

Pengembangan Perseptual Motor Anak Usia 3-4 Tahun Menggunakan Kegiatan *Outbound Low Impact*

Ika Budi Maryatun

budi_ika@yahoo.com

PGPAUD FIP Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Artikel ini ditujukan untuk menggambarkan kemampuan perseptual motor pada anak-anak usia 3-4 tahun dengan menggunakan kegiatan *outbound low impact*. Kegiatan pengembangan perseptual motor meliputi berjalan, berlari, memanjat, melempar dan menangkap bola, dan keseimbangan. Dampak kegiatan *outbound* adalah digunakannya program *hiking* untuk pengembangan kemampuan berjalan, bendera estafet untuk mengembangkan kemampuan berjalan, naik turun tangga untuk mengembangkan kemampuan memanjat, permainan bola untuk mengembangkan kemampuan melempar dan menangkap, papan keseimbangan statis, keseimbangan dinamis papan, dan jembatan goyang untuk mengembangkan kemampuan keseimbangan.

Kata kunci: perseptual motor, anak usia 3-4 tahun, *outbound low impact*

Abstract

This article is aimed at describing the various perceptual motors capacity among children aged 3-4 years using outbound low impact activities. Perceptual motor development activities include walking, running, climbing, throwing and catching a ball, and balancing. Low Impact Out Bound activities are used as a development program that include hiking to the development of walking ability, estafet flag to develop running ability, up and down stairs to develop climbing ability, games ball to develop throwing and catching ability, static balance board, dynamic balance board, and bouncy bridge to develop balancing ability.

Keywords: *perceptual motor, 3-4 years old children, low impactoutbound*

Pendahuluan

Setiap anak memiliki energi yang berlebih untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Energi ini membutuhkan penyaluran agar tidak menjadi lemak penghasil penyakit berupa kegiatan fisik yang mampu menyalurkan energi berlebih tersebut. Aktivitas fisik dapat berjalan dengan baik jika anak diberi kesempatan untuk melatih keterampilannya menggunakan tubuh (Farida, 2011). Surastuti Nurdadi menyatakan

bahwa gerakan tubuh merupakan perantara yang aktif untuk mengembangkan kemampuan persepsi motorik (Republika, 13 Maret 2005).

Anak yang telah berkembang perseptual motoriknya dapat menguasai dan mengontrol seluruh tubuhnya, berkembang keterampilan pengolahan tubuhnya, terbiasa hidup sehat, dan mampu beraktivitas sosial atau berinteraksi dengan orang lain. Seperti ungkapan Alzena yang dikutip oleh

Zoelandari, yaitu "Anak yang cerdas kinestetiknya mampu menggunakan dan menggabungkan antara pikiran dan tubuhnya secara bersamaan untuk mencapai tujuan tertentu" (Zoelandari, *inspirekidgazine.com*). Proses pengoptimalan kemampuan perseptual motor ini membutuhkan lingkungan yang mendukung anak untuk bergerak bebas dan sebaiknya dilakukan di luar ruangan (Endah, *parenting.com*). Kegiatan ini dilakukan dengan bermain yang menyenangkan dan bermakna.

Keadaan ini dikontraskan dengan fenomena yang ada pada anak usia dini saat ini, yaitu semakin berkurangnya aktivitas bermain yang melibatkan aktivitas fisik anak. Ketika di rumah, anak dijejali dengan suguhan permainan elektronik yang cenderung membuat anak selalu hanya memainkan tombol-tombol bukan beraktivitas gerak fisik. Menurut riset *Play and Physical Quotient (PQ)* yang dilakukan di beberapa wilayah Asia seperti Jepang, Thailand, Vietnam, dan Indonesia menunjukkan hasil bahwa anak Indonesia menempati urutan terendah dalam kemampuan fisik dan bermain karena anak Indonesia lebih suka mengisi waktu bermain dengan aktivitas membaca buku dan bermain komputer (Sriamin, *Kompas Cyber*). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa Indonesia mempunyai presentase tertinggi pada larangan anak keluar dan bermain (*Republika.co.id*). Indrati mengungkapkan hal senada dengan penelitian tersebut bahwa orang tua terlalu sering mengeluarkan teguran dan larangan jika anaknya terlalu sering bergerak. Dari dua pernyataan tersebut jelas terlihat bahwa orang tua turut memberi andil yang besar bagi kurangnya aktivitas motorik kasar (fisik) anak. Orang tua di Indonesia lebih senang jika anak duduk diam di dalam rumah, tanpa banyak gerak fisik.

Sementara itu sekolah dan perumahan mulai kekurangan lahan arena bermain fisik dan cenderung melakukan aktivitas di dalam kelas. Hal ini menyebabkan pula berkurangnya aktivitas bermain yang melibatkan fisik anak juga disebabkan oleh semakin

berkurangnya lahan tempat bermain. Mengacu pada penelitian Malcom Baldrige yang menyatakan bahwa keberhasilan seseorang ditentukan oleh 45% *Attitude* (sikap), 10% *Knowledge* (pengetahuan), 20% *Practice* (praktek langsung), dan 25% *Skill* (keterampilan), maka dirasa perlu mengadakan kegiatan yang melibatkan anak aktif untuk berpraktek langsung. Yang terjadi pada pendidikan Indonesia saat ini adalah kelulusan ditentukan oleh absensi, tugas, dan ujian. Sementara pengetahuan yang didapat anak hanya 10% dari 15 mata pelajaran dan tidak menyentuh materi dasar (sikap) yang 45%-nya. Pengetahuan inipun hanya didapat dari menghafal buku teks sebagai cara cepat anak dalam menjawab soal tes yang biasanya berupa pilhan ganda (Gaia Indonesia, 2008). Cara tersebut hanya melibatkan kemampuan berpikir manusia paling rendah (*lower order thinking*). Sedangkan kemampuan *higher order thinking* seperti kemampuan proses belajar berupa unsur sikap/moral, keterampilan, pengetahuan, pengalaman, tanggung jawab, dan pertanggungjawaban belum tersentuh (Gaia Indonesia, 2008).

