
UPAYA MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK ANAK PRASEKOLAH

Oleh Yudanto
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

Kid which is in pre-school age is kid who is included in the age range of 2-6 years old. In these ages kids are in growth and development period. Pre-school period is an appropriate time to develop all of the development aspects. Metrical ability is one of the important aspects to be developed because it will highly determine their success in the future in doing physical exercise tasks. In an educational surrounding, especially pre-school education, it is the duty and assignment of the physical education teachers in developing kid's metrical ability. There are various way to develop metrical ability of pre-school kids, those are : 1. increasing nutrient status of the kids, 2. improving playing activity of the kids, 3. improving physical fitness of the kids generally. Those efforts must be arranged in accordance with the growth and development stages of the kids, so that the results it achieves are fit with the hope it intends.

Keywords : Effort, Metrical Ability, Pre-School Aged Kids.

PENDAHULUAN

Pendidikan Prasekolah merupakan pendidikan yang diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar. Sesuai dengan Sisdiknas tahun 2003, pendidikan prasekolah termasuk pendidikan anak usia dini. Pendidikan anak usia dini mengupayakan pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Selanjutnya menurut Soemiarti Patmonodewo (2003: 19) menyebutkan bahwa pada umumnya anak prasekolah usia 3 bulan – 5 tahun mengikuti program Tempat Penitipan Anak dan anak usia 3 tahun mengikuti program Kelompok Bermain sedangkan anak usia 4 – 6 tahun mengikuti program Taman Kanak-Kanak. Menurut Kurikulum dan Hasil Belajar Pendidikan Anak Usia dini (KHB PAUD) anak usia dini merupakan masa usia keemasan (*golden age*) dimana anak mulai peka atau sensitif untuk menerima berbagai upaya

pengembangan. Masa peka pada masing-masing anak berbeda, namun pada umumnya biasa terjadi pada rentang usia 0-6 tahun. Di Indonesia dewasa ini perkembangan anak prasekolah mendapat perhatian yang serius terutama dari pemerintah, karena merekalah yang akan menjadi generasi penerus bangsa. Dalam proses pembelajaran pendidikan prasekolah harus diberikan secara spesifik sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Anak pada usia prasekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan, termasuk perkembangan kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik sangat menentukan keberhasilan masa datang dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Seseorang yang memiliki kemampuan motorik tinggi diduga akan lebih berhasil dalam menyelesaikan tugas keterampilan. Kemampuan motorik seseorang berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai. Seringkali kemampuan motorik anak prasekolah diabaikan atau tidak mendapat perhatian yang serius oleh para orang tua, pembimbing, dan atau bahkan guru itu sendiri. Selanjutnya Charles B. Corbin (1980: 14) mengungkapkan aspek perkembangan motorik pada anak prasekolah jarang diberi perlakuan yang mencukupi. Dalam lingkup sekolah, tentunya seorang guru penjaslah yang bertugas untuk mengembangkan kemampuan motorik anak tersebut. Mengingat pentingnya kemampuan motorik bagi anak, khususnya anak prasekolah. Untuk itu penulis mencoba untuk menyajikan tentang upaya-upaya yang harus dilakukan untuk mengembangkan kemampuan motorik untuk anak prasekolah.

PERKEMBANGAN FISIK ANAK PRASEKOLAH

Pada saat anak mencapai usia tahapan prasekolah usia 2-6 tahun ada ciri yang jelas berbeda antara anak usia bayi dan anak prasekolah. Perbedaannya terletak pada penampilan, proporsi tubuh, berat, panjang badan dan keterampilan yang mereka miliki. Contohnya pada anak prasekolah yang telah tampak otot-otot tubuh yang berkembang dan memungkinkan mereka melakukan berbagai keterampilan. Dengan bertambahnya usia, perbandingan antar bagian tubuh akan berubah. Anak yang semakin bertambah umurnya, keseimbangan ada di bawah tungkai bagian bawah. Selanjutnya menurut Charles B. Corbin (1980: 14) menyatakan bahwa seorang anak usai tahun pertama sampai empat atau lima tahun pertama termasuk dalam periode pertumbuhan yang paling cepat baik ciri-ciri fisik maupun mentalnya.

