

## Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini

Lungit Wicaksono

FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

e-mail: [lungit83@gmail.com](mailto:lungit83@gmail.com), Telp: +6285369667183

**Abstract: *Implementation of Physical Education and Sport for Early Childhood.*** The purpose of this study was to know the implementation of physical education and sports for early childhood at kindergarten in Bandar Lampung in 2017. This research uses survey method with qualitative descriptive analysis approach. The sample is kindergarten teacher in Bandar Lampung with 110 people taken by random sampling. Data collection using questionnaires. Based on the results of data analysis can be concluded that the implementation of physical education and sports for early childhood at kindergarten in Bandar Lampung already implemented properly.

**Keywords:** *early childhood, physical education, sports*

**Abstrak: Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga untuk anak usia dini pada sekolah PAUD di kota Bandar Lampung tahun 2017. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan analisis deskriptif kualitatif. Sampel adalah guru PAUD di Kota Bandar Lampung dengan jumlah 110 orang yang diambil secara random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga untuk anak usia dini pada sekolah PAUD di kota Bandar Lampung sudah dilaksanakan dengan baik.

**Kata kunci:** anak usia dini, olahraga, pendidikan jasmani

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual. Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional.

Perkembangan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam

pelaksanaan pendidikan jasmani. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pembelajaran harus berkualitas dan menyenangkan pada usia dini, maka sangat berkaitan dengan bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan bagaimana model pembelajaran dan alat dibuat.

Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang

kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2009). Hidup sehat dengan olahraga harus menjadi gaya hidup bagi setiap individu dalam segala usia tidak terkecuali usia dini. Untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga tentunya harus dimulai dari keluarga khususnya orang tua dengan mengajak anak sedini mungkin untuk berolahraga, sehingga anak nantinya akan terbiasa melakukan aktivitas jasmani. Ketika anak mempunyai gerak yang cukup tentunya perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan terhindar dari obesitas dan segala macam penyakit.

Pada saat sekarang ini terlihat bahwa partisipasi anak usia dini dalam bidang olahraga semakin besar ini terbukti telah banyak dibukanya klub-klub olahraga atau sekolah-sekolah sepakbola bagi anak sekolah dasar. Kebutuhan aktivitas jasmani pada masa anak menjadi tuntutan utama, mengingat bahwa jasmani menjadi dasar untuk kesehatan tubuh, sehingga memungkinkan aspek lain tumbuh dan berkembang secara sempurna baik fisik, psikis, maupun intelektual. Pembinaan sejak dini yang benar dan berkesinambungan akan memperluas kemungkinan memperoleh olahragawan di masa mendatang (Apta, 2014).

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting bagi anak usia dini. Tumbuh dan kembang anak akan menjadi optimal baik dari segi fisik, mental dan emosional. Olahraga bagi anak usia dini merupakan hal yang sangat berperan penting dalam tumbuh kembang secara jasmani. Aktivitas fisik yang tepat akan memacu tumbuh kembang anak secara optimal, namun bukan berarti anak harus melakukan senam jasmani setiap hari seperti halnya orang dewasa. Olahraga bagi anak terutama anak balita

tidak harus dalam bentuk gerakan terstruktur, seperti senam jasmani, gym, atau bulutangkis. Kegiatan seperti bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian sudah merupakan latihan jasmani bagi anak dan mendukung anak untuk mengeksplorasi gerak agar menjadi lebih baik.

Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini mungkin. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan seoptimal mungkin agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Keseimbangan kerja otak membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam konsentrasi. Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih.

Olahraga untuk anak harus pula diberikan dalam bentuk permainan karena dengan suasana bermain anak dapat mengikuti kegiatan dengan riang, dan senang. Pembelajaran dengan bermain meningkatkan motivasi pada anak untuk belajar gerak dan mengoptimalkan fungsi ototnya. Untuk itu, di sekolah setiap hari anak-anak perlu diajak untuk berolahraga sederhana agar memberikan kekuatan pada otot-otot.

Pendidikan jasmani dan olahraga memberikan dampak positif pada anak usia dini, seperti kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, perkembangan kecerdasan dan psikologis. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat mengurangi resiko berbagai penyakit khususnya yang berkaitan dengan obesitas.

Berbagai penelitian menunjukkan, obesitas pada anak-anak meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti jantung, stroke, dan diabetes, pada usia yang lebih muda. Belum termasuk lebih mudah terkena infeksi dan risiko kanker. Selain itu, dengan berolahraga secara teratur akan menstimulasi sistem imun anak, sehingga penyakit-penyakit yang rentan terhadap anak bisa dihadapi.

Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sesuai takaran akan membuat anak bugar sehingga ia bisa lebih aktif dan produktif. Kebugaran tersebut dapat dilihat pada anak yang selalu bergerak tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kombinasi olahraga dan diet yang tepat sangat bermanfaat untuk pertumbuhan anak karena merangsang tubuh untuk mengaktifkan hormon pertumbuhan. Sehingga anak bisa mencapai potensi maksimal yang dimilikinya. Namun, ketika takaran olahraga yang didapat terlalu tinggi, maka hormon pertumbuhan justru dapat menghambat pertumbuhan.

Pendidikan jasmani dan olahraga membantu meningkatkan perkembangan fungsional semua panca indra. Karena saat berolahraga anak-anak dilatih untuk bisa memahami perintah, aturan main, kerja sama, mencari solusi, dan mencapai tujuan. Pendidikan jasmani dan olahraga bagi anak dapat menstimulasi perkembangan otak mereka, dengan aktivitas jasmani yang teratur dapat membuat koordinasi kerja otak yang semakin bagus sehingga anak mudah menyerap informasi yang diberikan, dampak lainnya pula adalah anak mempunyai sikap percaya diri yang baik dan ketrampilan sosialnya menjadi lebih baik.

Pada masa kanak-kanak, anak selalu ingin mencari pengakuan akan pada orang dewasa, pujian yang diberikan

pada anak akan memberikan dampak positif. Dampak psikologis yang baik untuk anak antara lain seperti perasaan percaya diri, gembira, harga diri, pengalaman merasakan mencapai tujuan dan pengakuan dari teman-teman sebaya akan kemampuannya. Oleh karena itu olahraga sangat berperan penting bagi anak usia dini untuk mengembangkan aspek sosial, emosional dan kejiwaannya untuk membentuk karakternya sejak usia dini.

Anak usia dini yang aktif melakukan aktivitas olahraga akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibanding anak-anak yang tidak aktif. Daya tahan terhadap penyakit, daya tahan terhadap kelelahan, laju pertumbuhan dan perkembangan, bahkan tingkat intelektual akan lebih baik dibanding dengan anak yang tidak aktif (Paiman, 2009). Oleh karena itu, sebaiknya aktivitas fisik atau olahraga selalu diberikan pada anak usia dini.

Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini mungkin. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan seoptimal mungkin agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Keseimbangan kerja otak membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam konsentrasi. Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih.

Olahraga untuk anak harus pula diberikan dalam bentuk permainan karena dengan suasana bermain anak dapat mengikuti kegiatan dengan riang,

dan senang. Pembelajaran dengan bermain meningkatkan motivasi pada anak untuk belajar gerak dan mengoptimalkan fungsi ototnya. Untuk itu, di sekolah setiap hari anak-anak perlu diajak untuk berolahraga sederhana agar memberikan kekuatan pada otot-otot.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masa usia dini merupakan masa emas, (golden age) di mana pertumbuhan otak anak usia dini sangat pesat, karena terciptanya bermiliar-miliar sel sel otak. Masa ini juga ditandai dengan kemampuan otak manusia yang begitu luar biasa, bagaikan spons yang siap menyerap apa pun yang dirangsang oleh lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, diperlukan beragam stimulasi atau rangsangan yang multi channel, beragam variasi rangsangan entah suara (lagu/nada), gambar, bentuk dan warna.

Masa anak-anak dianggap sebagai momen yang luar biasa dan masa istimewa untuk menerapkan hal dasar yang penting untuk masa depan dan saat pertumbuhannya berlangsung pesat. Masa 5 tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang cepat. Salah satu kemampuan pada anak TK yang berkembang dengan pesat adalah kemampuan fisik atau motoriknya. Perkembangan kemampuan motorik anak akan dapat terlihat secara jelas melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat mereka lakukan. Sujiono (2011:), mengungkapkan jika anak banyak bergerak maka akan semakin banyak manfaat yang dapat diperoleh anak ketika ia makin terampil menguasai gerakan motoriknya.

Pembiasaan anak untuk senang bergerak atau berolahraga akan semakin baik dilakukan saat anak masih kecil, misalnya saat anak usia TK. Sebenarnya, kegiatan motorik kasar anak merupakan awal anak mulai mengenal kegiatan berolahraga. Jika anak terbiasa berolah fisik/ berolahraga sejak ia kecil maka hal itu akan berakibat baik untuk pembentukan postur tubuh anak kemudian. Selain itu, kegiatan berolahraga atau bergerak akan membuat tulang dan otot anak bertambah kuat dan banyaknya aktivitas bergerak juga akan mengontrol berat badan anak yang gemuk/ badannya berlebih akan bergerak lebih sedikit dibandingkan anak yang berat badannya normal.

Sujiono (2011) mengungkapkan bahwa anak-anak yang menunjukkan tingkat kekuatan yang tinggi adalah anak-anak yang mempunyai kemampuan motorik yang baik pula. Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak akan meningkatkan kemampuan motorik halusnyanya. Namun, untuk meningkatkan kemampuan motorik anak dengan baik, guru perlu memberi tempat agar anak dapat melakukan motorik kasarnya, seperti berlari dan melompat, dan membiarkan anak melakukan gerak motorik halusnyanya tanpa merasa takut atau malu.

Berdasarkan uraian di atas, pendidikan jasmani dan olahraga sangat berpengaruh dan sangat penting bagi perkembangan anak usia dini. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dikembangkan untuk anak TK dikenal dengan istilah pengembangan fisik motorik. Pengembangan fisik motorik untuk anak lebih ditekankan pada aktivitas fisik yang di dalamnya mengandung unsur permainan seperti berjalan, berlari, melompat, melempar dan lain-lain. Mengingat pentingnya hal ini, peneliti ingin

mengetahui pelaksanaan pendididkan jasmani dan olahraga anak usia dini pada sekolah PAUD di kota Bandar Lampung tahun 2017.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan format deskriptif survei. Lokasi penelitian dilakukan di tiap Kecamatan yang ada di Kota Bandar Lampung. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel acak atau *random sampling/probability sampling*, dengan teknik pengambilan sampel sistematis atau *systematic sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah guru PAUD yang ada di kota Bandar Lampung berjumlah 110 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah data primer (kuesioner dan teknik ”probing”), sekunder (data yang diperoleh dari institusi terkait), studi kepustakaan, dan observasi. Fungsi kuesioner dalam penelitian ini sangatlah penting, yaitu sebagai data primer maka dibutuhkan acuan yang jelas sebagai dasar pernyataan dan pertanyaan pada bagian kuesioner. Pengukuran yang dilakukan terhadap kuesioner ini harus dilakukan dengan acuan yang jelas agar tidak menghasilkan analisa yang keliru. Semua data primer yang terkumpul dalam penelitian ini diolah secara komputerisasi, yakni dengan menggunakan SPSS 16.0 untuk statistik deskriptif.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

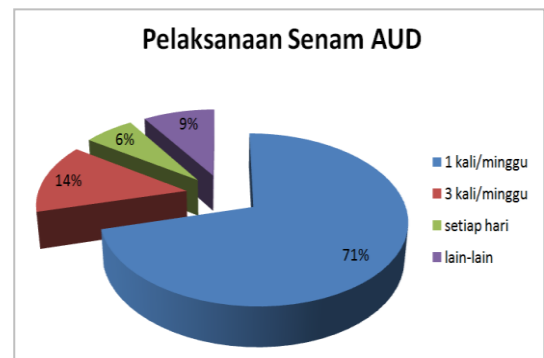
**Hasil**

Di Kota Bandar Lampung ada 365 sekolah PAUD yang terdiri dari sekolah negeri dan swasta, yang tersebar dalam 20 Kecamatan, seperti tabel di bawah. Responden berjumlah 110 guru PAUD yg ambil secara acak namun mewakili PAUD yang ada di setiap kecamatan di Bandar Lampung.

No	KECAMATAN	PAUD/RA		
		N	S	Jlh
1	Teluk Betung Barat	0	8	8
2	Teluk Betung Selatan	0	12	12
3	Panjang	0	17	17
4	Tanjung Karang Timur	0	14	14
5	Teluk Betung Utara	0	16	16
6	Tanjung Karang Pusat	0	19	19
7	Tanjung Karang Barat	0	21	21
8	Kedaton	0	22	22
9	Sukarame	1	35	36
10	Kemiling	1	46	47
11	Rajabasa	0	31	31
12	Tanjung Senang	0	19	19
13	Sukabumi	0	19	19
14	Labuhan Ratu	0	15	15
15	Way Halim	0	16	16
16	Kedamaian	1	16	17
17	Enggal	0	10	10
18	Langkapura	0	17	17
19	Bumi Waras	0	6	6
20	Teluk Betung Timur	1	2	3
<b>TOTAL</b>		<b>4</b>	<b>361</b>	<b>365</b>

Tabel jumlah PAUD di Bandar Lampung

Berdasarkan data yang telah terkumpul dari 110 responden, selanjutnya data dianalisis dan diperoleh bahwa semua (100%) sekolah PAUD yang di survei melaksanakan aktivitas jasmani atau olahraga. Pelaksanaan senam untuk anak uisa dini semua PAUD (100%) melaksanakan senam AUD, pelaksanaan kegiatan tersebut dan sebaranya ada pada diagram di bawah ini:



Dari diagram di atas maka dapat dideskripsikan pelaksanaan senam AUD di sekolah PAUD yang diperoleh dari 110 responden menyatakan, 78 responden (71%) melakukan senam AUD satu kali dalam seminggu, 15 responden (14%) melakukan senam AUD tiga kali dalam seminggu, 7 responden (6%) melakukan senam AUD setiap hari, dan 10 responden (9%) menjawab lain-lain.