Keadaan tersebut diperburuk dengan belum terkondisinya aktivitas pembelajaran di PAUD non formal, utamanya Pos PAUD. Kegiatan yang dilaksanakan di Pos PAUD cenderung tidak terencana dan tanpa tujuan. Hal ini memperburuk bagi program stimulasi motorik kasar anak usia 3-4 tahun. Karenanya dibutuhkan program yang murah dan mudah untuk dilaksanakan di Pos PAUD dengan kondisi pendidik yang berlatar belakang sangat beragam. *Outbound low impact* merupakan permainan *outdoor* yang tidak membutuhkan banyak perlengkapan dalam pelaksanaannya, sehingga dapat diterapkan di sekolah mana pun. *Outbound low impact* dapat membuat anak lebih aktif bergerak untuk mengembangkan kemampuan motorik kasarnya. *Outbound low impact* mengembangkan motorik kasar anak dalam berbagai komponen, seperti keseimbangan, berjalan, berlari, dan sebagainya.

Pengertian Perseptual Motor

Perseptual motor merupakan proses pencapaian keterampilan dan kemampuan fungsional menggunakan input sensori, integrasi sensori, interpretasi motorik, aktivitas gerak, dan umpan balik (Gallahue, 2002: 304). Elemen-elemen tersebut dideskripsikan sebagai berikut: (1) input sensori. Mengirim berbagai bentuk stimulasi melalui reseptor sensori (visual, auditori, taktil, reseptor kinestetik) dan mengirimkan stimulasi tersebut ke otak dalam bentuk pola energi otak; (2) integrasi sensori. Pengorganisasian stimulasi sensori yang datang dan mengintegrasikannya dengan informasi terdahulu (ingatan); (3) interpretasi motorik. Membuat keputusan motorik internal berdasarkan pada kombinasi sensori (sekarang) dan informasi ingatan jangka panjang terdahulu; (4) aktivitas gerakan. Melakukan gerakan tindakan nyata; dan (5) umpan balik. Evaluasi gerakan dengan cara merasakan berbagai sensori (visual, auditori, taktil, dan kinestetik) yang memberi umpan informasi balik pada aspek input sensori dari proses, kemudian mulai dari siklus awal lagi.

Dari penjabaran tersebut dapat dikatakan bahwa perseptual motor adalah kata yang menggabungkan dua unsur kemampuan, yaitu perseptual dan motor atau motorik dan saling mempengaruhi serta ketergantungan satu sama lain. Artinya gerak tidak dapat diciptakan oleh motorik jika tidak ada persepsi dari stimulasi sensori, dan sebaliknya, persepsi tidak akan terjadi jika tidak ada gerak motorik. Penguasaan perseptual motor akan sangat berperan bagi proses pembelajaran yang lebih kompleks untuk anak. Pembelajaran dapat terjadi jika anak merespon lingkungan melalui indera dan menginterpretasikan informasi tersebut menjadi tingkah laku.

Komponen Perseptual Motor

Kephart membagi komponen perseptual motor menjadi tiga macam, yaitu (1) *eye-hand coordination* (Koordinasi tangan-mata); (2) *hand-eye coordination* (koordinasi

nasi mata-tangan); dan (3) *perceptual-motor match* (gabungan perseptual-motor) merupakan proses membandingkan dan mengumpulkan data masukan agar data perseptual menjadi bermakna yang disesuaikan dengan informasi motorik yang ada dalam diri anak. Keterampilan-keterampilan gabungan perseptual motor ini meliputi: postur, *balancing* (keseimbangan), *locomotion* (lokomosi), penerimaan dan dorongan (Clark, 1987: 88).

Anak usia dini lebih membutuhkan perseptual motor lokomosi untuk menunjang gerakan dalam melakukan berbagai aktivitas. Lokomosi adalah keterampilan yang digunakan untuk menggerakkan atau memindah posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya (Vasta, 1999: 170). Keterampilan lokomotor terdiri dari berbagai aktivitas, yaitu berlari, melompat, menderap, meluncur, berguling, berhenti, berjalan setelah berhenti sejenak, menjatuhkan diri, dan mengelak (Jamaris, 2007: 13). Sedang Siedentop menguraikan keterampilan lokomotor menjadi aktivitas memanjat, berjalan, berlari, melompat, *hopping* (meloncat), *galloping* (menderap) and *skipping*.

Pengertian Outbound

Pengertian *outbound* adalah sebuah petualangan yang berisi tantangan, bertemu dengan sesuatu yang tidak diketahui tetapi penting untuk dipelajari, belajar tentang diri sendiri, tentang orang lain dan semua tentang potensi diri sendiri (*outwardbound*, 2012: 1). *Outbound* adalah sebuah cara untuk menggali dan mengembangkan potensi anak dalam suasana yang menyenangkan.

