Anak (1-3 tahun)
Artikel

Ide Aktivitas Anak Dirumah dengan Untuk Motorik Halusnya

JUL 3, 2026

3 MINS

Kemampuan motorik adalah segala hal yang berkaitan dengan gerakan sehari-hari serta aktivitas yang mengiringinya. Kemampuan motorik terbagi atas dua, yakni kemampuan motorik halus dan motorik kasar.

Yang membedakan kemampuan motorik halus dan motorik kasar adalah otot yang digunakan serta fungsi dari masing-masing kemampuan.

Kemampuan motorik halus berhubungan dengan gerakan yang membutuhkan kontrol yang presisi menggunakan otot kecil. Sementara, kemampuan motor kasar berhubungan dengan pemanfaatan otot besar untuk menunjang keseimbangan, koordinasi, reflek, dan kemampuan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan besar seperti berjalan dan melompat.

Yuk, kenali seperti apa tahapan perkembangan motorik halus dan ide aktivitas anak di rumah!

Tahapan perkembangan motorik halus anak usia dini

Berdasarkan usia, perkembangan kemampuan motorik halus anak usia dini terus meningkat. Bertambahnya usia berarti lebih banyak aktivitas yang sudah dia lakukan dan itu dapat membuat otot-otot kecilnya semakin kuat. Berdasarkan usia, berikut tahapan perkembangan motorik halus anak usia dini:

Perkembangan motorik anak usia dini 1 tahun

- Membangun bangunan setinggi dua hingga empat balok
- Menyendokkan benda dengan sendok atau sekop kecil
- Tepuk tangan
- Corat-coret dengan krayon pada secarik kertas
- Memegang krayon melalui gerakan menjepit dengan telunjuk dan jempol

- Melambaikan tangan
- Membuka kemasan kertas atau wadah
- Membalikan halaman buku satu per satu
- Memasukkan cincin ke dalam tiang

Perkembangan motorik anak usia dini 2 tahun

- Menumpuk mainan balok hingga sembilan balok
- Memutar kenop pintu untuk membuaknya
- Mencuci tangan sendiri
- Menaikkan dan menurunkan risleting besar
- Bermain tanah liat atau play dough

Perkembangan motorik anak usia dini 3 tahun

- Melipat kertas
- Menggambar lingkaran setelah diberi contoh
- Mengancingkan atau melepas kancing besar

Perkembangan motorik anak usia dini 4 tahun

- Mengenakan pakaian atau melepaskan tanpa dibantu
- Menyentuhkan masing-masing jari ke jempolnya
- Menggunakan garpu dengan benar

Perkembangan motorik anak usia dini 5 tahun

- Memotong lingkaran
- Mengikuti bentuk segitiga
- Memegang pensil dengan benar
- Menalikan tali sepatu

Baca Juga : Tahap Motorik Halus Anak Usia Dini dan Cara Mengasahnya

Ide Aktivitas Anak di Rumah untuk Mengasah Motorik Halus

Untuk mengasah kemampuan motorik halus anak usia dini, Mam bisa mengajak Si Kecil melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Berikut beberapa ide aktivitas anak di rumah untuk mengasah motorik halusnya.

- Mengajaknya ke dapur untuk membantu Mam membuat adonan kue
- Membereskan meja makan
- Menuangkan susunya sendiri
- Berlatih menggunakan capitan untuk mengambil benda-benda kecil

- Melingkari gelas dengan karet gelang
- Untuk anak usia sekolah, bermain board game atau puzzle yang melibatkan angkat-mengangkat benda dan menggunakan pegangan menjepit
- Mewarnai menggunakan krayon, spidol, kapur, atau pensil warna
- Sering melakukan gerakan corat-coret dengan menggunakan alat tulis favoritnya
- Memotong kertas dengan gunting untuk melatih keterampilan dan kontrol otot
- Bermain origami
- Merobek atau meremas kertas untuk melatih kekuatan otot kecil tangan
- Mengelupas dan menempelkan stiker berguna melatih koordinasi mata dan tangan
- Memasukkan koin ke dalam celengan melatih genggaman presisi
- Menjepitkan jepitan jemuran pada buku atau pakaian
- Memecahkan gelembung sabun menggunakan jari
- Mengelompokkan koin atau manik-manik berdasarkan ukuran atau warna
- Memasukkan tali ke dalam manik-manik atau pasta berlubang untuk meningkatkan keterampilan jari dan konsentrasi yang bisa menjadi permainan melatih fokus anak.