Gerakan anak prasekolah lebih terkendali dan terorganisasi dalam pola-pola, seperti pada menegakkan tubuh dalam posisi berdiri dan tangan dapat terjantai secara santai, dan mampu melangkahkkan kaki dengan menggerakkan tungkai dan kaki. Dalam pengamatan perkembangan jasmaninya, anak prasekolah pertumbuhannya bersifat *cephalo-caudal* (mulai dari kepala menuju bagian tulang ekor) dan *proximo-distal* (mulai dari tengah ke arah tepi tubuh). Gerak kasar lebih dahulu berkembang sebelum gerakan otot halus. Pengendalian otot kepala dan lengan lebih dahulu berkembang daripada pengendalian otot kaki. Otot-otot besar pada anak prasekolah lebih berkembang dari kontrol terhadap jari tangan. Anak-anak lebih dahulu mampu mengendalikan otot-otot lengan, setelah itu baru otot tangan yang dipergunakan untuk menulis dan memotong atau menggunting sesuatu. Perkembangan fisik anak prasekolah pada tinggi badan dan

berat badan mengalami penambahan. Anak-anak bertambah tinggi rata-rata 2 inchi dan bertambah berat antara 5-7 pon per tahun Pada usia 5 tahun, otak mencapai ukuran orang dewasa. Beberapa diantaranya meningkat ukurannya karena jumlah dan ukuran urat syaraf, beberapa *myelinasi*. Rata-rata anak perempuan hanya lebih sedikit kecil dan lebih ringan daripada anak laki-laki pada usia 2-6 tahun. Selama usia prasekolah, baik anak laki-laki maupun anak perempuan makin langsing sementara batang tubuhnya makin panjang, (John W Santrock, 2002: 224). Selanjutnya dari segi perkembangan fisiologis, pada anak prasekolah ditandai dengan adanya perubahan secara kuantitatif, kualitatif, dan fungsional dari system kerja hayati, seperti kontraksi otot, peredaran darah dan pernapasan, persyarafan, produksi kelenjar dan pencernaan. Pada anak prasekolah otot berfungsi sebagai pengontrol motorik (Soengeng Santoso dkk, 2002: 10).

PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK PRASEKOLAH

Membicarakan kemampuan motorik pada anak tidak terlepas dari perkembangan motorik yang dimiliki anak tersebut. Pada anak prasekolah secara alamiah perkembangan motorik, telah dimilikinya. Perkembangan motorik menurut Elizabeth B. Hurlock, (1997: 150) adalah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Menurut Soengeng Santoso (2002: 11) pada anak prasekolah telah memiliki keterampilan motorik kasar dan halus. Motorik kasar merupakan kemampuan anak untuk beraktivitas dengan menggunakan otot-otot besar, sedangkan motorik halus merupakan kemampuan anak beraktivitas dengan menggunakan otot-otot halus (kecil), contohnya: menulis meremas, menggambar, dan sebagainya. Kemampuan anak dalam melakukan aktivitas dengan menggunakan otot besar termasuk kemampuan gerak dasar. Kemampuan ini berguna untuk meningkatkan kualitas hidup. Gerak dasar merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan, dan pengembangan agar anak dapat melaksanakan dengan tangkas dan lancar. Bagi anak-anak normal kebanyakan keterampilan dan kematangannya selalu berkaitan dengan gerak dasar. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 14) anak pada usia 2-7 tahun termasuk dalam periode perkembangan gerak dasar. Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor. Anak berusia 2-7 tahun pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu.

Kemampuan gerak dasar pada anak prasekolah dibagi menjadi tiga yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas. Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Sedangkan kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan anggota badan tangan dan kaki, tetapi bagian tubuh yang lain juga digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul

daripada koordinasi mata kaki dan mata tangan. Koordinasi itu cukup penting untuk proses berjalan dalam ruang dan gerak. Berikut ini adalah contoh-contoh kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada anak prasekolah.

