Aktivitas Motorik Halus

Untuk mengoptimalkan kemampuan motorik anak, orang tua dapat bermain bersama anak dengan ‘permainan yang bertujuan’ atau lebih dikenal dengan *goal oriented play*. *Goal oriented play* dilaporkan dapat meningkatkan keterampilan motorik pada anak usia dini pada anak usia 4-6 tahun(1). *Goal oriented play* dapat mengembangkan elemen motorik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi. Permainan yang berorientasi pada tujuan dapat mengembangkan keterampilan multilateral, membantu membangun kemampuan dasar. Bermain aktif ditandai dengan aktivitas otot berulang, yang meningkatkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas otot. Efeknya adalah peningkatan kemampuan motorik anak. Pelatihan keterampilan motorik anak usia dini terbukti bermanfaat untuk literasi fisik hingga dewasa, karena aspek-aspek ini berkontribusi untuk membentuk kedewasaan yang mandiri. Orang tua dan anak dapat mencoba aktivitas-aktivitas di bawah ini untuk melatih kemampuan motorik anak

1. Puzzle Foto

* Manfaat: Mengembangkan keterampilan seperti motorik halus, pengenalan bentuk (pra-matematis), pemecahan masalah, logika, perhatian dan koordinasi tangan-mata.
* Bahan:
  1. Foto
  2. Gunting
  3. Lem
  4. Kertas
* Langkah:
  1. Pilih sebuah foto, orang tua juga dapat mengajak panggilan untuk memilih foto yang akan digunakan
  2. Minta panggilan untuk menggunting foto menjadi 4 bagian, tidak apa-apa jika tidak beraturan. Tetap puji pekerjaan yang panggilan lakukan
  3. Selalu awasi saat panggilan menggunting karena dapat membahayakan panggilan
  4. Setelah itu, sebarkan potongan-potongan foto sehingga tidak urut
  5. Minta panggilan untuk menyusun kembali potongan-potongan tersebut menjadi foto kembali
  6. Lem potongan tersebut di atas kertas
  7. Jika panggilan sudah mahir dengan 4 potongan, orang tua dapat menambah jumlah potongan.
* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat menggunting foto tanpa membahayakan diri atau orang lain dan dapat menyusun potongan foto yang tersebar menjadi foto kembali.

1. Piramida Kaleng

* Manfaat: Melatih kesadaran akan ruang dan mengembangkan koordinasi tangan-mata saat panggilan meraih, mengangkat, bergerak dan membangun dengan kaleng, memperkuat jari, tangan dan lengan mereka.
* Bahan:

1. Kaleng, mainan balok dan sebagainya
2. Stopwatch

* Langkah

1. Siapkan 15 kaleng bekas susu yang tidak terpakai, pastikan kaleng aman untuk dimainkan
2. Tunjukkan terlebih dahulu bagaimana cara membangun piramida menggunakan kaleng. Anda harus memulai dari 5 kaleng di bawah, dilanjutkan 4 kaleng diatasnya, 3, 2, sampai 1 kaleng di bagian teratas
3. Setelah itu, minta panggilan mencoba membuat piramida
4. Hitung berapa lama waktu yang dibutuhkan panggilan untuk membuat piramida

* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat membangun piramida dengan baik, kaleng tidak terjatuh saat panggilan selesai menyusun. Waktu yang dibutuhkan panggilan untuk membuat piramida juga terus menurun.

1. Menjiplak dengan Kryaon

* Manfaat: Meningkatkan kemampuan koordinasi mata dan tangan, kemampuan taktil panggilan
* Bahan
  1. Krayon
  2. Kertas
  3. Objek pipih bertekstur seperti beragam bentuk daun, koin, dsb
* Langkah
  1. Minta panggilan untuk memilih objek
  2. Minta panggilan untuk menutup matanya dan merasakan tekstur dari objek tersebut
  3. Setelah itu, letakkan objek di bawah kertas dan warnai menggunakan krayon sehingga terlihat tekstur yang terbentuk
* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat menjiplak dengan baik, tanpa keluar dari objek. Menyadari kalau benda-benda memiliki tekstur dan dapat mendeskripsikan tekstur yang dirasakan

