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)

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

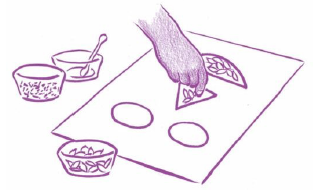
1. Berpakaian

* 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

ADHD

1. Floortime Play Therapy

* Manfaat: Melatih konsentrasi, menjalin emosi antara orangtua dan anak, serta menciptakan komunikasi terbuka sehingga anak dapat belajar untuk berinteraksi dengan orang lain.
* Bahan:
  1. Mainan anak
* Tipe Lingkungan: dimana saja, suasana kondusif
* Partisipan: anak, orang tua, kakak, atau pengasuh
* Prinsip:
  + 1. mengembangkan hubungan yang bersahabat
    2. menerima anak tanpa pertanyaan
    3. menjalin hubungan secara permisif sehingga anak dapat dengan bebas mengungkapkan perasaannya
    4. mengenali dan mencerminkan perasaan anak
    5. menjaga rasa hormat terhadap masalah anak. keterampilan memecahkan
    6. biarkan anak memimpin dan menghindari mengarahkan anak
    7. biarkan sesi berlangsung secara alami, tanpa agenda
    8. hanya membuat batasan yang diperlukan jika memang dirasa berbahaya untuk anak
* Cara Kerja:

1. Saat panggilan sedang bermain, coba untuk ikut dalam permainannya.
2. Jangan memaksa jika panggilan tidak mau, cukup observasi dan menemani saat dia main.
3. Setelah beberapa lama, coba untuk ikut bermain kembali.
4. Jika diiyakan, ikuti permainannya tanpa memberi intruksi apapun
5. Ajak panggilan mengobrol dan bertanya terkait permainan

1. Kepala, Pundak, Lutut, Kaki

* Manfaat: Melatih kemampuan fokus, ingatan, kontrol menahan diri
* Cara Kerja
  1. Minta anak untuk berdiri
  2. Kemudian buat perjanjian untuk permainan. Contohnya kepala = lutut, dan pundak = kaki
  3. Lalu mulai permainan dengan menyebutkan kepala dan anak harus memegang lututnya

1. Bermain dengan bubble wrap
   * Manfaat: Memenuhi kebutuhan sensori panggilan
   * Cara Kerja:
     1. Minta panggilan untuk berjalan di atas bubble wrap.
     2. Atau gunakan spidol permanen untuk menulis huruf di bubble wrap dan minta panggilan untuk memecahkan bubble wrap yang membentuk huruf.
2. Berenang

* Manfaat: Ini dapat membantu menjaga panggilan dari menyalurkan kelebihan energi mereka ke dalam tindakan sosial yang tidak pantas seperti berteriak dan kasar.

1. Menari

* Manfaat: Dapat membantu panggilan memusatkan perhatian mereka dan belajar bagaimana memusatkan perhatian pada kegiatan-kegiatan positif.
* Cara Kerja: Ajak panggilan menari dengan musik yang dia mau

1. Jogging
   * Manfaat: Ini dapat membantu menjaga panggilan dari menyalurkan kelebihan energi mereka ke dalam tindakan sosial yang tidak pantas seperti berteriak dan kasar.
2. Melawan Rintangan
   * Manfaat: Melatih kesabaran panggilan, memusatkan perhatian panggilan
   * Bahan: Tali rapia, ruangan
   * Cara Kerja:
     1. Bentuk rintangan menggunakan benda benda yang ada di ruangan dengan cara mengikat tali rapia. Contohnya diikatkan ke kaki meja, kursi, dsb sehingga seperti jaring-jaring laba.
     2. Minta panggilan untuk melewati rintangan tanpa terkena tali rapia

Personal Sosial

* + - 1. Kemampuan personal sosial anak dapat dioptimalkan dengan melakukan aktivitas olahraga(2). Panggilan belajar bagaimana memecahkan masalah dan berkomunikasi serta bekerja sebagai tim, yang merupakan keterampilan yang juga mereka perlukan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya, di rumah atau di tempat kerja.