Kemampuan Gerak Dasar	Contoh
Lokomotor	Berjalan Berlari Skinging Melompat Meluncur, Gallop Dan sebagainya
Non Lokomotor	Menekuk dan meregang Mendorong dan menarik Mengangkat dan menurunkan Melipat dan memutar Dan sebagainya
Manipulatif	Menerima Menangkap Menghentikan Melempar Memantulkan Menyepak Dan sebagainya

Pada usia tiga tahun anak pada umumnya dapat berjalan mengikuti garis yang lurus dan pada umumnya sudah berjalan mundur, berjalan dengan cara berjinjit dan lari, serta mampu melempar bola dan mampu menangkap bola dengan kedua tangan diluruskan ke depan. Pada usai empat tahun dapat berjalan mengikuti garis yang berbentuk sebuah lingkaran. Anak setelah usia lima tahun mampu lari kuat kencang dengan gaya seperti orang dewasa dan dapat meloncat dengan mempertahankan keseimbangannya

Anak prasekolah umunya sangat aktif. Mereka telah memiliki penguasaan atau kontrol terhadap tubuhnya dan sangat menyukai kegiatan yang dilakukan sendiri. Anak laki-laki lebih besar, sedangkan anak perempuan lebih terampil dalam khususnya dalam motorik halus.

KEMAMPUAN MOTORIK

Kemampuan motorik berasal dari bahasa inggris yaitu *motor ability*. Pada dasarnya pengertian tentang kemampuan motorik telah banyak diberikan oleh para ahli. Menurut Oxendine yang dikutip oleh Setyo Nugroho (2005: 9) menyatakan bahwa kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah ke penguasaan keterampilan dasar dan aktivitas kesegaran jasmani. Menurut Burton yang dikutip oleh Toho Cholik Mutohir (2004: 4) bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai keterampilan motorik. Selanjutnya Rusli Lutan (1988) menyatakan bahwa kemampuan motorik dikatakan sebagai kulaitas kemapuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan

gerak, kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Kemudian Sukintaka (2001: 47) memberikan penjelasan tentang kemampuan motorik yang berarti kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun dalam olahraga atau kematangan keterampilan motorik. Dari beberapa definisi tentang kemampuan motorik yang dieberikan oleh para ahli tersebut dia atas, telah memberikan gambaran yang jelas. Kemampuan motorik seseorang dipandang sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga.

Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung kepada banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasai.

Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang terdiri dari beberapa unsur yang saling mendukung. Menurut Toho Cholik Mutohir (2002: 50) unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik diantaranya kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan. Kekuatan adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga seperti angkat beban atau angkat tubuh sendiri. Koordinasi adalah kemampuan menunjukkan tugas mata tangan dan mata tungkai seperti menendang, melempar, dan lainnya yang semacam itu. Kecepatan adalah Kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sependek mungkin. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dan keseimbangan baik dalam bergerak maupun diam posisinya. Kelincahan adalah Kemampuan mengubah arah dengan cepat dan mengendalikan gerakan tubuh (secara keseluruhan), (Charles B. Corbin 1980: 101). Unsur-unsur kemampuan motorik tersebut di atas dapat dikembangkan dengan latihan yang benar

Kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh faktor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya: (1) faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong badan; (2) faktor pemberi daya, yang terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktivitas / reaksi; (3) faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak; (4) kemampuan lokomotor, terdiri dari: fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi; (5) kemampuan manipulatif; (6) kemampuan yang stabil. Sedangkan faktor fisik terdiri dari unsur-unsur diantaranya: (1) faktor kesegaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh; (2) faktor kesegaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*) (Toho Cholik Mutohir, 2002: 51). Selanjutnya Sukintaka (2001: 47) menyatakan bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak, dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

Fungsi Kemampuan Motorik

Membicarakan masalah kemampuan motorik sangat diperlukan dalam lingkup pendidikan jasmani pada tiap jenjang sekolah. Kemampuan motorik merupakan bagian

yang tidak dapat dipisahkan pada ranah psikomotor. Selanjutnya dalam pengembangan kemampuan motorik diharapkan akan terbentuknya penguasaan keterampilan motorik untuk suatu cabang olahraga tertentu. Pengembangan kemampuan motorik dalam lingkungan sekolah merupakan tugas bagi seorang guru penjas. Seorang guru penjas yang dapat mengetahui kemampuan motorik anak didiknya tentu akan mengetahui kemampuan anak yang dimilikinya dari tiap tahap pertumbuhannya.

Menurut Cureton yang dikutip oleh Toho Cholik Mutohir (2001: 51) bahwa fungsi utama dalam kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik yang baik, tentu akan mempunyai dasar atau landasan untuk melakukan keterampilan secara khusus yang baik pula.

