

MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI MELALUI TGMD (*TEST OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT*)

Aris Risyanto

PJKR FKIP Universitas Subang

Email: arisrisyanto@unsub.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan motorik merupakan perubahan tingkah laku motorik yang terjadi secara terus-menerus sepanjang siklus kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan tugas, biologis individual dan juga lingkungan. Anak yang memiliki keterampilan gerak dasar yang baik akan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan yang dia hadapi baik dalam kehidupan saat ini maupun dimasa yang akan datang. Proses perkembangan dan pertumbuhan gerak dasar anak usia dini ini tentu harus maksimal, untuk menjamin kesehatan dan keberlangsungan hidupnya. Untuk mengetahui sejauh mana pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak dasar anak bisa melalui analisis TGMD (Test of Gross Motor Development) serta mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhinya. Sehingga pengetahuan ini dapat menjadi bekal berharga bagi para orang tua dan juga untuk perkembangan keterampilan gerak anak-anak dimasa sekarang maupun yang akan datang.

Kata kunci: *TGMD, Perkembangan Keterampilan Gerak Dasar Anak*

A. PENDAHULUAN

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Sehingga, setiap gerakan sederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan system dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Dan patut diingat, perkembangan setiap anak tidak bisa sama, tergantung proses kematangan masing-masing anak.

Perkembangan fisik motorik pada anak dapat ditandai dari pertumbuhan fisiknya yang meliputi peningkatan berat badan, tinggi badan, lingkar kepala dan tonus otot. Pertumbuhan fisik anak perlu dicermati. Sebab, kurang optimalnya pertumbuhan fisik dapat menjadi pertanda ada sesuatu pada diri anak. Umumnya orangtua diberikan catatan untuk mendata pertumbuhan anaknya dan lembaran ini telah disediakan oleh dokter atau rumah sakit tempat melakukan konsultasi. Khusus untuk berat badan, tinggi badan dan lingkar kepala dapat dipantau

pertumbuhannya melalui Kartu Menuju Sehat (KMS). KMS tersebut dapat dibawa pulang karenanya setiap konsultasi hendaknya selalu dibawa

Pada usia 3-6 tahun, seorang anak tumbuh dengan cepat, namun tidak secepat masa sebelumnya. Pada usia 3 tahun, tubuh, tangan dan kaki si anak akan tumbuh semakin panjang. Kepala masih relatif besar, akan tetapi bagian tubuh lainnya terus berusaha menyusul seiring dengan semakin miripnya bagian anggota tubuhnya dengan tubuh orang dewasa. Umumnya tubuh anak laki-laki lebih tinggi dan lebih berat serta memiliki banyak otot pada setiap kilogram berat tubuhnya. Sedangkan anak perempuan memiliki jaringan lemak lebih banyak. Baik anak laki-laki maupun perempuan biasanya tumbuh sekitar 5-7,5 sentimeter per tahun sepanjang usia balita dan mendapatkan 2-3 kg per tahun. Berat dan tinggi anak laki-laki akan tetap seperti itu sampai pertumbuhannya menyentuh masa pubertas. Perkembangan otot dan tulang, membuat anak-anak semakin kuat. Berbagai perubahan ini, yang dikordinasi oleh kematangan otak dan sistem saraf, menghasilkan perkembangan berbagai keterampilan motorik pada anak. Perkembangan motorik adalah perkembangan saraf motorik kasar dan halus anak.

Motorik kasar merupakan gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh, dengan menggunakan otot-otot besar, sebagian atau seluruh anggota tubuh. Contohnya, berjalan, berlari, berlompat, dan sebagainya. Sedangkan motorik halus adalah kemampuan yang berhubungan dengan keterampilan fisik yang melibatkan otot kecil dan koordinasi mata-tangan. Saraf motorik halus ini dapat dilatih dan dikembangkan melalui kegiatan dan rangsangan yang kontinu secara rutin. Seperti, bermain puzzle, dan sebagainya.