Olahraga yang dapat dilakukan oleh orang tua dan panggilan adalah:

1. Berenang
2. Sepak bola
3. Memanjat
4. Bulutangkis
5. Lari
   * + 1. Menciptakan hubungan penuh kasih saying dan rasa aman dengan Panggilan

Ketika orang tua menunjukkan diri mereka bahwa mereka peduli, dapat diandalkan, serta responsif terhadap kebutuhan panggilan, panggilan tumbuh dengan perasaan aman dan nyaman setiap bersama orang tua. Dan anak-anak yang merasa nyaman lebih cenderung menunjukkan kemampuan bersosialisasi yang baik. Anak-anak prasekolah dengan kondisi ini cenderung dapat berbagi, dan dapat ramah terhadap individu yang bahkan tidak mereka sukai(3).

Mengapa keterikatan aman terhubung dengan kompetensi sosial?

Anak-anak cenderung tidak mengalami kecemasan. Mereka cenderung tidak merasa terancam. Jadi panggilan mungkin dapat merasa lebih nyaman bersosialisasi, dan mereka lebih mampu untuk fokus mempelajari keterampilan sosial jika sebelumnya panggilan mendapat kasih saying dari orang tua

* + - 1. Tatap Mata Saya

Banyak anak mengalami kesulitan mempertahankan kontak mata dalam percakapan. ‘Tatap Mata Saya’ adalah permainan dimana anda dan panggilan harus menatap mata satu sama lain, dan jika salah satu mengalihkan pandangan/ berkedip, mereka kalah. Anda dan pangilan dapat menentukan terlebih dahulu hukuman jika kalah seperti bernyanyi atau. ‘Tatap Mata Saya’ dapat membantu panggilan membuat dan menjaga kontak mata dengan cara yang memungkinkan mereka untuk fokus. Jika panggilan masih merasa tidak nyaman, Anda bisa mulai dari yang lebih kecil. Tempatkan stiker di dahi Anda agar mereka bisa melihatnya dan kemudian membangun percakapan.

* + - 1. Kartu Emosi

Yang anda perlukan adalah potongan kardus atau kertas dengan emotikon wajah tersenyum, sedih, marah, tertawa, dan sebagainya. Setelah itu masukkan kartu ke dalam kotak dan panggilan harus memilih salah satu kartu dengan mata tertutup. Panggilan harus dapat memperagakan kartu emosi yang dia dapat. Saat Anda memainkan permainan ini dengan panggilan, Anda sedang mengajarkan keterampilan sosial dengan ekspresi. Meniru ekspresi memungkinkan panggilan untuk memahami apa arti ekspresi tertentu dan mengenalinya ketika orang lain membuatnya dalam percakapan nyata. Ketika anak-anak dengan tantangan sosial belajar membaca ekspresi wajah, mereka menjadi lebih nyaman dalam situasi yang melibatkan mereka.

* + - 1. Cerita Bersambung

Anda dan panggilan dapat membuat satu cerita utuh dengan menggunakan ‘Cerita Bersambung’. Sebagai contoh panggilan dapat memulai dengan “Kancil sedang minum air di danau”, anda harus membuat lanjutan kalimat dari panggilan dan dilanjutkan kembali oleh panggilan atau teman lain.

Dengan cerita improvisasi, Anda menambahkan tantangan lain yang mengharuskan mereka untuk berkolaborasi dan membuat narasi tanpa memikirkannya terlebih dahulu. Anda dapat menggunakan aktivitas ini sebagai permainan multipemain di mana panggilan bergiliran menambahkan cerita dan membangun ide satu sama lain,

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.

2. Opstoel K, Chapelle L, Prins FJ, De Meester A, Haerens L, van Tartwijk J, et al. Personal and social development in physical education and sports: A review study. Eur Phys Educ Rev. 2020;26(4):797–813.

3. Paulus FW, Ohmann S, Popow C. Practitioner Review: School-based interventions in child mental health. J Child Psychol Psychiatry Allied Discip. 2016;57(12):1337–59.