

PENGETAHUAN DAN PEMAHAMAN TENTANG PERKEMBANGAN MOTORIK, SERTA MAMPU MENERAPKANNYA KEDALAM PELAKSANAAN OLAHRAGA (BERJALAN DAN BERLARI, MELEMPAR DAN MENANGKAP, MENENDANG DAN MEMBERHENTIKAN)

Astini Rambe¹, Ina Rahmadani Nasution², Nurul Ismi³, Tiara Nadila⁴

¹Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STIT Al-Washliyah Binjai

Email : astinirambe1982@gmail.com

²Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STIT Al-Washliyah Binjai

Email : inanasution09@gmail.com

³Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STIT Al-Washliyah Binjai

Email : nurulvivo85@gmail.com

⁴Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STIT Al-Washliyah Binjai

Email : tiaranadira30@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan motorik merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak yang memengaruhi kemampuan gerak tubuh secara terkoordinasi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami tahapan perkembangan motorik kasar dan halus serta penerapannya dalam latihan olahraga dasar pada anak. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dari berbagai teori dan penelitian terkait perkembangan motorik, termasuk tahap-tahap perkembangan dan faktor yang memengaruhinya. Hasil kajian menunjukkan bahwa perkembangan motorik terjadi secara bertahap, mulai dari refleks sederhana pada bayi hingga keterampilan motorik kompleks pada usia lanjut, yang sangat dipengaruhi oleh latihan yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak. Penerapan pengetahuan ini penting agar pendidik dan pelatih dapat merancang latihan yang efektif untuk menguasai keterampilan dasar olahraga seperti berjalan, berlari, melempar, menangkap, menendang, dan mengendalikan bola. Dengan demikian, proses perkembangan motorik dapat berjalan optimal dan mendukung kemampuan fisik anak secara menyeluruh.

Kata Kunci : Perkembangan motorik, motorik kasar, motorik halus, keterampilan olahraga dasar, latihan motorik, tumbuh kembang anak, koordinasi gerak.

ABSTRACT

Motor development is a crucial aspect of a child's growth that influences the ability to move the body in a coordinated manner. This study aims to understand the stages of gross and fine motor development and their application in basic sports training for children. The method used is a literature review of various theories and research related to motor development, including developmental stages and influencing factors. The findings show that motor development occurs gradually, starting from simple reflexes in infancy to more complex motor skills in later stages, significantly influenced by training that aligns with the child's age and abilities. The application of this knowledge is essential for educators and coaches to design effective training programs to help children master fundamental sports skills such as walking, running, throwing, catching, kicking, and controlling the ball. Thus, optimal motor development can be achieved, supporting the overall physical abilities of children.

Keywords: Motor development, gross motor skills, fine motor skills, basic sports skills, motor training, child development, movement coordination.

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik pada anak merupakan suatu proses yang sangat penting dalam membentuk kemampuan fisik, kognitif, dan sosial mereka. Setiap anak melalui tahapan perkembangan motorik yang berkesinambungan, baik itu motorik kasar maupun halus, yang keduanya memiliki peran fundamental dalam aktivitas sehari-hari. Motorik kasar, yang mencakup gerakan-gerakan besar seperti berjalan, berlari, melompat, atau melempar, sangat berperan dalam menunjang

Penulis: Astini Rambe, dkk. | Pengetahuan Dan Pemahaman Tentang Perkembangan Motorik, Serta Mampu Menerapkannya Kedalam Pelaksanaan Olahraga (Berjalan Dan Berlari, Melempar Dan Menangkap, Menendang Dan Memberhentikan)

berbagai aktivitas fisik yang lebih kompleks. Sementara itu, motorik halus melibatkan keterampilan yang lebih detail dan presisi, seperti menggambar, menulis, dan menggunakan alat-alat kecil.

Pemahaman tentang perkembangan motorik tidak hanya terbatas pada pengenalan tahapan gerakan yang dilakukan oleh anak, tetapi juga mencakup pengetahuan mengenai bagaimana masing-masing gerakan tersebut berkembang seiring dengan usia dan bagaimana pengaruhnya terhadap kemampuan individu dalam melaksanakan aktivitas fisik yang lebih terorganisir, salah satunya dalam konteks olahraga. Dalam dunia olahraga, berbagai jenis gerakan motorik ini diterapkan dalam bentuk keterampilan dasar yang esensial, seperti berjalan dan berlari, melempar dan menangkap, serta menendang dan memberhentikan bola.

