

## Keterampilan Motorik Kasar, Kunci Tumbuh Kembang Anak



Kewalahan mengawasi anak Ibu yang seperti tak kenal lelah berlarian atau naik-turun tangga? *Eits*, jangan *ngedumel* dulu! Sebaliknya, Ibu justru harus bersyukur.

Soalnya, seperti disampaikan psikolog anak dari Universitas Indonesia Andria Charles, hal itu adalah pertanda bahwa tumbuh kembang sang buah hati berlangsung baik dan wajar.

"Pertanda perkembangan motorik kasarnya," kata Andria di laman *TumbuhKembang*.

Keterampilan motorik kasar adalah keterampilan yang melibatkan kelompok otot besar. Otot itu terstimulus ketika si kecil melakukan aktivitas fisik seperti berlari atau naik-turun tangga. Jadi, asalkan Ibu mengawasi dengan baik, tak perlu khawatir berlebihan saat mereka sibuk menjalani aktivitas-aktivitas fisik

tersebut.

Baca Juga : [Olahraga Bagi Anak Usia Dini](#)

Keterampilan motorik kasar memang merupakan salah satu poin penting dalam proses tumbuh kembang sang anak. Kecakapan motorik ini, tambah Andria, bakal membuat sang anak terampil dan tangkas saat beradaptasi dengan lingkungan baru, salah satunya ketika harus memasuki masa sekolah.

Selain lewat berlari naik-turun tangga, ada beberapa cara lain untuk melatih keterampilan motorik kasar sang buah hati. Berikut beberapa tips untuk melatih keterampilan motorik kasar anak:

**- Berlari kecil**

Ibu bisa membuat menjadi lebih menyenangkan dengan menancapkan bendera kecil ke tanah atau meminta sang anak memasukkan bola kecil menuju keranjang

**- Latihan berguling**

Untuk lebih menyenangkan, Ibu bisa menggunakan selembar handuk dan minta sang anak membungkus badannya sembari berguling

**- Memanjat perabotan**

Sebaiknya dilakukan di taman yang berumput yang memang menyediakan arena permainan

**- Menendang bola**

Bermain lah bersama sang anak agar lebih menyenangkan menggunakan bola plastik atau karet yang cukup besar

Baca Juga : [Cara Mengajarkan Anak Naik Sepeda](#)

**- Lompat dengan dua kaki**

Ibu bisa mencontohkannya atau mengangkat badan anak sambil menghitung. Atau, letakkan telapak tangan Ibu di atas kepala si anak dan minta ia menyentuhnya dengan melompat

**- Melempar bola**

Minta ia secara bergantian melempar dengan kedua tangan dan satu tangan bergantian kanan dan kiri

**- Berdiri pada satu kaki**

Minta ia berdiri dengan satu kaki selama beberapa detik dengan berpegangan pada meja atau kursi

**- Menari**

Ibu bisa melakukan sembari sang anak menonton video musik anak di televisi. Mulai dari gerakan sederhana semisal menggerakkan lengan ke atas atau ke samping

**- Bermain *bowling***

Hal ini bertujuan untuk melatih koordinasi tangan dan mata anak

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/Keterampilan-Motorik-Kasar-Kunci-Tumbuh-Kembang-Anak.html>