Dari pengertian tersebut, jelas terlihat bahwa kegiatan *outbound* adalah kegiatan yang *disusun terencana* untuk mencapai tujuan pengembangan potensi anak dan menantang untuk dilakukan. *Outbound* dilakukan dalam suasana yang menyenangkan di alam terbuka sehingga anak lebih mudah menjalani kegiatan ini. *Outbound* juga dirancang menantang agar anak tidak mudah bosan ketika melakukan beberapa kegiatan pengembangan sekaligus.

Jenis Kegiatan *Outbound*

Berdasarkan hasil penelitian penulis, pelaksanaan *outbound* di TK dibagi dalam dua kategori, yaitu *outbound* yang bersifat *low impact* dan *high impact* (Maryatun, 2010: 106). *Outbound* yang sifatnya *low impact* merupakan kegiatan dengan resiko kecil dan menggunakan alat yang dapat diperoleh dari lingkungan sekolah atau dibuat instruktur. Sementara *outbound* jenis *high impact* merupakan kegiatan dengan resiko lebih besar dan menggunakan alat-alat yang harus dibeli.

Jenis *outbound low impact* terdiri dari kegiatan kereta balon, *moving water*, kaki gajah, halang rintang, ekor balon, loncat jauh, jalan kepiting, *hiking*, susur gua, ayunan balistik, loncat ban, estafet bendera, estafet tongkat, *games ball*, rakit, *moving gundu*, bakiak *race*, *moving gundu*, senam ketangkasan, dan papan keseimbangan. Jenis *outbound high impact* terdiri dari kegiatan seperti *flying fox*, *burma bridge*, *twoline bridge*, *landing net*, dan *army webb*.

Karakteristik Perseptual Motor Anak Usia 3-4 Tahun

Karakteristik perseptual motor anak usia 3-4 tahun mengacu pada PP No 58 Tahun 2009, adalah sebagai berikut (2009):

1. Berjalan (*walking*). Berjalan adalah memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan posisi badan lurus dari kepala hingga kaki, bertumpu pada kaki, di saat tertentu salah satu kaki meninggalkan tanah (Pica, 2000: 101). Indikator berjalan dapat dikembangkan dengan berbagai variasi, seperti berjalan mundur, ke samping, maupun berjalan mengikuti lintasan.
2. Memanjat. Memanjat dianalogikan sebagai kegiatan merambat berpindah tempat secara horizontal dengan bertumpu pada sesuatu (<http://www.parents-guide.co.id>). Indikator memanjat meliputi memanjat tali, pohon, maupun naik-turun tangga.
3. Berlari. *Running* atau berlari hampir sama dengan berjalan, yaitu kontakannya kaki-tanah dengan pusat gravitasi dan berat tubuh awalnya dipusatkan pada tumit. Lutut lebih cepat daripada berjalan dalam hal menggerakkan kaki ke depan dan ke belakang. Indikator berlari dapat dikembangkan dalam banyak aktivitas, seperti berlari di lintasan hingga estafet (Siedentop, 1984: 84).
4. Melempar dan menangkap bola. Melempar adalah membuat benda bergerak menjauh dari badan, melintasi udara, menggunakan tangan (Dauer & Pangrazi, 1986: 116). Melempar mencakup gerakan bilateral atau unilateral lengan yang berusaha mendorong benda ke depan. Menangkap merupakan kemampuan menghentikan pergerakan benda dan mengontrolnya menggunakan tangan (Gabbard, 2000: 243). Menangkap mencakup keterampilan menggunakan tangan atau anggota tubuh lainnya untuk menghentikan dan mengontrol bola atau benda yang melayang.
5. Koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*). Koordinasi mata-tangan adalah kontrol gerakan mata dan proses input visual untuk mengarahkan gerakan tubuh (http://www.richiecfarland.org/index_files/). Hal pertama yang dipelajari anak pada perkembangan ini adalah memegang, lalu diikuti gerakan mata, ke mana arah tangan, mata mengikutinya.
6. Keseimbangan (*balancing*) terjadi bila tidak ada lagi pusat gravitasi sebagai dasar dukungan, dengan kata lain merupakan kemampuan mempertahankan posisi terbang (Gabbard, 2000: 288). Keseimbangan ini ada dua kategori, yaitu: (1) keseimbangan statis yang merupakan kemampuan tubuh mempertahankan posisi yang tidak berubah; dan (2) keseimbangan dinamik yang merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan dan mengendalikan postur ketika tubuh bergerak (Paget, 1983: 226).

Pengembangan Perseptual Motor Menggunakan Kegiatan *Outbound Low Impact*

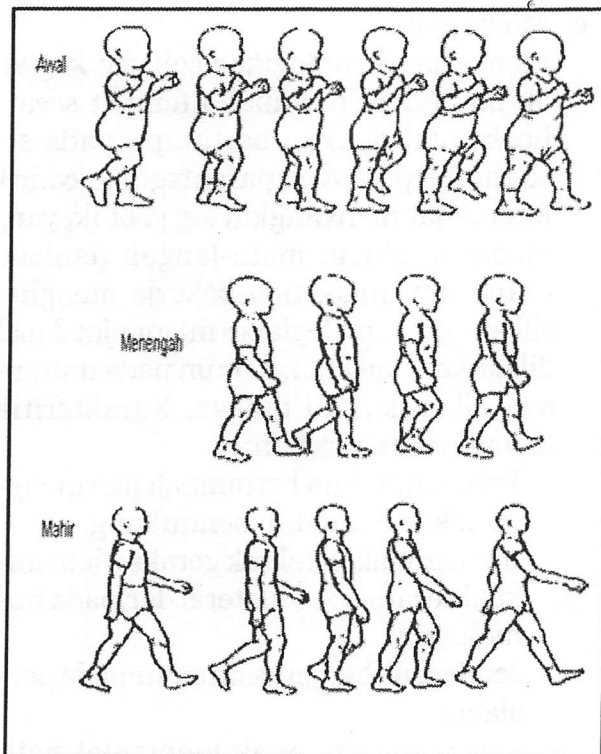
Berbagai kemampuan perseptual motor yang dikembangkan di Pos PAUD Tunas Ceria menggunakan *outbound low impact* antara lain:

a. Berjalan

Karakteristik berjalan berkembang seiring perkembangan usia dan kemampuan keseimbangan anak, yaitu:

- semakin berkurangnya menapak datar kaki dengan tanah
- kelenturan pinggul selama lengan mengayun semakin berkurang
- kemiringan panggul dan putarannya juga semakin berkurang
- bertambahnya tinggi lengan dan kelenturan siku
- berkurangnya ayunan lengan yang sama pada saat bersamaan

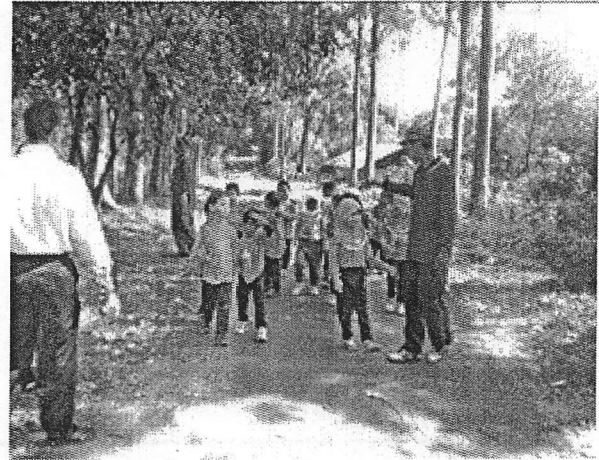
Perkembangan karakteristik berjalan tersebut seperti terlihat berikut:



Gambar 1: Tahapan Berjalan (Sumber Gallahue, 231)

Berjalan dapat distimulasi dengan kegiatan *outbound low impact* berupa aktiv-

itas *hiking*. *Hiking* merupakan kegiatan jalan-jalan yang mengenalkan lingkungan sekitar pada anak. *Hiking* dapat dilakukan di berbagai jenis lingkungan, baik alam maupun lingkungan sosial. *Hiking* tidak banyak memerlukan peralatan, hanya membutuhkan area yang akan dijadikan jalur perjalanan, semisal sawah, lapangan, kebun dan lain sebagainya. Berikut pelaksanaan *hiking* yang pernah dilaksanakan.



Gambar 2 Kegiatan *Hiking*

Adapun pelaksanaan *hiking* seperti dijabarkan berikut ini:

Persiapan Guru: menentukan area sebagai jalur jalan-jalan.

Cara Melakukan:

- Anak dibagi dalam 2 kelompok, lalu diminta berbaris dalam kelompok masing-masing. Setiap kelompok dikawal oleh 2 orang pendidik dewasa.
- Bersama anak, pendidik membuat tata tertib selama melakukan *hiking* nantinya.
- Anak dan pendidik bersama-sama menempuh jalur *hiking* sambil terus memperkenalkan lingkungan yang dilewati.

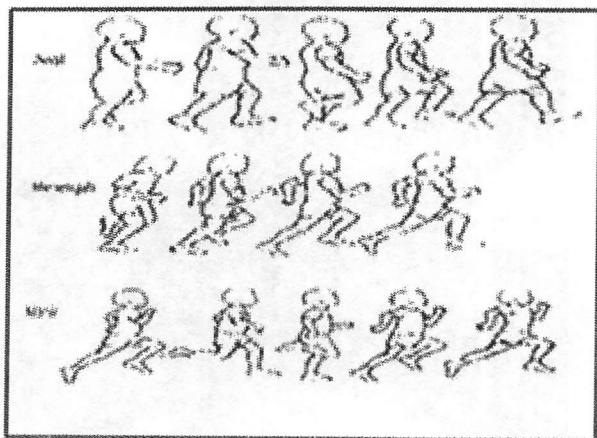
Jalur *hiking* yang sering digunakan adalah sawah. Sawah merupakan area yang memiliki banyak sumber pembelajaran bagi anak secara nyata.

b. Berlari

Karakteristik berlari terus berkembang antara lain:

- berat badan berpusat pada tumit di akhir ayunan kaki
- tidak lagi memusatkan berat badan ke depan ketika menginjak tanah
- langkah semakin banyak ketika bergerak ke depan
- dorongan kaki ke depan semakin panjang

Karakteristik berlari tersebut seperti terlihat dalam gambar berikut:



Gambar 3: Tahapan Berlari
(Sumber Gallahue, 233)

Kemampuan berlari dapat dikembangkan menggunakan kegiatan *Outbound Low Impact* seperti estafet bendera.

