentu. Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas baik secara fisik, psikis, sosial, moral, dan sebagainya. Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Secara rinci menurut

Rahman (2005: 33- 37) karakteristik diuraikan sebagai berikut:

a) Usia 0-1 tahun

Pada masa bayi perkembangan fisik mengalami kecepatan yang luar biasa, paling cepat dibanding usia selanjutnya. Beberapa karakteristik anak usia bayi dapat dijelaskan antara lain: 1) Mempelajari keterampilan motorik mulai dari berguling, merangkak, duduk, berdiri dan berjalan. 2) Mempelajari keterampilan menggunakan panca indera, seperti melihat atau mengamati, meraba, mendengar, mencium, dan mengecap dengan memasukkan setiap benda ke dalam mulutnya. 3) Mempelajari komunikasi sosial. Bayi yang baru lahir telah siap melaksanakan kontak sosial dengan lingkungannya. Komunikasi responsif dari orang dewasa akan mendorong dan memperluas *respon verbal* dan *non verbal* bayi.

b) Usia 2- 3 tahun

Anak usia dini ini memiliki beberapa kesamaan karakteristik dengan masa sebelumnya. Secara fisik anak masih mengalami pertumbuhan yang pesat. Beberapa karakteristik khusus yang dilalui anak usia 2-3 tahun antara lain: 1) Anak sangat aktif mengeksplorasi benda-benda yang ada di sekitarnya. Ia memiliki kekuatan observasi yang tajam dan keinginan belajar yang luar biasa. Eksplorasi yang dilakukan oleh anak terhadap benda apa saja yang ditemui merupakan proses belajar yang sangat efektif. 2) Anak mulai mengembangkan kemampuan berbahasa. Diawali dengan berceloteh, kemudian satu dua kata dan kalimat yang belum jelas maknanya. 3) Anak

mulai belajar mengembangkan emosi. Perkembangan emosi anak didasarkan pada bagaimana lingkungan memperlakukan dia, sebab emosi bukan ditentukan oleh bawaan, namun lebih banyak pada lingkungan.

c) Usia 4- 6 tahun

Anak usia 4-6 tahun memiliki karakteristik antara lain: 1) Berkaitan dengan perkembangan fisik, anak sangat aktif melakukan berbagai kegiatan. Hal tersebut sangat bermanfaat untuk mengembangkan otot-otot kecil maupun besar. 2) Perkembangan bahasa juga semakin baik. Anak sudah mampu memahami pembicaraan orang lain dan mampu mengungkapkan pikiran dalam batas-batas tertentu. 3) Perkembangan kognitif (daya pikir) sangat pesat, ditunjukkan dengan rasa ingin tahu anak yang luar biasa terhadap lingkungan sekitar. Hal ini terlihat dari seringnya anak menanyakan segala sesuatu yang dilihat. 4) Bentuk permainan masih bersilat individu, bukan permainan sosial walaupun aktivitas bermain dilakukan secara bersama.

d) Usia 7- 8 tahun

Karakteristik perkembangan anak usia 7-8 tahun antara lain: 1) Perkembangan kognitif anak masih berada pada masa yang cepat. Dari segi kemampuan, secara kognitif anak sudah mampu berpikir bagian per bagian. 2) Perkembangan sosial, anak mulai melepaskan diri dari otoritas orang tuanya. Hal ini ditunjukkan dengan kecenderungan anak untuk selalu bermain di luar rumah dan bergaul dengan teman sebayanya. 3) Anak mulai menyukai permainan sosial. 4)

Perkembangan emosi anak sudah mulai terbentuk dan tampak sebagian dari kepribadian anak. Walaupun pada usia ini masih pada taraf pembentukan, namun pengalaman anak sebenarnya telah menampakkan hasil. Anak usia 3-5 tahun anak sudah mampu melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat menggunakan kemampuan motorik kasar. Pada anak usia 5-8 tahun perkembangan anak biasanya pertumbuhan fisik telah mencapai kematangan, anak telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangan. Dari perbedaan kemampuan motorik tersebut dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan guna menyusun program latihan yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak pada usia tersebut.

Konsep Gerak Dasar

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Perkembangan penguasaan gerak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, pada masa awal dan pembentukan pola gerak dasar. Gerak dasar tersebut meliputi berjalan, berlari, melompat dan meloncat. Kesalahan pada gerak dasar yang tidak dikoreksi akan merugikan anak tersebut dan akan bersifat menetap dan sukar untuk dirubah, kerugian tersebut meliputi: (1) tidak efisiensinya gerakan, (2) buruknya mekanika pada saat penampilan, (3) kemungkinan terjadinya cedera lebih besar, dan (4) pengeluaran energi lebih besar/pemborosan energi.

Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu *Locomotor*, *Non locomotor*, dan

manipulatif. Kemampuan *locomotor* digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti : lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop). Kemampuan *non locomotor* dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan *non locomotor* terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain- lain. Kemampuan *manipulatif* dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek. Kemampuan *manipulatif* lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Pola-pola gerak dasar berkat pengalaman gerakan pada masa kanak-kanak akan menentukan kualitas gerakan karena pada masa kanak-kanak selalu didorong bergerak dengan pola gerak dasar yang benar.

Gerak Dasar Non- Locomotor

Gerakan dasar ini dilakukan tanpa adanya perpindahan tempat, contohnya meliuk, menggoyangkan pinggul dan bahu, menarik, menekuk, dan memutar.

1. Memutar Badan. Gerakan memutar atau memilin badan dapat dilakukan dengan memutar setengah badan dimana posisi kedua kaki tetap, tetapi anggota badan mulai dari pinggang sampai kepala diarahkan ke samping.

2. Menekuk Badan. Gerakan Menekuk badan dapat dilakukan dengan jongkok, menunduk atau menekuk badan ke samping.

3. Memutar Badan. Gerakan memutar badan dilakukan dengan mengubah posisi kaki untuk mengubah posisi badan menghadap kearah yang berbeda.

Gerakan Mengubah Posisi Anggota Tubuh (Tangan, kaki, dan Kepala). Gerakan mengubah posisi anggota tubuh yang tidak menyebabkan berpindahnya badan secara keseluruhan ke tempat lain contohnya menggeng kepala, melipat tangan, merentangkan tangan, mengangkang, mengangkat satu kaki, dan lain- lain.

Gerak Dasar Locomotor

Gerakan lokomotor merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat, dan mengguling. Gerakan ini biasanya membuat anak merasa senang melakukannya. Gerakan lokomotor ini bisa dimodifikasi menjadi permainan anak sehingga tanpa, disadari, siswa sedang melakukan gerak lokomotor, seperti berjalan, lari, dan mengguling. Tujuan dari dilakukannya gerakan dasar jalan dan berlari adalah meningkatkan kemampuan gerakan dasar yang banyak dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Guru dapat menerangkan dan memberi contoh yang benar mengenai teknik gerakan dasar atletik jalan dan lari. Pada aktivitas ini anak melakukan kegiatan berjalan, berlari, dan melompat selama 5 menit dengan rintangan yang sudah ditentukan.

Teknik gerakan dasar jalan adalah sebagai berikut.

Berjalan salah satu gerakan yang biasa dilakukan banyak orang. Banyak manfaat yang dapat kita peroleh dari berjalan. Tidak hanya

sampai ke tempat tujuan tapi berjalan dapat membuat kita sehat. Gerakan berjalan itu berbedabeda bergantung pada tujuan yang kita inginkan. Berikut ini cara berjalan yang benar.

a. Badan harus relaks, secara keseluruhan badan dalam posisi tegak, sehingga susunan tulang belakang yang menyangga badan pun lurus. Tegakkan kepala, tengkuk bahu lurus sejajar dengan badan, tarik dagu sedikit dan pandangan tetap ke depan.

b. Dada ditarik agak membusung atau terbuka sehingga pernapasan yang dilakukan adalah pernapasan perut. Setelah itu pandangan mata lurus, ke depan.

c. Secara bergantian lengan mengayun dengan wajar dan relaks. Ayunan dimulai dari persendian bahu dan persendian siku.

d. Kaki melangkah ke depan secara bergantian, sesekali tumit terangkat dan menolak pada pangkal jari.

e. Kaki diangkat mengayun ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, menapak pada tumit, telapak dan ujung jari kaki yang arahnya lurus ke depan.

f. Begitulah berulang secara bergantian, kaki yang semula menjadi kaki tumpu berganti menjadi kaki ayun.

Teknik gerakan dasar lari

Lari adalah gerakan melangkah kaki yang dipercepat sehingga saat berlari posisi tubuh melayang di atas permukaan tanah. Artinya, sekurang kurangnya hanya satu kaki yang menyentuh tanah, bahkan cenderung kedua kaki lebih banyak melayang. Tujuannya untuk mencapai kecepatan lebih dari berjalan. Sama halnya dengan berjalan, lari juga ada aturan dan tujuan apabila dilakukan

dalam sebuah permainan ataupun olahraga. Berikut ini cara berlari yang benar.

- a) Sikap permulaan: berdiri tegak, kedua lengan ditekuk membentuk sudut 90°.
- b) Gerakan mengangkat lutut setinggi pinggul dilakukan sambil lari di tempat disertai gerakan ayunan lengan.
- c) Ketika tungkai kanan diangkat dengan lutut setinggi pinggul, lengan kiri diayunkan ke depan dengan kuat setinggi bahu dan kecepatan tangan di depan dada. Ayunkan dengan relaks.
- d) Gerakan ini dilakukan secara bergantian mulai lari pelan-pelan, kemudian bergerak maju makin cepat.
- e) Lakukan gerakan ke depan dengan gerakan yang cepat.

Gerak Manipulatif

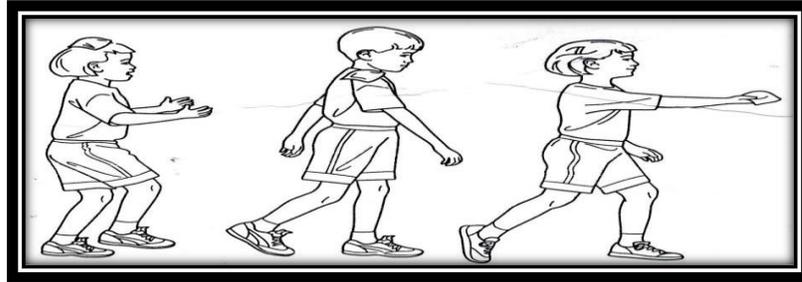
Gerakan yang memakai alat bantu seperti bola. Contoh gerakan ini adalah melempar, menangkap, dan menyepak. Aplikasi di lapangan untuk gerak dasar jalan dan lari ini bisa dikemas dalam bentuk permainan. Guru harus lebih jeli memilih permainan yang akan dilakukan oleh anak-anak sehingga menjadi aktivitas yang menyenangkan, menyegarkan dan menyehatkan.

Gerakan Sederhana 1

Siswa membawa kantong plastik ukuran setengah kg. selanjutnya kantong diisi air $\frac{1}{4}$ bagian kantong kemudian diikat dengan kuat. Latihan yang dilakukan adalah dengan menaruh kantong di atas kepala kemudian berjalan lurus. Apabila siswa sudah berhasil melakukan gerakan yang

pertama, dilanjutkan dengan menaruh kantong di atas kepala sambil berjalan. Lakukan sampai siswa berhasil berjalan sekurang-kurangnya 5 meter. Selanjutnya lakukan gerak berjalan sambil melempar kantong keatas

kemudian menangkap dengan satu tangan. Lemparan dilakukan sebatas tinggi kepala, jangan melempar terlalu tinggi.



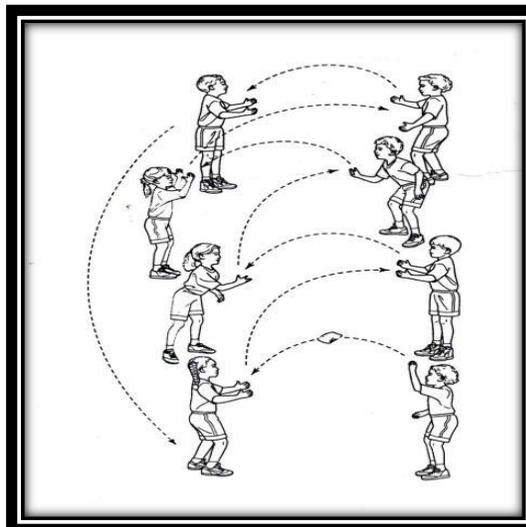
Gambar 1. Gerak Sederhana

(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

Gerakan Sederhana 2

Peralatan yang digunakan adalah kantong kecil yang diisi dengan Air. Pemanasan yang dilakukan adalah dengan melempar kantong-kantong

dengan lemparan zig-zag secara berpasangan seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini.



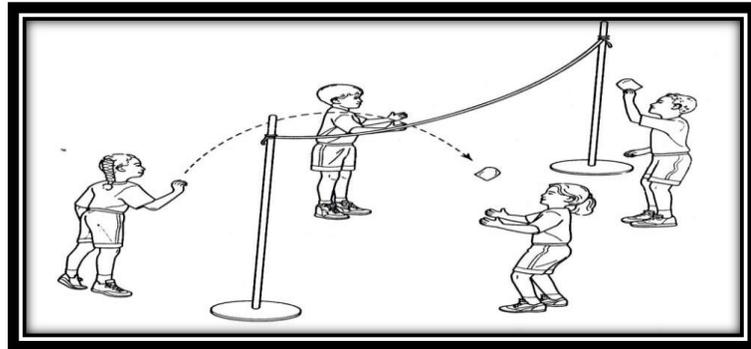
Gambar 2. Gerak Sederhana 2

(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

Gerakan Sederhana 3

Melakukan lempar dan tangkap melewati tali. Pada lempar dan tangkap awal dilakukan tanpa menggunakan aturan. Setelah beberapa kali dilakukan kemudian digunakan aturan untuk

melempar dengan tangan kanan (kecuali kidal) dan menangkap dengan tangan kiri. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Gerak Sederhana 3

(Sumber: Thomas. Katherine T. Lee. Amelia M. Thomas. Jerry R., 2000)

DAFTAR PUSTAKA

- Rahman, Hibawa S., (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press.
- Suyanto, Slamet. (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Dikti Depdiknas.
- Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M. Thomas. Jerry R. (2000). *Physical Education For Children: Dailly Lesson Plans for Elementary School- 2nd ed*. United Stated: Human Kinetic.
- Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003). Jakarta: Depdiknas.