

Buku Ajar
PENDIDIKAN JASMANI (anak usia dini)

Penulis: Susanto, S.Or, M.Or

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang mana telah memberi rahmat dan hidayahnya kepada kita semua yaitu dalam menyelesaikan Buku Ajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan “Anak Usia Dini” ini dengan lancar tanpa halangan dan rintangan. Penyusun mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan diktat ini.

Singkat kata, kami mengharapkan agar Buku Ajar ini mampu memberikan informasi yang dibutuhkan secara lengkap. Kami tentu menyadari, sebagai sebuah Buku Ajar, ini masih membutuhkan penyempurnaan dan pendalaman lebih lanjut. Semoga upaya yang telah dilakukan ini mampu menambah makna bagi peningkatan kualitas calon pendidik anak usia dini, dan tercatat sebagai amal saleh di hadapan Allah swt. Akhirnya, hanya kepada-Nya kita semua memohon petunjuk dan pertolongan agar upaya-upaya kecil kita bernilai guna bagi pembangunan sumberdaya manusia secara nasional dan peningkatan mutu umat Islam di Indonesia. Akhirnya penyusun sampaikan bahwa Buku Ajar ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat penyusun harapkan agar terciptanya Buku Ajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan “Anaka Usia Dini” yang lebih sempurna. Akhirnya sampai disini, semoga Buku Ajar ini dapat bermanfaat. Amin...

Tulungagung 16 Mei 2017
Penyusun,

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	iii
Tinjauan Matakuliah	iv
Bab I Konsep Pendidikan Jasmani.....	1
Bab II Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini	7
Bab III Perkembangan Motorik	14
Bab IV Bermain dan Permainan	20
Bab V Permainan Tradisional	32
Bab VI Outbond Anak.....	40
Bab VII Aktivitas Luar Kelas	50
Daftar Pustaka.....	62

TINJAUAN MATA KULIAH

a. Deskripsi mata kuliah

Matakuliah ini merupakan mata kuliah keahlian pada program peningkatan kualifikasi S-1 Guru Pendidikan Islam Anak Usia Dini. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu menjelaskan mengenai konsep dasar pendidikan jasmani dan kesehatan yang meliputi: (1) Konsep Pendidikan Jasmani, (2) Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini, (3) Perkembangan Motorik Anak Usia Dini (4) Bermain dan Permainan, (5) Permainan bola Kecil, (6) Permainan Tradisional, (7) Outbond anak, dan (8) Aktivitas Luar Kelas. Pelaksanaan kuliah menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan penggunaan LCD, OHP, video, dan pendekatan inkuiri, yaitu penyelesaian tugas penyusunan dan penyajian makalah, revidi buku dan jurnal, diskusi dan pemecahan masalah serta Praktik Lapangan. Tahap penguasaan mahasiswa selain evaluasi melalui UTS dan UAS juga evaluasi bersifat pengalaman langsung (praktek), tugas, penyajian dan diskusi.

b. Kegunaan mata kuliah

Mata kuliah konsep dasar pendidikan jasmani memiliki beberapa kegunaan sebagai berikut:

- 1) Mata kuliah ini dapat dijadikan pedoman bagi mahasiswa dalam menentukan arah dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- 2) Mata kuliah ini bermanfaat untuk mengkaji substansi pembelajaran, khususnya dalam memahami pertumbuhan dan perkembangan motorik siswa, fungsi dan peran pendidikan jasmani.
- 3) Mata kuliah ini bermanfaat dalam upaya pengembangan ilmu pendidikan keolahragaan dan kesehatan.
- 4) Mata kuliah ini merupakan bahan bagi pengembangan wawasan pemahaman tentang ilmu keolahragaan, khususnya dalam hal ilmu pendidikan jasmani. Manfaat ini tentu saja akan lebih dirasakan kemaslahatannya oleh lembaga.

- 5) Mata kuliah ini dapat dijadikan bahan masukan berupa pelaksanaan PBM pendidikan jasmani dalam rangka mempersiapkan guru-guru kelas yang menguasai berbagai substansi mata pelajaran termasuk pendidikan jasmani yang lebih profesional di tingkat Paud.
- 6) Mata kuliah ini dapat digunakan dalam upaya pembinaan pembelajaran terhadap para calon guru Pendidikan Anak Usia Dini agar meningkatkan mutu kinerjanya dalam pelaksanaan pembelajarannya.

c. Tujuan dan kompetensi

Beberapa tujuan dan kompetensi yang ingin dicapai dari pembelajaran pada mata kuliah ini sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa memahami konsep dasar pendidikan jasmani.
- 2) Mahasiswa memahami cara melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani pada Paud.
- 3) Mahasiswa memahami perkembangan motorik peserta didik dan aplikasinya di dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada tingkat Paud.
- 4) Mahasiswa memahami pelaksanaan supervisi didalam pembelajaran pendidikan jasmani pada tingkat Paud.
- 5) Mahasiswa memahami dan menerapkan manajemen yang tepat didalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani.

BAB I

KONSEP PENDIDIKAN JASMANI

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas-aktivitas jasmani¹. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.²

Batasan-batasan mengenai pengertian pendidikan jasmani dikemukakan sebagai berikut, bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Disebutkan tujuan pendidikan jasmani adalah Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui aktivitas fisik. pengertian, pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak serta berbagai aktivitas jasmani agar dapat: (1), Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis. (2) Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga. (3) Mengerti akan pentingnya kesehatan, kesegaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental. (4) Mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang-cabang olahraga. (5) Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari. (6) Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain³

Pendidikan jasmani diberikan disemua jenjang dan jenis sekolah bukan tanpa alasan

¹ Supandi (1990:29) Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Buku Pegangan Mahasiswa. Bandung: FPOK IKIP Bandung

² Rusli Lutan dan Cholik (1997:14) Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Buku Materi Pokok, Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes Setara D-II, Universitas Terbuka, Jakarta.

³ Depdikbud. (1996: 15). Pedoman Kerja Pelaksanaan Supervisi. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

karena mengingat pentingnya kaidah dan nilai-nilai yang terkandung serta tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri. Ada tiga fase tujuan pendidikan jasmani adalah tujuan intermedier dan tujuan khusus. Tujuan intermedier sarannya pada perkembangan fisik mencakup perkembangan orgasme dan keterampilan, perkembangan sikap dan tindakan berkenaan dengan perkembangan sosial dan perkembangan mental. Pentingnya latihan kesegaran jasmani di sekolah ialah memberikan sumbangan kepada siswa- siswi dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik yang harmonis, menaikkan stabilitas fisik dan mental, membantu mengembangkan kemauan dan kepribadian, serta pengaruh baik kepada adaptasi sosial. Dari pendapat-pendapat tersebut diatas dapatlah disimpulkan bahwa para ahli menyetujui atau menerima dengan sepenuhnya pendidikan jasmani untuk perkembangan jasmani, perkembangan sosial, perkembangan mental.

Pengertian Kesegaran Jasmani Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama⁴. kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesegaran fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti. Seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila memiliki kekuatan, kemampuan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari empat komponen, yaitu:

1. Kesegaran Kardiovascular Kesegaran kardiovascular adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu.
2. Kesegaran kekuatan otot Kesegaran kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkutnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari lebih efisien seperti

⁴ Depdikbud. (1996: 4). Pedoman Kerja Pelaksanaan Supervisi. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.

mengangkut, menjinjing dan lain-lain, serta akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik.

3. Kesegaran keseimbangan berat badan Kesegaran keseimbangan berat badan tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dengan serabut otot tipis akan menimbulkan kesegaran jasmani yang lebih baik.
4. Kesegaran kelentukan Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligament dan tendon di sekitar persendian untuk melakukan gerak seluas-luasnya. Kelentukan sangat penting, karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera⁵

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua aspek, kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran yang berkaitan dengan performa. Kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok, yaitu: (1) kekuatan otot; (2) daya tahan otot; (3) daya tahan aerobik; (4) fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung lima unsur, yaitu: (1) koordinasi; (2) agilitas; (3) kecepatan gerak; (4) *power*; dan (5) keseimbangan. Sementara itu komponen kesegaran jasmani menurut Iskandar Z Adisapoetra dkk (1999: 4) terdapat dua aspek kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh, sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi⁶

Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan tugas atau aktivitas yang dilakukan seseorang, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik, efektif, efisien, dan hasilnya akan optimal. Aktivitas jasmani seseorang tidak sama, semakin berat aktivitas yang dilakukan sehari-hari, semakin tinggi pula kesegaran jasmani yang dibutuhkan. Dengan kesegaran jasmani yang baik, seseorang

⁵ Sajoto M. (1988: 45-46). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, Raja Grafindo

⁶ Lutan (2001:63)Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

dapat melakukan aktivitasnya dengan baik dan masih mampu menghadapi keadaan yang tidak terduga yang mungkin terjadi secara mendadak. Dari beberapa komponen kesegaran jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam tes kesegaran jasmani Indonesia adalah: kekuatan, daya tahan otot, kecepatan, power dan daya tahan jantung-paru.

5. Faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi baik secara langsung dan tidak langsung bagi setiap lapisan masyarakat meliputi tiga faktor, yaitu:

1. Gizi.

Apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%⁷

2. Latihan Jasmani

Melakukan aktivitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugatran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress* dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana untuk berinteraksi dan bersosialisasi)⁸

3. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa

⁷ Djoko Pekik Irianto, (2004: 6-7). upaya meningkatkan Derajat kebugaran Jasmani dan kesehatan yogyakarta: Lukman offset

⁸ Djoko Pekik Irianto, (2000: 6). Panduan Latihan kebugaran yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Lukman offset

berhenti. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi tubuh dan membantu metabolisme. Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam⁹.

B. Pengertian Kesehatan

Pengertian Kesehatan adalah sejahteranya seseorang dari segi badan atau fisik, mental, dan sosial sehingga ia dapat hidup dengan sejahtera baik di lingkungan sosial maupun secara ekonomis.¹⁰ Dari pengertian kesehatan secara umum tersebut yang dinamakan orang sehat, bukan hanya dari fisiknya saja tetapi juga harus dari mentalnya. Menurut Undang Undang RI. No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup secara produktif secara social dan ekonomi. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental atau psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. Definisi kesehatan secara luas tidak hanya meliputi aspek medis, tetapi juga aspek mental dan sosial dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.¹¹

Dari berbagai pendapat tentang kesehatan, maka pentingnya dalam menjaga kesehatan tubuh, perlu diperhatikan beberapa faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan antara lain:

1. Penyakit
2. Budaya hidup kurang baik
3. Lingkungan sekitarnya

⁹ Djoko Pekik Irianto, (2000: 7). Panduan Latihan kebugaran yang Efektif Dan Aman. Yogyakarta: Lukman offset

¹⁰ Pengertian Kesehatan Secara Menyeluruh, Baik Fisik dan Mental, <http://mistercufflink.com/pengertian-kesehatan.html>, diakses tgl 18 pebruari 2016 pukul 10.00wib

¹¹ Heri DJ Maulana, Promosi Kesehatan, EGC, Jakarta, 2009, hlm 4.

RANGKUMAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Tujuan pendidikan jasmani adalah Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik.

Soal Latihan

1. Jelaskan yang dimaksud dengan pendidikan jasmani.....?
2. Apa tujuan dari pendidikan jasmani.....?
3. Sebutkan komponen kebugaran jasmani.....?
4. Apa yang dimaksud dengan kesehatan.....?

Referensi:

1. Supandi (1990:29) *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Buku Pegangan Mahasiswa. Bandung: FPOK IKIP Bandung
2. Rusli Lutan dan Cholik (1997:14) *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Buku Materi Pokok, Depdikbud-Dikdasmen, BP2MG Penjaskes Setara D-II, Universitas Terbuka, Jakarta.
3. Depdikbud. (1996: 15). *Pedoman Kerja Pelaksanaan Supervisi*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen
4. Sajoto M. (1988: 45-46). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta, Raja Grafindo
5. Rusli Lutan (2001:63). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
6. Djoko Pekik Irianto, (2004: 6-7). *upaya meningkatkan Derajat kebugaran Jasmani dan kesehatan* yogyakarta: Lukman offset

7. Djoko Pekik Irianto, (2000: 6). *Panduan Latihan kebugaran yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman offset
8. Pengertian Kesehatan Secara Menyeluruh, Baik Fisik dan Mental, <http://mistercufflink.com/pengertian-kesehatan.html>
9. Heri DJ Maulana.(2009). *Promosi Kesehatan*, EGC, Jakarta

BAB II

PENDIDIKAN JASMANI ANAK USIA DINI

A. Pendidikan Jasmani anak usia dini

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Pendidikan Jasmani dimulai dari usia yang sangat dini, dalam merangsang pembentukan pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan perkembangan emosional.



(Sumber:<https://www.istockphoto.com/vector/three-girls-playing-jump-rope-gm636061920-112628497>)

Tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat¹². Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis memberikan pengalaman belajar untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat¹³

Pendidikan Usia Dini adalah salah satu upaya pembinaan yang ditujukan anak sejak lahir sampai usia delapan tahun yang dilakukan dengan pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan ke pendidikan selanjutnya¹⁴. Tuntutan zaman yang semakin besar terhadap pendidikan serta kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, informasi dan komunikasi, membuat Pendidikan Anak Usia Dini tidak mungkin hanya didapat dari keluarga saja.

Pada kenyataannya banyak orangtua yang belum mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki anaknya, sehingga hanya bersifat merawat secara fisik dan memberikan sejumlah asupan yang dibutuhkan oleh si anak, tetapi kurang dalam memberikan stimulasi edukasi. Karena adanya pergeseran dalam kehidupan sosial dimana banyak ibu bekerja dengan alasan ingin membantu suami dengan mencari nafkah atau sekedar ingin mencari kesibukan dan bosan dirumah, seringkali menganggap enteng terhadap pendidikan anak-anaknya. Kehadiran Pendidikan Anak Usia Dini memberi arah tersendiri bagi perkembangan anak usia dini terutama dalam sosialisasinya dan tuntutan ini pulalah yang membuat kebijaksanaan untuk memanfaatkan Pendidikan Usia Dini (PAUD).

Dari naluri mendidiknya Ki Hajar Dewantara, mengatakan beliau sangat menyakini bahwa suasana pendidikan yang baik dan tepat adalah dalam suasana kekeluargaan dan dengan prinsip asih(mengasihi), asah(memahirkan), dan asuh(membimbing). Tiga aspek tersebut akan memberi corak bagi seorang anak terhadap perilaku (behavior), sikap (attitude) dan nilai (value).

¹² Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194

¹³ Permendiknas No.22 Tahun 2006: 194

¹⁴ Syafrudin, Pendidikan dan pemberdayaan Masyarakat. Medan, IAIN Sumut, 2012, hlm 142

Seperti halnya teori **Karl Groos**, Yang teorinya bernama teori biologis mengatakan “ Anak-anak bermain oleh karena anak-anak harus mempersiapkan diri dengan tenaga dan pikirannya untuk masa depannya. Seperti halnya dengan anak-anak binatang, yang bermain sebagai latihan mencari nafkah, maka anak manusia pun bermain untuk melatih organ-organ jasmani dan rohaninya untuk menghadapi masa depannya ”.

Melalui program stimulasi pendidikan, anak sedini mungkin diperkenalkan berbagai hal, tentang benda dan orang-orang disekitarnya. Pengenalan berbagai pola, sikap dan perilaku, kebiasaan dan sifat orang-orang yang ada disekitarnya akan membantu anak memahami aspek-aspek psikologi dari lingkungan sosialnya. Setiap anak ditakdirkan memiliki tingkat intelektual, watak, profesi dan bakat yang berbeda-beda.

Peran Pendidikan tidak terpaku pada pendidikan formal saja tetapi pendidikan informal berperan penting dalam menunjang kehidupan anak mendatang. Pendidikan merupakan tanggung jawab universal setiap orang atas kondratnya. Pendidikan Olahraga Usia Dini sebagai pendidikan informal berperan penting dalam tumbuh kembang anak, baik secara fisik maupun mental. Pendidikan Olahraga Usia Dini yang berperan penting dalam tumbuh kembang anak, dari aktivitas bermain yang membentuk keterampilan motorik dan neuromuskuler. Anak dapat menguasai dasar keterampilan lokomotor, non-lokomotor serta keterampilan manipulasi.

Peranannya begitu kuat, paling tidak ada tiga hal dalam menunjang perkembangan anak yaitu, fungsi Adaptasi, fungsi Pengembangan, dan fungsi Bermain atau aktivitas fisik. Melalui Pendidikan Olahraga Anak Usia Dini yang telah berperan dalam perkembangan anak, penulis tertarik untuk mencoba menulis Peranan Olahraga Usia Dini.

Dunia anak adalah dunia bermain, dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali yang ada dalam pikiran anak adalah bermain. Maka wajar apabila bermain merupakan salah satu prinsip dasar dalam pendidikan anak usia dini. Melalui bermain anak akan belajar berbagai hal, antara lain anak akan belajar mengenal lingkungan di sekitarnya, belajar dalam menguasai beberapa keterampilan hidup seperti keterampilan berbahasa, bersosialisasi, dan lainnya.

Salah satu tujuan perkembangan anak usia dini adalah merangsang pertumbuhan fisik-motorik melalui kegiatan-kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga. Kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga dalam pendidikan anak usia dini harus mengacu pada prinsip-prinsip

pendidikan anak usia dini, antara lain seperti yang telah diuraikan di atas, melalui kegiatan bermain. Kegiatan bermain dapat dilakukan dengan berbagai model yang sederhana dan dapat dirancang oleh guru dengan media-media yang ada di lingkungannya. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga untuk anak usia dini dilakukan baik langsung maupun tidak langsung, contoh kegiatan langsung misalnya melalui kegiatan senam anak, sedangkan kegiatan olahraga tidak langsung misalnya kegiatan-kegiatan yang merangsang penggunaan fisik-motorik anak dalam prosesnya.

Manfaat Bermain Dalam Mengembangkan Keterampilan Motorik Menurut bermain dapat dipandang sebagai suatu kegiatan yang bersifat volunteer, spontan, terfokus pada proses, memberi ganjaran secara instrinsik, menyenangkan, aktif dan fleksibel. Semakin kuat ciri-ciri termuncul dalam sebuah kegiatan maka semakin jelaslah bahwa kegiatan tersebut adalah kegiatan bermain¹⁵

Hal yang tidak dipungkiri bahwa bermain merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan pada kehidupan anak. Bermain merupakan aktivitas utama anak ketika ia dalam keadaan terjaga, sebab melalui bermainlah anak belajar berbagai hal, memahami kehidupan dan mengumpulkan informasi mengenai sesuatu. Sehingga dalam pendidikan anak, bermain merupakan alat belajar utama dalam mencapai tujuan pendidikan anak. Selain itu, bermain mempunyai multi fungsi dalam perkembangan dan pertumbuhan anak.

Bermain memungkinkan anak untuk membangun pengetahuan baru, mengembangkan keterampilan social, mengembangkan kecakapan untuk mengatasi kesulitan, mengembangkan rasa memiliki kemampuan, dan dapat mengembangkan keterampilan-keterampilan motoriknya¹⁶

Salah satu tujuan bermain seperti di uraikan Solehuddin di atas salah satunya adalah mengembangkan keterampilan-keterampilan motoriknya. Sebab dalam bermain biasanya mendorong anak untuk bergerak, seperti melompat, berlari, menari, berputar, dan gerakan-gerakan lainnya. Selain itu, masih banyak manfaat kegiatan bermain dalam mendorong bentuk-bentuk kecerdasan lainnya

¹⁵ M. Solehuddin, *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah*.,IKIP Bandung, Bandung, 1997 hlm 77

¹⁶ M. Solehuddin, *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah*.,IKIP Bandung, Bandung, 1997 hlm 79

B. Pertumbuhan dan Perkembangan Organik.

Pertumbuhan adalah suatu proses penambahan ukuran, baik volume, bobot, dan jumlah sel yang bersifat *irreversible* (tidak dapat kembali ke asal). Sedangkan, perkembangan adalah perubahan atau diferensiasi sel menuju keadaan yang lebih dewasa.

Aktivitas yang bersemangat, teratur serta terus menerus sangat penting bagi mempertebal lapisan persendian, memperkuat pengikat ke tulang, serta pengikat tulang-tulang dalam tubuh. Sehingga kemampuan paru-paru, jantung dan saluran darah dalam menyuplai oksigen ke jaringan-jaringan. Dengan aktivitas gerak seperti lari, renang, lompat, dan sebagainya. Fleksibilitas dilakukan dengan peregangan sederhana secara dinamis dan statis. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan sel-sel dapat berkembang secara optimal dengan melakukan aktivitas fisik tersebut.

C. Keterampilan Neuromuskuler atau Motorik.

Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, dan spinal cord. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Kemampuan motorik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan¹⁷. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Perkembangan motorik anak dibagi menjadi dua :

1. Keterampilan motorik kasar

Pada usia dini diharapkan telah mampu melakukan gerakan-gerakan motorik kasar seperti, menurunkan tangga langkah demi langkah, tetap seimbang ketika berjalan mundur, berlari dan langsung menendang-nendang bola, melompat-lompat dengan kaki bergantian, melompati selokan selebar setengah meter dengan satu kaki, berjinjit dengan tangan di pinggul, melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan menggunakan dua tangan, menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut, mengendarai sepeda roda tiga dan membuat belokan tajam dengan sepeda roda tiga, dan memanjat.

¹⁷ Danis Widyastuti dkk, Panduan perkembangan anak, Pustaka Pembangunan swadaya nusantara, Jakarta, 2001, hlm 20.

Melalui permainan aktivitas fisik keterampilan motorik anak akan berkembang dengan baik, dalam keseimbangan dan kekuatan fisik serta kecekatan dan kecepatan gerak. Di samping hal ini, sebagai guru kita harus memperhatikan anak dalam kegiatan yang dilakukan. Anak-anak belum menyadari seberapa besar bahaya yang ada disekitarnya, maka dari itu sebagai guru harus member peringatan dan mengawasi langsung pada saat anak bermain.

2. Motorik Halus

Motorik halus adalah aktivitas motorik yang melibatkan aktivitas otot-otot kecil atau halus; gerakan ini lebih menuntut koordinasi mata dan tangan dan kemampuan pengendalian yang baik, yang memungkinkannya untuk melakukan ketepatan dan kecermatan dalam gerakan-gerakannya. Yang termasuk gerakan motorik halus ini antara lain adalah kegiatan mencoret, melempar, menangkap bola, meronce manik-manik, menggambar, menulis, menjahit dan lain-lain. Keterampilan ini berkembang lebih lambat dibandingkan dengan keterampilan motorik kasar karena memang tuntutannya lebih tinggi.

D. Perkembangan Intelektual, Emosional Pribadi dan Sosial

Perkembangan Emosi dan sosial berlanjut pada tiga hal penting yang mempengaruhi antara lain rumah, sekolah dan lingkungan sekitarnya. Dari ketiga faktor tersebut rumah tetap yang paling mempengaruhi perkembangan emosi dan sosial anak¹⁸. Selain itu Pendidikan jasmani juga bermanfaat untuk perkembangan intelektual. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak mengekspersikan dirinya, meneriakkan suara sesuai dengan gerakan yang dilakukan. Pendidikan jasmani membantu memelihara keseimbangan psikologi anak. Penelitian di Negara luar menunjukkan bahwa tambahan jam pelajaran pendidikan jasmani meningkatkan kemampuan akademik para siswa secara nyata.

Pendidikan jasmani berguna bagi perkembangan pribadi dan social yang menuntut upaya individu dan interaksi dengan yang lain. Menyenangi dan sukses dalam aktivitas fisik akan meningkatkan kepercayaan diri dan kesadaran sosial. kemampuan fisik berkaitan erat dengan self -image anak. Anak yang memiliki kemampuan fisik yang lebih baik di bidang olahraga akan menyebabkan dia dihargai teman-temannya.

¹⁸ Samik Wahab, Ilmu kesehatan anak, EGC, Jakarta, 2001, hlm 71.

RANGKUMAN

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Pendidikan Usia Dini adalah salah satu upaya pembinaan yang ditujukan anak sejak lahir sampai usia delapan tahun yang dilakukan dengan pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan ke pendidikan selanjutnya

Soal Latihan

1. Apa yang dimaksud dengan pendidikan Jasmani.....?
2. Apakah tujuan dari pendidikan jasmani secara umum.....?
3. Bagaimana peran penjas terhadap tumbuh kembang anak.....?

Referensi:

1. Permendiknas No.22 Tahun 2006
2. Syafrudin (2012). *Pendidikan dan pemberdayaan Masyarakat. Medan, IAIN Sumut,*
3. M. Solehuddin (1997). *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah.,IKIP Bandung, Bandung, 1997*
4. Danis Widyastuti dkk (2001). *Panduan perkembangan anak. Pustaka Pembangunan swadaya nusantara: Jakarta*
5. Samik Wahab, (2001). *Ilmu kesehatan anak. EGC, Jakarta*
6. Anggani Sudono.(2000). *Sumber belajar dan alat permainan untuk pendidikan usia dini. Jakarta: Grasindo*

BAB III

PERKEMBANGAN MOTORIK

A. Konsep Perkembangan Motorik

Motorik sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotorik khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi motorik ruang lingkupnya lebih luas daripada psikomotorik. Meskipun secara umum motorik sinonim digunakan dengan istilah gerak, sebenarnya psikomotorik mengacu pada gerakan-gerakan yang dinamakan alih getaran elektorik dari pusat otot besar. Perkembangan merupakan istilah umum yang mengacu pada kemajuan dan kemunduran yang terjadi hingga akhir hayat. Pertumbuhan adalah

aspek struktural dari perkembangan. Sedangkan kematangan berkaitan dengan perubahan fungsi pada perkembangan. Jadi, perkembangan meliputi semua aspek dari perilaku manusia, dan sebagai hasil hanya dapat dipisahkan kedalam periode usia. Dukungan pertumbuhan terhadap perkembangan sepanjang hidup merupakan sesuatu yang berarti. Oleh karena itu perlunya mempelajari perkembangan motorik selama masa anak-anak.



(Sumber: <https://kompakslalu.wordpress.com/2014/02/>)

B. Definisi Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik sangat penting dalam perkembangan keterampilan anak secara keseluruhan. Perkembangan motorik anak dibagi jadi dua komponen, yaitu motorik halus dan motorik kasar.¹⁹ Perkembangan motorik adalah suatu perubahan dalam perilaku gerak yang memperlihatkan interaksi dari kematangan makhluk dan lingkungannya. Pada manusia perkembangan motorik merupakan perubahan kemampuan gerak dari bayi sampai dewasa yang melibatkan berbagai aspek perilaku dan kemampuan gerak. Aspek perilaku dan perkembangan motorik saling mempengaruhi satu sama lainnya. Perkembangan motorik merupakan sebuah bidang studi. Secara pasti apa yang kita pelajari dalam perkembangan motorik sesungguhnya sesuatu yang masih bersifat kontroversi. Kontroversi ini mulai muncul sejak awal tahun 1974 dimana enam orang ahli dalam bidang perkembangan motorik menemui apa yang disebut dengan menggambarkan fokus

¹⁹ Ayu Bulan Febry K. D., S.KM, dr. Zulfito Marendra, Menu Sehat & Permainan Kreatif untuk Meningkatkan Kecerdasan Anak, Gagas Media, Jakarta, 2009, hlm 8.

penelitian pada perkembangan motorik. Dengan berbagai upaya yang telah dilakukan, sekelompok pakar perkembangan motorik memunculkan sebuah definisi mengenai perkembangan motorik, yaitu: sebagai perubahan dalam perilaku gerak yang merefleksikan interaksi dari kematangan organisme dan lingkungannya. Definisi ini diyakini masih melahirkan dua pandangan yang berbeda dimana yang satu kelompok memandang bahwa perkembangan motorik lebih memperhatikan pada gerak yang dihasilkan (*movement product*). Kelompok lainnya memandang bahwa perkembangan motorik lebih menekankan pada proses gerak (*movement process*). Dari berbagai pandangan itu maka muncullah seorang pakar perkembangan motorik yaitu *Keogh* dalam *Payne* (1996) yang menjelaskan bahwa perkembangan motorik dapat didefinisikan sebagai perubahan kompetensi atau kemampuan gerak dari mulai masa bayi (*infancy*) sampai masa dewasa (*adulthood*) serta melibatkan berbagai aspek perilaku manusia, kemampuan motorik dan aspek perilaku yang ada pada manusia ini mempengaruhi perkembangan motorik dan perkembangan motorik itu sendiri mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia.

Beberapa faktor yang menunjang perkembangan motorik meliputi keserdasan, keaktifan dalam kandungan, kondisi ibu yang menyenangkan ketika kehamilan, gizi yang cukup setelah lahir, adanya rangsangan, dorongan, dan kesempatan menggerakkan semua bagian tubuh, akan berpengaruh positif dalam perkembangan motorik.²⁰

Akhirnya, pada tahun 1988 *Robertson* selanjutnya mengklarifikasi peranan dari para ahli perkembangan motorik melalui penjelasannya bahwa kita berupaya untuk meningkatkan pemahaman dalam tiga hal sebagai berikut:

1. Kita mencoba untuk memahami perilaku gerak (*motor behavior*), apa yang terjadi dan mengapa hal itu terjadi.
2. Kita berusaha untuk mengerti apa perilaku sekarang sama dengan perilaku sebelumnya dan mengapa.
3. Kita mencari tahu apa perilaku sekarang akan serupa dengan perilaku yang akan datang dan mengapa.

²⁰ *Danis Widyastuti*, *Panduan Perkembangan Bayi 0–1*, Puspa Swara, Jakarta, 2009, hlm 20.

C. Perbedaan Perkembangan, Kematangan, dan Pertumbuhan

Perkembangan dapat didefinisikan sebagai suatu proses perubahan yang diikuti oleh pendewasaan dan kematangan sel, serta diiringi oleh spesialisasi fungsi sel.²¹ Perkembangan mencakup kedua unsur yaitu; kematangan dan pertumbuhan. Perkembangan merupakan istilah umum yang merujuk pada kemajuan dan kemunduran yang terjadi hingga akhir hayat. Pertumbuhan merupakan aspek struktural dari perkembangan. Sedangkan kematangan berkaitan dengan perubahan fungsi pada perkembangan manusia.

D. Mengukur Pertumbuhan: Anthropometry

Pertumbuhan anak perlu dipantau sejak bayi dan balita dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan anak.²² Cabang ilmu pertumbuhan manusia dan pengukuran tubuh manusia disebut juga dengan anthropometry. Anthropometry ini mengukur sebagai berikut:

1. Tinggi badan
2. Berat badan
3. Panjang bagian-bagian tubuh seperti mengukur langsung panjang betis.
4. Luas badan (Komposisi badan) seperti tulang, otot, organ, dan jaringan selain daripada lemak.
5. Keliling badan terdiri dari kepala, leher, pergelangan, tangan, betis, paha, dan panggul.

E. Mengukur Kematangan

Kematangan adalah kemajuan yang lebih bersifat kualitatif daripada kuantitatif. Mengukur kematangan siswa lebih sering digunakan metode untuk menentukan usia kerangka (skeletal age) dengan sinar “x”, mengukur kematangan dengan melihat usia gigi,

²¹ Fictor Ferdinand dkk, *Praktis Belajar Biologi*, Visindo Media Perkasa, Jakarta, 2007, hlm 3.

²² Lestari Handayani, *Mengatasi Penyakit pada Anak dengan Ramuan Tradisional*, Agromedia Pustaka, Jakarta, 2004, hlm 3.

atau dengan melihat ciri-ciri jenis kelamin. Kematangan adalah syarat mutlak dalam perkembangan-perkembangan aktivitas dasar dan bukan hal belajar atau proses belajar.²³

F. Mengukur Perkembangan Motorik

Karena banyaknya faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik seperti proses kelahiran, lingkungan fisik, aktivitas fisik dan latihan secara teratur. Maka untuk mengukur perkembangan motorik ini dapat dilakukan secara kualitatif maupun kuantitatif.²⁴

Kita dapat mengukur keterampilan gerak dengan beberapa cara. Namun ada dua metode yang cukup penting dalam menilai keterampilan gerak pada siswa, yaitu metode produk dan metode proses. Metode produk merupakan pendekatan untuk mengukur gerak, hasil akhir, outcome, dan gerak tersebut dianalisis. Contoh, seorang siswa melakukan keterampilan melempar bola, maka hasil lemparan berupa jarak lemparan, cepat tidaknya lemparan, serta akurat tidaknya lemparan. Hasil yang diraih siswa itu dikategorikan sebagai produk keterampilan.

Metode proses merupakan pendekatan yang berorientasi pada proses dan menekankan pada gerak itu sendiri. Ini dimaksudkan sebagai pola gerak atau apa yang sering disebut dengan teknik. Dengan sedikit perbuatan pada teknik gerak. Contoh, anak dengan tangan kanannya mengayun sambil bergerak ke depan dengan melangkahakan kaki kanannya, atau performa sikap menangkap bola. Penelitian yang menggunakan pendekatan yang berorientasi pada proses biasanya memfokuskan pada performa teknik gerak. Seperti anak yang mengupayakan untuk menerima bola secara akurat. Proses merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan gerak. Performa anak dalam menangkap bola, pendekatan yang berorientasi pada proses menganalisis anak dalam mengontrol bola.

²³ Singgih D Gunarsa, Psikologi Perkembangan, BPK Gunung Mulia, 2004, Jakarta, hlm 36.

²⁴ Albertus Fenanlampir, Tes dan Pengukuran dalam Olahraga, Andi Publisier, Yogyakarta, 2015, hlm8.

Soal Latihan

4. Apa yang dimaksud dengan perkembangan motorik.....?
5. Faktor apa saja yang mempengaruhi perkembangan motorik.....?
6. Apa perbedaan dari perkembangan, kematangan dan pertumbuhan.....?
7. Bagaimana mengukur perkembangan, kematangan dan pertumbuhan.....?

Referensi:

7. Ayu Bulan Febry K. D.& Zulfito Marendra (2009). *Menu Sehat & Permainan Kreatif untuk Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Jakarta: Gagas Media
8. Danis Widyastuti (2009). *Panduan Perkembangan Bayi 0–1*. Jakarta: Puspa Swara
9. Fictor Ferdinand dkk (2007). *Praktis Belajar Biologi*. Jakarta: Visindo Media Perkasa
10. Lestari Handayani (2004). *Mengatasi Penyakit pada Anak dengan Ramuan Tradisional*. Jakarta: Agromedia Pustaka
11. Singgih D Gunarsa (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
12. Albertus Fenanlampir (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Publisher

BAB IV

BERMAIN DAN PERMAINAN

A. Definisi Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dari permainan tersebut. Sebagian orang tua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas belajar dan menjadikan rendahnya kemampuan intelektual anak. Pendapat ini kurang begitu tepat dan bijaksana, karena beberapa ahli psikologi dan ahli perkembangan anak sepakat bahwa permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan anak.²⁵

Bermain adalah hal penting bagi seorang anak, permainan dapat memberikan kesempatan untuk melatih keterampilannya secara berulang-ulang dan dapat mengembangkan ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuannya sendiri. Kesempatan bermain sangat berguna dalam memahami tahap perkembangan anak yang kompleks.

Bermain merupakan suatu aktivitas yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain akan memuaskan tuntutan perkembangan motorik, kognitif, bahasa, sosial, nilai-nilai dan sikap hidup. Bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa pertimbangan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Piaget menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Menurut Bettelheim, kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak memiliki peraturan kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar²⁶.

Bermain sebagai tingkah laku motivasi instrinsik yang dipilih secara bebas, berorientasi pada proses yang disenangi. bermain merupakan wadah bagi anak untuk merasakan berbagai pengalaman seperti emosi, senang, sedih, bergairah, kecewa, bangga,

²⁵ Mayke s, *Bermain mainan dan permainan*, Grasindo, Jakarta, 2005, hlm 20.

²⁶ Hurlock, E.B.. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga. 1995, Hlm 320.

marah dan sebagainya. Anak akan merasa senang bila bermain, dan banyak hal yang didapat anak selain pengalaman.



(Sumber: <https://kompakslalu.wordpress.com/2014/02/>)

B. Karakteristik Permainan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Susanna Miliar et al; Garvey; Rubin; Fein; dan Vendenberg (dalam Rahardjo, 2007) mengungkapkan adanya beberapa ciri kegiatan permainan, yaitu : a.) Dilakukan berdasarkan motivasi instrinstik, maksudnya muncul atas keinginan pribadi serta untuk kepentingan sendiri. b) Perasaan dari orang terlibat dalam kegiatan bermain diwarnai oleh emosi-emosi positif. c). Fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktifitas ke aktivitas lain. d). Lebih menekankan pada proses yang berlangsung dibandingkan hasil akhirnya. e) Bebas memilih, ciri ini merupakan elemen yang sangat penting bagi konsep bermain pada anak kecil f.) Mempunyai kualitas pura-pura. Kegiatan bermain mempunyai kerangka tertentu yang memisahkan dari kehidupan nyata sehari-hari.

Bermain pada masa anak-anak mempunyai karakteristik tertentu yang membedakannya dari permainan orang dewasa, karakteristik permainan pada masa anak-anak adalah sebagai berikut²⁷

1. Bermain dipengaruhi tradisi Anak kecil menirukan permainan anak yang lebih besar, yang menirukan dari generasi anak sebelumnya. Jadi dalam setiap kebudayaan, satu generasi menurunkan bentuk permainan yang paling memuaskan kegenerasi selanjutnya.
2. Bermain mengikuti pola yang dapat diramalkan Sejak masa bayi hingga masa pematangan, beberapa permainan tertentu populer pada suatu tingkat usia dan tidak pada usia lain, tanpa mempersoalkan lingkungan, bangsa, status sosial ekonomi dan jenis kelamin. Kegiatan bermain ini sangat populer secara universal dan dapat diramalkan sehingga merupakan hal yang Bermain menjadi semakin sosial dengan meningkatnya usia Dengan bertambahnya jumlah hubungan sosial, kualitas permainan anak-anak menjadi lebih sosial. Pada saat anak-anak mencapai usia sekolah, kebanyakan mainan mereka adalah sosial, seperti yang ada dalam kegiatan bermain kerja sama, tetapi hal ini dilakukan apabila mereka telah memiliki kelompok dan bersamaan dengan itu, timbul kesempatan untuk belajar berteman dengan cara sosial.
3. Jumlah teman bermain menurun dengan bertambahnya usia Pada fase prasekolah, anak menganggap semua anggota kelompok sebagai teman bermain, setelah menjadi anggota kelompok, semua berubah. Mereka ingin bermain dengan kelompok kecilnya itu dimana anggotanya memiliki perhatian yang sama dan permianannya menimbulkan kepuasan tertentu bagi mereka.
4. Bermain semakin lebih sesuai dengan jenis kelamin Anak laki-laki tidak saja menghindari teman bermain perempuan pada saat mereka masuk sekolah, tetapi juga menjauhkan diri dari semua kegiatan bermain yang tidak sesuai dengan jenis kelaminnya.

²⁷ Hurlock, E.B.. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga. 1995, Hlm 322-326.

5. Permainan masa kanak-kanak berubah dari tidak formal menjadi formal Permainan anak kecil bersifat spontan dan informal. Mereka bermain kapan saja dan dengan mainan apa saja yang mereka sukai, tanpa memperhatikan tempat dan waktu. Mereka tidak membutuhkan peralatan atau pakaian khusus untuk bermain. Secara bertahap menjadi semakin formal.
6. Bermain secara fisik kurang aktif dengan bertambahnya usia Perhatian anak dalam permainan aktif mencapai titik rendahnya selama masa puber awal. Anak-anak tidak saja menarik diri untuk bermain aktif, tetapi juga menghabiskan sedikit waktunya untuk membaca, bermain dirumah atau menonton televisi. Kebanyakan waktunya dihabiskan dengan melamun - suatu bentuk bermain yang tidak membutuhkan tenaga banyak.
7. Bermain dapat diramalkan dari penyesuaian anak Jenis permainan, variasi kegiatan bermain, dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain secara keseluruhan merupakan petunjuk penyesuaian pribadi dan sosial anak.
8. Terdapat variasi yang jelas dalam permainan anak. Walau semua anak melalui tahapan bermain yang serupa dan dapat diramalkan, tidak semua anak bermaian dengan cara yang sama pada usia yang sama. Variasi permainan anak dapat ditelusuri pada sejumlah faktor.

C. Tahap Perkembangan Permainan

Adapun tahapan kegiatan bermain menurut Piaget adalah sebagai berikut: a) Permainan sensori motorik. Bermain pada periode ini belum dapat dikategorikan sebagai kegiatan bermain. Kegiatan ini hanya merupakan kelanjutan kenikmatan yang diperoleh seperti kegiatan makan atau mengganti sesuatu²⁸. Jadi merupakan pengulangan dari hal-hal sebelumnya dan disebut *reproductive assimilation*. b) Permainan simbolik. Merupakan ciri periode pra operasional yang ditemukan pada usia dua sampai – tujuh tahun ditandai dengan bermain khayal dan bermain pura-pura. Pada masa ini anak lebih banyak bertanya dan menjawab pertanyaan, mencoba berbagai hal berkaitan dengan konsep angka, ruang, kuantitas dan sebagainya . Seringkali anak hanya sekedar bertanya, tidak terlalu memperdulikan jawaban yang diberikan dan walaupun sudah dijawab anak akan bertanya

²⁸ Komariyah, Motivasi dan Partisipasi Lanjut Usia dalam Olahraga Kesehatan serta Kontribusinya terhadap Kebugaran Jasmani, Tesis pada Program Pascasarjana UPI Bandung: tidak diterbitkan. 2004, hlm 32

terus. Anak sudah menggunakan berbagai simbol atau representasi benda lain. Misalnya sapu sebagai kuda-kudaan, sobekan kertas sebagai uang dan lain-lain. Bermain simbolik juga berfungsi untuk mengasimilasikan dan mengkonsolidasikan pengalaman emosional anak. Setiap hal yang berkesan bagi anak akan dilakukan kembali dalam kegiatan bermainnya. c) permainan sosial yang memiliki aturan. Pada usia delapan sampai sebelas tahun anak lebih banyak terlibat dalam kegiatan *games with rules* dimana kegiatan anak lebih banyak dikendalikan oleh peraturan permainan. d) permainan yang memiliki Aturan dan olahraga (sebelas tahun keatas). Kegiatan bermain ini menyenangkan dan dinikmati anak-anak meskipun aturannya jauh lebih ketat dan diberlakukan secara kaku. Anak senang melakukan berulang-ulang dan terpacu mencapai prestasi yang sebaik-baiknya.

Sedangkan menurut Elizaberth B. Hurlock, secara umum pola bermain awal masa kanak-kanak adalah sebagai berikut²⁹,

1. Bermain dengan mainan. Pada permulaan masa awak kanak-kanak, bermain dengan mainan merupakan bentuk yang dominan. Minat bermain dengan mainan mulai agak berkurang, pada akhir awal masa kanak-kanak pada saat anak tidak lagi dapat membayangkan bahwa mainannya mempunyai sifat-sifat hidup seperti yang di khayalkan sebelumnya. Lagipula, dengan meningkatnya minat terhadap bermain dalam kelompok, anak menganggap bermain dengan mainan yang umumnya bersifat bermain sendiri, tidak lagi menyenangkan.
2. Dramatisasi. Sekitar usia tiga tahun dramatisasi terdiri dari permainan dengan meniru pengalaman-pengalaman hidup, kemudian anak-anak bermain permainan pura-pura dengan teman-temannya seperti polisi dan perampok, Indian-indianan atau pejaga toko, berdasarkan cerita- cerita yang dibacakan kepada mereka atau berdasarkan acara-acara film dan televisi yang mereka lihat.
3. Konstruksi. Anak-anak membuat bentuk-bentuk dengan balok-balok, pasir, lumpur, tanah liat, manik-manik, cat, pasta, gunting, dan krayon. Sebagian besar konstruksi yang dibuat merupakan tiruan dari apa yang di lihatnya dari kehidupan sehari-hari atau dari layar dioskop dan televisi. Menjelang berakhirnya awal masa kanak-kanak,

²⁹ Hurlock, E.B.. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga. 1990, Hlm 122

anak-anak sering menambahkan kreativitasnya ke dalam konstruksi-konstruksi yang dibuat berdasarkan pengamatannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Permainan bersama. Dalam tahun keempat anak mulai lebih menyukai permainan yang dimainkan bersama teman-teman sebaya daripada dengan orang-orang dewasa. Permainan ini dapat terdiri dari beberapa pemain dan melibatkan beberapa peraturan. Permainan yang menguji keterampilan seperti menangkap dan melempar bola juga populer.
5. Membaca. Anak-anak senang dibacakan dan melihat gambar-gambar dari buku. Yang sangat menarik adalah dongeng- dongeng, nyanyian anak-anak, cerita-cerita tentang hewan dan kejadian sehari-hari.
6. Film, radio, dan televisi. Anak-anak jarang melihat bioskop, tetapi ia senang film kartun, film tentang binatang dan film rumah tentang anggota-anggota keluarga. Anak-anak juga senang mendengarkan radio, tetapi lebih sering melihat televisi. Ia senang melihat acara untuk anak-anak yang lebih besar dan juga acara untuk anak-anak prasekolah. Ia mengalami situasi rumah yang aman sehingga biasanya tidak merasa takut kalau ada unsur-unsur yang menakutkan dalam acara televisi tersebut.

Menurut Mildred Parten (dalam Tedjasaputra,), tahapan perkembangan bermain yang mencerminkan tingkat perkembangan sosial anak sebagai berikut : (1) *Unoccupied Play (permainan tidak kentara)* ,diimana Anak tidak benar-benar terlibat dalam kegiatan bermain, melainkan hanya mengamati kejadian disekitarnya yang menarik perhatian anak³⁰. (2) *Solitary Play (Bermain Sendiri)* Anak sibuk bermain sendiri dan tidak memperhatikan kehadiran anak-anak lain disekitarnya. Anak lain baru dirasakan kehadirannya apabila anak tersebut mengambil alat permainannya,

a) (3) *Onlooker Play (Pengamatan)*, Kegiatan bermain dengan mengamati anak-anak lain yang sedang melakukan kegiatan bermain sehingga timbul minat terhadap permainan tersebut (4) *Parallel Play (Bermain Paralel)*, Bermain dengan melakukan kegiatan yang sama, secara sendiri-sendiri pada saat yang bersamaan, misalnya anak yang sedang bermain mobil-mobilan. Anak belum mampu memahami atau berbagi rasa dan kegiatan dengan anak lain

³⁰ Tedjasaputra, Bermain mainan dan permainan, Gramedia, Jakarta, 2001, hlm 21.

(5) *Associative Play* (Bermain Asosiatif), Adanya interaksi antar anak yang bermain, saling tukar alat permainan tetapi bila diamati akan tampak masing- masing anak sebenarnya tidak terlibat dalam kerja sama, misalnya anak yang sedang menggambar, saling berbagi pensil berwarna, saling memberi komentar terhadap gambar masing-masing, namun sebenarnya kegiatan menggambar dilakukan sendiri-sendiri (6) *Cooperative Play* (Bermain bersama) Adanya kerja sama atau pembagian tugas dan pembagian peran antar anak-anak yang terlibat dalam permainan untuk mencapai satu tujuan tertentu. Kegiatan bermain tersebut terlihat adanya peningkatan kadar interaksi sosial, mulai dari kegiatan bermain sendiri sampai bermain bersama. Jenis-jenis kegiatan bermain tersebut tampil berurutan dan menunjukkan perkembangan kegiatan bermain pada anak. Penelitian para ahli lain seperti Howes dan Matheson dalam Mayke S. Kegiatan bermain tersebut tidaklah muncul berurutan dan munculnya jenis kegiatan yang lebih sosial akan menghentikan kegiatan yang lebih non sosial atau kurang kadar interaksi sosialnya. Pada kenyataannya kesemua jenis kegiatan bermain sosial tersebut dapat diamati tampilnya pada anak-anak usia pra-sekolah³¹.

D. Teori Permainan

Para ahli mempunyai cara pandang yang berbeda tentang bermain. Hal ini menunjukkan kepada kita betapa pentingnya bermain bagi perkembangan anak. Karena melihat betapa pentingnya bermain bagi perkembangan anak, para ahli kemudian mengungkapkan pendapat / teori mengenai permainan. Teori permainan merupakan pilihan strategi dalam optimal dalam situasi konflik dan perluasan dari analisis perilaku³².

Teori – teori permainan yang ini terbagi menjadi teori kalsik yang muncul dari abad sembilan belas sampai perang dunia pertama, diantaranya adalah (a) Teori kelebihan tenaga yang diajukan oleh Herbert Spencer. Teori ini juga disebut teori pelepasan energi. Teori ini mengatakan bahwa kegiatan bermain pada anak karena adanya kelebihan tenaga pada diri anak. Tenaga atau energi yang menumpuk pada anak perlu digunakan atau dilepaskan dalam bentuk kegiatan bermain. (b) Teori rekreasi yang diajukan oleh Moritz Lazarus. Teori rekreasi

³¹ Tedjasaputra, Bermain mainan dan permainan, Gramedia, Jakarta, 2001, hlm 24.

menyebutkan bahwa tujuan bermain adalah memulihkan energi yang telah terkuras saat bekerja, tenaga ini dapat dipulihkan dengan cara melibatkan diri dalam permainan. (c) Teori biologis yang diajukan oleh Karl Gross. Teori ini mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas - tugas biologis untuk melatih bermacam - macam fungsi jasmani dan rohani untuk menghadapi masa depan. (d) Teori praktis diajukan oleh Karl Buhler. Teori ini mengatakan bahwa anak-anak bermain karena harus melatih fungsi jiwa dan raga untuk mendapatkan kesenangan di dalam perkembangannya³³.

Sedangkan teori-teori moderen diataranya diajukan oleh Sigmund Freud. Sigmund Freud berdasarkan teori psikoanalisis mengatakan bahwa bermain berfungsi untuk mengekspresikan dorongan implusif sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada anak. Bentuk kegiatan bermain yang ditunjukkan berupa bermain fantasi dan imajinasi dalam sodrodrama atau pada saat bermain sendiri. Menurut Freud, melalui bermain dan berfantasi anak dapat mengemukakan harapan-harapan dan konflik serta pengalaman yang tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata, contoh, anak main perang-perangan untuk mengekspresikan dirinya, anak yang meninju boneka dan pura-pura bertarung untuk menunjukkan kekesalannya. Teori kognitif dari Jean Piaget, juga mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Vygotsky menambahkan bahwa bermain mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi anak. Bermain merupakan cara berpikir anak dan cara anak memecahkan masalah, pertama tama, anak menemukan pengetahuan dalam dunia sosial yang didapatkan dari teman bermain, kemudian menjadi bagian dari perkembangan kognitifnya. (Mutiah, 2010)

E. Bentuk- Bentuk Permainan

Kegiatan bermain menurut jenisnya terdiri atas bermain aktif dan bermain pasif. secara umum bermain aktif banyak dilakukan pada masa kanak-kanak awal sedangkan kegiatan

³³ Mutiah, D, Psikologi Bermain Anak Usia Dini. Jakarta: Kencana, 2001, hlm 20

bermain pasif lebih mendominasi pada masa akhir kanak-kanak yaitu sekitar usia pra remaja karena adanya perubahan fisik, emosi, minat dan lainnya³⁴

Permainan Aktif yaitu jenis permainan yang banyak melibatkan banyak aktifitas tubuh atau gerakan-gerakan tubuh, diantaranya adalah 1) Permainan bebas dan spontan, kegiatan bermain ini dilakukan diman saja. Tidak ada peraturan selama ia suka ia dapat melakukannya. 2) Permainan konstruktif adalah permainan yang menggunakan berbagai benda yang ada untuk menciptakan suatu hasil karya tertentu, gunanya untuk meningkatkan kreativitas anak, melatih motorik halus, melatih konsentrasi, ketekunan dan daya tahan. 3) Permainan Khayal/Peran. Yakni permainan Pemberian atribut tertentu terhadap benda, situasi dan anak memerankan tokoh yang ia pilih. 4.) Mengumpulkan benda-benda. Anak akan mengumpulkan benda benda yang ia kagumi dan menarik minatnya. 5) Melakukan penjelajahan. 6) Permainan (games) dan olah raga. Permainan dan olah raga merupakan kegiatan yang ditandai oleh aturan serta persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan. 7). Musik. Kegiatan bermain musik misalnya bernyanyi, memainkan alat musik tertentu atau melakukan gerakan-gerakan tarian yang diiringi musik. 8). Melamun. Melamun bisa bersifat reproduktif, artinya mengenang kembali peristiwa-peristiwa yang telah dialami tapi bisa juga produktif dimana kreativias anak lebih dilibatkan untuk memasukan unsur- unsur baru dalam lamunannya.

Permainan Pasif yaitu anak memperoleh kesenangan bukan berdasarkan kegiatan yang dilakukannya sendiri yang termasuk dalam kategori permainan ini adalah 1) Membaca. Dari kegiatan membaca minat anak bisa dipupuk dan dapat memperoleh pengetahuan baru, anak juga akan mendapatkan pemahaman yang baru 2). Melihat Komik. Komik yaitu cerita kartun bergambar dimana unsur gambar deksteritas manual, Anak usia 3 bulan mulai belajar meraih mainan yang ada didekatnya, hal ini anak belajar mengkoordinasikan gerakan mata dengan tangan, secara tidak langsung anak belajar melakukan gerakan-gerakan motorik halus (3) Untuk perkembangan aspek sosial. Darisini akan belajar tentang system nilai, kebiasaan-kebiasaan dan standar moral masyarakatnya, (4) Untuk perkembangan aspek emosi atau kepribadian. Anak dapat melepaskan ketegangan yang dialami sekaligus memenuhi kebutuhan dan dorongan dari

³⁴ Tedjasaputra, Bermain mainan dan permainan, Gramedia, Jakarta, 2001, hlm 50.

dalam diri, dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, percaya diri dan harga diri karena mempunyai kompetensi tertentu, (5) Untuk perkembangan aspek kognisi. Melalui bermain anak mempelajari konsep dasar sebagai landasan untuk belajar menu lis, bahasa, matematika dan ilmupengetahuan lain, (6) Untuk mengasah ketajaman penginderaan. Anak menjadi aktif, kritis, kreatif dan bukan sebagai anak yang acuh, pasif dan tidak peka terhadap lingkungannya, (7) Untuk mengembangkan keterampilan olahraga dan menari. Perkembangan fisik dan keterampilan motorik kasar maupun halus sangat penting sebagai dasar untuk mengembangkan keterampilan dalam bidang lahraga dan menari Bermain bagi anak mempunyai beberapa fungsi dalam proses tumbuh kembang anak. Fungsi bermain terhadap sensoris motoris anak penting untuk mengembangkan otot- ototnya dan energi yang.

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak³⁵. Berikut beberapa bentuk permainan yang mampu meningkatkan keterampilan motoriknya, sehingga secara langsung maupun tidak langsung mampu pula merangsang kecerdasan kinestetik (tubuh)

1. Balapan unik

Tujuan dari bentuk permainan fisik ini adalah agar anak-anak belajar mengendalikan tubuhnya untuk melakukan gerakan dengan cara tertentu. Mereka juga belajar mengatur dan memperkuat keseimbangannya dalam melakukan gerakan yang tidak biasa.

Cara permainan:

- a. Surun beberapa anak (misalnya 3-5 orang) untuk melakukan balapan dengan berjalan menggunakan bagian telapak kaki kaki bagian belakang sampai ke finis.
- b. Balapan juga dapat menggunakan alat tubuh lainnya, seperti berjalan memakai tumir, jongkok, balapan mundur, berjalan keping (berjalan menyamping)m melompat satu kaki, melompat mundur, atau berjalan sambil berpegangan tangan.

2. Ular Bergoyang

Permainan ini bermanfaat dalam melatih koordinasi mata dengan kaki, juga melatih keseimbangan tubuh. Selain itu, permainan ular bergoyang dapat melatih mengembangkan

³⁵ Anggani Sudono, Sumber belajar dan alat permainan untuk pendidikan usia dini, Grasindo, Jakarta, 2000, hlm 1.

refleksnya, karena hanya punya sepersekian detik untuk menginjak tali sebelum tali itu bergerak.

Cara permainan:

- a. Sediakan tali atau sumbu kompor, pegang ujung satunya, dengan lembut goyang-goyang ujung tali yang anda pegang seperti ular. Lakukan sambil berputar atau berjalan.
- b. Anak disuruh untuk menginjak ujung tali yang bergerak tersebut, mulailah dengan gerakan yang mudah dan kemudian berilah gerakan-gerakan tali yang lebih sulit agar anak tertantang.
- c. Pemegang tali dapat juga dilakukan oleh anak lainnya, sehingga terdapat variasi yang menyenangkan.

3. Mana Sepatuku

Permainan ini bermanfaat dalam melatih koordinasi mata dengan kaki, juga melatih keseimbangan tubuh.

- a) Alat yang digunakan adalah sepatu anak-anak dan guru
- b) Semua sepatu dicampur dan diaduk-aduk dan diletakkan diujung ruangan. Diujung lainnya dibuat garis memanjang.
- c) Anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok, kemudian tiap kelompok berbaris diatas garis Dengan adanya aba-aba guru anak terdepan berlari kearah sepatu berada, mencari dan memakai sepatunya Demikian seterusnya sampai anak terakhir memakai sepatunya
- d) Kelompok yang anggotanya terakhirnya selesai lebih dulu memakai sepatu adalah kelompok yang menang.
- e) Sepatu dapat ditambahkan dengan sepatu anak-anak yang menonton. Guru selalu mengumpulkan kembali sepatu yang bertebaran ketika anak mencari sepatunya.

4. Kata polisi

- a) anak-anak duduk dalam lingkaran menghadap ke tengah Ditengah berdiri seorang anak menjadi pemimpin
- b) Anak tersebut memberi perintah kepada anak lain yang harus di laksanakan perintah tersebut didahului dengan “kata polisi”. Misalnya, “kata polisi tepuk tangan 3 kali”
- c) Bila pemimpin hanya mengatakan “tepuk tangan 3 kali” anak-anak tidak boleh mengikutinya

- d) Bila ada yang melakukan perintah tersebut dia harus keluar dari lingkaran atau anak yang tidak melakukan perintah sesuai aba-aba atau salah melakukan “kata polisi” juga harus keluar dari lingkaran. Begitu seterusnya sampai anak-anak habis
 - e) Kata polisi dapat diganti dengan “kata bu guru” atau “kata ayah” sesuai kesepakatan bersama
5. Sapu tangan dan bola
- a) Bola yang digunakan adalah bola besar (ukuran bola kaki)
 - b) Anak-anak berdiri dalam lingkaran dengan jarak sekitar 1 meter
 - c) Bola dioperkan dari satu anak kepada anak lainnya yang berada dalam lingkaran
 - d) Anak yang berada diluar lingkaran berusaha menyentuh bola dengan sapu tangan yang dipegangnya, namun tidak boleh menyentuh anak-anak yang mengoperkan bola
 - e) Anak yang mengoperkan bola berusaha agar bola yang dipegangnya tidak dapat disentuh sapatangan sehingga suasana menjadi riuh.
 - f) Anak yang bolanya disentuh sapatangan (ketika dipegang atau sedang dioper) atau anak yang tidak dapat menangkap bola yang dioper kepadanya harus keluar dari lingkaran dan menggantikan anak yang memegang sapatangan.
 - g) Guru bertindak sebagai pemimpin di tengah lingkaran

Rangkuman

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir dari permainan tersebut. Sebagian orang tua yang berpendapat bahwa anak yang terlalu banyak bermain akan membuat anak menjadi malas belajar dan menjadikan rendahnya kemampuan intelektual anak. Pendapat ini kurang begitu tepat dan bijaksana, karena beberapa ahli psikologi dan ahli perkembangan anak sepakat bahwa permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan anak terutama pada aspek kognitif, sosial dan emosionalnya. Bermain pada masa anak-anak mempunyai karakteristik tertentu yang membedakannya dari permainan orang dewasa. Pada masa ini anak lebih banyak bertanya dan menjawab pertanyaan, mencoba berbagai hal berkaitan dengan konsep angka, ruang, kuantitas dan sebagainya

Soal latihan

1. Apa pengertian bermain dan permainan.....?
2. Menurut penelitian terdapat manfaat dalam melakukan bermain dan permainan aspek apa saja yang dikembangkan.....?
3. Bagaimana membuat bentuk-bentuk permainan anak yang kreatif.....?

Referensi:

1. Mayke s (2005). *Bermain mainan dan permainan*. Jakarta: Grasindo
2. Hurlock, E.B (1995). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga
3. Komariyah (2004). *Motivasi dan Partisipasi Lanjut Usia dalam Olahraga Kesehatan serta Kontribusinya terhadap Kebugaran Jasmani*, Tesis pada Program Pascasarjana UPI Bandung: tidak diterbitkan.
4. Tedjasaputra (2001). *Bermain mainan dan permainan*. Jakarta: Gramedia,
5. M utiah, D, (2001). *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana

BAB V

PERMAINAN TRADISIONAL

A. Permainan Anak Tradisional

Permainan tradisional adalah proses melakukan kegiatan yang menyenangkan hati dengan mempergunakan alat sederhana yang sesuai dengan keadaan dan meruapakan hasil dari penggalian budaya setempat menurut gagasan dan ajaran turun menurun dari para

nenek moyang.³⁶ Pengertian lain Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan dan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin seperti bekerja mencari nafkah, sekolah, dsb.



(Sumber: <http://porosbumi.com/permainan-gobak-sodor/>)

Dalam pelaksanaannya permainan tradisional dapat memasukkan unsur-unsur permainan rakyat dan permainan anak ke dalamnya. Bahkan mungkin juga dengan memasukkan kegiatan yang mengandung unsur seni seperti yang lajim disebut sebagai seni tradisional. Persoalannya adalah, modul ini mencoba menyajikan permainan tradisional untuk maksud pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Sehingga perlu kita bersepakat bahwa apa yang dimaksud dengan permainan tradisional di sini bisa identik dengan istilah lain yang juga lajim digunakan, yaitu olahraga tradisional.

Agar suatu kegiatan dapat dikategorikan sebagai permainan tradisional tentunya harus teridentifikasi unsur tradisinya yang memiliki kaitan erat dengan kebiasaan atau adat suatu kelompok masyarakat tertentu. Di samping itu, kegiatan itupun harus kuat mengandung unsur fisik yang nyata-nyata melibatkan kelompok otot besar dan juga mengandung unsur bermain yang melandasi maksud dan tujuan dari kegiatan itu. Maksudnya, suatu kegiatan dikatakan permainan tradisional jika kegiatan itu masih diakui memiliki ciri tradisi tertentu, melibatkan

³⁶ Bu Win, Mengenal Sepintas Seni Budaya Bali, PT Mapan, Denpasar, 1998, hlm 38

otot-otot besar dan hadirnya strategi serta dasarnya tidak sungguh-sungguh terlihat seperti apa yang ditampilkannya.

Olahraga tradisional pada dasarnya dapat digolongkan ke dalam beberapa jenis, yang secara umum menggambarkan karakteristik dari cara pelaksanaannya. Pada pengelompokan pertama, kita dapat membedakan olahraga tradisional dari pekat tidaknya unsur tradisi yang melekat pada olahraga tersebut, sehingga dapat dibedakan antara yang sangat pekat unsur tradisi dan unsur seninya seperti pencak silat dan benjang.

Jadi perbedaan esensi permainan tradisional dari aktivitas tradisi lainnya dapat dilihat dari banyak tidaknya gerak yang dilibatkan. Jenis permainan tradisional yang banyak mengandung gerak fisik seperti permainan gobak sodor, permainan hadang, permainan bebentengan, dsb. Ada juga jenis olahraga tradisional yang kandungan gerak fisiknya sangat minim tetapi kaya akan nilai-nilai seni seperti nyanyian dan do'a-do'a sakral. Adapun yang akan disajikan dalam modul ini tentu dari jenis permainan yang pertama, yang kandungan unsur aktivitas fisiknya sangat pekat.

B. Manfaat permainan tradisional

Selain dikemukakan oleh Jarahnitra (1992) bahwa permainan tradisional merupakan sarana berrekreasi, berkreasi, berfantasi, berlatih kehidupan bermasyarakat, ketrampilan, kesopanan, serta ketangkasan, masih terdapat manfaat lain dari permainan tradisional.³⁷ Dharmamulya(1996) menyatakan bahwa permainan tradisional merupakan sarana untuk mengenalkan anak-anak pada nilai budaya dan norma-norma sosial yang diperlukan untuk mengadakan hubungan atau kontak sosial dan memainkan peran yang sesuai dengan kedudukan sosial dalam masyarakat. Permainan tradisional bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan berbahasa, berfikir serta bergaul dengan lingkungan. Bermain selain bermanfaat untuk perkembangan fisik, kognitif, sosial, emosional dan moral, bermain juga mempunyai manfaat besar bagi perkembangan secara keseluruhan. Manfaat bermain bagi anak antara lain:³⁸

³⁷ Jarahnitra, team *Transformasi Nilai melalui Permainan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1992, hlm 57

³⁸ B EF Montolalu, dkk., *Bermain dan Permainan Anak*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2005), hal.1.15-.17.

- a. Bermain memicu kreativitas. Dalam lingkungan bermain yang aman dan menyenangkan bermain memicu anak menemukan ide-ide serta menggunakan daya khayalnya.
- b. Bermain bermanfaat mencerdaskan otak. Bermain merupakan sebuah media yang sangat penting bagi proses berfikir anak. Bermain membantu perkembangan kognitif anak. Bermain memberi kontribusi pada perkembangan intelektual atau kecerdasan berfikir dengan membukakan jalan menuju berbagai pengalaman yang memperkaya cara berfikir mereka.
- c. Bermain bermanfaat menanggulangi konflik. Pada anak usia TK tingkah laku yang sering muncul adalah tingkah laku menolak, bersaing, agresif, bertengkar, meniru, kerjasama, egois, simpatik, marah, ngambek dan berkeinginan untuk diterima oleh lingkungan sosial mereka.
- d. Bermain bermanfaat untuk melatih empati. Empati merupakan suatu faktor yang berperan dalam perkembangan sosial anak, karena dengan empati anak dapat merasakan penderitaan orang lain. Melalui bermain sandiwara boneka atau dramatisasi terpimpin sikap empati dapat dikembangkan di TK
- e. Bermain dapat bermanfaat mengasah panca indra. banyak jenis permainan yang menunjang perkembangan kepekaan panca indra seperti permainan kotak aroma untuk latihan indra penciuman.
- f. Bermain sebagai media terapi. Anak menggunakan bermain sebagai salah satu cara mengatasi masalah dan kecemasannya.
- g. Bermain itu melakukan penemuan, artinya bermain dapat menghasilkan ciptaan baru.



(Sumber: <https://gpswisataindonesia.info/2016/09/meu-geunteut-geunteut-nad/>)

C. Tujuan permainan tradisional

Tujuan dari permainan tradisional jika dipandang sebagai sebuah metode atau cara mendidik yang menyenangkan adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengembangkan konsep diri Konsep diri merupakan faktor kepribadian yang utama.dengan memiliki konsep diri, berarti anak memiliki kepercayaan yang kuat terhadap dirinya.
- 2) Untuk mengembangkan kreativitas Dunia anak adalah dunia bermain. Melalui bermain anak memperoleh pelajaran yang mengandung aspek perkembangan kognitif, sosial, emosi, dan perkembangan fisik. Melalui kegiatan bermain dengan berbagai permainan, anak dirangsang untuk berkembang berfikir, emosi, maupun sosial. Setiap anak memiliki irama dalam bermain yang berlainan, disesuaikan dengan perkembangan anak. Semakin besar fantasi yang bisa dikembangkan oleh anak dari sebuah mainan, akan lebih lama mainan itu menarik baginya dan anak dapat melakukan dan menciptakan sesuatu dari permainan itu dengan tenaganya sendiri.
- 3) Untuk mengembangkan komunikasi Berbicara dengan anak merupakan sesuatu yang sangat penting, karena dengan berbicara maka kontak komunikasi bisa terlaksana. Yang dimaksud komunikasi disini adalah sebuah interaksi antara dua anak atau lebih dalam rangka menyampaikan pesan atau informasi kepada yang dituju. Anak berkomunikasi dengan tujuan untuk mengembangkan konsep

sosialisasi dalam arti lebih khusus. Mengembangkan aspek fisik dan motoric

- 4) Perkembangan motorik merupakan kemampuan bergerak atau menggerakkan tubuhnya secara keseluruhan. Gerakan anak usia dini lebih terkendali dan terorganisasi dengan pola-pola seperti menegakkan tubuh dalam posisi berdiri, mampu melangkah dengan menggerakkan tungkai dan kaki.pola-pola tersebut memungkinkan anak untuk memberikan respon dalam berbagai situasi yang mereka hadapi. Pada masa ini keterampilan motorik kasar dan halus sangat pesat perkembangannya.semakin sering anak bermain dapat melatih sensor motoriknya menjadi sempurna, makanya anak harus diberi kebebasan untuk berekspresi.
- 5) Mengembangkan aspek social Dengan teman sepermainan yang sebaya usianya, anak akan belajar berbagi hak milik, menggunakan mainan secara bergilir, melakukan kegiatan bersama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, dan mencari cara pemecahan masalah yang dihadapi teman mainnya. Misalnya bagaimana membuat peraturan permainan sehingga pertengkaran dapat dihindari. Ia juga belajar berkomunikasi dengan sesamanya, baik dalam hal mengemukakan isi pikiran dan perasaannya, ia juga belajar memahami apa yang diucapkan oleh teman, sehingga hubungan dapat terbina dan bisa saling bertukar informasi.
- 6) Mengembangkan aspek emosi Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan yang sudah ada dalam dirinya.bermain juga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupan nyata, setidak-tidaknya akan membuat rileks dan lega.
- 7) Kegiatan bermain yang dilakukan bersama kelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan-kelebihan yang ia miliki, sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif karena dia merasa mempunyai kompetensi tertentu.
- 8) Mengembangkan aspek kognisi Aspek kognisi diartikan sebagai pengetahuan yang luas, daya nalar, kreativitas atau daya cipta, kemampuan berbahasa serta daya ingat. Pada anak usia dini anak diharapkan menguasai berbagai konsep

seperti menguasai warna, bentuk, arah, dan besaran. Itu semua akan menjadi landasan untuk belajar menulis, bahasa, matematika, dan ilmu pengetahuan lain. Pengetahuan akan konsep ini jauh lebih mudah diperoleh melalui kegiatan bermain.

D. Macam-macam permainan tradisional

Menurut Jarahnitra (1992), permainan tradisional sangat beragam bentuk dan jumlahnya, namun dapat dikelompokkan menjadi beberapa, yaitu:

- 1) Berdasarkan pelaku pemain, untuk anak laki-laki saja, perempuan saja atau gabungan antara laki-laki dan perempuan, misalnya etheng, adu kecil, engklek, gobag sodor, mul-mulan.
- 2) Berdasarkan jalannya permainan (satu lawan satu, satu orang lawan satu kelompok, misalnya dakon, mul-mulan, jamuran, jethungan, gobag sodor, jeg-jegan, main layangan, gamparan, obrog).
- 3) Berdasarkan alat yang digunakan, misalnya benthik alatnya janak benthong, sumber alatnya kecil, layangan alatnya layang-layang.
- 4) Berdasarkan arena, misalnya gobag sodor, mul-mulan, tikusan (lintang alihan)
- 5) Berdasarkan kebutuhan akan alat tertentu, misalnya mul-mulan, dam-daman
- 6) Berdasarkan cara bermain, dengan nyanyian, misalnya jamuran, gula ganti, soyang, tumbas timun.
- 7) Berdasarkan hukuman pada pihak yang kalah dalam permainan, misalnya gendiran, tikusan, dekepan, sobyung.
- 8) Berdasarkan modal yang dimiliki, misalnya sumber suru modalnya kecil, nekeran modalnya kelereng.
- 9) Berdasarkan akibat yang ditimbulkan, biasanya berupa kerusakan atau hilang, misalnya layangan, adu jangkerik.
- 10) Permainan dengan kekuatan gaib, misalnya nini thowong.
- 11) Berdasarkan maksud yang dikandung didalamnya, misalnya pasaran manten-mantenan.

E. Keterkaitan permainan tradisional dengan kecerdasan emosi anak

Permainan tradisional rakyat merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anak-anak dalam rangka berfantasi, berrekreas berkreasi, berolah raga sekaligus sebagai sarana berlatih untuk hidup bermasyarakat, ketrampilan, kesopanan, serta ketangkasan.³⁹ Daniel Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang terkait dengan yang kita temui sehari-hari. Kita berhubungan dan berinteraksi setiap hari dengan orang lain sehingga perlu untuk memahami orang lain dan situasinya. selain itu yang lebih penting lagi, EQ juga berhubungan dengan kemampuan kita untuk memahami dan mengelola emosi kita sendiri yang berupa ketakutan, kemarahan, agresi dan kejengkelan.⁴⁰

Dari keterangan diatas dapat diketahui bahwa permainan tradisional sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan kecerdasan emosi. Ketika anak bermain permainan moderen, banyak masalah yang timbul, seperti halnya muncul sikap egois yang menandakan anak ingin menang sendiri dan tidak mau mengalah dengan temannya. Apabila diantara mereka tidak ada yang mengalah, maka timbullah konflik. Beda halnya ketika anak melakukan permainan tradisional, anak diajarkan untuk bersikap kooperatif dengan teman, menunjukkan sikap toleran, menghargai keunggulan orang lain, menunjukkan rasa empati, memiliki sikap gigih (tidak mudah menyerah), memahami peraturan dan menyelesaikan.

³⁹ Jarahnitra, team *Transformasi Nilai melalui Permainan Rakyat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1992, hlm 23

⁴⁰ Daniel Goleman, *Emotional Quetient*, hal.159

RANGKUMAN

Permainan tradisional adalah proses melakukan kegiatan yang menyenangkan hati dengan mempergunakan alat sederhana yang sesuai dengan keadaan dan merupakan hasil dari penggalian budaya setempat menurut gagasan dan ajaran turun menurun dari para nenek moyang. Tujuan dari permainan tradisional jika dipandang sebagai sebuah metode atau cara mendidik yang menyenangkan. Permainan tradisional bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan berbahasa, berfikir serta bergaul dengan lingkungan. Bermain selain bermanfaat untuk perkembangan fisik, kognitif, sosial, emosional dan moral, bermain juga mempunyai manfaat besar bagi perkembangan secara keseluruhan

Soal Latihan

1. Sebutkan beberapa pengertian dari permainan tradisional.....?
2. Apa tujuan dari permainan tradisional.....?
3. Apa manfaat yang didapat dari permainan tradisional.....?
4. Adakah keterkaitan permainan tradisional terhadap permainan tradisional jelaskan.....?

Referensi:

1. Bu Win (1998). *Mengenal Sepintas Seni Budaya Bali*, Denpasar: PT Mapan, Denpasar
2. Jarahnitra (1992). *team Transformasi Nilai melalui Permainan Rakyat*. Daerah Istimewa Yogyakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
3. B EF Montolalu, dkk.,(2005). *Bermain dan Permainan Anak*, Jakarta: Universitas Terbuka
4. Daniel Golemen, *Emotional Quetient*,

BAB VI

OUTBOUND ANAK

A. Pengertian Outbound

Pendidikan melalui kegiatan alam terbuka mulai dilakukan tahun 1821 disaat didirikannya *Round Hill School*. Secara sistematis pendidikan melalui kegiatan outbound dimulai tahun 1941 di Inggris. Lembaga pendidikan *Outbound* pertama dibangun oleh seorang pendidik berkebangsaan Jerman bernama Kurt Hahn dan bekerja sama dengan pedagang Inggris, Lawrence Holt. Pendidikan berdasarkan petualangan (*adventure based education*) tersebut dilakukan dengan menggunakan kapal layar kecil dengan tim penyelamat untuk mendidik para pemuda di zaman perang. Tujuannya untuk menumbuhkan kesadaran di kalangan kaum muda bahwa tindakan mereka membawa konsekuensi dan menumbuhkan rasa kebersamaan dan kasih sayang diantara mereka⁴¹.

Hahn mengembangkan ide-ide progresifnya, pertama sebagai pendiri Sekolah Salem di Jerman dan kemudian di Gordonston, sekolah yang menumpang di Skotlandia, tetapi kemudian menjadi sekolah pertama yang berbeda dan paling inovatif. Hahn percaya bahwa pendidikan seharusnya menjadi “kompas” untuk mengarahkan intelektualitas dan karakter seseorang. Dalam pengembangannya di sekolah *Outwardbound*, ia menggunakan konsep *experiential learning* agar pengalaman yang dialami lebih nyata dan kuat untuk menggali harga diri (*self*

⁴¹ Esnoe Sanoesi, *Low Impact Games*, Kanisius, Yogyakarta, 2010, hlm 22

esteem), menemukan potensi-potensi dan rasa tanggung jawab.

Konsep pendidikan di alam terbuka kemudian berkembang sejak tahun 1970-an diseluruh dunia termasuk Indonesia. Banyak lembaga pendidikan yang menerapkan *outbound* dalam proses pengajarannya. Penggunaannya mulai memberikan kontribusi positif terhadap kesuksesan belajar.

Berdasarkan sejarah yang telah dikemukakan, *outbound* adalah sebuah cara untuk menggali diri sendiri, dalam suasana menyenangkan dan tempat penuh tantangan yang dapat menggali dan mengembangkan potensi, meninggalkan masa lalu, berada di masa sekarang dan siap menghadapi masa depan, menyelesaikan tantangan, tugas-tugas yang tidak umum, menantang batas pengamatan seseorang, membuat pemahaman terhadap diri sendiri tentang kemampuan yang dimiliki melebihi dari yang dikira⁴². Kegiatan *outbound* memberikan tantangan dalam kegiatannya untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan seorang anak untuk masa depannya.

Outbound adalah sebuah petualangan yang berisi tantangan, bertemu dengan sesuatu yang tidak diketahui tetapi penting untuk dipelajari, belajar tentang diri sendiri, tentang lainnya dan semua tentang potensi diri sendiri. Anak dapat belajar mengenali kemampuannya serta kelemahannya sendiri melalui kegiatan *outbound*.

Dari uraian yang telah dikemukakan maka, *outbound* adalah kegiatan diluar ruangan yang bersifat petualangan dan penuh tantangan sebagai proses pembelajaran untuk menemukenali potensi-potensi anak sehingga anak dapat mengenali dirinya sendiri.

⁴² Esnoe Sanoesi, *Low Impact Games*, Kanisius, Yogyakarta, 2010, hlm 9



(Sumber: <https://kumpulbalaba.blogspot.co.id/2017/03/implikasi-atau-contoh-cara-belajar-pada.html>)

B. Tujuan dan Karakteristik Model Outbound

1. Tujuan Outbound

Kegiatan *outbound* sangat berguna bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia dari segi mental maupun fisik baik bagi karyawan perusahaan, professional ,maupun pelajar. Tujuan *outbound* adalah menggali dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh anak melalui berbagai permainan yang ada yang dibuat menantang melalui media alam.

Pada *outbound*, anak dituntut untuk belajar mandiri dalam arti luas mulai dari mengatasi rasa takut, ketergantungan pada orang lain, belajar memimpin, mau mendengarkan orang lain, mau dipimpin dan belajar percaya diri. Steven Habit mengatakan ada tujuh keterampilan untuk hidup, yakni *leadership life skill, learn to how, self confident, self awareness, skill communication, management skill and team work*. Dari kegiatan kreativitas itu dilakukan melalui proses pengamatan, interpretasi, rekayasa dan eksperimen yang dilakukan berdasarkan *learning by doing* yang berarti anak akan lebih banyak memiliki kesempatan untuk menggali kemampuan dirinya sendiri dengan mengalami sendiri / *discovery learning* sehingga anak mendapatkan pengalaman untuk pembelajaran dirinya sendiri. *Outbound* memberikan proses belajar

sederhana dimana pengajaran atau pelatihan yang diberikan didesain untuk memberikan semangat, dorongan dan kemampuan yang didasarkan pada sebuah cara pendekatan pemecahan masalah. Ini akan memotivasi anak dalam mengaktualisasikan dirinya sebagai perwujudan konsep diri positif.

Outbound adalah suatu program pembelajaran di alam terbuka yang berdasarkan pada prinsip *experiential learning* (belajar melalui pengalaman langsung) yang disajikan dalam bentuk permainan, simulasi, diskusi dan petualangan sebagai media penyampaian materi. Artinya dalam program *outbound* tersebut siswa secara aktif dilibatkan dalam seluruh kegiatan yang dilakukan. Dengan langsung terlibat pada aktivitas (*learning by doing*) siswa akan segera mendapat umpan balik tentang dampak dari kegiatan yang dilakukan, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan diri setiap siswa dimasa mendatang.

Hal tersebut juga dapat diartikan bahwa proses belajar dari pengalaman (*experiential learning*) dengan menggunakan seluruh panca indera (*global learning*) yang nampaknya rumit, memiliki kekuatan karena situasinya “memaksa” siswa memberikan respon spontan yang melibatkan fisik, emosi, dan kecerdasan sehingga secara langsung mereka dapat lebih memahami diri sendiri dan orang lain.

Outbound juga dikenal dengan sebutan media *outbondactivities*. *Outbound* merupakan salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan oleh guru di sekolah. Dengan konsep interaksi antar siswa dan alam melalui kegiatan simulasi di alam terbuka. Hal tersebut diyakini dapat memberikan suasana yang kondusif untuk membentuk sikap, cara berfikir serta persepsi yang kreatif dan positif dari setiap siswa guna membentuk jiwa kepemimpinan, kebersamaan/teamwork, keterbukaan, toleransi dan kepekaan yang mendalam, yang pada harapannya akan mampu memberikan semangat, inisiatif, dan pola pemberdayaan baru dalam suatusekolah.

Melalui simulasi *outdoor activities* ini, siswa juga akan mampu mengembangkan potensi diri, baik secara individu (*personal development*) maupun dalam kelompok (*team development*) dengan melakukan interaksi dalam bentuk komunikasi yang efektif, manajemen konflik, kompetisi, kepemimpinan, manajemen resiko, dan

pengambilan keputusan serta inisiatif.

Adapun tujuan *outbound* menurut Adrianus dan Yufiartiantara lain (1) mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan siswa (2) berekspresi sesuai dengan caranya sendiri yang masih dapat diterima lingkungan (3) mengetahui dan memahami perasaan, pendapat orang lain dan memahami perbedaan (4) membangkitkan semangat dan motivasi untuk terus terlibat dalam kegiatan- kegiatan (5) lebih mandiri dan bertindak sesuai keinginan (6) lebih empati dan sensitive dengan perasaan orang lain (7) mampu berkomunikasi dengan baik (8) mengetahui cara belajar yang efektif dan kreatif (9) memberikan pemahaman terhadap sesuatu tentang pentingnya karakter yang baik (10) menanamkan nilai- nilai positif sehingga terbentuk karakter siswa melalui berbagai contoh nyata dalam pengalaman hidup (11) membangun kualitas hidup siswa yang berkarakter (12) menerapkan dan memberi contoh karakter yang baik kepada lingkungan⁴³.

2. Karakteristik *Outbound*

Kegiatan *outbound* merupakan kegiatan belajar sambil bermain atau sebaliknya. Menurut Vygotsky bermain mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi seorang anak dan berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosi anak. Menurut Heterington dan Parke, bermain juga berfungsi untuk mempermudah perkembangan kognitif anak. Belajar sambil bermain akan memungkinkan anak meneliti lingkungan, mempelajari segala sesuatu dan memecahkan masalah yang dihadapinya. Bermain juga meningkatkan perkembangan sosial anak serta untuk memahami peran orang lain dan menghayati peran yang akan diambalnya setelah ia dewasa kelak. Permainan-permainan dalam *outbound* adalah cermin kehidupan sehari-hari, baik sedang bertugas ditempat bekerja maupun kehidupan sehari-hari dimasyarakat⁴⁴.

Dworetzky mengemukakan bahwa fungsi bermain dan interaksi dalam permainan mempunyai peran penting bagi perkembangan kognitif dan sosial siswa.

⁴³ Esnoe Sanoesi, *Low Impact Games*, Kanisius, Yogyakarta, 2010, hlm 22

⁴⁴ Esnoe Sanoesi, *Land Base*, Kanisius, Yogyakarta, 2010, hlm 16

Jadi berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa manfaat bermain tidak saja dapat meningkatkan perkembangan kognitif dan sosial, tetapi juga perkembangan bahasa, disiplin, perkembangan moral, kreativitas, dan perkembangan fisik siswa.

eksperiensial ini sederhana dimulai dengan melakukan (do), refleksikan (refelct) dan kemudian terapkan (apply). Jika dielaborasi lagi maka akan terdiri dari lima langkah, yaitu mulai dari proses mengalami (experience), bagi (share), “dirasa-rasa” atau analisis pengalaman tersebut (proccess), ambil hikmah atau simpulkan (generalize), dan terapkan (apply). Begitu seterusnya kembali ke fase pertama, alami. Siklus ini sebenarnya *never ending*. Uwes menjabarkan deskripsi siklus sebagai berikut:

a) Langkah 1: Experience

Apa yang dimaksud dengan experience? Biarkan peserta didik kita mengalami dengan melakukan hal tertentu (perform and do it!). Dalam kasus ini adalah melakukan trik service yg mengecoh lawan tersebut. Sebagai langkah awal, peserta didik diberikan serve yg mengecoh tersebut oleh kita. Biar dia merasakan/mengalami kesulitan dalam menerima serve tersebut. Kemudian, ia diminta untuk melakukan hal yang sama, memberikan serve dan teman yg lain menjadi penerima serve. Proses ini, dilakukan selama jangka waktu tertentu yang menurut Anda dirasa cukup.

b) Langkah 2: Share (berbagi rasa/pengalaman)

Setelah semua peserta didik mencoba melakukan trik serve tersebut secara bergantian. Maka, langkah selanjutnya adalah melakukan proses sharing alias berbagi rasa. Semua peserta didik diminta untuk mengemukakan apa yang dia rasakan baik dari sisi “timing” serve, teknik melempar bola, memukul bola, posisi bola, posisi tangan, posisi berdiri dan lain-lain. Semua hal tersebut diungkapkan secara terbuka, rileks, dengan gaya masing-masing.

c) Langkah 3: Process (analisis pengalaman)

Tahap ini adalah tindak lanjut dari tahap kedua yaitu proses menganalisis berbagai hal terkait dengan apa, mengapa, bagaimana trik serve tersebut dilakukan termasuk bagaimana mengatasinya. Hal ini dilakukan dengan cara diskusi terbuka dan

demonstrasi. Bila perlu rekan yang satu dengan yang lain saling mengoreksi dan memberikan masukan, termasuk mendemonstrasikan cara yang menurutnya lebih baik. Instruktur/guru bisa ikut serta meluruskan cara yang lebih tepat.

d) Langkah 4: Generalize (menghubungkan pengalaman dengan situasi senyatanya)

Langkah selanjutnya adalah menyimpulkan hasil analisis tersebut. Kesimpulan bersama, mungkin telah dihasilkan secara teoretis dari hasil analisis diatas. Namun, belum tentu hal tersebut dapat menyatu atau terintegrasi secara utuh dalam praktek senyatanya. Oleh karena itu, untuk pembuktian generalisasi dari hasil tersebut perlu dilakukan dengan pengulangan penerapan dalam situasi yang nyata. Maka, trikks tersebut dicobakan kembali, sebelum beranjak ke trikks yang sama tapi levelnya lebih tinggi lagi.

e) Langkah 5: Apply (penerapan terhadap situasi yang serupa atau level lebih tinggi)

Langkah terakhir, adalah sama dengan langkah 4, namun dalam hal ini level penguasaan ditingkatkan ke hal baru yang lebih tinggi. Hal baru ini, akan menjadi bahan menuju langkah experiential learning ini mulai dari tahap experience-share-process-generalize-apply dan kembali lagi ke siklus awal. Begitu seterusnya.

Sementara Oemar Hamalik mengungkapkan karakteristik tahapan model pembelajaran *outbound* adalah sebagai berikut :

1. Guru merumuskan dengan teliti pengalaman belajar yang direncanakan untuk memperoleh hasil yang potensial atau memiliki alternative hasil
2. Guru berusaha menyajikan pengalaman yang bersifat lebih menantang dan memotivasi
3. Siswa dapat bekerja individual tetapi lebih sering bekerja dalam kelompok kecil
4. Para siswa ditempatkan dalam situasi-situasi pemecahan masalah nyata
5. Para siswa berperan aktif dalam pembentukan pengalaman membuat keputusan sendiri dan memikul konsekuensi atas keputusan tersebut. Outbound memiliki beberapa jenis kegiatan antara lain melalui tutorial, high impact (kegiatan yang membutuhkan sarana pada ketinggian, misal flying fox, elvis brigde dll), low impact (kegiatan yang dilakukan tanpa sarana di ketinggian), training dan berbagai jenis
6. games/permainan yang didesain khusus untuk pencapaian tujuan yang

diharapkan. Outbound untuk anak usia dini sebatas pada jenis kegiatan high impact sederhana (ketinggian disesuaikan usia dan tinggi anak), low impact, dan games dimana ketiganya dapat dimodifikasi menjadi sebuah permainan yang menarik bagi anak.

C. Bentuk-Bentuk Permainan Outbound Anak

Pengertian Permainan *Outbound* Permainan adalah makanan rohani bagi anak-anak. Ia tidak akan merasa enak bila tidak ada kesempatan untuk bermain-main. Sejak masih dalam buaian anak sudah mulai bermain dengan tangannya, kakinya dan lain-lainnya, kemudian anak bermain dengan benda-benda yang didapatnya di sekitarnya, akhirnya anak memerlukan alat tersendiri untuk bermain-main.⁴⁵

Pengertian *Outbound* adalah sebuah cara untuk menggali dan mengembangkan potensi anak dalam suasana yang menyenangkan. Dengan metode belajar melalui pengalaman (*experiential learning*) anak. mengalami langsung pengalaman yang akan dipelajari, dan *outbound* dilakukan dengan penuh kegembiraan, karena berupa permainan hingga anak senang dan dapat menghadapi berbagai tantangan.⁴⁶ Permainan *outbound* adalah Kegiatan permainan dan pembelajaran yang dilaksanakan di luar ruangan sebagai variasi metode yang digunakan dengan tujuan menstimulasi beberapa aspek perkembangan anak, khususnya aspek perkembangan sosial, sikap dan perilaku anak Taman Kanak-Kanak.

1. Metode Permainan *Outbound* Metode yang digunakan dalam kegiatan *Outbound* adalah permainan kelompok, kerja kelompok, petualangan individual, ceramah (keterkaitan antara kegiatan), diskusi (refleksi kegiatan).⁴⁷ Metode tersebut diterapkan untuk mengefektifkan proses pembelajaran melalui permainan *outbound*. Sedangkan komponen perilaku yang diharapkan tumbuh dari pelaksanaan permainan *outbound* adalah : berfikir kreatif (*creative thinking*),

⁴⁵ Agus Sujanto, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Rineka Cipta, 1996), hal. 28

⁴⁶ Ika Budi Maryatun, "Pemanfaatan Kegiatan Outbound Untuk Melatih Kerjasama (Sebagai Moral Behavior) Anak Taman Kanak-Kanak", <http://staff.uny.ac.id>. 2012

⁴⁷ Djameluddin Ancok, *Outbound Manjement Training* (Yogyakarta: UII Press, 2003), hal. 44.

mempunyai hubungan interpersonal yang baik, berkomunikasi secara efektif, memotivasi diri dan orang lain, mempunyai kemampuan dalam pengelolaan diri.⁴⁸

2. Jenis-Jenis Permainan *Outbound* Anak Usia Dini dan Pelaksanaannya Kegiatan pembelajaran anak usia dini dapat dilakukan melalui kegiatan bermain dengan menyelenggarakan satu atau beberapa jenis permainan *outbound* yang dilaksanakan di luar kelas. Ada beberapa jenis permainan *outbound* yang dapat diterapkan pada program pendidikan anak usia dini, namun tentu saja jenis permainan *outbound* yang akan dilaksanakan harus disesuaikan dengan rencana pembelajaran, usia dan tingkat perkembangan anak didik, kesiapan dan kelengkapan sarana- prasarana yang tersedia, aspek keamanan dan keselamatan, cuaca, serta situasi dan kondisi potensi lingkungan. Jenis permainan *outbound* yang dapat dilaksanakan oleh anak usia 4-6 tahun pada program pendidikan anak usia dini, yaitu :⁴⁹

- a) Karet estafet/ Karet Berantai

Permainan memindahkan karet dari tangan anak yang satu ke tangan anak yang lainnya dengan menggunakan sepotong kayu/ranting/stik/pinsil/sedotan. Anak dikelompokkan menjadi 2 atau 3 regu, satu regu terdiri dari 4-7 orang setiap regu di haruskan mengambil karet gelang dengan menggunakan sumplit atau pinsil. Karet yang sudah diambil oleh satu anak di serahkan kepada temannya dengan menggunakan sumplit atau pinsil tanpa ter jatuh, selanjutnya karet diserahkan kepada teman ke 2 dan seterusnya sampai karet gelang tersebut habis.

- b) Spongbob

Anak dikelompokkan menjadi 2 atau 3 regu, satu regu terdiri dari 4-7 orang setiap regu anak di minta untuk memindahkan air dengan menggunakan spon dengan jarak sekitar 5 meter, kelompok yang paling cepat memindahkan air di nyatakan sebagai pemenang.

⁴⁸ Ibid., hal. 43-44.

⁴⁹ Budi Setiawan, "Pelatihan Pelatih (TOT) Outbound Anak Usia Dini Bagi Pendidik Paud". <http://budisetiawan-budisetiawan.blogspot.com>, 2011

c) *Save The Boom*

Anak dikelompokkan menjadi 2 atau 3 regu, satu regu terdiri dari 4-7 orang setiap regu di haruskan di ajak bermain game dengan media bola sebagai bom dan gelas plastik yang dikelilingi tali panjang jumlahnya tergantung jumlah anak yang mamainkannya. Masing- masing kelompok harus membawa bom menggunakan gelas plastik ke tempat yang disediakan.

d) Kereta Balon

Permainan ini bisa menggunakan metode kelompok tunggal ataupun dikompetisikan, pada kelompok A melaksanakannya dengan menggunakan metode kompetisi yang terdiri dari 4-5 anak atau lebih. Setiap kelompok membentuk sebuah kereta berjalan sesuai dengan rute yang telah di tentukan, dengan cara anak meletakkan balon di depan perut yang dihimpitkan pada punggung teman depannya tanpa memegang balonnya, posisi tangan masing-masing berada di pinggang atau di pundak teman depannya. Kerata yang lebih dahulu sampai pada rute yang telah ditentukan, maka kelompok itulah yang dinyatakan sebagai pemenang tanpa menjatuhkan balon

RANGKUMAN

Berdasarkan sejarah yang telah dikemukakan, *outbound* adalah sebuah cara untuk menggali diri sendiri, dalam suasana menyenangkan dan tempat penuh tantangan yang dapat menggali dan mengembangkan potensi, meninggalkan masa lalu, berada di masa sekarang dan siap menghadapi masa depan, menyelesaikan tantangan, tugas-tugas yang tidak umum, menantang batas pengamatan seseorang, membuat pemahaman terhadap diri sendiri tentan kemampuan yang dimiliki melebihi dari yang dikira. Pengertian Permainan *Outbound* Permainan adalah makanan rohani bagi anak-anak. Ia tidak akan merasa enak bila tidak ada kesempatan untuk bermain-main. Sejak masih dalam buaian anak sudah mulai bermain dengan tangannya, kakinya dan lain-lainnya, kemudian anak bermain dengan benda-benda yang didapatnya di sekitarnya, akhirnya anak memerlukan alat tersendiri untuk bermain-main

Soal Latihan

1. Apakah yang dimaksud dengan Outbound itu sendiri.....?
2. Apa tujuan dari Permainan Outbound.....?
3. Bagaimana karakteristik Outbound.....?
4. Apa saja bentuk-bentuk dari Outbound itu sendiri.....?

Referensi:

1. Esnoe Sanoesi (2010). *Low Impact Games*, Yogyakarta: Kanisius, Yogyakarta
2. Esnoe Sanoesi (2010). *Land Base*, Yogyakarta: Kanisius
3. Agus Sujanto (1996). *Psikologi Perkembangan* .Jakarta: Rineka Cipta
4. Ika Budi Maryatun (2012). "*Pemanfaatan Kegiatan Outbound Untuk Melatih Kerjasama (Sebagai Moral Behavior) Anak Taman Kanak-Kanak*", <http://staff.uny.ac.id>.
5. Djamaluddin Ancok (2003). *Outbound Manjement Training*. Yogyakarta: UII Press
6. Budi Setiawan (2011). "*Pelatihan Pelatih (TOT) Outbound Anak Usia Dini Bagi Pendidik Paud*". <http://budisetiawan-budisetiawan.blogspot.com>, 2011

BAB VII

AKTIVITAS LUAR KELAS

A. Pengertian Aktivitas Luar Kelas

Aktivitas luar kelas adalah sebuah proses belajar mengajar yang dilakukan diluar gedung (diluar ruang kelas) yang menggunakan media lingkungan alam.⁵⁰ Pendidikan luar kelas merupakan aktivitas luar sekolah yang berisi kegiatan di luar kelas atau sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti: bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat kepetualangan, serta pengembangan aspek pengetahuan yang relevan.⁵¹ Dalam pengertian lain, Aktivitas Luar Kelas merupakan pendidikan yang dilakukan di luar ruang kelas atau di luar gedung sekolah, atau berada di alam bebas, seperti: bermain di lingkungan sekitar sekolah, di taman, di perkampungan nelayan atau daerah pesisir, perkampungan petani/persawahan, berkemah, petualangan, sehingga diperoleh pengetahuan dan nilai-nilai yang berkaitan dengan aktivitas alam bebas. Dari dua pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa aktivitas luar kelas adalah proses pembelajaran yang dilakukan di luar kelas atau alam bebas, dengan memanfaatkan peralatan yang ada sehingga dapat memunculkan kreatifitas dan memperoleh pengetahuan serta rekreasi.

B. Konsep Utama dalam Pendidikan Luar Kelas

⁵⁰ Aktivitas luar kelas, <http://oktitaindah.blogspot.co.id/2012/09/normal-0-false-false-false-in-x-none-x.html>, diakses pada tgl 18 Pebruari 2016 jam 09.00 wib

⁵¹ Arief Komarudin. (2007). Pondok Penja, Tersedia:<http://pojok penjas.blogspot.com/2007/12/bab.1.Penduhuluan nasional.html>, diakses pada tgl 18 Pebruari 2016 jam 09.09 wib

Melalui sudut pandang kependidikan, aktivitas pendidikan yang dilakukan di luar lingkungan sekolah atau di luar lingkungan formal persekolahan, setidaknya memuat 3 konsep utama, yaitu konsep proses belajar, aktivitas luar kelas dan lingkungan.

1. Konsep Proses Belajar

Sifat khas dari proses belajar adalah memperoleh sesuatu yang baru, yang dahulu belum ada sekarang ada, yang belum diketahui menjadi diketahui.⁵² Begitu juga belajar melalui aktivitas luar kelas adalah proses belajar interdisipliner melalui satu seri aktivitas yang dirancang untuk dilakukan di luar kelas. Pendekatan ini secara sadar mengeksplorir potensi latar alamiah untuk memberi kontribusi terhadap perkembangan fisik dan mental. Dengan meningkatkan kesadaran terhadap hubungan timbal balik dengan alam, program dapat mengubah sikap dan perilaku terhadap alam.

2. Konsep Aktivitas Luar Kelas

Pendekatan ini menggunakan kehidupan di luar ruangan dan kegiatan berkemah, yang memberikan banyak kesempatan bagi siswa untuk memperoleh dan menguasai berbagai bentuk keterampilan dasar, sikap dan apresiasi terhadap berbagai hal yang terdapat di alam dan kehidupan sosial. Bentuk-bentuk kegiatan luar kelas dapat berupa: berkemah, mendaki gunung, menjelajah, memancing, memasak, mempelajari alam, tinggal di pedesaan, primitive living, kerajinan tangan dan lain sebagainya.

3. Konsep Lingkungan

Konsep lingkungan merujuk pada eksplorasi ekologi sebagai andalan mahluk hidup yang saling tergantung antara yang satu dengan yang lain. Tujuan utama program ini adalah untuk menjelaskan fungsi kita dalam alam semesta dan menunjukkan bagaimana menjaga kualitas lingkungan alam untuk kepentingan sekarang dan masa yang akan datang.

C. Tujuan Aktivitas Luar Kelas

Tujuan pendidikan yang secara umum ingin dicapai melalui aktivitas di luar ruang kelas atau di luar lingkungan sekolah adalah:

⁵² Heri D.J Maulana, Promosi Kesehatan, EGC, Jakarta, 2009, hlm 224.

1. Membuat setiap individu memiliki kesempatan unik untuk mengembangkan kreativitas dan inisiatif personal
2. Menyediakan latar (setting) yang berarti bagi pembentukan sikap
3. Mengembangkan kesadaran, apresiasi dan pemahaman terhadap lingkungan alam dan bagaimana manusia memiliki relasi dengan hal tersebut
4. Membantu mewujudkan potensi setiap individu agar jiwa, raga dan spiritnya dapat berkembang optimal
5. Memberikan 'konteks' dalam proses pengenalan berkehidupan sosial dengan memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk merasakan secara langsung
6. Memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan dan ketertarikan terhadap kegiatan-kegiatan luar kelas
7. Menumbuhkan pemahaman untuk secara bijak menggunakan dan melindungi lingkungan alam
8. Mengenalkan berbagai kegiatan di luar kelas yang dapat membuat pembelajaran lebih kreatif
9. Memberikan kesempatan yang unik untuk perubahan perilaku melalui penataan latar pada kegiatan
10. Memberikan kontribusi untuk membantu mengembangkan hubungan guru-murid yang lebih baik melalui berbagai pengalaman di alam bebas
11. Memberikan kesempatan untuk belajar dari pengalaman langsung melalui implementasi bebas kurikulum sekolah diberbagai area
12. Memanfaatkan sumber-sumber yang berasal dari lingkungan dan komunitas sekitar untuk pendidikan

D. Manfaat aktivitas luar kelas.

Berbagai manfaat yang dapat diambil dari aktivitas luar kelas antara lain:⁵³

1. Menghindari atau meminimalisir kebosanan saat belajar.
2. Membantu meningkatkan daya kreativitas dan imajinasi melalui media alam sekitar

⁵³ Aktivitas luar kelas, <http://oktitaindah.blogspot.co.id/2012/09/normal-0-false-false-false-in-x-none-x.html>, diakses pada tgl 18 Pebruari 2016 jam 09.00 wib

3. Menumbuhkan semangat gerak bagi siswa sehingga membantu meningkatkan perkembangan motorik siswa
4. Menumbuhkan rasa mencintai lingkungan
5. Memaksimalkan lingkungan alam untuk media proses belajar
6. Dengan melakukan aktivitas di luar kelas dapat menumbuhkan rasa kedisiplinan, kerjasama, kegembiraan, peduli akan lingkungan sekitarnya,

7. Macam-Macam Olahraga Petualangan

Aktivitas luar kelas tidak lepas dari olahraga petualangan karena olahraga petualangan dilakukan di alam bebas yang sangat sesuai dengan konsep aktivitas luar kelas itu sendiri. Sekarang ini jenis-jenis olahraga petualangan sudah banyak dan berkembang pesat sekali. Berikut ini beberapa jenis olahraga petualangan:

1. Hiking

Hiking adalah kegiatan lintas alam. Menurut pakar latihan fisik di AS, hiking adalah cara yang menyenangkan untuk membentuk tubuh karena dilakukan di alam terbuka. Jadi bukan sekedar latihan aerobik yang efektif namun juga mampu membersihkan pikiran kita.⁵⁴ Hiking menawarkan keseimbangan olah fisik dan olah pikiran. Kegiatan ini bertujuan untuk mengingatkan kembali tentang betapa pentingnya kita menjaga kelestarian lingkungan. Selain itu kegiatan ini bertujuan untuk merefresh peserta dari kejenuhannya selama dalam bekerja. Selain untuk merefresh diri, kegiatan hiking juga akan sangat bermanfaat dalam menumbuhkan rasa kebersamaan diantara peserta hiking. Selama melakukan hiking, kita akan disuguhi dengan berbagai pemandangan alam yang menarik seperti adanya air terjun, kebun teh, kebun pinus dan lain-lain tergantung dimana melakukan hiking. Selain membuat tubuh lebih banyak keluar keringat, melihat pemandangan berbeda juga dapat memanjakan mata.

Perlengkapan dan peralatan dalam hiking

1. Perlengkapan Kelompok

- a) Tenda
- b) Kompor (bisa berbahan bakar spiritus atau gas), untuk parafin sekarang jarang digunakan

⁵⁴ Holy Setyowati Sie, Homeschooling, Creating the Best of Me, Alex media komputindo, Jakarta, 2010, hlm 52

- c) Nesting (panci untuk memasak)
- d) Kamera (wajib) + baterai cadangan atau membawa *power bank*

2. Perlengkapan Pribadi

- a) Tas gunung/carier
- b) Tas daypack/ransel kecil (cadangan)
- c) Jaket gunung (dobel)
- d) Pakaian (kaos, celana panjang/pendek)
- e) Matras
- f) Sepatu hiking
- g) Sandal gunung (cadangan)
- h) Sleeping bag
- i) Senter/headlamp
- j) Tongkat (optional)
- k) Kacamata (bening dan hitam)
- l) Kompas dan peta (optional)
- m) am tangan
- n) Ponco/jas hujan
- o) Kaos kaki (dobel)
- p) Sarung tangan (dobel)
- q) Topi rimba
- r) Kerpis
- s) Masker
- t) Syal
- u) Gaiter (penghalang pasir agar tidak masuk ke sepatu)
- v) Korek api
- w) Pisau lipat
- x) Peralatan makan
- y) Peralatan mandi

3. P3K

- a) Tabung oksigen
- b) Kapas
- c) Tisu (basah dan kering)
- d) Betadine
- e) Alkohol
- f) Obat diare (Norit)
- g) Parasetamol
- h) Obat Alergi (CTM)
- i) Obat mata (visine)
- j) Kain kassa/perban
- k) Plester (Hansaplast)
- l) Oralit
- m) Minyak kayu putih
- n) Sunblock

Teknik bertahan hidup di alam

Berasal dari kata survive, yang berarti berhasil/ mampu mempertahankan diri dari suatu keadaan buruk / kritis. Survivor adalah orang yang sedang mempertahankan dirinya dalam keadaan yang buruk / krisis .

Sebelum melakukan survival kita lebih dahulu melakukan STOP yaitu :

S = Stop, berhenti

T = Thinking, mulai berfikir

O = Observasi, amati keadaan sekitar

P = Planning, buat rencana tentang tindakan atau usaha yang akan di lakukan

Huruf-huruf dalam kata Survival sendiri dapat kita jabarkan sebagai berikut

S=Size Up the Situation.(Menilai situasi)

Menyadari situasi, bahwa kita dalam kondisi bertahan hidup amatlah penting. Dengan begitu setiap gerakan dan perbuatan yang kita lakukan hanyalah untuk tujuan tersebut

U=Use All Your Senses,Undue Haste Makes Waste (gunakan semua Panca Indera,jangan membuat sampah)

Gunakanlah semua yang ada padamu. Namun janganlah bertindak terburu-buru tanpa terpikirkan dengan matang, karena cenderung akan sia-sia.

R=Remember Where You Are (Ingat,Dimana kamu)

Semakin kita mengingat dan mengenali dimana kita berada, makin mempercepat proses kita keluar dari kondisi survival.

V=Vanquish Fear and Panic (mengalahkan rasa ketakutan dan jangan panic)

Kuasai diri anda dari rasa takut dan panik, karena jika tidak itu makin memperburuk keadaan

I=Improvise (Berimprovivasi)

Seorang survival dituntut pula bisa berimprovisasi. Baik dari benda yang ada di sekitarnya atau pun yang masih terbawa

V=Value Living (Hargai hidup)

Haragi hidup. Dengan terus menyemangati jiwa anda bahwa anda harus terus hidup

A=Act Like the Natives (Undang-Undang Seperti Pribumi)

Berusaha memahami adat, istiadat, tinglah laku sekitarnya juga sangat penting

L=Learn Basic Skills (Pelajari Keterampilan Dasar)

Dengan memahami kemampuan dasar seorang penggiat alam, khususnya ilmu survival akan sangat membantu kita lebih cepat mengatasi kondisi ini.

Factor – factor yang menjadi penyebab terjadinya survival :

- 1) Kehabisan makanan
- 2) Kehabisan minuman

- 3) Kecelakaan dalam perjalanan
- 4) Tersesat di daerah asing atau tidak di kenal

Ada beberapa permasalahan yang akan kita hadapi, yaitu masalah / bahaya yang ada di alam (bahaya obyektif), masalah yang menyangkut diri kita sendiri (bahaya subyektif). Ada beberapa aspek yang akan muncul dalam menghadapi survival:

1. Psikologis : panik, takut, cemas, kesepian, bingung, tertekan, dll.
2. Fisiologis : sakit, lapar, haus, luka, lelah, dll.
3. Lingkungan : panas, dingin, kering, hujan, angin, vegetasi, fauna, dll.

Ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan survival, selain faktor keberuntungan (nasib baik/pertolongan Tuhan tentunya), yaitu:

- 1) Semangat untuk mempertahankan hidup.
- 2) Kesiapan diri.
- 3) Alat pendukung.

Beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi dalam menghadapi survival :

Perlindungan terhadap ancaman :

- 1) cuaca,
- 2) binatang,
- 3) makanan/minuman
- 4) penyakit

Hiduplah dengan segala yang ada disekitar kita, jangan menggantungkan diri pada bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugas.

Dalam kalimat diatas pedoman yang harus digunakan adalah pedoman untuk HARUS HIDUP yang berarti :

H - Hadapilah situasi sulit dengan tenang dan bijaksana

A - Akal merupakan senjata ampuh

R - Rasa takut harus dihilangkan

U - Usaha melepaskan diri dari berbagai hal

S - Semangat dan tekad untuk mempertahankan hidup

H - Hormati adat setempat

I - Istirahat

D - Jangan sampai terjebak

U - Usahakan selamat dan jaga kesehatan

P – Praktekkan.

Untuk mengatasi keadaan cuaca yang dingin atau panas adalah dengan membuat bivak atau tempat berlindung sebagai sarana perlindungan yang nyaman bagi kita dari ancaman faktor-faktor alam yang ekstrim, selain itu agar badan kita tetap nyaman, usahakan selalu memakai pakaian yang kering.

2. Bungee Jumping

Bungee jumping merupakan olahraga yang ditujukan bagi orang yang berani.⁵⁵ Lompat bungee (bungee jumping) adalah sebuah aktivitas di mana seseorang melompat dari sebuah tempat tinggi (biasanya beberapa ratus kaki/meter) dengan satu ujung dari tali elastis yang ditempel di badan atau pergelangan kaki dan ujung talinya satunya terikat ke titik lompatan. Ketika seseorang melompat, tali tersebut tersebut akan melar setelah mengambil energi dari lompatan, dan peloncat akan terlontar balik ketika tali tersebut memendek. Peloncat akan beresilasi naik dan turun sampai energi dari loncatan habis. Kata bungee (dibaca banji) pertama kali digunakan pada tahun 1930 dan merupakan nama dari penghapus karet.

3. Surfing

Surfing Surfing adalah olahraga yang menggunakan sebilah papan sebagai alat untuk bermanuver di atas ombak.⁵⁶ Surfing atau berselancar Merupakan salah satu kegiatan paling sulit untuk dikuasai. Olahraga ini memang mengasyikkan. Berdiri di papan selancar dan bersahabat dengan ombak tentunya memberikan pengalaman berbeda bagi sebagian orang. Anda bisa menari dalam gulungan ombak, menikmati terik matahari, dan asinnya air laut. Meski demikian, Anda harus tetap waspada dengan segala resikonya. Ada prosedur standar yang perlu Anda perhatikan dalam melakukan olahraga ekstrim yang memacu adrenalin ini. Tapi jangan khawatir, sekarang ini banyak tempat wisata yang menawarkan program latihan surfing. Olahraga ini menantang sekaligus akan menyehatkan tubuh. Selain membuat tubuh

⁵⁵ Kamajaya, Cerdas Belajar Fisika, Grafindo media prtama, Jakarta, 2007, hlm 118.

⁵⁶ Agung Bawantara, Maria Ekaristi, Jalan-Jalan Bali, Gagas Media, Jakarta, 2009, hlm 198.

lebih fit, surfing juga akan membentuk lengan, dada, dan punggung, saat Anda mendayung ke di atas ombak.

Perlengkapan dasar surfing awalnya, papan surfing terbuat dari kayu berbentuk seperti papan setrika. Ujung depannya (nose) agak bundar setengah lingkaran, dan ekornya (tail) rata. Seiring waktu, jenis papan surfing jadi beragam.

Itu mempermudah surfer saat bermain surfing. Para surfer sesuaikan papan mereka atas dasar jenis ombak, berat badan, dan level kemampuan. Biasanya, papan surfing terbagi atas ukuran feet dan inch.

Pakaian surf dapat terdiri dari baju surf dan celana surf atau hanya dengan menggunakan celana surf saja. Mungkin ada beberapa orang yang memang lebih nyaman surfing bertelanjang dada daripada harus mengenakan kaos surf lagi. Berikut adalah contoh-contoh pakaian surf dari brand-brand terkenal Australia.

Nama dan ukuran papan surfing

- Fish, buat ombak kecil. Ukurannya 5-6 feet.
- Egg, buat ombak kecil. Ukurannya 6-8 feet.
- Shortboard, buat ombak kecil dan menengah. Ukurannya 5,10-6,6 inci.
- Retro Single Fin, buat ombak menengah. Ukurannya 6,8-7,2 inci.
- Malibu/Longboard, buat ombak menengah dan tenaganya kuat. Ukurannya 9 feet.
- Funboard, buat ombak kecil, menengah, dan tenaganya kuat. Ukurannya 6,6-7,6 inci.
- Guns, buat ombak besar dan tenaganya kuat. Ukurannya 7-12 feet.
- Semi Guns, buat ombak menengah dan tenaganya kuat. Ukurannya 6,8-7,2 inci.
- Mini Tanker/Mini Malibu, buat ombak menengah dan tenaganya kuat. Ukurannya 7,6-8,2 inci.

Bagian papan surfing:

1. Nose adalah bagian ujung depan dari papan surfing. Nose yang berbentuk runcing seperti segitiga dan tipis dipakai para surfer pro atau yang sudah mahir. Yang agak bundar dan tumpul bagi surfer pemula.
2. Deck adalah bagian atas dari papan surfing, tempat surfer berdiri.
3. Bottom adalah bagian bawah dari papan surfing yang menghadap ke dalam air.
4. Rail adalah bagian pinggir papan surfing.

5. Fin adalah sirip yang berfungsi mengatur laju dan gerak papan surfing. Sirip ini dipasang di bagian belakang sisi bawah papan surfing.
6. Tail adalah bagian belakang atau ekor papan surfing. Tail beragam, antara lain pin tail, thumbnail tail, swallow tail, diamond tail, dan wing tail.
7. Stringer adalah kayu yang jadi lubang tengah dari papan surfing.
8. Leash Cup adalah lubang di bagian belakang papan surfing, tempat buat mengikat tali.

Surfing Aksesoris

Papan selancar untuk pemula adalah bagian utama dari peralatan yang orang belajar olahraga akan memerlukan tetapi ada aksesoris yang dapat membantu membuat olahraga lebih aman dan lebih menyenangkan. Sebelum mendapatkan keseimbangan yang baik pada papan selancar, peserta didik cenderung turun banyak dan oleh karena itu adalah ide yang bagus untuk memiliki tali untuk menjaga mereka terhubung dengan papan sehingga mereka tidak harus mengejar mereka setelah setiap musim gugur. Ini harus kira-kira sama dengan papan mereka. Untuk memberikan traksi yang baik untuk kaki pada permukaan licin, semua jenis papan selancar yang dilapisi dengan lapisan lilin surfing di dek atas tapi foamies adalah pengecualian. Surfers mungkin perlu wetsuit untuk menjaga diri hangat dan nyaman sementara mereka berselancar di perairan dingin.

Teknik dalam surfing

Tentukan Poin Keseimbangan – bagi pemula dianjurkan untuk menentukan point keseimbangan ditempat yang sama wax dapat digunakan, poin keseimbangan ini dibuat saat kamu telentang dipapan surfing dengan posisi dagu, posisi dagu inilah yang diberi tanda dengan wax, setiap saat posisi dagung yang sudah ditandai inilah sebagai acuan sehingga surf board kamu berreaksi sama setiap waktu (setiap saat).

Hidung papan selancar (ujungnya) masuk ke dalam air, dengan segera kembali keposisi dimana dagu berada (yang diberi tanda diatas tadi), untuk menyeimbangkan papan surfing mundur sedikit kebelakang dari tanda.

Terlalu membebani papan selancar dibagian belakang dengan berat tubuh anda, maju ke depan sampai papan surfing benar-benar stabil di atas air.

Di atas papan surfing, jangan melakukan banyak gerakan saat duduk atau berusaha duduk dipapan surfing karena ini akan menghilangkan efek keseimbangan di atas surf board bagi pemula yang belajar surfing, usahalah untuk tenang. Salah satu kunci belajar surfing adalah sikap yang tenang.

Di atas papan surfing. Jangan berdiri tegak karena kamu akan terbalik, posisi berdiri merendah (seperti kuda-kuda), tangan diatas pinggang, mata menuju ke depan, kamu akan jatuh apabila mata melihat kebawa (menunduk)

Berlatihlah, latih teknik-teknik yang diajarkan instruktur surfing kamu didarat sebelum meluncur ke air.

RANGKUMAN

Aktivitas luar kelas adalah sebuah proses belajar mengajar yang dilakukan diluar gedung (diluar ruang kelas) yang menggunakan media lingkungan alam. Pendidikan luar kelas merupakan aktivitas luar sekolah yang berisi kegiatan di luar kelas atau sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti: bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat kepetualangan, serta pengembangan aspek pengetahuan yang relevan. Aktivitas luar kelas juga bertujuan Membuat setiap

Soal Latihan

1. Jelaskan yang dimaksud dengan aktivitas luar kelas.....?
2. Apa yang melandasi adanya materi aktivitas luar kelas disekolah-sekolah.....?
3. Sebutkan tujuan dari aktivitas luar kelas.....?
4. Apa manfaat dari aktivitas luar kelas.....?

Referensi:

1. Aktivitas luar kelas, <http://oktitaindah.blogspot.co.id/2012/09/normal-0-false-false-false-in-x-none-x.html>,
2. Arief Komarudin. (2007). *Pondok Penja*. Tersedia: <http://pojokpenjas.blogspot.com/2007/12/bab.1.Penduhuluan-nasional.html>,
3. Heri D.J Maulana (2009). *Promosi Kesehatan*, Jakarta: EGC
4. Holy Setyowati Sie (2010). *Homeschooling, Creating the Best of Me*, Jakarta: Alex media komputindo
5. Kamajaya (2007). *Cerdas Belajar Fisika*, Jakarta: Grafindo media pratama
6. Agung Bawantara (2009). *Maria Ekaristi, Jalan-Jalan Bali*, Jakarta: Gagas Media

DAFTAR PUSTAKA

- (1996) Pedoman Atletik Untuk Anak.Nomor Lompat seri II. (alih bahasa oleh PASI).
Jakarta: PASI
- (1996). Pedoman Atletik Untuk Anak.Nomor Lempar seri III. (alih bahasa oleh PASI).
Jakarta: PASI
- Azis, Syamsir. *Pembelajaran Permainan Kecil; Modul Pembekalan Guru Kelas*.
Jakarta: Dikgumentis, Dirjen Dikdasmen.2001.
- Anwar dan Arsyad Ahmad, *Pendidikan Anak Usia Dini*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
Artikel Sinar Harapan,(Jakarta) 20 Maret 2003
- Ashak Abdulhak. “Memposisikan Pendidikan Anank Usia Dini dalam Sistem Pendidikan Nasional” Buletin PADU. Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini. Edisi 03, Desember 2002. (Jakarta: Dir.PAUD, Dirjend. PLSP, Depdiknas, 2007)
- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Adang Suherman, 2001, Evaluasi Pendidikan Jasmani: Asesmen Alternatif terhadap Kemajuan Belajar Siswa SD, Jakarta: Depdiknas-Dikdasmen
- Baharudin. dan Wahyuni, Nur Esa. *Teori Belajar & Pembelajaran*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group, 2008)
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2004). *Gerak- Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Delphie, Bandi.(2005). *Program Pembelajaran Individual Berbasis Gerak Irama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2007. *Undang-undang No.20 Tahun 2009 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas:Jakarta.
- Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, Depdiknas. 2007. *Kerangka Dasar Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. Universitas Negeri Jakarta: Jakarta.
- Drs. Soepartono. (2005). Pembelajaran Atletik. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Penjas
- Desmita.(2006). *Psikologi Perkembangan*..Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Depdiknas, 2001, KBK: Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani untuk SD, Jakarta: Balitbang-Depdiknas
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2007. *Undang-undang No.20 Tahun 2009 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas:Jakarta.
- Dahlan, Djawad. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Departemen Pendidikan Nasional, Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional (UU RI No.20 Tahun 2003) dan peraturan pelaksanaannya, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2003)
- Depdikbud Dikdasmen, 1997. Petunjuk Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar. 1998. Jakarta: Depdikbud.
- Djamaludin Ancok, *Outbound Management Training*, (Yogyakarta:Pusat Outbound H-READ UII,2002)
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- DJoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran. (Yang efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Elizabeth B. Hurlock (1980) *Developmental Psychology: A Life-Span Approach (Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Mc Graw Hill. Inc (Jakarta: Erlangga.)
- Gunter Lange, 1995, Manual Actual Knowledge for Indonesian IAAF Level Coaches, PASI, NOC for Germany.
- Gerling, Ilona E.(1998): *Teaching Childrenís Gymnastics, Spotting and Securing*. Aachen, Meyer & Meyer Sport.

- Hans Katzenbognner/Michael Midles. (1996). *Pedoman Atletik Untuk Anak. Nomor Lari dan Gawang seri I* (alih bahasa oleh PASI). Jakarta: PASI
- Hurlock, Elizabeth.B. (1978). *Child Development (Sixth Edition)*. Indonesia: Erlangga. Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R. (2000). *Physical Education For Children: Dailly Lesson Plans for Elementary School-2nd ed.* United Stated: Human Kinetic.
- Hasibuan, J.J. 1988. *Proses Belajar Mengajar Ketrampilan Dasar Pengajaran Mikro Bandung: Remadja Karya.*
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: Depdikbud.
- Hardianto Wibowo, dr. 1995. *Pencegahan dan Petatalaksanaan Cedera Olahraga.* Cetakan 1. EGC.
- Hidayat, Imam. 1996. *Senam. Diklat, Bandung, FPOK-IKIP Bandung*
- Ika Budi Maryatun, “*Penerapan Program Kegiatan Outbound dalam Mengembangkan Perseptual Motor Anak TK Kelompok B (usia 5-6 tahun) di Sekolah Alam Al Jannah*”, Disertasi, (Jakarta: UNJ, 2009) *Aktivitas Luar Kelas* « Tegartia's Blog.htm.
- Kantor Menpora. (1991). *Sejarah Olahraga Indonesia.* Jakarta. Lutan, Rusli. (1997). *Manusia dan Olahraga,* Bandung: Penerbit ITB.
- Laksmi Wijayanti, “*Pengembangan Motorik Kasar dalam kaitannya dengan Karakteristik Anak dan Aplikasi Konsep DAP pada usia 4-5 Tahun*”, Skripsi, (Jakarta: UNJ, 2007)
- Len Krevitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugur Total.* Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Marian E Borden. 2001. *SMART STRART, Panduan Lengkap Memilih Pendidikan Prasekolah Balita Anda.* Kaifa:Bandung
- M. Hariwijaya dan Bertiani Eka Sukaca. 2007. *PAUD Melejitkan Potensi Anak dengan Pendidikan Sejak Dini.* Bandung
- M. Solehuddin, 1997. *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah.* IKIP Bandung:Bandung.
- Santrock, Jhon W. 2010. *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup.* Jakarta: Penerbit Airlangga.
- Ma'mun, Amung dan Saputra, Yudha M..(2000). *Perkembangan Belajar Gerak dan Belajar Gerak.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mahendra, Agus dkk. (2003). *Model Pengembangan Olahraga Tradisional.* Bandung, Setda Prov. Jawa Barat.

- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan*, Jakarta. Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas.
- Mayke S.Tedjasaputra, *Bermain mainan dan permainan untuk pendidikan usia dini*, (Jakarta: Grasindo,2001)
- Moeslichatoen, R., *Metode pengajaran di taman kanak-kanak*. (Jakarta:Penerbit Rineka Cipta, 1999)
- Mutiara Magta, “*Pengembangan Konsep Diri melalui Kegiatan Outbound pada Anak Usia 7-8 Tahun*”, Skripsi, (Jakarta: UNJ, 2006)
- M. Solehuddin, 1997. *Konsep Dasar Pendidikan Prasekolah*. IKIP Bandung:Bandung
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan*, Jakarta. Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas.
- M. Soebroto, 1974. *Cedera Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda Depeartemen Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Nichols Beverly, 1994, *Moving and Learning the Elementary School Physical Education Experience*, Edisi ke-3, Mosby-Year Book, Inc.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa.
- Oemar Hamalik, *Pendekatan baru strategi belajar mengajar berdasarkan CBSA*, (Bandung: penerbit Sinar Baru Algesindo, 2003)
- Pontjopoetro, S. Dkk (2002). *Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik*. (Modul). Jakarta. Pusat Penerbitan UT.
- PASI. (1993). *Pedoman Dasar Melatih Atleti*. Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik.
- Paul M. Taylor, dkk. 1997. *Conguering Athletic Injuries*. Diterjemahkan Jamal Khabib : *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Peter Brukner dan Karim Khan, 1993. *Clinical Sports Medicine*. Australia: McGraw- HillBook Company
- Peraturan Daerah DIY No. 3 Tahun 2000 tentang Penanggulangan dan Pemberantasan Penyalahgunaan Narkotika dan Zat Adiktif Lainnya.

- Pemerintah Propinsi DIY, Dinas Pendidikan, (2004), Narkoba Dan Permasalahannya, Yogyakarta : Pemerintah Propinsi DIY
- Rithaudin, Ahmad. (2008). *Model Permainan Di Air Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sekolah Dasar Kelas Bawah* (Tesis). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahman, Hibawa S., (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Praktek*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Sutarmo, Setiaji. V. D. 1990. Buku Kuliah Anatomi Fisiologi. Jakarta: FKUI
Macam-macam cedera. Diakses dari <http://sitoha.wordpress.com/2010/01/07/macam-macam-cedera>
- Suharno, H. P. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Syarifudin. 2002. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti. Jakarta
- Santrock, Jhon W. 2010. *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Airlangga.
- Siti Aisyah, *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008)
- Schembri, Gene. 1983. *Introductory Gymnastics. A Guide for Coaches and Teachers*. Australian Gymnastics Federation Inc.
- Suyanto, Slamet.(2005). *Dasar-dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat Publishing.
- Santosa, Andy, A. 1994. *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia*. Jakarta: Akper Sint Carolus Sobotta. 2000. *Atlas Anatomi Manusia*. Jakarta: EGC
- Tedjasaputra, Mayke S. (2005). *Bermain, Mainan dan Permainan (Untuk Pendidikan Usia Dini)*. Jakarta: Grasindo
- T. Sukarma M. (2001). *Pembelajaran Senam Ritmik*. Jakarta. Ditjora-Dikdasmen, Depdiknas.
- Thanrinsyam H, 1994. *Pandangan Umum Cedera Olahraga*. Kumpulan makalah Simposium Sports Medicine: Cedera Olahraga. Surabaya: t.p.

Undang-Undang No. 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika. Undang-Undang No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika.

Yudha M. Saputra, 2001, Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar: Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar melalui Permainan, Jakarta: Depdiknas-Dikdasmen

-(199). Panduan Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Kemenpora
-(1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud
-(2007). Teori belajar mengajar motorik (modul). Bandung: FPOK UPI
-(2011). Anatomi Manusia (diktat). Yogyakarta: FIK UNY
-(2008). Majalah ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY
- Apta M (2014). Psikologi Olahraga. Jakarta: Bumi Aksara
- Djoko Pekik (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY
- JS. Husdarta. Nurlan k (2010). Pertumbuhan dan Perkembangan peserta didik (olahraga dan kesehatan). Bandung: CV. Alfabeta
- Puri Mahayu (2014). Imunisasi dan Nutrisi. Yogyakarta: Buku Biru
- Soegeng Santoso. Anne l (2013). Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung`

BIODATA PENULIS



SUSANTO, S.Or, M.Or. lahir pada 10 April 1984, Kabupaten Way Kanan, Lampung. Berasal dari keluarga sederhana, anak kelima dari lima bersaudara. Mengenyam pendidikan formal di SD N 2 Blambangan Umpu, lulus tahun 1997. Selanjutnya meneruskan sekolah di SMP N 1 Blambangan Umpu, lulus tahun 1999, dan di SMA N 1 Blambangan Umpu, tamat tahun 2002. selepas SMA diterima di Jurusan Pendidikan Kesehatan Rekreasi FIK Universitas Negeri Yogyakarta melalui jalur PMDK/PBU.

Kuliah di Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta ditekuninya sejak tahun 2002. Aktif disetiap kegiatan Kampus seperti mengikuti UKM dan BEM Fakultas. Saat menjadi Mahasiswa sering mengikuti perlombaan Panahan In-door antar Mahasiswa Se-Indonesia, Prestasi pernah diraih Juara 1 Beregu Putra yang di selenggarakan Universitas Tujuh Belas Agustus (UNTAG) Surabaya pada tahun 2015. Selama kuliah penulis bekerja sebagai Instruktur Olahraga di YAKKUM Kaliurang Yogyakarta, Pengajar di SLB Bina Siwi Pajangan Bantul dan Pelatih Panahan Atlet Pemula SMPIT Bias Yogyakarta.

Selepas meraih Sarjana pernah bekerja disekolah Sekolah dasar islam terpadu pada tahun 2007, pernah mengajar di MAN Lab UIN Suka Yogyakarta pada tahun 2008, Pernah bekerja di FIK Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2009 pada saat itu melanjutkan kuliah di PPS UNY, pernah menjadi Dosen tamu di Universitas Bina Darma (UBD) Palembang, pernah bekerja sebagai Dosen di Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) Jawa Barat tahun 2013, dan saat ini bekerja sebagai Dosen di Institut Agama Islam Negeri Tulungagung sampai sekarang.