Olahraga adalah arena di mana keterampilan motorik berkembang dan diuji. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang proses perkembangan motorik sangatlah diperlukan, terutama bagi para pendidik dan pelatih yang bertugas membimbing anak-anak dan remaja dalam menguasai berbagai keterampilan olahraga dasar. Proses ini melibatkan aspek pengenalan gerakan, penguatan otot-otot tubuh, koordinasi tangan dan mata, serta peningkatan kecepatan, ketepatan, dan daya tahan tubuh. Dengan pemahaman yang baik mengenai perkembangan motorik, pelaksanaannya dalam olahraga dapat lebih optimal, memungkinkan setiap individu untuk mencapai potensi terbaik mereka dalam kegiatan fisik.

Melalui pendekatan yang tepat dalam melatih keterampilan motorik, anak-anak dapat lebih mudah memahami konsep dasar olahraga, seperti bagaimana cara berjalan dan berlari dengan teknik yang benar, bagaimana melempar dan menangkap objek dengan koordinasi yang efektif, serta bagaimana menendang dan memberhentikan bola dengan presisi. Setiap keterampilan ini tidak hanya membutuhkan latihan yang intensif, tetapi juga pemahaman tentang bagaimana tubuh berfungsi dan berkembang sesuai dengan usia dan kemampuan fisik anak. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengintegrasikan pengetahuan mengenai perkembangan motorik ke dalam pelaksanaan olahraga secara terstruktur dan sesuai dengan tahapan pertumbuhan anak. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip perkembangan motorik dalam pelaksanaan olahraga, para pelatih dan pendidik dapat memfasilitasi perkembangan fisik dan mental yang lebih baik bagi setiap individu, serta membentuk dasar yang kuat untuk aktivitas fisik yang lebih lanjut. Oleh karena itu, pendalaman mengenai konsep dan penerapan keterampilan motorik dalam olahraga menjadi sangat krusial dalam mencetak atlet yang tidak hanya terampil, tetapi juga sehat secara fisik dan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu dengan mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, dan artikel akademik yang membahas tentang perkembangan motorik anak dan keterkaitan keterampilan dasar dalam olahraga. Metode ini dilakukan tanpa pengumpulan data langsung di lapangan, melainkan dengan menelaah teori-teori dan hasil penelitian sebelumnya untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam. Langkah-langkahnya meliputi penentuan topik kajian, pencarian dan pemilihan sumber yang terpercaya, kemudian melakukan analisis isi untuk menemukan hubungan antar konsep yang dibahas. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang tahapan perkembangan motorik anak serta bagaimana keterampilan dasar olahraga dapat dilatih secara tepat sesuai usia dan kemampuan. Metode ini dipilih karena lebih efisien dari segi waktu dan biaya, serta mampu memberikan dasar teori yang kuat untuk mendukung pengembangan pembelajaran olahraga pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan motorik adalah proses penting dalam tumbuh kembang anak yang memungkinkan individu untuk menggerakkan tubuh secara terkoordinasi. Pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang perkembangan motorik sangat dibutuhkan agar keterampilan dalam olahraga dasar, seperti berjalan, berlari, melempar, menangkap, menendang, dan memberhentikan bola, dapat dikuasai dengan efektif. Perkembangan motorik terbagi menjadi dua jenis besar, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan gerakan besar seperti berjalan, berlari, atau melompat, sedangkan motorik halus berhubungan dengan keterampilan yang lebih detail, seperti menangkap bola atau menggambar. Dalam teori (Gabbard, 2012), perkembangan motorik terjadi secara bertahap dari yang paling dasar hingga keterampilan yang lebih kompleks, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti kesehatan fisik dan lingkungan yang mendukung.

Pada tahap awal perkembangan, bayi mulai belajar keterampilan motorik dasar seperti merangkak, berdiri, dan berjalan. Seiring bertambahnya usia, keterampilan motorik kasar seperti berlari dan melompat mulai dikuasai. Pada tahap yang lebih lanjut, anak-anak mulai mengembangkan keterampilan motorik halus, seperti menangkap bola dan menulis. Proses ini mencakup berbagai tahapan yang telah dibagi oleh para ahli seperti (Pajares, 2002) yang menyatakan bahwa perkembangan motorik melibatkan fase yang dimulai dari refleks sederhana bayi hingga keterampilan motorik kompleks yang dikuasai pada usia dewasa. Dengan memahami tahapan perkembangan ini, pendidik dan pelatih olahraga dapat merancang latihan yang tepat sesuai dengan usia dan kemampuan peserta.