Kemampuan motorik halus memang penting ya Mam, makanya Si Kecil perlu terus didekatkan dengan aktivitas motorik halus anak sekaligus stimulasi kognitif anak agar dia tumbuh jadi anak yang kuat baik secara mental maupun secara fisik.

Melatih kemampuan motorik halus anak usia dini menjadi tugas Mam dan orang-orang terdekat Si Kecil melalui berbagai aktivitas yang dapat memperkuat otot-otot kecilnya.

Durasi Bermain Ideal untuk Anak Balita

Mam, menentukan durasi bermain untuk Si Kecil yang masih berusia balita sebenarnya tidak perlu dilakukan dalam satu waktu yang lama. Secara keseluruhan, balita disarankan untuk aktif bermain dan bergerak setidaknya 180 menit atau 3 jam setiap harinya. Namun, durasi tersebut sebaiknya tidak dihabiskan sekaligus dalam satu sesi bermain.

Aktivitas bermain harian dapat dibagi menjadi beberapa sesi yang lebih pendek. Sebagai contoh, kegiatan fisik bisa dilakukan dalam dua kali periode 30 menit atau empat kali periode 15 menit dalam sehari. Selain itu, sesi bermain singkat yang berlangsung selama 10 hingga 20 menit dan disebar di berbagai waktu juga sudah terhitung dalam total kebutuhan aktivitas harian Si Kecil.

Pada rentang usia 1 sampai 3 tahun ini, anak justru lebih dianjurkan untuk menjalani waktu bermain yang tidak terstruktur. Oleh karena itu, Mam bisa membagi waktu bermain dalam sesi-sesi pendek yang bervariasi setiap harinya agar anak tetap aktif tanpa merasa kelelahan.

Baca Juga : Permainan untuk Melatih Motorik Anak. Coba yuk, Mam!

Cara Agar Anak Tetap Tertarik dan Betah

Bermain di Rumah

Mam, agar Si Kecil merasa betah dan tertarik bermain di dalam rumah, langkah pertama yang bisa dilakukan adalah mengatur area bermain agar rapi dan bersih dengan melibatkannya secara langsung.

Mam juga bisa memajang hasil karya Si Kecil sebagai dekorasi ruangan untuk menciptakan suasana yang lebih personal. Selain lingkungan fisik, kehadiran Mam sangat penting, jadi usahakan untuk menemani dan memberikan respons saat ia mengajak bermain.

Untuk mencegah kebosanan, terapkan aturan persiapan singkat maksimal dua menit agar permainan edukatif anak bisa langsung dimulai. Mam dapat memberikan papan pilihan aktivitas harian sehingga Si Kecil merasa memiliki kendali atas apa yang ingin dimainkan anak.

Membagi waktu bermain ke dalam ritme yang terprediksi, seperti memadukan sesi bergerak, berkreasi, dan berbagi cerita, juga terbukti efektif untuk menjaga fokus anak.

Sesekali, cobalah ciptakan suasana baru melalui kegiatan yang berbeda, seperti mendirikan tenda kemah di dalam rumah atau menyusun lintasan rintangan menggunakan benda lunak seperti bantal dan selimut. Langkah-langkah praktis ini membantu Si Kecil tetap aktif bereksplorasi secara konsisten tanpa perlu pergi ke luar rumah.

Selain itu, Si Kecil juga membutuhkan nutrisi, inspirasi, serta stimulasi yang tepat. Oleh karena itu, berikan Si Kecil susu pertumbuhan untuk mendukung perkembangannya. Susu merupakan asupan yang baik untuk diberikan kepada anak karena rasanya mudah diterima oleh anak dan mengandung nutrisi seperti protein, kalsium, zat besi, zink, DHA, dan vitamin yang baik untuk dukung tumbuh kembang Si Kecil.