Alat dan Bahan:

- Bendera ukuran kecil
- Ember kecil
- Ember besar

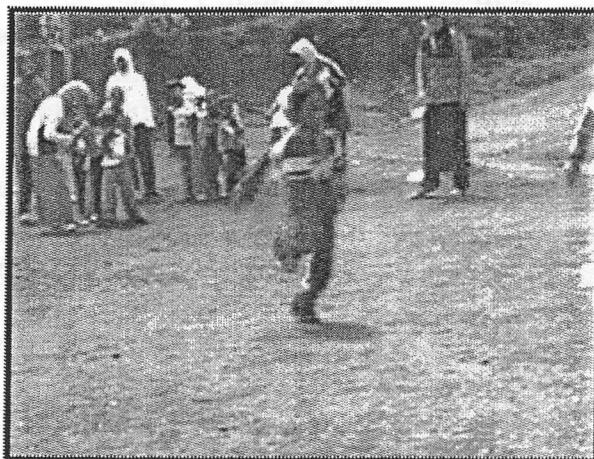
Cara melakukan:

- Pendidik menyiapkan bendera kecil yang dimasukkan ke dalam ember besar dan di letakkan di tengah-tengah area estafet (lapangan).
- Pendidik juga menyiapkan ember kecil sejumlah banyaknya kelompok, yang nantinya akan digunakan sebagai tempat meletakkan bendera yang diambil secara estafet dari ember besar di tengah lapangan.
- Anak dibagi dalam kelompok kecil yang jumlah anggota kelompoknya harus sama.
- Pendidik mencontohkan cara melakukan estafet dalam rangka memindahkan bendera dari ember besar ke ember kecil dalam kelompoknya.

- Anak melakukan kegiatan lomba estafet bendera. Pemenang adalah kelompok yang dapat mengumpulkan bendera paling banyak dalam ember kecil di kelompoknya.

Berikut kegiatan estafet bendera pada anak yang pernah dilaksanakan.

Gambar 4



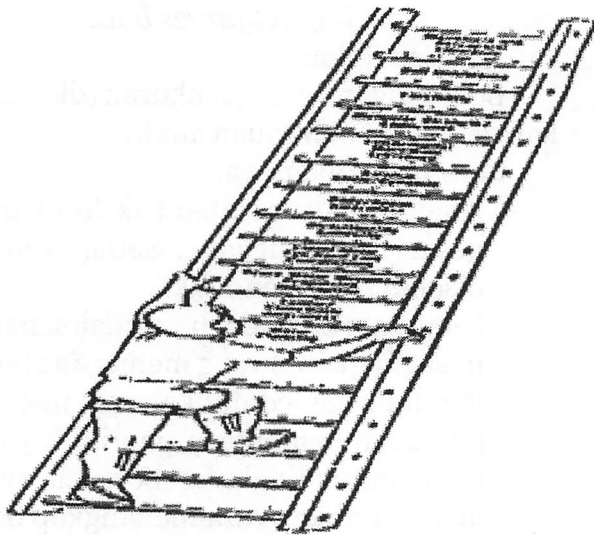
Kegiatan Estafet Bendera

c. Memanjat

Memanjat dianalogikan sebagai kegiatan merambat berpindah tempat secara horizontal dengan bertumpu pada sesuatu (<http://www.parentsguide.co.id>). Memanjat menyangkut kerja otak, yang memerintahkan mata-lengan dan kaki untuk bersama-sama bekerja menghasilkan gerakan. Kegiatan memanjat dapat dilakukan pada tali, namun pada umumnya dilakukan di tangga. Karakteristik memanjat antara lain:

- kecepatan akan bertambah jika menggunakan peralatan pendukung
- menggunakan teknik gerakan lengan-kaki secara kontralateral daripada homolateral
- cenderung bergerak mundur pada peralatan
- secara umum, anak memanjat naik dan maju sebelum turun dan mundur
- berkurangnya kecenderungan menggunakan bantuan seperti tiang dan tangan orang dewasa
- cenderung memanjat lebih tinggi dan lebih jauh.

Karakteristik tersebut seperti terlihat dalam gambar berikut:



Gambar 5: Tahapan Memanjat
(Sumber Gabbard, 207-208)

Kemampuan memanjat dapat dikembangkan menggunakan kegiatan *Outbound Low Impact* berupa aktivitas naik-turun tangga.

Alat dan bahan:

Tangga yang memiliki pegangan di kanan dan kiri anak

Cara Melakukan:

- Pendidik mencontohkan cara meniti tangga dan cara menuruni tangga yang sama, baik berpegangan maupun tidak.
- Anak satu persatu diminta meniti menaiki tangga yang kemudian kembali menuruninya.
- Setelah semua anak mencoba, anak dibuat berpasangan untuk dapat meniti tangga tanpa berpegangan, yang kemudian menuruninya.



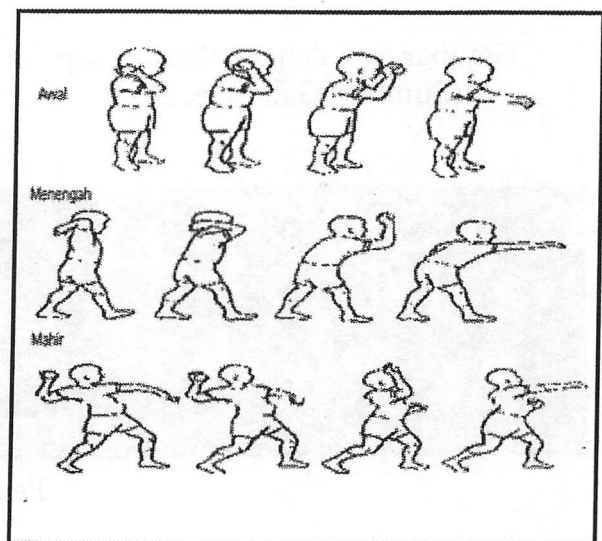
Gambar 6
Aktivitas Naik-Turun Tangga

d. Melempar dan menangkap bola
Karakteristik tahapan lemparan pada anak usia dini antara lain:

- Kemampuan bertambah dalam melempar target bahkan yang berukuran kecil sekalipun
 - Semakin mahir dalam melempar objek yang bergerak
 - Makin mahir dalam melempar objek yang terlihat berlawanan dengan latar belakangnya
 - Cenderung melempar di atas kepala daripada di bawah kepala
 - Cenderung melangkah ketika melakukan lemparan
 - Cenderung melangkah ke depan dan melakukan lemparan menggunakan tangan yang berlawanan dengan kaki yang digunakan sebagai tumpuan.
- Karakteristik tahap melempar tersebut seperti tergambar berikut.

Gambar 7: Tahapan Melempar
(Sumber: Gallahue, 251)

Perkembangan melempar akan selalu

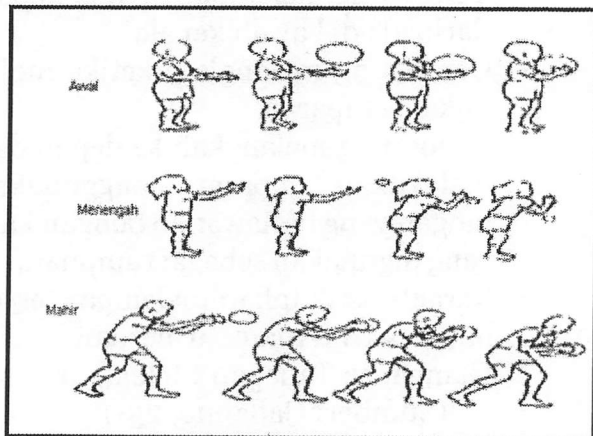


diikuti oleh kemampuan anak menangkap. Adapun karakteristik tahapan menangkap antara lain:

- Makin bertambah kemampuan menangkap benda yang kecil
- Lebih mudah menangkap benda dari jarak yang dekat
- Semakin dapat menangkap benda yang bergerak cepat

- Anak laki-laki lebih mahir menangkap daripada anak perempuan
- Lebih dapat menangkap benda yang meluncur lurus ke arah anak
- Cenderung melangkah ke depan sebelum benda dilempar
- Cenderung menyentuh bola dengan anggota tubuh lainnya (bagi tahap awal)

Karakteristik menangkap pada anak dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 8: Tahapan Menangkap
(Sumber: Gallahue, 253)

Kemampuan melempar dan menangkap dapat dikembangkan melalui kegiatan *outbound low impact games ball*.

Alat dan Bahan:

Bola dengan berbagai ukuran (d disesuaikan dengan kemampuan anak)

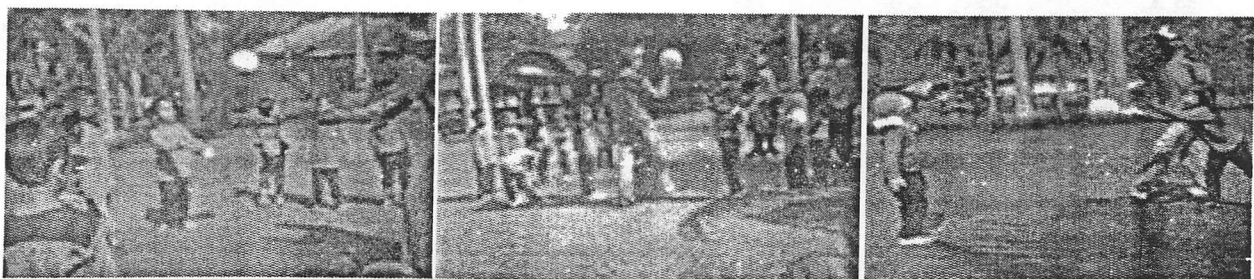
Cara melakukannya:

- Anak diajak membentuk lingkaran besar yang renggang. Setiap 5 anak diselingi satu pendidik.
- Salah satu pendidik bertindak sebagai pusat lingkaran yang memegang bola.
- Pendidik mencontohkan cara melempar bola, sementara pendidik yang membentuk lingkaran bersama anak mencontohkan cara menangkap bola yang dilempar ke arahnya.
- Anak diajak mencoba melempar bola ke arah pendidik yang ada di tengah lingkaran yang dilanjutkan dengan mencoba menangkap bola yang dilempar ke arahnya.
- Atur jarak lemparan agar tidak terlalu jauh.

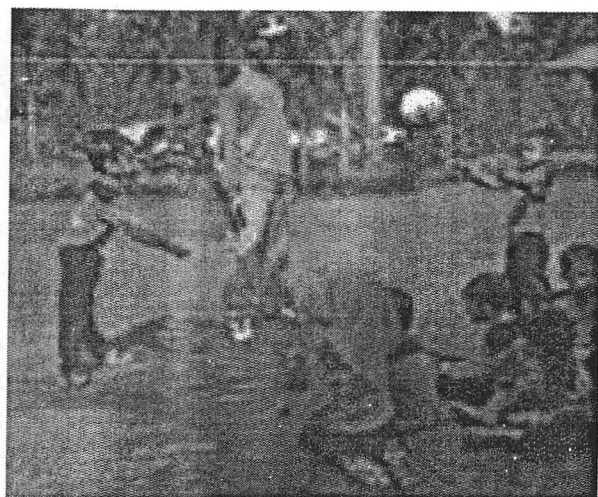
Aktivitas tersebut seperti terlihat berikut ini.