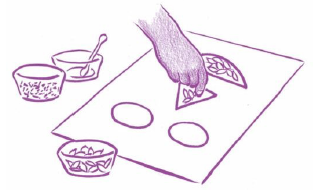
1. Berpakaian

* Manfaat: Meningkatkan kemampuan anak untuk menggunakan risleting, kancing, dan kancing jepret, serta mendorong kemandiriannya dalam berpakaian
* Bahan
  1. Pakaian yang menggunakan risleting, kancing, kancing jepret
* Langkah
  1. Berikan pakaian kepada panggilan yang mencakup ritsleting, kancing besar, dan kancing jepret, serta tunjukkan cara menggunakannya jika perlu.
  2. Jika panggilan tidak dapat melakukannya secara mandiri, mulailah prosesnya dan biarkan dia menyelesaikannya. Misalnya, bantu dia meletakkan kancing di dalam lubang kancing, lalu bantu dia melepas kancingnya.
* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat mengenakan pakaian dan melepas pakaian dengan mandiri.

1. Dekorasi Kue

* Manfaat: Meningkatkan kemampuan menggenggam panggilan dan kekuatan tangan
* Bahan
  1. kue gula
  2. taburan yang bisa dimakan
  3. piping bag/ plastic segitiga
  4. pisau dan sendok plastic
* Langkah
  1. Ajak panggilan untuk mengoleskan taburan ke kue menggunakan pisau atau sendok.
  2. Ajak panggilan untuk menggunakan jarinya untuk menaruh taburan ke kuenya.
* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat menggunakan tangannya dengan baik untuk mendekorasi kuenya tanpa mengalami kesulitan

1. Benih Tumbuhan



* Manfaat: Membantu panggilan mengembangkan kemampuan jarinya dalam mencubit
* Bahan
  1. Berbagai jenis benih seperti bunga matahari, labu, dsb.
  2. Lem
  3. Mangkuk kecil
  4. Cotton bud
  5. Kertas
  6. Spidol
* Langkah
  1. Letakkan jenis-jenis benih di mangkuk yang berbeda
  2. Ajak panggilan untuk menggambar bentuk di kertas. Sebagai alternatif, dia mungkin menggunakan template untuk digunakan.
  3. Lem bagian dalam gambaran menggunakan bantuan cotton bud
  4. Ajarkan panggilan untuk menghias gambar yang dia buat menggunakan benih yang sudah disiapkan
* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat menghias menggunakan benih dengan rapi tanpa banyak benih yang keluar dari garis

1. Kalung Sedotan
   * Manfaat: Membantu panggilan mengembangkan kemampuan jarinya dalam mencubit
   * Bahan:
     1. Benang
     2. Sedotan
     3. Gunting
   * Langkah
     1. Gunting sedotan menjadi ukuran-ukuran kecil sekitar 3 cm
     2. Masukkan sedotan ke benang lalu ikat
     3. Anda bisa mengajarkan panggilan untuk memodifikasi bentuk sedotannya.
   * Tanda Peningkatan: Panggilan dapat menggunting sedotan dengan baik, dan tidak merasa kesulitan saat memasukkan sedotan ke benang.
2. Mewarnai dengan Cotton Bud
   * Manfaat: Membantu panggilan mengembangkan kemampuan jarinya dalam menggenggam
   * Bahan:
     1. Cotton bud
     2. Cat air
     3. Mangkuk
     4. Karet
     5. Kertas
     6. Spidol
   * Langkah:
     1. Gabungkan 10 cotton bud menjadi 1 menggunakan karet
     2. Letakkan cat air di mangkuk yang berbeda
     3. Ajak panggilan menggambar menggunakan spidol
     4. Celupkan cotton bud ke dalam cat air
     5. Tempelkan cotton bud ke gambaran yang sudah dibuat
   * Tanda Peningkatan: Panggilan dapat mewarnai tanpa merasa kesulitan

1. Sutapa P, Pratama KW, Rosly MM, Ali SKS, Karakauki M. Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. Children. 2021;8(11):1–11.