Anak yang terampil dan menguasai gerakan motoriknya, umumnya memiliki fisik yang sehat lantaran banyak bergerak. Keterampilan motorik tersebut tentunya memengaruhi kemandirian dan rasa percaya diri anak dalam mengerjakan sesuatu, karena ia sadar akan kemampuan fisiknya. Pada usia balita ini terjadi kemajuan yang besar dalam keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat yang melibatkan penggunaan otot besar. Hal ini didukung dengan perkembangan daerah sensoris dan motor pada korteks yang memungkinkan koordinasi yang lebih baik antara apa yang diinginkan oleh anak dan apa yang dapat dilakukannya. Tulang dan otot mereka semakin besar sehingga memungkinkan mereka untuk berlari, melompat dan memanjat lebih cepat, lebih jauh dan lebih baik. Seiring dengan pengembangan kedua keterampilan tersebut, anak balita terus menggabungkan berbagai kemampuan yang telah mereka miliki dengan yang baru mereka dapatkan, untuk menghasilkan kemampuan yang lebih kompleks.

Pertumbuhan, perkembangan seseorang berlangsung sejak dilahirkan sampai dengan mati. Memiliki arti kuantitatif atau segi jasmani yaitu bertambah

besar bagian-bagian tubuh. Dan juga memiliki arti kualitatif atau psikologis yaitu bertambah perkembangan intelektual dan juga bahasa. Pertumbuhan dan perkembangan dicakup dalam kematangan, manusia disebut matang jika fisik dan psikisnya telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan sampai pada tingkat tertentu (*langeveld*). Konsep pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara interpendensi saling bergantung satu sama lain. Tidak bisa dipisahkan tetapi bisa dibedakan untuk memperjelas penggunaannya (Sunarto, 1999:56). Perkembangan individu sangat sangat dipengaruhi oleh adanya pertumbuhan jika seseorang individu mengalami pertumbuhan yang baik, maka perkembangan akan baik pula. Pernyataan ini berbanding lurus dengan H.M. Arifin (dalam Puji, 2009) tentang perkembangan, bahwa perkembangan diprasyarati oleh adanya pertumbuhan, oleh karena itu pertumbuhan sangatlah mendukung perkembangan seseorang (Diah Puji, 2009:62).

Fase perkembangan individu tidak terlepas dari proses pertumbuhan itu sendiri. Perkembangan pribadi individu meliputi beberapa tahap atau periodisasi perkembangan, antara lain perkembangan, antara lain perkembangan berdasarkan analisis biologis, perkembangan berdasarkan didaktis, perkembangan berdasarkan psikologis.

Fase perkembangan Biologis merupakan perubahan kualitatif terhadap struktur dan fungsi-fungsi fisiologis atau pembabakan berdasarkan keadaan atau proses pertumbuhan tertentu. Fase perkembangan didaktis dapat dibedakan menurut dua sudut tujuan, yaitu dari sudut tujuan teknis umum penyelenggara pendidikan dan dari sudut tujuan teknis khusus perlakuan pendidikan. Fase perkembangan psikologis merupakan pribadi manusia dimulai sejak masa bayi hingga masa dewasa.

Aspek-aspek perkembangan individu meliputi fisik, intelektual, sosial, emosi, bahasa, moral, dan agama. Perkembangan fisik meliputi pertumbuhan sebelum lahir dan pertumbuhan setelah lahir. Intelektual (kecerdasan) atau daya pikir merupakan kemampuan untuk beradaptasi secara berhasil dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya. Sosial, setiap individu selalu berinteraksi dengan lingkungan dan selalu memerlukan manusia lainnya. Emosi merupakan perasaan tertentu yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Bahasa merupakan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Moralitas merupakan kemauan untuk menerima dan melakukan peraturan, nilai-nilai atau prinsip-prinsip moral. Agama merupakan kepercayaan yang dianut oleh individu.

Dari penjelasan tersebut, penulis membatasi tulisan ini hanya pada keterampilan gerak dasar motorik pada anak usia dini.

