

Perkembangan gerakan kasar

Bulan	Pencapaian	Titik Pencapaian
1	Asimetri	Kemampuan usia 4 bulan disebut titik simetri yaitu kekuatan otot bagian tubuh setelah kiri dan kanan sama
2	Setengah miring jika dalam posisi tengkurap, selalu meletakkan pipi ke alas secara bergantian	
3	Sudah bisa miring	
4	Sudah bisa tengkurap dengan menumpukan kedua lengan dan kepala tegak, dan dapat kembali ke posisi telentang	
5	Dapat melakukan “onggong-onggong”	
6	Baru mulai duduk	Kemampuan usia 8 bulan disebut titik stabil yaitu kekuatan otot bagian tubuh kiri dan kanan sama sehingga gerakannya dapat melawan gravitasi bumi
7	Merangkak maju dua langkah Duduk sudah stabil	
8	Dapat merangkak Merangkak dengan stabil	
9	Anak dapat menekuk lutut, dapat mengangkat pantat (nungging)	Kemampuan usia 12 bulan (1 tahun) disebut titik seimbang bidang luas (posisi vertical), kekuatan otot stabil, seimbang kiri dan kanan,
10	Dapat berdiri dengan berpegangan pada objek yang stabil	
11	Dapat berjalan dengan dibantu dari belakang	

12	Dapat berjalan dengan dipegangi pada tangan dari depan	depan dan belakang, dapat melawan gravitasi dengan melawan sebagian beban (resisted)
13	Dapat berjalan sejauh delapan kaki (2m) dengan satu tangan dipegangi	Kemampuan usia 18 bulan (1,5 tahun) disebut titik seimbang dengan mempersempit bidang tumpu, kekuatan otot, stabil, seimbang, dapat melawan gravitasi dengan melawan beban penuh
14	Merayap sejauh 1,5 m	
15	Dapat berjalan dengan dilepas sejauh 3,5 m	
16	Jalan mundur 5 langkah	
17	Dapat berjalan cepat sejauh 3,5 m dengan menggunakan tumit dan jari	
18	Dapat naik turun tangga dengan pegangan	Kemampuan 24 bulan (2 tahun) disebut titik seimbang dengan melepas sebagian bidang dasar. Kekuatan otot: <ul style="list-style-type: none"> • Kiri dan kanan stabil • Dapat melawan gravitasi • Dapat melawan berat badan
19	Dapat naik turun tangga tanpa pegangan	
20	Dapat melompat ke depan 4 inci tanpa jatuh	
21	Dapat melompati parit kecil selebar 10 cm	
22	Dapat melangkahi pembatas tembok setinggi 10 cm	
23	Lari dengan telapak kaki rata tanpa jatuh	
24	Berlari tanpa jatuh	
25	Menuruni anak tangga dengan satu kaki dan pada saat berhenti menggunakan dua kaki	

26	Meloncat ke bawah dari kursi dengan ketinggian 40-50 cm tanpa bantuan	Kemampuan usia 36 bulan (3 tahun) disebut titik seimbang dengan melepas bidang tumpu. Kekuatan otot sama dengan umur anak 2 tahun ditambah koordinasi kekuatan otot tubuh dan anggota tubuh secara serempak
27	Melemparkan bola tenis sejauh 210 cm	
28	Jalan jinjit, tangan di pinggang sejauh 150 cm	
29	Berjalan di balok titian 3 langkah, lebar balok selebar kaki anak	
30	Berjalan mengikuti bentuk lingkaran dengan diameter 120 cm	
31	Menuruni anak tangga (4 anak tangga) dengan melangkah dan berhenti dengan dua kaki tanpa bantuan dan pegangan	
32	Menangkap bola dengan dua tangan sejauh 150 cm	
33	Meloncat ke bawah dari kursi dengan ketinggian 60 cm dengan dua kaki tanpa bantuan dan pegangan	
34	Berdiri satu kaki, tangan di pinggang	
35	Berjalan jinjit sepanjang garis di lantai dengan lebar 2 cm	
36	Loncat ke depan dengan dua kaki sejauh 60 cm	
37	Mengendarai sepeda roda tiga sejauh 3 m	

