

OLAHRAGA DAN KEBUGARAN JASMANI (*PHYSICAL FITNESS*) PADA ANAK USIA DINI

Paiman

SMPN 5 Wates Kulon Progo Yogyakarta (HP 085292826281)

Abstract

Sports and Physical Fitness in Early Age Children. Sports activities are important for early age children. Through such activities they can improve their physical fitness and the quality of their organs, including the heart, lungs, blood circulation, energy metabolism, growth hormones, immune system, and secretion system. The improvement will result in the higher quality of their physical and spiritual conditions. Characteristics of good sports activities for early age children are that: (1) they provide a variety of movements (multilateral training) in the form of games and competitions, (2) they stimulate the development of all the five senses, (3) they develop imagination, and (4) they follow a rhythm/song and a story. Early age children's physical fitness can be controlled by taking account of their body composition, namely by maintaining the balance between the food intake and the physical activities.

Keywords: early age children, sports, physical fitness

A. Pendahuluan

Pendidikan anak usia dini (PAUD) pada akhir-akhir ini telah berkembang pesat di masyarakat. Pada tingkat Pendidikan telah dibentuk kelompok-kelompok bermain yang didanai secara suka rela oleh masyarakat maupun mendapat bantuan dari pemerintah. Hal ini merupakan fenomena yang menggembarakan karena anak-anak sejak usia muda belia telah mendapat pendidikan dengan pendekatan yang baik dan ilmiah. Dengan demikian, diharapkan anak-anak ini kelak di masa dewasa menjadi manusia yang berkualitas tinggi, baik dari aspek jasmani maupun rohani.

Menurut Rahman (2005:3), anak usia dini adalah anak yang mempunyai usia

antara 0 sampai 8 tahun. Demikian juga menurut Ebbeck (1991:11), pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai usia enam tahun yang dilakukan dengan memberi rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Menurut McCrone (Julianti, 2002: 33-35), proses pembentukan bagian atas otak dimulai saat manusia dalam rahim, di sana janin sudah mulai melatih sirkuit motor, meraba, merasa, dan mendengar. Setelah lahir, otak bagian atas ini benar-benar berkembang. Neuron pada korteks otak memasuki pertum-

bahan yang sangat cepat dan menyebarkan *dendrit* dan *akson* ke segala arah. Pada tahun-tahun awal, otak bayi mampu membentuk hampir dua juta *sinapsis* setiap detik, tetapi masih acak, demikian juga hubungan yang dibentuk masih belum sempurna. Pada usia enam bulan otak bayi telah membuat *sinapsis* banyak sekali sehingga dua kali lipat dari yang dibutuhkan.

Pendidikan usia dini ini penting untuk diberikan kepada anak-anak bangsa karena masa anak usia dini (0-8 tahun) merupakan usia emas (*golden age*) dalam proses pertumbuhan dan perkembangan otak sehingga sangat tepat untuk membina dan mengembangkan seluruh potensi anak, misalnya intelektual, emosional, kepribadian, dan jasmani.

Menurut Rahman (2005:1), pertumbuhan otak manusia pada usia 4 tahun telah mencapai 50%, usia 8 tahun mencapai 80%, dan usia 18 tahun telah mencapai 100% dari otak orang dewasa. Perkembangan otak diperkirakan berjalan sampai usia 50 tahun. Oleh karena itu, banyak orang dapat menyelesaikan program pendidikan S2, dan S3 pada usia di bawah 50 tahun.

Pertumbuhan dan perkembangan memiliki pengertian yang berbeda. Pertumbuhan mempunyai pengertian bertambahnya volume/ukuran organ tubuh, sedang perkembangan adalah semakin meningkatnya fungsi organ-organ tubuh. Pengalaman yang diperoleh masa kanak-kanak (*childhood*) tidak akan hilang dan akan berpengaruh terhadap tingkah laku saat usia telah dewasa. Sebagai contoh, anak yang dilatih belajar keras sejak kecil, gigih meraih

cita-cita, nanti setelah dewasa akan menjadi orang yang gigih, ulet, dan menjadi pekerja keras. Demikian juga sebaliknya, masa anak-anak dididik dengan kemandirian, segalanya serba mudah dan enak, maka setelah dewasa sulit menjadi orang yang mandiri dan selalu bergantung pada orang lain.