B. PEMBAHASAN

1. Deskripsi Umum Perkembangan Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini

a. Konsep Tentang Perkembangan

Psikologi perkembangan merupakan cabang psikologi yang mempelajari perubahan tingkah laku dan kemampuan sepanjang proses perkembangan individu dari mulai masa konsepsi sampai mati. Seseorang yang mempelajari psikologi perkembangan berarti sedang mempelajari proses perubahan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Ada dua hal yang penting dalam perubahan psikologi perkembangan, yaitu pertumbuhan (*growth*) dan perkembangan (*development*) (Dariyo,2007:19).

Berdasarkan pengertian di atas, penulis merangkaikan pengertian perkembangan secara umum sebagai suatu proses perubahan menuju kesempurnaan. Perkembangan berkaitan dengan perubahan kuantitatif dan kualitatif yang terjadi pada individu yang tidak dapat diulang, bersifat progresif teratur dan berlangsung secara bertahap serta terdiri dari beberapa fase (bayi, balita, remaja, dewasa, tua). Adapun tujuan perkembangan adalah pencapaian kemampuan, upaya menjadi orang yang baik secara fisik dan mental.

b. Fase Perkembangan Anak

Perkembangan motorik merupakan perubahan tingkah laku motorik yang terjadi secara terus-menerus sepanjang siklus kehidupan manusia yang dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan tugas , biologis individual dan juga lingkungan.

Perkembangan diartikan sebagai satu perubahan individu pada tingkat fungsional. Sedangkan dalam domain psikomotorik, kognitif dan afektif, tingkat fungsional yang dimaksud adalah produk keturunan, kematangan, pertumbuhan dan pengalaman sebagai pengaruh dari lingkungan. Secara konseptual, perkembangan anak didasarkan pada tiga domain yaitu psikomotorik, kognitif dan afektif. Domain psikomotorik terdiri atas kemampuan fisik dan motorik yang didasarkan pada proses biologis (pertumbuhan) dan motorik (fungsional).

Perkembangan Psikomotorik merupakan seluruh kemampuan pokok dalam memfungsikan keterampilan motorik. Dalam perkembangan psikomotorik terbagi menjadi tiga bagian yaitu, pertumbuhan dan perkembangan motorik dan pengembangan persepsi motorik serta kesegaran jasmani. Pertumbuhan dan perkembangan fisik merupakan semua hal kapasitas anak untuk melakukan kegiatan olahraga tergantung struktur fisik dan bagaimana cara perkembangan mulai dari usia dini hingga dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan fisik merupakan fisik secara kuantitatif dan fungsional seperti pada sistem syaraf, tulang dan otot.

c. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik

Pertumbuhan dan perkembangan dan fisik merupakan semua hal kapasitas anak untuk melakukan kegiatan olahraga tergantung struktur fisik dan bagaimana cara perkembangan mulai dari usia dini hingga dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan fisik merupakan fisik secara kuantitatif dan fungsional seperti pada sistem syaraf, tulang dan otot.

d. Perkembangan Sistem Syaraf

Sistem saraf otak merupakan sistem pusat dan komunikasi bagi tubuh manusia. Sistem syaraf meliputi otak, sumsum tulang belakang, serta syaraf – syaraf ferifer. Melalui pembedaan dan penyatuan, sel akan berkembang dan membesar dilapisi jaringan lemak berwarna putih yang disebut myeline yang memiliki fungsi untuk meningkatkan efektifitas transmisi rangsang syaraf dan juga sekaligus sebagai insulator terhadap rangsangan syaraf yang salah. Cerebral Cortex adalah bagian otak yang berfungsi mengontrol respon gerak yang disadari serta diperlukan untuk penguasaan bahasa berpikir abstrak dan semua proses kognitif. Perkembangan ini hampir sempurna pada saat anak berusia 4 tahun.

Cerebellum merupakan bagian otak yang berkembang paling akhir dan berfungsi dalam control temporal (timing), pengaturan gerak, terampil yang disadari serta untuk mempertahankan keseimbangan tubuh. Fungsi ini disempurnakan oleh vestibular lainnya, dimana informasi datang akan di transmit ke berbagai otot yang bertanggung jawab untuk mempertahankan keseimbangan.

e. Perkembangan Tulang dan Berat Badan.

Tulang memiliki fungsi pada tubuh sebagai penyokong berat badan serta menyiapkan sistem gerak dan tuas untuk melakukan gerakan. Pada orang dewasa ada 206 tulang yang sangat kuat yang dikembangkan dari tulang lunak sampai menjadi mudah retak pada usia anak –anak dan remaja. Percepatan dan pertumbuhan pada anak perempuan dimulai sejak usia 9 tahun dan mencapai puncaknya pada usia 12 atau 13 tahun. Jadi sedikit lebih tinggi dari pada anak laki laki yang berusia 12 sampai 14 tahun. Tetapi setelah ini anak laki –laki akan mulai lebih tumbuh lebih tinggi daripada anak perempuan.

f. Perkembangan Otot

Ada tiga jenis otot yaitu otot halus, jantung, dan rangka. Jaringan otot halus membangun bagian otot dari organ- organ internal dan berfungsi secara otomatis, otot jantung berfungsi tanpa sadar dibawah kendali otak. Sedangkan

Otot rangka merupakan organ yang dapat berkontraksi secara sadar berdasarkan rangsangan dari otak – otak melalui syaraf – syaraf gerak yang mempengaruhi otot. Peningkatan ukuran otot secara normal oleh latihan dan obat – obatan disebut hipertrofi. Berat otot meningkat rata- rata 40 kali dari saat dilahirkan sampai usia dewasa Ini berarti bahwa anak usia 12 tahun memiliki jumlah rata-rata jaringan otot 2 kali lipat dari anak usia 6 tahun.

Pertumbuhan pada usia kanak- kanak ditandai dengan pertumbuhan yang lambat dan relative stabil. Bagaimanapun juga tulangnya masih lemah. Pola gerakannya meliputi.

- 1) Berjalan kesamping
- 2) Berlari dengan pelan
- 3) Berjalan
- 4) Meloncat kira-kira 40-80 cm

g. Children (Masa Kecil) dan 5 Child (Masa Anak-Anak)

Pada masa ini anak kecil perkembangna fisiknya berada pada suatu tingkatan dimana secara organisme telah memungkinkan untuk melakukan beberapa maam gerakan dasar dengan beberapa variasinya.

Gerakan berjalan dan memegang yang telah dilakukan pada masa bayi dan dikuasai pada saat anak kecil.Selain makin dikuasai pada saat anak kecil,hasil ini merupakan hasil dari pengembangan gerakan berjalan dan memegang.

- 1) Berjalan
- 2) Mendaki
- 3) Meloncat
- 4) Menyepak
- 5) Melempar
- 6) Menangkap
- 7) Memantulkan bola
- 8) Memukul
- 9) Berenang
- 10) Memanjat

Agar seorang anak bisa tumbuh dan berkembang secara optimal dan sesuai dengan potensinya perlu diperhatikan sifat perkembangan dan pertumbuhannya.

Sifat tersebut digunakan sebagai upaya memberikan kondisi yang sesuai dengan kondisi anak-anak dalam melakukan aktifitas sebagai berikut.

- 1) Aktifitas fisik yang cukup yang memerlukan penggunaan otot-otot besar misalnya kaki, lengan, bahu.
 - a) Berlari-lari
 - b) Memanjat
 - c) Bergulung-guling
 - d) Merangkak
 - e) Permainan kecil
 - f) Kesempatan mencoba berbuat sesuatu dan meniru gerakan
 - g) Bermain bola dengan kaki atau tangan dengan cara masing-masing
 - h) Mengatasi rintangan dengan cara melompat, menerobos, mengintari sesuatu menurut cara masing-masing.
- 2) Belajar kerja sama
 - a) Bermain dengan bola secara kelompok-kelompok
 - b) Lomba lari
 - c) Bermain dengan lomba secara berkelompok
 - d) Senam

Dalam memberikan gerakan, jangan memberikan gerakan yang rumit dan membuat otot terpaksa, berikanlah gerakan bermain karena anak-anak memiliki sifat bermain.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia Dini

Perkembangan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu.

- a. Hereditas atau keturunan

Hereditas merupakan faktor pertama yang mempengaruhi perkembangan individu. Hereditas diartikan segala potensi, baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa konsepsi sebagai pewarisan dari pihak orang tua
- b. Lingkungan
 - 1) Formal: Lingkungan sekolah yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan, membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya

2) Informal : Lingkungan keluarga.

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang bersifat universal artinya terdapat pada setiap masyarakat di dunia (universe) atau suatu sistem sosial yang terbentuk dalam sistem sosial yang lebih besar (Sudarja Adiwikarta 1998:66-67).

c. Asupan makanan yang bergizi

Orang tua berperan penting dalam memberikan makanan-makanan yang bernutrisi tinggi sehingga ini akan berpengaruh besar terhadap kesehatan dan keterampilan gerak dasar buah hatinya.

3. Tes TGMD Pada Anak

Pada penelitian sederhana ini, penulis mengetes tiga orang anak yang memiliki postur tubuh yang berbeda namun dengan umur yang sama. Berikut ini profil anak yang dijadikan objek penelitian:

- a. M. Efan Fadilah (7 tahun)
- b. M. Sandi Firdaus (7 tahun)
- c. Refiansyah Putra Ramadani (7 tahun)

Tabel 1. Hasil Penilaian TGMD

Jenis Test	M.Efan Fadilah		M.Sandi Firdaus		Refiansyah Putra Ramadani	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
Run	V			V	V	
Galop	V		V			V
Hop	V		V			V
Leap	V		V			V
Jump	V		V		V	
Slide		V	V			V
Strike	V			V		V
Dribble	V		V		V	
Catch		V		V	V	
Kick	V		V		V	
Throw	V		V		V	
Roll	V		V		V	

Dari hasil test di atas terlihat beberapa perbedaan kemampuan gerak dasar yang dimiliki setiap anak. Hal ini memang wajar terjadi, tergantung dari asupan gizi yang diperoleh anak dan kebiasaan bergerak aktif yang dimiliki anak. Dari hasil tersebut, penulis juga dapat menyimpulkan bahwa bentuk tubuh anak pun dapat mempengaruhi keterampilan gerak dasar yang dimiliki anak-anak tersebut. Oleh karena itu, tugas kita sebagai orang tua yang harus selalu memantau dan mendidik setiap pertumbuhan dan perkembangan buah hati kita.

C. SIMPULAN

Dari tulisan ini penulis dapat menarik kesimpulan bahwa.

1. Perkembangan keterampilan gerak dasar anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi : hereditas, lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, teman sebaya dan teman sepergaulan
2. Faktor postur tubuh juga berperan penting terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar yang dapat terlihat melalui TGMD.
3. Asupan gizi yang optimal, cenderung mempengaruhi keterampilan gerak anak.

DAFTAR PUSTAKA

Adiwikarta, Sudardjo. (1998). *Sosiologi Pendidikan: Isyu dan Hipotesis Tentang Hubungan Pendidikan dengan Masyarakat*. Jakarta: Proyek Pengembangan LPTK Dirjen DIKTI Depdikbud.

Agoes, Dariyo. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditama.

Agustiani, Hendriati. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Puji, Diah. (2009). *Perkembangan Bahasa Remaja*. Semarang: UNNES Press.

Sunarto dan Hartono, Agung. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Sunarto .(1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta

<http://ml.scribd.com/doc/24479820/Perkembangan-Peserta-Didik>

www.wordpress.com