Penerapan pengetahuan tentang perkembangan motorik dalam olahraga sangat penting agar keterampilan dasar dalam olahraga dapat dikuasai dengan baik. Misalnya, keterampilan dasar seperti berjalan dan berlari adalah gerakan pertama

Penulis: Astini Rambe, dkk. | Pengetahuan Dan Pemahaman Tentang Perkembangan Motorik, Serta Mampu Menerapkannya Kedalam Pelaksanaan Olahraga (Berjalan Dan Berlari, Melempar Dan Menangkap, Menendang Dan Memberhentikan)

yang dikuasai anak-anak. Berjalan, yang merupakan gerakan tubuh yang stabil dan lambat, akan berkembang menjadi berlari yang melibatkan kecepatan dan koordinasi tubuh bagian atas dan bawah. (Schmidt & Lee, 2011) mengungkapkan bahwa latihan berjalan dan berlari membutuhkan penguatan keseimbangan dan kekuatan otot kaki, yang kemudian berkembang menjadi kelincahan dan kecepatan.

Keterampilan lainnya yang tidak kalah penting adalah melempar dan menangkap. Keterampilan ini berfokus pada koordinasi antara mata dan tangan, yang akan berkembang seiring bertambahnya usia anak-anak. Pada usia dini, mereka mulai bisa menangkap bola dengan kedua tangan dan melemparkan objek dengan akurat. (Payne & Isaacs, 2012) menjelaskan bahwa kemampuan ini sangat berguna dalam banyak olahraga, seperti bola basket dan sepak bola, di mana akurasi dan refleks yang cepat sangat menentukan. Pelatihan yang melibatkan latihan konsentrasi dan kecepatan dalam menangkap bola akan meningkatkan keterampilan motorik halus ini.

Selain itu, menendang dan memberhentikan bola adalah keterampilan motorik kasar yang sangat penting dalam olahraga seperti sepak bola dan futsal. Menendang bola melibatkan koordinasi antara tubuh bagian atas dan bawah, dengan teknik yang mengutamakan presisi dan kekuatan tendangan. (Gabbard, 2012) menyebutkan bahwa menendang membutuhkan pengendalian tubuh yang baik, serta teknik yang tepat agar tendangan dapat dilakukan dengan kuat dan akurat. Begitu juga dengan keterampilan dalam memberhentikan bola, yang memerlukan kontrol bola yang baik dengan kaki, dada, atau kepala, tergantung pada situasi dalam permainan. Keterampilan ini juga memerlukan latihan yang konsisten agar dapat dikuasai dengan baik. Menurut (Schmidt & Lee, 2011), penguasaan keterampilan motorik tidak terjadi dalam semalam. Proses ini membutuhkan waktu dan latihan yang berulang. Anak-anak yang terlatih dalam keterampilan motorik kasar seperti berjalan, berlari, dan menendang sejak dini akan lebih mudah menguasai keterampilan motorik yang lebih kompleks seiring dengan bertambahnya usia. Oleh karena itu, sangat penting bagi pelatih atau pendidik untuk merancang latihan yang disesuaikan dengan tahap perkembangan peserta, agar keterampilan dasar ini dapat berkembang dengan optimal

SIMPULAN

kesimpulan dari pembahasan ini adalah bahwa perkembangan motorik merupakan bagian penting dari tumbuh kembang anak, yang memungkinkan anak menguasai keterampilan fisik dasar yang dibutuhkan dalam olahraga. proses ini melibatkan dua jenis perkembangan motorik, yaitu motorik kasar (berjalan, berlari, melompat) dan motorik halus (menangkap bola, menggambar), yang berkembang secara bertahap dari keterampilan yang sederhana hingga yang lebih kompleks. pemahaman yang baik tentang tahapan perkembangan motorik ini sangat penting bagi pendidik dan pelatih olahraga dalam merancang latihan yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak. latihan yang terstruktur dan tepat akan membantu anak menguasai keterampilan motorik dasar dengan lebih efektif, yang pada gilirannya akan mempermudah mereka dalam mengembangkan keterampilan motorik yang lebih kompleks seiring berjalannya waktu. selain itu, faktor internal seperti kesehatan fisik dan faktor eksternal seperti lingkungan yang mendukung juga berperan penting dalam perkembangan motorik anak. oleh karena itu, penguatan keseimbangan, kekuatan otot, serta koordinasi tubuh yang melibatkan berbagai bagian tubuh perlu diberikan perhatian khusus dalam setiap tahap perkembangan motorik anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak dosen H. Kadir Munir, S.Sos.i, S.Pd, M.Pd, atas segala bimbingan, arahan dan waktu yang telah bapak luangkan dalam proses penyusunan jurnal kami. tanpa dukungan, arahan, bantuan, dan masukan bapak dosen, kami tidak akan dapat menyelesaikan jurnal ini dengan baik. semoga setiap ilmu dan kebaikan yang bapak dosen bagikan menjadi amal jariyah yang terus mengalir pahalanya serta mendatangkan keberkahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Gabbard, C. (2012). *Lifespan motor development* (6th ed.). Pearson Education.
- Pajares, F. (2002). Motor development: From reflexes to complex skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 45(2), 123-134.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2012). *Human motor development: A lifespan approach* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.