Dari 110 responden menyatakan bahwa selain senam AUD, terdapat aktivitas jasmani atau olahraga lain, seperti jalan sehat, lari (jogong), aktivitas dengan bermain, dan lain. Hal ini ditukan untuk menghindari kejenuhan pada siswa. Sebarannya pelaksanaan aktivitas fisik lain dapat dilihat diagram di bawah ini:



Dari diagram di atas maka dapat dideskripsikan pelaksanaan aktivitas fisik lain di sekolah PAUD yang diperoleh dari 110 responden menyatakan, 4 responden (3%) melakukan aktivitas fisik lain satu kali dalam seminggu, 14 responden (13%) melakukan aktivitas fisik lain tiga kali dalam seminggu, 89 responden (81%) melakukan aktivitas fisik lain setiap hari, dan 5 responden (5%) menjawab lain-lain.

Dari 110 responden semua (100%) menyatakan bahwa pelaksanaan aktivitas fisik maupun olahraga di sekolah PAUD memberikan dampak yang positif pada siswa.

Dari analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa walaupun pelaksanaan senam AUD sebagian besar hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu, namun kegiatan lain yang berkaitan dengan aktivitas fisik atau olahraga lain, seperti jalan sehat, lari (jogong), aktivitas dengan bermain, dan lain sebagian besar dilakukan setiap hari dan ini memberikan dampak positif bagi perkembangan motorik siswa.

### Pembahasan

Pendidikan jasmani pada anak usia dini harus ditangani secara tepat, untuk itu setiap pembina pendidikan jasmani sudah semestinya memikirkan secara mendalam apa itu pendidikan jasmani, untuk keperluan apa, bagaimana penanganan yang sesuai, karakter moral yang harus ditanamkan, dan pencapaian kemampuan gerak yang dihasilkan.

Melalui penanganan yang tepat diharapkan perkembangan motorik dan ketrampilan motorik anak akan mendukung aspek penting kehidupan anak menyongsong masa depannya, diantaranya : kesehatan yang baik, katarsis emosional, kemandirian, hiburan diri, hubungan sosial dan percaya diri.

Kegiatan pendidikan jasmani pada anak usia dini menitik beratkan pada pengembangan kecerdasan kinestetik (gerak) untuk mendukung pengembangan kecerdasan yang lain. Diharapkan pembina pendidikan jasmani mampu memberikan suplemen gerak secara tepat dengan mengkaitkan pada pengembangan kecerdasan yang lain, misalkan pengembangan kecerdasan logika matematika melalui gerak lari memindahkan bendera dengan jumlah yang ditentukan.

Selain pengembangan kecerdasan majemuk melalui kecerdasan kinestetik, pendidikan jasmani haruslah

mempertimbangkan taksonomi gerak sebagai acuan pencapaian dasar-dasar gerak yang akan mampu membekali pencapaian kemampuan gerak yang lebih kompleks dimasa mendatang. Dengan demikian kemampuan pembina pendidikan jasmani dalam mengkaitkan kecerdasan majemuk dan layanan terhadap kebutuhan taksonomi gerak adalah faktor penting keberhasilan pendidikan jasmani. Tidak kalah pentingnya adalah kerjasama pembina pendidikan jasmani dengan orangtua anak didik dalam pemantauan postur tubuh anak, sehingga kesempurnaan perawakan anak akan mendukung proses hidupnya dimasa mendatang. (kecerdasan majemuk, taksonomi gerak, dan postur tubuh akan dibahas topik lain).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga pada PAUD di kota Bandar Lampung tahun 2017 sudah berjalan dengan baik.

### **Saran**

Dari penelitian ini dapat disarankan kepada:

1. Guru PAUD bahwa mengingat pentingnya aktivitas fisik, sebaiknya dilakukan berbagai kegiatan yang variatif, untuk menghindari kebosanan.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih dalam mengenai aktivitas jasmani untuk anak PAUD.

## **Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Apta, M. 2014. Konstruksi Tes Ketrampilan Bola Basket untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1, 32-46.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Afabeta.
- Paiman. 2009. Olahraga dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness). *Cakrawala Pendidikan*, 3, 270-281.
- Sujiono, Bambang. (2011). *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.