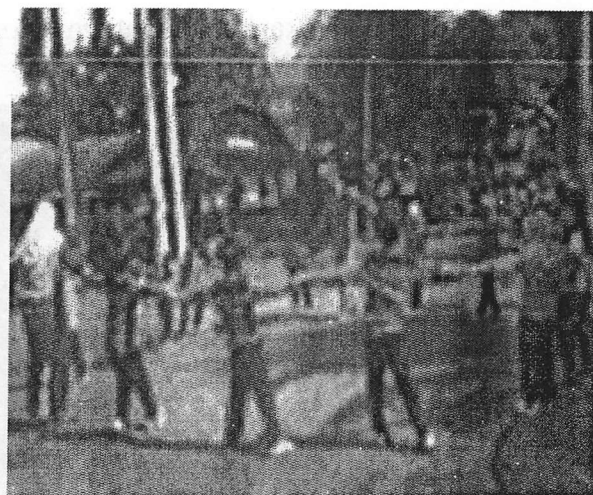
Pemanasan



Kegiatan Inti *Games Ball*



Evaluasi



Pendinginan

Gambar 9
Aktivitas Games Ball

e. Keseimbangan

Karakteristik keseimbangan anak secara umum antara lain:

- Bertambahnya kemampuan melakukan keseimbangan dalam pusat tertinggi gravitasi
- Bertambahnya kemampuan melakukan keseimbangan dalam dasar yang kecil pada alat bantu
- Bertambahnya kemampuan melakukan keseimbangan dalam anggota tubuh yang tidak sejajar dengan alat bantu.

Keseimbangan dapat dikembangkan menggunakan kegiatan *Outbound Low Impact* antara lain:

1) Papan Keseimbangan Statis

Alat dan Bahan Jembatan:

- 2 batang bambu utuh besar.
- 2 batang bambu kecil utuh.

Cara membuat Papan Keseimbangan Statis:

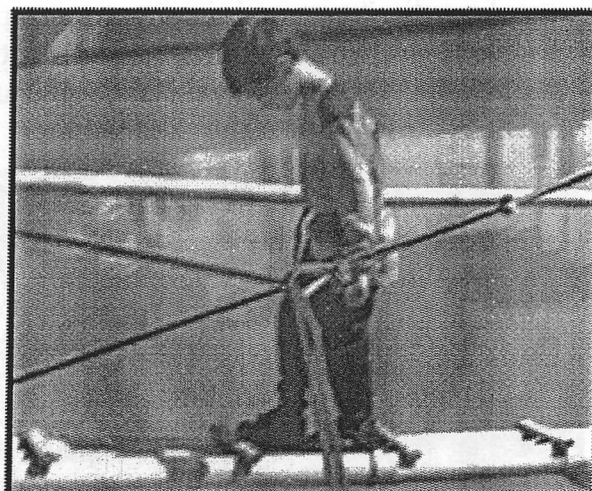
- Bambu besar digunakan sebagai landasan titian dengan cara menyatukan kedua bambu.
- Bambu kecil difungsikan sebagai pegangan di sisi kanan dan kiri anak.

Cara Melakukan Kegiatan:

- Pendidik mencontohkan cara meniti papan titian statis dengan hati-

hati

- Anak diminta mencoba meniti papan titian statis secara bergiliran dengan hati-hati



Gambar 10
Aktivitas Meniti Papan Keseimbangan Statis

2) Papan Keseimbangan Dinamis

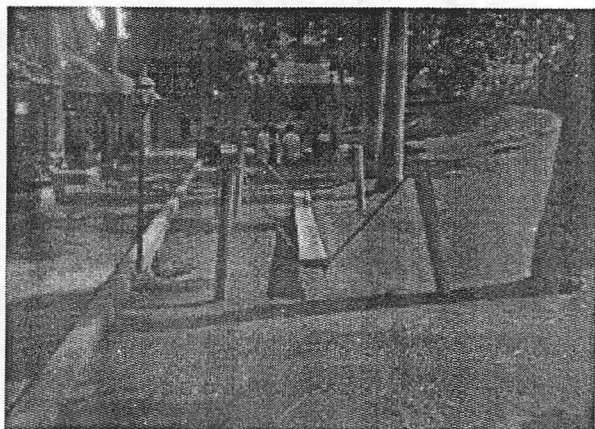
Alat dan Bahan:

- Papan 1 batang
- Rantai 2 pasang
- Besi 4 buah

Cara Membuat Papan Keseimbangan Dinamis:

- Besi dipasang pada kanan kiri pada kedua papan

- Rantai diikatkan diantara kedua besi sebagai landasan papan



Gambar 11
Papan Keseimbangan Dinamis

Cara Melakukan Kegiatan:

- Pendidik memberi contoh cara meniti papan keseimbangan dinamis agar tidak terjatuh karena papan terus bergoyang ketika dilewati
- Anak diminta meniti papan satu persatu
- Jika sudah menguasai, anak diminta meniti dengan membawa beban (misalnya air minumnya)



