

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. KETERAMPILAN MOTORIK KASAR

##### 1. Pengertian Keterampilan Motorik Kasar

Keterampilan motorik kasar adalah aspek penting dalam perkembangan fisik anak-anak. Menguasainya memberikan mereka kepercayaan diri dan fondasi kesehatan yang kuat untuk masa depan. Dengan memberikan dukungan dan kesempatan yang tepat, kita dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasarnya dengan baik. Keterampilan motorik kasar adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan tubuh secara kasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh besar. Kemampuan ini penting dalam perkembangan anak dan juga berdampak pada kemampuan fisik seseorang sepanjang hidupnya.

Keterampilan fisik motorik juga sebagai fondasi dari banyaknya aktivitas fisik dan olahraga dapat juga membantu anak untuk mengembangkan kemandiriannya seperti melakukan aktivitas sehari – hari seperti berjalan, berlari dan bersepeda tanpa kesulitan, dapat juga membantu anak dalam Kesehatan keterampilan fisik motorik ini juga dapat membantu meningkatkan Kesehatan jantung, kekuatan otot dan keseimbangan tubuh. Dapat juga membantu olahraga dan kegiatan fisik, keterampilan motorik kasar yang baik dilakukan untuk

berpartisipasi dalam berbagai olahraga dan fisik, seperti sepak bola, renang atau hiking. Dapat juga membantu untuk perkembangan sosial emosional seperti bermain Bersama teman teman dan berbagai aktivitas fisik yang dapat membantu perkembangan sosial dan emosional.

Perkembangan motoric kasar anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung untuk bergerak bebas. Kegiatan di luar ruangan bisa menjadi pilihan yang baik karena dapat menstimulasi perkembangan otot ( Suryana 2016 : 155 )

Kemampuan perkembangan motorik di Lembaga TK sangat bermanfaat bagi anak, dapat meningkatkan pertumbuhan fisik seperti bertambahnya tinggi dan berat badan serta dapat menambah perkembangan keterampilan, intelektual emosi dan sosialnya.

Proses tumbuh kembang kemampuan gerak anak di sebut perkembangan motorik. Perkembangan motorik berarti perkembangan atau pengendalian Gerakan jasmani melalui pusat syaraf, yrat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Rosmala ( 2005 : 2 )

## **2. Tahap Keterampilan Motorik Kasar**

- a) Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 0–12 bulan. Sejak dilahirkan sampai berusia 1 tahun, perkembangan motorik anak terjadi secara bertahap. Pada usia 0–3 bulan, anak hanya bisa mengangkat kepalanya sebentar ketika sedang tengkurap, Kemudian, di usia 4–6 bulan, keseimbangan tubuh dan gerakan anak akan berkembang dengan drastis, ketika sudah menginjak usia 7–9 bulan, otot kaki anak semakin

kuat, sehingga bisa mencoba melatih anak berjalan sambil menopang badannya.

- b) Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 1 Tahun. Pada tahap perkembangan di usia 1 tahun ini sudah mulai kelihatan pada motorik kasarnya seperti jalan yang di tuntun, berguling serta bisa mendorong – dorong
- c) Perkembangan pada usia 2 tahun ini anak dapat melompat dengan menggunakan 2 kaki secara bersamaan dapat menekuk dan berjongkok
- d) Perkembangan pada usia 3, usia ini anak sudah mulai berkembang dengan di tandai menaiki sepeda roda tiga, berjalan sudah mulai bisa menapak

### **3. Upaya Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar**

- a) memberikan anak kesempatan : pada anak usia dini kita harus memberikan banyak kesempatan untuk mengexplore di luar ruangan ( outdoor ) dan melakukan aktivitas fisik yang lebih terarah
- b) memberikan permainan : permainan yang di gunakan itu yang sifatnya membuat anak jadi aktif seperti “ estafet air “ dan lain lain yang sifatnya membuat anak menjadi aktif melakukan Gerakan fisik
- c) berpartisipasi dalam olahraga : orang tua dapat melakukan cara seperti mendaftarkan anak ke dalam kelas olahraga atau tim olah raga jika anak anakk tertarik.

- d) Memberikan dukungan dan motivasi : berikan anak dukungan agar anak bisa menyalurkan fisiknya serta berikan motivasi agar anak tidak mudah menyerah untuk melakukan kegiatan fisik

#### **4. Hubungan Antara Bermain Di Alam Terbuka Dengan Keterampilan Motorik Kasar**

Metode yang di gunakan yaitu dengan praktik langsung serta pemberian tugas kepada siswa, peneliti mengembangkan kemampuan keterampilan motorik kasar. Kegiatan bermain di alam terbuka dengan menggunakan permainan estafet air dan bola sangat erat hubungannya karena ketika siswa siswi bermain di alam terbuka akan menjadi tempat yang sangat baik untuk keterampilan motoric kasar. Pada peningkatan motorik kasar di Pulau Raam peneliti melakukan berbagai cara untuk melakukan penelitian serta melancarkan proses penelitian dengan cara menggunakan permainan yang sederhana tetapi sangat cepat untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar.

#### **B. Permainan Di Alam Terbuka**

##### **1. Pengertian Alam Terbuka**

Alam terbuka adalah ruang atau area yang tidak tertutup atau tak terbatas oleh struktur bangunan atau penutup seperti dinding, atap atau langit – langit. Alam terbuka seperti taman, lapangan, hutan, pantai dan tempat tempat lain di luar ruangan, alam terbuka sangat bagus untuk melakukan kegiatan yang mengarah pada fisik serta bagus untuk perkembangan motorik kasar, di alam terbuka perkembangan anak akan

lebih bagus karena bisa terkena sinar cahaya matahari yang baik dan mengandung vitamin D, anak akan lebih bersemangat ketika belajar di luar ruangan. Di alam terbuka anak juga akan menemukan banyak tekstur serta dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Alam terbuka juga sarana yang baik untuk Pendidikan karena banyak manfaat ketika anak berada di alam terbuka dapat merasakan alam dengan segala keberadaannya seperti gelap, terang, lembab, basah, kering angin, dan hujan yang tidak bisa di hindari manusia, Dimana manusia atau makhluk hidup harus bisa berusaha untuk menyesuaikan dan bisa mengatasi adanya faktor di alam semesta ini. Dalam berkegiatan di luar ruangan harapan peneliti dapat merubah sedikit demi sedikit masalah perkembangan fisik motorik anak Di Pulau Raam, di alam terbuka kita harus bisa mempersiapkan dengan baik dan Tingkat keamanannya terjamin untuk melakukan berkegiatan di alam terbuka bagi anak usia dini.

Melatih anak untuk mengenal serta beradaptasi di luar ruangan adalah kegiatan yang susah susah gampang tetapi peneliti mengharapakan setelah anak anak mengenal banyak hal di alam terbuka anak anak dapat terbina sikap mentalnya, dapat memberikan rasa percaya diri yang akan menemani anak berkembang secara optimal serta anak dapat merasakan rasa tanggung jawab ketika anak anak sudah di perbolehkan bermain di alam terbuka apa saja yang di perbolehkan di pegang atau yang tidak.

Berkegiatan di alam terbuka juga dapat membentuk anak yang tadinya belum bisa mandiri menjadi mandiri dan banyak belajar hal baru yang memungkinkan belum pernah anak pelajari, serta menjadi hal baru untuk menerima serta menghargai ciptaan Tuhan Yang Maha Esa.

## **2. Jenis – jenis Permainan Di Alam Terbuka dan yang Di Gunakan Sebagai Penelitian**

Ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk bermain di luar. Alam terbuka tidak hanya dapat mengenalkan anak pada alam dan membantunya terbiasa dengan alam, namun alam terbuka sendiri dapat melatih anak dalam aktivitas fisik dan membantu tumbuh kembang anak. Berikut jenis jenis permainan untuk di alam terbuka yang di gunakan peneliti untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar di Pulau Raam :

### **a. Permainan Estafet Air**

Pada permainan estafet air banyak sekali manfaat untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar dengan cara membuat beberapa kelompok serta beberapa anggota untuk melakukan permainan estafet air ini. Permainan ini di lakukan di lapangan atau di luar kelas supaya anak anak tidak bosan untuk belajar atau melakukan stimulasi di dalam kelas saja, sangat sederhana sekali untuk melakukan permainan ini hanya menggunakan 3 bahan saja yaitu :

- 1) Air

- 2) Gelas plastik ukuran 250 ml
- 3) Ember / baskom

Arahkan anak untuk membuat barisan yang jaraknya kurang lebih 1, 5 meter dari setiap anak, kemudian anak pertama arahkan mengambil air dari ember yang berisi air tersebut, Langkah selanjutnya anak akan membawa ke belakang pada teman selanjutnya, dan yang anak terakhir itu bertugas untuk menaruh di ember dengan catatan air tidak tumpah. Peneliti menggunakan Permainan estafet air ini karena dapat melihat anak-anak yang belum bisa memegang erat gelas dan anak yang masih belum lancar berlari kecil.

#### **b. Permainan Estafet Bola**

Pada permainan ini peneliti membuat beberapa kelompok anak yang perkelompok itu beranggotakan 3 anak, Langkah – Langkah bermain estafet bola sama seperti estafet air hanya saja ada beberapa bahan yang perlu di ganti seperti :

- 1) Ember
- 2) Bola mainan yang memiliki ukuran 4 cm berjumlah 15

Arahkan anak untuk membuat barisan yang jaraknya kurang lebih 1, 5 meter dari setiap anak, kemudian berikan setiap anak 1 bola setelah ada aba aba seperti peluit atau hitungan mundur maka anak di urutan paling depan berlari kecil menuju anak kedua

kemudian anak ke dua berlari kecil ke anak ketiga seterusnya sampai bola habis. Peneliti menggunakan permainan ini karena bahan yang di gunakan tidak terlalu berat untuk di bawa lari atau di pegang anak anak tidak membahayakan, manfaat dari menstimulasi menggunakan permainan adalah meningkatkan kekuatan pada otot besar pada kaki untuk berlari dan pada otot halus pada tangan yang memegang bola.

#### **c. Permainan Ular Naga**

Pada permainan ular naga ini ada 2 orang saling berhadapan kemudian tangan yang saling bergandengan tangan tetapi mengangkat ke atas seperti membentuk trowongan Pemain yang lain berbaris dan berpegangan pada pinggang pemain yang ada di depannya sambil bernyanyi ular naga panjangnya bukan kepala

#### **d. Permainan Sepak Bola**

★ Permainan ini di lakukan di lapangan yang memiliki ukuran yang sudah menjadi standar untuk bermain sepak bola, permainan ini melibatkan 12 orang dalam tim dewasa jika pada anak usia dini sebaiknya hanya 6 atau 5 anak per timnya. Pada permainan ini juga banyak sekali keterampilan yang bisa di stimulasikan dari semua anggota tubuh lebih terpentingnya untuk melatih kekuatan otot pada kaki dan tangan banyak Gerakan seperti jalan jinjit dan lari pada saat menggiring atau mengejar bola.

### e. Permainan Lompat Tali

Permainan ini dilakukan menggunakan bahan yang sederhana juga yaitu dengan tali dengan bahan yang lentur, kemudian pada permainannya ada anak berhadapan sambil memegang ujung tali di kedua sisi, setelah itu para pemain di persilakan untuk melompat sesuai dengan aturannya.