38	Memantulkan bola tennis ke arah lantai sejauh 1,5 m dan memantul ke arah tembok kemudian kembali ke anak	Kemampuan usia 48 bulan (4 tahun) disebut titik seimbang dengan melepas bidang tumpu, minimal pemakaian otot-otot tumpu. Kekuatan otot : • Sama dengan umur 3 tahun tetapi otot yang digunakan minimal dengan waktu tertentu, misalnya otot-otot satu tungkai saja
39	Loncat ke bawah dari ketinggian 60-75 cm	
40	Berdiri dengan satu kaki, tangan berada di pinggang dan menahan selama 5"	
41	Loncat dengan tali (<i>skipping</i>) sejauh 6 sampai 7 langkah	
42	Berdiri jinjit dengan tangan ke atas selama 2"	
43	Melemparkan bola ke arah dinding sejauh 1,75 cm	
44	Seperti no. 43 tapi arah melemparkan bola dari atas kepala	
45	Berdiri satu kaki selama 6" dengan kaki bergantian dan pada saat pergantian kaki badan anak tidak boleh miring lebih besar dari 20°	
46	Lari secepat mungkin sejauh 5 m, perhatikan posisi tangan dan kaki saat berlari	
47	Melemparkan bola sejauh 3 m	
48	Melompat dengan satu kaki di tempat	
49	Berdiri jinjit dengan tangan ke atas selama 8"	

50	Loncat dengan satu kaki ke arah depan sejauh 40 cm	Kemampuan usia 60 bulan (5 tahun) disebut titik seimbang dengan melepas bidang tumpu dengan kekuatan stabil. Kekuatan otot sama dengan umur 4 tahun hanya ditambah dengan kekuatan otot lebih stabil
51	Sama seperti no. 50 tetapi menggunakan kaki yang lain dengan jarak 30 cm	
52	Koprol 1 kali dari posisi jongkok	
53	Sit-up sebanyak 3-4x dengan tangan di belakang kepala	
54	Loncat berputar 180 ⁰ dengan tangan di pinggang	
55	Berjalan mundur di balok titian sebanyak 5 langkah	
56	Meloncat dengan tali sejauh 8-10 langkah	
57	Loncat ke samping kiri dan kanan menggunakan kedua kaki	
58	Berdiri dengan satu kaki selama 10'' bergantian kaki kiri dan kanan, tangan di pinggang	
59	Melempar bola ke tembok sejauh 4 m	
60	Melompat maju dengan satu kaki	

Perkembangan gerakan halus

Perkembangan gerakan halus, khususnya gerakan tangan adalah sebagai berikut :

Baru lahir : Anak menggenggam mainan secara refleks saja.

Tangan menggepal, sulit dibuka.

1 bulan : Anak menggenggam mainan yang dipegangkan oleh orang lain.

2 bulan : Tangan mulai membuka

3 bulan : Tangan sering membuka dan anak suka membawa tangan ke mulut.

Anak mencoba manipulasi mainan yang dipegangkan oleh orang lain.

4 bulan : Anak menarik mainan ke dalam tangan dibantu dengan lengan bawah, pergelangan tangan masih jatuh. Ibu jari belum terlibat saat menggenggam. Anak suka memukul-mukul mainan di posisi terlentang dan membawa mainan ke mulut. Kontrol siku mulai lebih bagus saat meraih mainan.

5 bulan : Anak menggenggam mainan di tengah tangan, ibu jari di samping. Anak meraih mainan di posisi tengkurap dan memanipulasi mainan di dekat badan.

6 bulan : Anak mulai pakai ibu jari saat menggenggam mainan. Anak mampu memindahkan mainan dari satu tangan ke tangan yang lain.

7 bulan : Anak meraih 2 mainan dan bisa memegang mainan itu dalam waktu yang bersamaan. Pergelangan tangan lurus saat menggenggam, mulai mengontrol lengan bawah di posisi 'supinasi'.

8 bulan : Kontrol siku lebih bagus saat meraih mainan. Anak menggenggam mainan dengan ibu jari dan ujung jari-jari.

9 bulan : Anak mampu melepas mainan dengan kontrol. Pergelangan tangan lebih kuat (ke atas) saat menggenggam mainan. Pergelangan tangan juga bisa bergerak ke samping (deviasi).

10 bulan : Anak menggenggam manik dengan ibu jari dan ujung jari telunjuk.

11 bulan : Anak mampu melepas manik dengan kontrol, 'supinasi' lengan bawah.