UPAYA MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK ANAK PRASEKOLAH

Upaya mengembangkan kemampuan motorik merupakan tugas bagi para orang tua, guru penjas maupun pelatih. Mengembangkan kemampuan motorik merupakan bagian dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya dan merupakan tugas para guru pendidikan jasmani (Sukintaka, 2001: 48). Menurut Toho Cholik Mutohir (2001: 100) dalam penelitiannya dinyatakan bahwa diantara tiga komponen yaitu status gizi, aktivitas bermain, dan kesegaran jasmani memiliki hubungan yang positif terhadap kemampuan motorik seorang anak. Selanjutnya dalam penelitian tersebut dilaporkan bahwa semakin baik status gizi, aktivitas bermain, dan kesegaran jasmani maka semakin tinggi pula kemampuan motorik yang dimilikinya. Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut di atas, maka bisa dijadikan dasar atau cara sebagai upaya untuk mengembangkan kemampuan motorik pada anak khususnya pada anak prasekolah. Adapun upaya yang bisa dilakukan untuk mengembangkan kemampuan motorik adalah sebagai berikut:

Meningkatkan Status Gizi Anak

Status gizi merupakan kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makan. Masalah status gizi pada anak adalah masalah yang sangat penting, karena status gizi bagi anak sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada anak usia prasekolah merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga status gizi bagi anak tersebut harus mendapat perhatian yang serius. Gizi merupakan sumber utama untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti apa yang dikemukakan oleh Sukintaka (2001: 47) bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Mengingat status gizi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak, maka tugas sebagai seorang guru penjas memberikan pengertian pada siswa untuk berperilaku hidup yang sehat dengan cara mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.

Seperti apa yang dikatakan oleh Joko Pekik Irianto (2000: 6) bahwa gizi diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang dan cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Secara proposional makanan yang sehat meliputi 60 % karbohidrat, 25 % lemak, dan 15 % protein, serta cukup mineral dan air.

Meningkatkan Aktivitas Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Yudha M Saputra (2001: 7-9) menyatakan manfaat bermain antara lain : (1) untuk perkembangan fisik. Anak yang memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan bermain, yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh anak tersebut akan menjadi sehat dan bugar. Otot tubuh akan menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain, (2) untuk perkembangan keterampilan. Penguasaan keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati dalam kegiatan sehari-hari, misalnya pada saat anak bermain kejar-kejaran dengan temannya. Pada awalnya anak belum terampil untuk berlari, dengan bermain kejar-kejaran, maka anak akan semakin berminat untuk melakukannya, sehingga anak tersebut akan terampil dalam berlari, (3) untuk perkembangan intelektual. Melalui aktivitas fisik dan bermain, anak dihadapkan dengan suatu masalah dan kemampuan untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Aktivitas fisik dan bermain yang seimbang akan memupuk kecerdasan anak, (4) untuk perkembangan sosial. Anak biasanya dalam melakukan kegiatan bermain mengajak teman sebayanya. Anak akan belajar berbagai hak milik, menggunakan suatu mainan secara bergantian, melakukan kegiatan bersama-sama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan suatu permasalahan yang dihadapinya dengan temannya, (5) untuk perkembangan emosi. Bermain merupakan suatu kebutuhan sehari-hari bagi anak. Tidak ada anak yang tidak suka dengan bermain. Melalui bermain anak dapat mengungkapkan perasaan dan keinginannya. Anak dilatih untuk mengendalikan diri. Kegiatan bermain yang dilakukan dengan sekelompok teman, maka masing-masing anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya sendiri, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep kepribadian yang positif, (6) untuk perkembangan keterampilan olahraga. Anak yang terampil, berjalan, berlari, melompat, dan melempar maka anak tersebut akan lebih siap untuk menekuni suatu cabang olahraga tertentu. Anak akan lebih terampil melakukan kegiatan tersebut dan akan lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan suatu gerakan yang lebih sulit.

Mengingat manfaat dari aktivitas bermain yang sangat penting terutama untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak serta kemampuan motorik anak. Untuk itu, aktivitas bermain perlu ditingkatkan terus oleh guru penjas dan orang tua dengan menyesuaikan tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Berkaitan dengan pengembangan kemampuan motorik anak, maka jenis bermain yang sangat tepat dilakukan adalah bermain aktif dengan mengikuti bermacam permainan dan diikuti gerakan fisik, misalnya senam, berenang, bermain bola, kejar-kejaran dan sebagainya.

Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak

Istilah kebugaran jasmani diartikan sama dengan kesegaran jasmani atau physical fitness sebagai segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk

menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan mendadak. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang meitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal. Kebugaran jasmani terdiri dari berbagai komponen, menurut Joko Pekik Irianto (1999: 24) komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok, yaitu komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi daya tahan, paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran jasmanai yang satunya adalah yang terkait dengan keterampilan yang meliputi kecepatan koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak dan juga mempengaruhi pada kemampuan motorik. Oleh karena itu, meningkatkan kebugaran jasmani anak menjadi tugas seorang guru penjas, karena salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Pada anak prasekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani bisa dilakukan melalui aktivitas dalam bentuk bermain. Hal ini sangat cocok, karena dunianya anak adalah bermain. Dalam memberikan aktivitas pada anak, harus memperhatikan prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Joko Pekik Irianto (2005: 86) konsep FITT harus diperhatikan dalam memberikan aktivitas baik dalam bentuk bermain pada anak prasekolah. Konsep FITT tersebut adalah: Frekuensi (F), bermain seharusnya dilakukan secara teratur minimal 3 kali per minggu dengan selang atau interval yang cukup. Intensitas (I) permainan yang diberikan perlu memperhatikan kualitas rangsang artinya permainan anak harus mampu membuat jantung berdetak lebih cepat dibanding detak jantung istirahat, misalnya dalam keadaan istirahat detak jantung anak 70 detak per menit, maka pada saat bermain detak jantung anak menjadi 100 detak per menit, akan lebih baik lagi apabila kenaikan detak jantung mencapai 60 detak jantung maksimalnya atau lebih tinggi. Time (T), bermain butuh waktu yang cukup, usahakan permainan dapat dilakukan lebih dari 15 menit, apabila bermain hanya sesaat belum mampu menyebabkan adaptasi bagi kuallitas organ tubuh. Tipe T), agar mampu meningkatkan kebugaran, jenis permainan seharusnya disesuaikan dengan karakteristik dasar bermain, meliputi *move*, misalnya berjalan, berlari, melompat, merangkak. *Lift* seperti mendorong teman, menggendong teman, menarik. *Strecth* misalnya: saling menarik, meliukkan badan. Dalam melaksanakan semua program tersebut, juga harus mempertimbangkan kesenangan dan keselamatan.

PENUTUP

Usia prasekolah merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan dan juga sebagai masa usia keemasan (*golden age*) dimana anak mulai peka atau sensitif untuk menerima berbagai upaya pengembangan. Anak pada usia prasekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk mengoptimalkan segala aspek perkembangan, termasuk perkembangan kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik sangat menentukan keberhasilan masa datang dalam melakukan tugas keterampilan olahraga. Upaya pengembangan kemampuan motorik di sekolah merupakan tugas dan tanggung jawab seorang guru penjas.

Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kemampuan motorik anak pada usia prasekolah antara lain dengan: meningkatkan status gizi anak, meningkatkan aktivitas bermain anak dan meningkatkan kebugaran jasmani anak. Dalam mewujudkan upaya-upaya tersebut harus disesuaikan dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga hasil yang ingin dicapai sesuai dengan harapan yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Charles B. Corbin. (1980). *A Textbook of Motor Development*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher.
- Depdiknas. (2002). *Kurikulum dan Hasil Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas.
- Elizabeth B. Hurlock. (1997). *Perkembangan Anak Jilid I Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- John W. Santrock. (2002). *Life – Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Joko Pekik Irianto .(2002). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____, (2005). *Bermain sebagai Upaya Dini Meletakkan Dasar Kebugaran bagi Anak*. JPJI, 2 (1), pp. 81-89.
- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Setyo Nugroho (2005). *Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soegeng Santoso dkk. (2002). *Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah*. Jakarta: Direktorat Olahraga Masyarakat, Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Soemiarti Patmonodewo. (2003). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Toho Cholik Mutohir (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- www.teachersclub. *Sisdiknas No. 23 Tahun 2003*.
- Yudha M. Saputra .(2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.