Menurut Eliyawati (2005:18), karakteristik anak usia dini yang menonjol dalam kaitannya dengan aktifitas belajar di antaranya adalah bersifat unik, egosentris, aktif dan energik, eksploratif dan berjiwa bertualang, ekspresi perilakunya relatif spontan, kaya dan senang dengan fantasi/daya khayal, mudah frustrasi, kurang pertimbangan, daya perhatiannya pendek, gairah untuk belajar dan banyak belajar dari pengalaman dan semakin menunjukkan minat terhadap teman.

Seifert, Hoffnung (1987:318) menyampaikan tentang kemampuan sentuhan (*touch*) dan peliharaan (*visual*) pada anak prasekolah sebagai berikut.

Sentuhan anak prasekolah mampu mendeteksi terhadap benda-benda tiga dimensi yang sederhana. Untuk membedakan bentuk peka dengan tangan kiri, sedang menghitung sudut peka dengan tangan kanan. Kemampuan penglihatan dapat menunjukkan bentuk yang sederhana, mampu membuat garis lurus dengan baik, jika disuruh mencocokkan gambar maka akan lebih baik jika gambar berada pada posisi tidur di sebelah kiri bidang pandangannya.

B. Pembahasan

Menurut Biro Humas dan Hukum Menegpora RI (2007:3), dinyatakan da-

lam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I, Ketentuan Umum, Pasal 1 ayat 4 disebutkan bahwa yang dimaksud olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dari pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa olahraga sangat penting untuk dilakukan manusia karena dapat meningkatkan kualitas baik fisik, psikis, maupun sosial.

Pada Bab II Pasal 4 disebutkan bahwa Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Kalau dicermati, tujuan olahraga seperti tersebut di atas sungguh merupakan tujuan yang mulia dan sangat baik bagi setiap orang dan juga bangsa Indonesia. Apabila tujuan keolahragaan nasional ini dapat tercapai, maka secara optimis seseorang dapat menjadi manusia yang berkualitas tinggi dan sempurna serta akan berdampak pada kejayaan bangsa Indonesia.

Menurut UURI Nomer 3 tentang SKN Bab IV Pasal 6 Tahun (2005), setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk: (1) melakukan kegiatan olahraga; (2) memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga; (3) memilih dan mengikuti cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya; (4) memperoleh dukungan, peng-

arahan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan; (5) menjadi pelaku olahraga; dan (6) mengembangkan industri olahraga.

Sukintaka (1999:20) menyebutkan pengertian olahraga sebagai aktivitas dan permainan yang dilakukan dengan perjuangan melawan diri sendiri, teman bermain, dan lingkungan untuk mencapai kemenangan. Ada sebagian pakar olahraga memberikan pengertian tentang olahraga adalah segala aktivitas gerak manusia yang energi utamanya berasal dari manusia itu sendiri.

1. Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*)

Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Fox (1987:6) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dipandang sebagai aspek fisiologis, yakni kapasitas fungsional untuk meningkatkan kualitas hidup. Pengertian kebugaran menurut Fox di atas dapat dipahami sebagai kebugaran menyeluruh (*total fitness*), sedang kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan bagian dari kebugaran menyeluruh tersebut.

Menurut Sutarman (Wiryosepturo dan Suherman, 1994:22), kebugaran jasmani adalah satu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada beban fisik yang layak. Beban fisik seseorang sifatnya adalah individual, artinya antara satu orang dengan orang yang lain beban fisiknya

berbeda-beda, tergantung dari beban tugas yang diembannya. Semakin berat beban tugas yang diemban, maka semakin tinggi kebugaran jasmani yang harus dimilikinya.

Menurut ahli fisiologi olahraga memandang pengertian kebugaran jasmani memiliki sedikit perbedaan dari ahli kesehatan, yakni kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat segera pulih dari kelelahan tersebut. Dalam hal ini ahli fisiologi olahraga memandang kebugaran khusus dari perspektif olahraga, sedang ahli kesehatan memandang kebugaran dari perspektif bugar secara umum.

Dalam kebugaran jasmani ada tiga komponen yang dibagi tiga kelompok di antaranya adalah (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang terdiri dari: daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; (2) kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan terdiri dari: keseimbangan (*stability*), daya ledak, kecepatan (*speed*), koordinasi, dan kecepatan reaksi; (3) kebugaran jasmani berhubungan dengan keadaan tidak menderita sakit (*wellness*).