S-26 Procal Nutrissentials adalah susu pertumbuhan untuk anak usia 1-3 tahun, dan S-26 Promise Nutrissentials adalah adalah susu yang dapat dikonsumsi untuk anak di atas 3 tahun. Dengan pengalaman 100 tahun dari Wyeth Nutrition, dukung fondasi belajar Si Kecil.

Terus percaya pilihanmu, percaya S-26 Procal Nutrissentials. Selalu dukung fondasi belajar Si Kecil! Mam pintar, #PercayaPilihanPintar

S-26 Procal Nutrissentials tersedia dalam rasa Vanila dengan berbagai varian ukuran mulai dari 400 gram, 700 gram, hingga 1400 gram.

Untuk memantau perkembangan Si Kecil secara seksama, Mam bisa menjatuhkan pilihan pintarnya kepada fitur #PercayaPilihanPintar Milestone Tracker yang ada di halaman ini. Dengan fitur ini, Mam bisa memantau perkembangan keenam pilar fondasi belajar Si Kecil sesuai dengan tahapan usianya.

Semoga ide aktivitas anak di rumah ini membantu ya, Mam!

Pertanyaan Seputar Ide Aktivitas Anak di Rumah

Berapa lama waktu bermain yang ideal untuk balita dalam sehari?

Waktu bermain ideal untuk balita adalah setidaknya 180 menit atau 3 jam setiap harinya. Namun, durasi tersebut sebaiknya tidak dihabiskan sekaligus, melainkan dibagi menjadi beberapa sesi yang lebih pendek dan tersebar di berbagai waktu. Pembagian sesi bermain ini sangat dianjurkan agar anak tetap aktif bergerak tanpa merasa kelelahan.

Permainan apa yang efektif melatih konsentrasi anak usia 3 tahun?

Permainan yang secara spesifik disebutkan efektif untuk melatih konsentrasi dan fokus anak adalah memasukkan tali ke dalam manik-manik atau pasta berlubang. Sementara itu, untuk rentang usia 3 tahun, Mam juga bisa memberikan aktivitas tambahan seperti melipat kertas, menggambar lingkaran dari contoh, atau berlatih mengancingkan baju.

Bagaimana cara membuat anak betah bermain di dalam rumah?

Langkah pertama agar anak betah bermain di rumah adalah mengatur area bermain tetap rapi dengan melibatkan si Kecil serta memajang hasil karyanya. Selain itu, Mam perlu selalu hadir menemani, memberikan papan pilihan aktivitas, dan membagi waktu bermain ke dalam ritme yang terprediksi. Sesekali, ciptakan juga suasana baru yang seru di dalam rumah, seperti mendirikan tenda kemah atau membuat lintasan rintangan, agar anak tidak mudah bosan.

Referensi

1. NAPA Center. 32 Fine Motor Activities: Our Therapists Ultimate List. Dari: https://napacenter.org/fine-motor-activities/. Diakses pada 11/06/2026

2. Rumah Sakit Gleneagles. 10 aktivitas keterampilan motorik halus untuk anak-anak. Dari: Gleneagles.com.my. https://gleneagles.com.my/id/health-digest/fine-motor-skills-children. Diakses pada 11/6/2026

3. NHS. Playtime and bonding with your toddler. Dari: https://www.nhs.uk/best-start-in-life/toddler/activities-for-toddlers/#activity:~:text=Toddlers%20love%20to

4. IDAI. Aktivitas Fisik Pada Anak. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak. Diakses pada 11/06/2026

5. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Peran Bermain dalam Perkembangan Anak. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/604/peran-bermain-dalam-perkembangan-anak. Diakses pada 11/06/2026

6. Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Pemerintah Kabupaten Buleleng. Ciptakan Rumah yang Bikin Anak Betah. Dari https://disdikpora.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/ciptakan-rumah-yang-bikin-anak-betah-82. Diakses pada 11/06/2026

7. Mississippi Association of Educators. Indoor Fun and Learning Ideas to Keep Kids Engaged and Growing. Dari https://www.maetoday.org/new-from-mae/indoor-fun-and-learning-ideas-keep-kids-engaged-and-growing. Diakses pada 11/06/2026

8. Families First Pediatrics. Beat the Winter Chill: 15 Indoor Games to Keep Kids Active and Entertained. Dari: https://ffpeds.com/active-indoor-games-for-kids/. Diakses pada 11/06/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >