

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI  
AKTIVITAS MELEMPAR BOLA PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN DI RA  
NURUL AMAL KECAMATAN IBUN**

*Oleh*

**SOPIAH**

Universitas Mohammad Husni Thamrin,

**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui aktivitas melempar bola pada anak usia 4-5 tahun di RA Nurul Amal Kecamatan Ibum. Kemampuan melempar bola merupakan salah satu perkembangan yang penting bagi anak usia dini untuk meningkatkan motorik kasar agar pembentukan otot-otot tangan bisa terlatih, serta pembentukan sistem saraf dan otak anak, juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan melatih kordinasi mata anak supaya lebih fokus. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas dengan dua siklus yang terdiri dari 6 pertemuan. Siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Hasil akhir dari penelitian pada siklus I dan siklus II memaparkan bahwa kemampuan motorik kasar anak usia 4-5 tahun pada siklus I memperoleh 55% dan mengalami peningkatan pada siklus II sebesar 85%.*

**Kata kunci:** Motorik Kasar, Melempar Bola, Anak Usia 4-5 Tahun

## PENDAHULUAN

Pendidikan sejak usia dini sangatlah penting untuk merangsang perkembangan otot dan otak anak agar lebih seimbang baik dalam bidang ilmu pengetahuan maupun dalam bidang ilmu sosial, bahkan pemerintah pun saat ini mendukung penuh pendidikan pada masa usia dini, yang mana telah tercantumkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1, ayat 14. Rangsangan pendidikan yang baik untuk anak usia dini yaitu dengan metode belajar sambil bermain, sebab untuk anak usia dini bermain merupakan bentuk ekspresi diri dalam meluapkan keinginan tahu dan rasa penasaran terhadap sesuatu benda baru yang mereka temukan. Pendidik maupun orang tua diharapkan mampu memberikan kesempatan dan dukungan seluas-luasnya bagi aktivitas dan kretifitas anak dalam bermain, salah satunya dengan diberikan kebebasan untuk berkreasi saat bermain supaya peningkatan perkembangan motorik anak lebih berkembang dengan pesat, baik dalam segi motorik kasar maupun motorik halus.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) diharapkan mampu mengarahkan anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya lebih baik, karena metode yang digunakan di PAUD dengan bimbingan belajar sambil bermain, seperti halnya di sekolah RA Nurul Amal yang terletak didaerah Kp Paseh Desa Ibum Kecamatan Ibum Kabupaten Bandung, yang memberikan layanan pendidikan sesuai dengan usia dan tingkatan perkembangan anak. Hasil observasi pratindakan menunjukkan bahwa aktifitas belajar mengajar di RA Nurul Amal bersifat klasikal yaitu kegiatan berbaris sambil bernyanyi dan melakukan gerakan-gerakan anggota tubuh, kemudian memasuki kelas, berdoa, pemberian materi sesuai dengan tema. Kegiatan cenderung di dalam kelas.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa proses pembelajaran kurang memotivasi anak, sehingga tidak dapat merangsang perkembangan anak secara optimal, salah satunya yaitu aspek keterampilan motorik kasar. Hal tersebut terlihat dari aktivitas anak yang cenderung melakukan pembelajaran di dalam kelas, sehingga membuat anak bosan, kurang fokus, dan kurang kondusif, ketika kegiatan olahraga anak terlihat kurang fleksibel dan seimbang dalam melakukan lompatan kecil, berjinjit, berlari zig-zag, dan bermain lempar bola. Oleh karena itu peneliti bersama kolaborator bekerja sama dalam meningkatkan motorik kasar anak dengan cara metode bermain melempar bola secara terarah. Melalui metode ini, diharapkan pembentukan otot-otot tangan anak dapat terlatih, serta pembentukan sistem saraf dan otak anak pun ikut terlatih, bahkan dengan metode ini diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan melatih kordinasi mata supaya lebih fokus, sekaligus memperkenalkan cara bermain melempar bola secara terarah dengan baik dan benar. Fokus penelitian ini yaitu upaya peningkatan kemampuan motorik kasar melalui aktivitas lempar bola pada usia 4-5 tahun.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang relevan dengan yang dibahas dalam penelitian ini, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Hesti Wijayanti (2014) yang berjudul "*Peningkatan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola Besar Kelompok B TK Al Hidayah Semawung Banjaroyo Kalibawang Kulonprogo*". peningkatan kemampuan motorik kasar melalui bermain lempar tangkap bola besar berimplikasi baik pada peningkatan kemampuan motorik khususnya pada keseimbangan, kekuatan, dan kelentukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Arum Sulistyaningsih (2013) yang berjudul "*Upaya Meningkatkan Kemampuan Melempar Bola Secara Terarah Melalui Bermain Bowling Sederhana Pada Anak Kelompok A Di Tk Widya Mulya Losari Ngaglik Sleman*". Kegiatan pembelajaran ini ditekankan pada peningkatan kemampuan keseimbangan, kekuatan, kelentukan dan kemampuan melempar secara terarah untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Frida Citra Cuacicha (2016) Yang berjudul "*Pengaruh Bermain Lempar Tangkap Bola Terhadap Motorik Kasar Anak Kelompok B di TK Pertiwi Sumberrejo Kota Gajah Lampung Tengah*". Manfaat dalam bermain lempar tangkap bola dapat meningkatkan kekuatan otot tangan, otot kaki, dan membuat anak bisa mengkoordinasikan mata dan tangan pada saat melempar dan menangkap bola.

### **Kemampuan Motorik Kasar**

Proses perkembangan anak dapat diamati dari perkembangan motoriknya. Perkembangan motorik sangat berkaitan dengan gerakan tubuh ketika anak melakukan aktivitas. Kelenturan otot merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan fisik motorik anak dalam melakukan berbagai kegiatan. Perkembangan motorik sangat dipengaruhi oleh organ dan fungsi syaraf atau otak. Seiring dengan perkembangan periode usia, maka keterampilan anak akan bertambah. Semakin anak bertambah usianya semakin terampil pula dalam perubahan perilaku motoriknya. Motorik adalah suatu dasar biologi atau mekanika yang menyebabkan terjadinya gerak, gerak adalah kulminasi suatu tindakan yang didasari sebuah proses motorik. Karena motorik menyebabkan terjadinya sebuah gerak, karena itu setiap penggunaan kata motorik selalu dikaitkan dengan gerak, sehingga penerapan dalam keseharian antara gerak dan motorik sering tidak dibedakan (Samsudin, 2008).

Maka dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak jasmani melalui pusat syaraf, otot syaraf dan otot yang dikoordinasikan. perkembangan motorik dapat di sebut juga sebagai perkembangan dari unsur-unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Oleh sebab itu, anak belajar motorik agar terampil menggerakkan anggota tubuh dengan beberapa gerakan dengan pola-pola tertentu.

Motorik kasar merupakan kemampuan menggunakan otot-otot besar dalam gerak dasar yang digunakan oleh anak dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas motoriknya.\

Aktivitas yang menggunakan otot-otot besar di antaranya gerakan keterampilan non lokomotor, gerakan lokomotor, dan gerakan manipulatif. Gerakan non lokomotor adalah aktivitas gerak tanpa memindahkan tubuh ke tempat lain Contoh, mendorong, melipat, menarik dan membungkuk. Gerakan lokomotor adalah aktivitas gerak yang memindahkan tubuh satu ke tempat lain Contohnya, berlari, melompat, jalan dan sebagainya, sedangkan gerakan yang manipulatif adalah aktivitas gerak manipulasi benda Contohnya, melempar, menggiring, menangkap, dan menendang (Endang Rini Sukanti. 2007).

Motorik kasar adalah kemampuan anak dalam melakukan aktivitas dengan koordinasi gerak tubuh dengan menggunakan otot-otot besarnya sebagai dasar gerakan. Motorik kasar sangat diperlukan setiap orang agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, melompat, menangkap, mendorong, menendang, melempar dan sebagainya lebih terkoordinasi. Motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi bagian tubuh anak seperti otot tangan dan kaki dalam menyeimbangkan saat melempar bola.

Motorik setiap anak dapat berkembang dengan baik, namun semua itu diperlukan stimulasi yang terarah dan terpadu, contohnya memberikan pendidikan dan bimbingan yang layak agar perkembangan anak berkembang pesat. Sesuai dengan pendapat Rahyubi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik anak, yaitu: Perkembangan sistem syaraf; Kondisi fisik; Motivasi yang kuat; Lingkungan yang kondusif; Aspek psikologis; Usia; Jenis kelamin; Bakat dan potensi.

Setiap keterampilan motorik anak berbeda-beda tergantung dengan kemampuan masing-masing dalam berapa banyak gerakan yang mereka kuasai. Sujiono menjabarkan unsur-unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik anak. Unsur-unsur tersebut meliputi: Kekuatan; Daya tahan; Kecepatan; Kelincahan; Kelenturan; dan Koordinasi.

### **Aktivitas Melempar Bola**

Perkembangan motorik anak terlihat dari sejauh mana anak tersebut mampu menampilkan dari hasil kegiatan dengan tingkat keberhasilan tertentu dan tujuan pengembangan motorik kasar tersebut supaya lebih meningkatkan kemampuan anak dalam memfokuskan saat melempar bola, melakukan gerakan berkelanjutan, diberikan relaksasi setelah beraktivitas, lebih mengenal gerakan posisi, pemindahan beban dan tenaga disaat melempar bola.

Manfaat pengembangan motorik kasar pada anak adalah untuk meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh dan koordinasi, serta meningkatkan keterampilan tubuh dan cara hidup sehat sehingga dapat menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat dan terampil (Sujiono, 2010).

Melempar bola adalah membuang jauh-jauh bola ke arah yang dituju dengan cara dilemparkan. Melempar bisa dilakukan dengan dua atau satu tangan. Sejak umur 6 bulan anak sudah mampu memegang benda-benda kecil dan melepaskan benda tersebut seolah seperti melempar. Melempar adalah melontarkan benda atau bola kearah yang dituju dengan kekuatan tangan dan lengan secara terkoordinasi sehingga benda atau bola tersebut dapat terlontar sejauh-jauhnya kearah yang diinginkannya. Melempar benda atau bola dapat dilakukan dengan cara satu atau dua tangan, baik dilemparkan dari bawah tangan, di atas kepala, di atas lengan maupun dari samping.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan model Kemmis dan Taggart yang meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, serta kegiatan refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi data dan penilaian pada anak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan melempar bola secara terarah pada anak di RA Nurul Amal dan sebagai sarana pembelajaran bagi peneliti dalam membuat karya ilmiah serta mempraktikan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan terhadap motorik kasar anak.

Berdasarkan pada hasil penelitian pada Siklus 1 dan 2, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya terlihat adanya peningkatan keterampilan motorik kasar anak dari siklus 1 ke siklus 2. Berikut adalah hasil penelitian keterampilan motorik halus yang dipaparkan dalam bentuk tabel:

Berdasarkan data yang disajikan melalui tabel dan grafik, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada keterampilan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun di Ra Nurul Amal yang pada siklus 1 sebesar 55% menjadi 82% di siklus 2. Dengan demikian, Penelitian ini dinyatakan berhasil dikarenakan telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan sebelumnya yaitu sebesar 80%.

Penelitian ini menggunakan pelaksanaan tindakan siklus 1 dan 2 sesuai dengan kegiatan tema pembelajaran. Setelah melakukan refleksi dari siklus 1 di siklus 2, kegiatan pembelajaran dapat lebih terorganisir dengan baik dan didapatkan hasil peningkatan yang signifikan, terlihat dari minat dan motivasi anak yang lebih antusias.

Pada siklus kedua, sudah tidak ada lagi siswa dengan kriteria penilaian belum berkembang. Kriteria BSH dan BSB juga meningkat secara signifikan. Hal tersebut membuktikan bahwa kegiatan dalam upaya peningkatan motorik kasar melalui aktivitas melempar bola pada anak usia 4-5 tahun di Ra Nurul Amal telah berhasil.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa metode melempar bola dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar. Hasil penelitian pada anak usia 4-5 tahun semester II tahun pelajaran 2017/2018 pada siklus I presentase kemampuan motorik kasar anak sebesar 55%. Penelitian dilanjutkan dengan melakukan perbaikan pada siklus 2 dan mengalami peningkatan dengan presentase kemampuan motorik kasar anak sebesar 82%. Dengan demikian, terjadi peningkatan kemampuan motorik kasar anak dari siklus I ke siklus II sebesar 27%. Melalui kegiatan melempar bola, anak distimulasi untuk melenturkan jari jemarinya dan kemampuan berkoordinasi antara mata, gerakan tangan dan kaki yang berguna untuk kegiatan menulis, menggantung dan memperkuat otot-ototnya serta dapat melatih keakuratan dan konsentrasi, juga untuk melatih keseimbangan badan. Implikasi kegiatan melempar bola dalam peningkatan motorik kasar anak usia 4-5 tahun di sekolah dapat diterapkan oleh guru sebagai langkah alternatif untuk meningkatkan motorik kasar anak dalam pembelajaran.

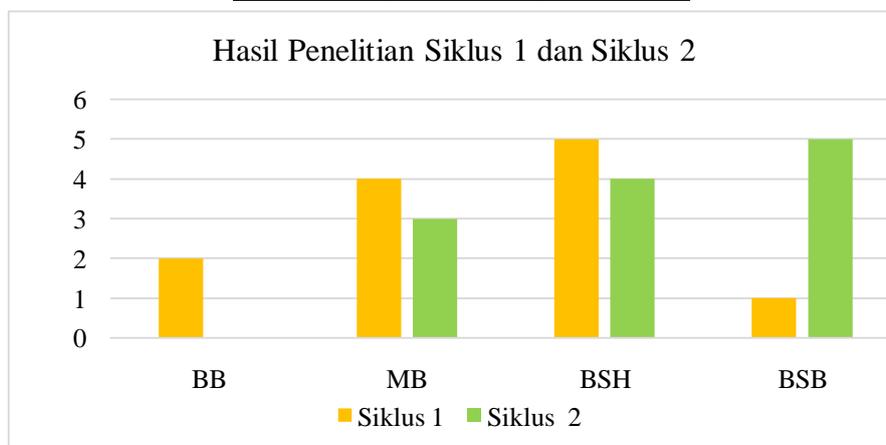
### Referensi

1. Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 2016.
2. Kunandar. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Press, 2009.
3. Nurani, Yuliani & Sujiono. *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT Indeks, 2010. Samsudin. *Pembelajaran Motorik Di Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Prenada Media Grup, 2008.
4. Sujiono, Bambang. *Metode Pengembangan Fisik*. Banten: Universitas Terbuka, 2010.

LAMPIRAN

Tabel 1. Hasil Penelitian Siklus 1 dan Siklus 2

Kriteria	Siklus 1	Siklus 2
BB	2	0
MB	4	3
BSH	5	4
BSB	1	5



Grafik 1. Hasil Penelitian Siklus 1 dan Siklus 2