12 bulan : Anak suka memukul-mukul 2 mainan dalam waktu yang bersamaan.

Anak menggenggam manik dengan ujung jari telunjuk/kuku tengah dan ibu jari.

Berikut ini tahap perkembangan motorik anak dari usia 12 bulan sampai dengan 9 tahun

(Amin, M. 1995) :

Usia	Perkembangan Motorik
12 bulan	Berusaha tegak dengan berlutut Berjalan dengan berpegang sebelah tangan Merangkak bebas
13-14 bulan	Berdiri sebentar Berjalan mundur satu dua langkah Bergoyang-goyang mengikuti irama musik
15-16 bulan	Berjalan beberapa langkah Berlutut sendiri, jatuh terduduk Merangkak atau memanjat tangga Tegak berdiri dan berjalan Membungkuk dan tegak kembali
17-18 bulan	Berjalan sendiri tanpa bantuan Menaiki tangga dengan berpegangan Duduk sendiri Menendang bola Menarik alat main sambil berjalan mundur Menaiki rintangan
19-20 bulan	Berusaha berjalan di atas garis lurus (sampai kira-kira 3 meter dengan 1-3 kali membuat kesalahan)

	<p>Mampu dan mau bermain dengan alat yang menyerupai tongkat</p> <p>Memasukan pasak ke dalam lubangnya (yang mempunyai garis tengah kira-kira 1,5 cm)</p>
21-22 bulan	<p>Naik tangga sambil berpegang dengan satu pegangan</p> <p>Turun tangga dengan dipegang sebelah tangan</p> <p>Berjongkok waktu bermain</p> <p>Berdiri di atas satu kaki dengan bantuan</p> <p>Berjalan mundur</p>
25-27 bulan	<p>Dapat berlari</p> <p>Naik dan turun tangga tanpa berganti kaki</p> <p>Menyepak bola atas perintah</p> <p>Bangun miring, melompat dari bawah dengan satu kaki</p>
2,5 tahun	<p>Berjalan dengan ujung jari kaki</p> <p>Melompat dengan dua kaki bersama-sama</p> <p>Mencoba berdiri di atas satu kaki</p> <p>Berdiri dengan dua kaki di atas balok keseimbangan tanpa bantuan</p> <p>Berjalan mengikuti garis yang dibuat pada lantai</p>
3 tahun	<p>Berlari dengan jari kaki</p> <p>Mengendarai sepeda roda tiga</p> <p>Naik tangga dengan kaki berganti-ganti</p> <p>Melompat dengan dua kaki</p> <p>Berdiri dengan satu kaki</p> <p>Berjalan mundur dengan mudah</p>
3,5 tahun	<p>Berdiri dengan satu kaki selama 3-5 detik</p> <p>Koordinasi gerak masih kurang; jatuh, takut</p> <p>Berjalan pada balok keseimbangan dengan dua langkah berganti-ganti atau lebih</p> <p>Berlari menghindari rintangan/halangan</p>
4 tahun	<p>Berdiri dengan satu kaki selama 5-10 detik</p> <p>Berganti-ganti naik turun tangga dengan satu kaki</p> <p>Melompat di atas benda setinggi 15 cm</p>

5 tahun	<p>Meloncat dengan satu kaki (kaki berganti-ganti)</p> <p>Berjalan mengikuti garis yang dibuat pada lantai dengan kaki dan tumit</p> <p>Berlari, naik kursi dan meja</p> <p>Melompat dari sesuatu dengan ketinggian 30 cm</p>
6 tahun	<p>Sangat aktif, tingkah lakunya konstan</p> <p>Keseimbangan badan aktif dalam permainan</p> <p>Melompat setinggi 30 cm dan jatuh dengan jari kaki</p> <p>Berdiri pada salah satu kaki dengan mata tertutup</p> <p>Melempar jauh</p>
7 tahun	<p>Lebih berhati-hati dalam bergerak</p> <p>Melakukan kegiatan berbeda-beda</p>
8 tahun	<p>Gerak tubuh lebih berirama dan lebih indah</p> <p>Dapat menilai sikap orang lain</p>
9 tahun	<p>Lebih mampu mengontrol kecepatan</p> <p>Tertarik pada kesehatannya sendiri dan senang mengangkat sesuatu</p> <p>Sering kaku dalam sikapnya</p>