Aktivitas Motorik Kasar

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. ‘Berjalan di Balok Keseimbangan’

* Manfaat: Melatih tubuh untuk seimbang dan belajar di mana ia berada. Permainan ini membutuhkan konsentrasi, koordinasi mata tangan, kekuatan otot, daya tahan, dan mempertahankan postur. Keterampilan ini juga mengarah pada pemahaman kiri dan kanan (proprioseptif).
* Bahan:

1. Balok keseimbangan. Atau balok kayu, bantal guling padat dan benda yang menyerupai balok keseimbangan
2. Stopwatch

* Langkah:

1. Minta panggilan untuk berdiri di salah satu sisi dan hitung satu sampai tiga
2. Pada hitungan ketiga, panggilan berjalan secepat mungkin untuk sampai ke sisi satunya tanpa dibantu dan berpegang kepada apapun
3. Hitung waktu yang dibutuhkan panggilan untuk sampai
4. Permainan dapat diulang beberapa kali

* Tanda Peningkatan: Ketika waktu yang dibutuhkan panggilan untuk sampai ke sisi seberang dari balok keseimbangan terus menurun

1. Lari 10 m

* Manfaat: Memperkuat otot dan tulang, dan membangun daya tahan, meningkatkan perencanaan motorik, mengajarkan kontrol dan regulasi gerakan, mendukung perkembangan sosial.
* Bahan:

1. Stopwatch

* Langkah:

1. Ukur jarak panggilan untuk berlari, yaitu 10 meter
2. Tandai garis final dengan pita atau sebagainya
3. Bentuk jalur lari haruslah lurus tanpa ada penghalang apapun
4. Hitung satu sampai tiga, pada hitungan ketiga panggilan berlari cepat untuk sampai garis final
5. Hitung waktu yang dibutuhkan panggilan untuk sampai ke garis final menggunakan stopwatch

* Tanda Peningkatan: Ketika waktu yang dibutuhkan panggilan untuk sampai ke sisi seberang dari balok keseimbangan terus menurun

1. Melempar dan Menangkap bola

* Manfaat: Perkembangan otot, koordinasi tangan-mata, dan kebugaran.
* Bahan

1. Bola sebesar bola kaki

* Langkah

1. Siapkan bola besar tetapi ringan
2. Beri jarak antara panggilan dan orang tua sekitar 3 langkah
3. Minta panggilan untuk melempar bola kepada anda
4. Lempar balik bola ke panggilan
5. Mundur satu langkah, ulangi langkah a-d

* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat melempar bola mengarah ke anda dengan baik. Walaupun jarak antara anda dan panggilan terus ditambah, panggilan masih dapat melempar bola lurus mengarah anda.

1. Lompat Jauh

* Manfaat: Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kepadatan tulang, dan meningkatkan kekuatan otot.
* Bahan:

1. Alat ukur (m)

* Langkah

1. Siapkan tempat yang aman untuk panggilan melompat. Bisa gunakan matras yoga, atau bak pasir
2. Ajarkan panggilan untuk melakukan posisi awal yaitu kedua kaki sejajar dengan bahu, lutut ditekuk sekitar 45 derajat, dan kedua lengan lurus ke belakang
3. Lalu minta panggilan untuk melompat sekuat-kuatnya dan mendarat dengan dua kaki
4. Ukur jarak awal dan akhir setelah panggilan melompat

* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat melompat dengan posisi yang benar tanpa terjatuh dsb. Jarak lompatan juga bertambah seiring waktu

1. Aku Seorang Kelinci

* Manfaat: Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh
* Bahan:
  1. Mainan
  2. Makanan
* Langkah:
  1. Permainan dilakukan di ruangan yang aman untuk panggilan, lantai ruangan haruslah rata
  2. Letakkan mainan atau makanan di seberang panggilan
  3. Minta panggilan untuk melompat dengan kedua kaki secara bersamaan sebanyak 5 langkah terlebih dahulu
  4. Jika panggilan bisa, orang tua dapat menambah jumlah langkah
  5. Minta panggilan untuk mengambil mainan/makanan yang ada di seberangnya
  6. Jika orang tua sudah merasa panggilan mahir melompat dengan kedua kaki, minta panggilan melompat hanya dengan satu kaki
* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat melompat tanpa merasa kesulitan.

1. Aku Sehebat Flamingo

* Manfaat: Menguatkan otot kaki dan melatih diri untuk fleksibel
* Bahan:
  1. Kursi
* Langkah:
  1. Minta panggilan untuk berdiri di samping kursi
  2. Angkat 1 kaki panggilan
  3. Letakkan telapak kaki yang diangkat di sebelah lutut kaki yang berdiri
  4. Panggilan dapat memegang kursi dengan salah satu tangannya untuk menjaga keseimbangan
  5. Minta panggilan untuk menahan diri agar tidak terjatuh selama 5-10 detik
  6. Ulangi kegiatan dengan kaki lainnya
  7. Jika panggilan sudah dapat seimbang dengan bantuan kursi, ulangi kegiatan tanpa bantuan kursi
* Tanda Peningkatan: Panggilan dapat menjaga keseimbangannya sehingga tidak terjatuh dan panggilan dapat mengangkat kakinya tanpa merasa sakit (fleksibel)

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.