Gambar 12
Aktivitas Meniti Papan Keseimbangan Dinamis

3) Jembatan Goyang

Alat dan Bahan:

- Papan potongan pendek
- Tali
- Besi/Bambu Utuh kecil

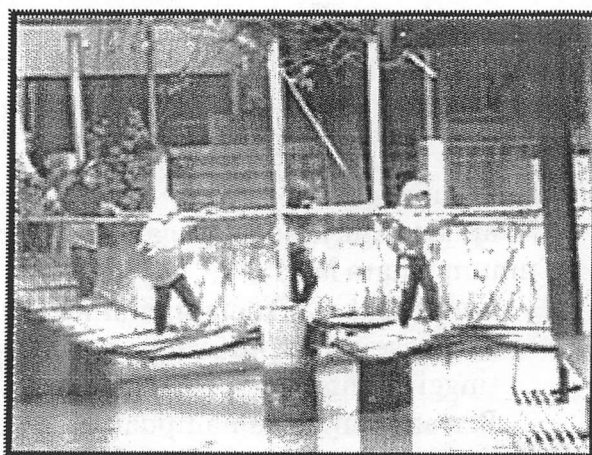
Cara Membuat Jembatan:

- Papan dirangkai berjajar menggunakan tali

- Besi/bambu utuh dipasang di kanan kiri jembatan sebagai alat berpegangan
- Papan yang telah dirangkai dipasang pada tiang membentuk jembatan

Cara Melakukan Kegiatan:

- Anak diajak menyeberangi jembatan goyang beramai-ramai dengan dipegang pendidik
- Setelah anak memiliki keberanian yang cukup, anak diminta menyeberang sendiri-sendiri dan berpegangan agar tidak goyah ketika jembatan bergoyang.



Gambar 13
Aktivitas Meniti Jembatan Goyang

Kesimpulan

Perseptual motor merupakan gabungan kemampuan persepsi dan motorik anak yang terdiri dari koordinasi tangan-mata, koordinasi mata-tangan, gabungan perseptual-motor (postur, keseimbangan, lokomosi, penerimaan dan dorongan). *Outbound* adalah kegiatan terencana untuk mengembangkan potensi anak dan menantang untuk dilakukan. *Outbound* terdiri dari dua level, yaitu *high impact* dan *low impact*. *Outbound low impact* digunakan untuk mengembangkan perseptual motor anak antara lain, berjalan menggunakan *hiking*, berlari dengan estafet bendera, memanjat dengan aktivitas naik-turun tangga, kemampuan melempar dan menangkap dengan *games ball*, dan keseimbangan dengan kegiatan papan keseimbangan statis, papan keseimbangan dinamis, serta jembatan goyang.

Daftar Rujukan

- Djamaluddin Ancok. *Outbound Management Training*, (Yogyakarta: UII Press, 2002).
- Dauer, V. & R. Pangrazi. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. 8th Ed. (NY: MacMillan Publisher, 1986)
- Gabbard, Carl, Elizabeth LeBlanc, and Susan Lowy. *Physical Education For Children, Building The Foundation*. (New Jersey: Prentice-hall, Inc, 1987).
- Gallahue, David L. & Jihn C. Ozmun. *Understanding Motor Development; Infants, Children, Adolescents, Adults*. 4th Ed. (USA: MacGraaw-Hill Companies, Inc., 2002).
- Magil, Richard A. *Motor Learning and Control. (Concept and Application)*. 7th Ed. (Singapore: MacGraaw-Hill Companies, Inc., 2003).
- Martini Jamaris. 2007. *Perkembangan dan Pengembangan Anak Usia TK*. Jakarta: Grasindo.
- Paget, Kathleen D. *The Psychoeducational Assessment of Preschool Children*. (NY: Grune and Straton, Inc., 1983).
- Siedentop, Daryl dan Judith Rink, *Elementary Physical Education Methods*, (USA: Prentice-Hall, Inc, 1984).

Referensi Internet:

- Endah. *Aspek Perkembangan Motorik dan Keterhubungannya dengan Aspek Fisik dan Intelektual Anak*. 18 Oktober 2012, p. 5, (<http://parentingislami.worldpress.com>)
- Farida. S. *Pentingnya Kegiatan Fisik Motorik Bagi Perkembangan Intelektual, Sosial, dan Spiritual Anak*. Unduh 18 Oktober 2012, p.1. (<http://www.tk-masjidsyuhada.com/cetak.php?id=58>)
- Gaia Indonesia, p.1, 22 Oktober 2012 (<http://www.gaiaindonesia.com>)
- Lukman Sriamin. "Indonesia Urutan Terendah dalam Riset Kemampuan Fisik dan Bermain Anak", *Kompas Cyber Media*. 22 Oktober 2012, p. 1.
- Mita Zoelandari. *Gerakan Tubuh Anak Cerdas*. 22 Oktober 2012, p. 1, (<http://www.inspiredkidsmagazine.com?ArtikelEducation>)
- Outwarbound. *Core Elements of an Outward Bound Course*. 22 Oktober 2012. ([http://www.outwarbound.net/about/philoso\[hy\].html](http://www.outwarbound.net/about/philoso[hy].html))
- Anon, *Cerdas dengan Olahraga*, Republika, p. 1, edisi 13 Maret 2011. (<http://iwan-uni.blogspot.com/2005/08/cerdas-dengan-olahraga.html>)
- Anon, *Ayo Main, Ayo Gerak*, p. 2, 22 Oktober 2012. (<http://www.republika.co.id>).