Kemajuan teknologi informasi dan transportasi menjadikan perubahan gaya hidup bagi masyarakat. Pada era agraris penggunaan aktivitas jasmani masih dominan, namun seiring dengan kemajuan teknologi tersebut aktivitas jasmani semakin berkurang. Dengan ketersediaan alat transportasi yang sedemikian mudah sehingga aktifitas berjalan kaki, bersepeda, menggendong, memikul, dan sebagainya sangat ber-

kurang. Aktivitas bermain anak-anakpun mengalami pergeseran yang tajam. Semula bermain menggunakan aktivitas fisik misal jamuran, gobak sodor, julong umpet, lompat tali, sepak bola plastik, dan sebagainya kini bergeser kepada permainan elektronik, misalnya *game watch*, *play station*, *game komputer*, *game di hand phone*, mobil-mobilan dengan *remote control*, duduk berjam-jam di depan TV, dan sebagainya. Permainan seperti itu kurang baik untuk peningkatan kebugaran anak-anak. Apalagi dengan semakin membaiknya taraf ekonomi masyarakat kebutuhan gizi dapat tercukupi dengan baik, demikian juga banyaknya konsumsi makanan siap saji dan minuman *soft drink*, banyak ditemui anak-anak masih muda belia telah berkelebihan berat badan (*obesitas*) karena kalori yang masuk lebih banyak dari pada yang digunakan. Obesitas berpengaruh buruk terhadap penampilan dan kebugaran jasmani. Masalah obesitas ini dari hasil penelitian ditemukan secara umum diperkirakan obesitas dialami lebih dari 50% populasi orang dewasa, dan 40% dari populasi di sekolah/pelajar mengalami kelebihan berat badan (*overweight*)

Beberapa hal yang perlu dimengerti tentang efek buruk dari kegemukan (*overweight*) di antaranya adalah: (1) kelebihan berat badan menyebabkan masalah kesehatan; (2) kelebihan berat badan pada masa anak-anak akan berpengaruh terhadap kelebihan berat badan pada masa dewasa; (3) berat badan dapat dikontrol dengan mengatur cara makan (*diet*) dan mengikuti aturan kesehatan, dan melakukan sejumlah aktivitas olahraga; (4) banyak penelitian

mengindikasikan bahwa olahraga tidak pasti meningkatkan selera makan; (5) dalam beberapa kasus kelebihan berat badan dapat menyebabkan penyakit; (6) mengurangi lemak pada bagian tubuh tertentu dapat dilakukan, tetapi yang baik dampaknya adalah program pengurangan lemak secara umum, demikian juga metode pemijatan dan menggunakan alat penggosok dapat dilakukan; (7) komposisi tubuh dapat diukur misalnya dengan bercermin, menggunakan tabel tinggi dan berat, menggunakan tes penjepit (*pinch test*), dan tes Calipers.

2. Pengaruh Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini

Ahli kesehatan sepakat bahwa olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang ditandai dengan meningkatnya fungsi jantung, pembuluh darah, sirkulasi darah, sistem pernafasan dan proses metabolisme, serta kemampuan tubuh untuk menangkal bermacam-macam penyakit baik yang disebabkan oleh infeksi maupun bukan karena infeksi (*degeneratif*). Olahraga juga dapat mengurangi gejala gangguan psikis, misalnya tekanan jiwa (*stress*) dan ketegangan jiwa (*anxiety*). Dengan melakukan aktivitas olahraga yang menantang, apabila seseorang mampu mengatasi tantangan tersebut, akan muncul suatu kepuasan, dan rasa puas ini akan mengurangi ketegangan jiwa. Tidak jarang olahraga dapat memunculkan gelak tawa yang dapat mengendurkan syaraf. Seseorang yang aktif dalam kegiatan olahraga akan mudah bersosialisasi, mudah bergaul, muncul

rasa percaya diri, sikap toleransi, dan mampu bekerjasama dengan orang lain.

Menurut Bucher (1983:301), ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga, kebugaran jasmani, dan kesehatan, di antaranya adalah: (1) fungsi kardiovaskuler sangat penting untuk menyuplai nutrisi dan O₂ pada otot; (2) fungsi kardiovaskuler sangat penting sebagai komponen kesehatan dan penampilan yang berhubungan dengan kebugaran jasmani; (3) syarat utama untuk kardiovaskuler berfungsi dengan baik adalah keadaan sehat otot jantungnya; (4) latihan olahraga dapat mencegah terjadinya penyakit akibat kurang gerak (*hypokinetic disease*); (5) olahraga aerobik sangat baik untuk sistem kesehatan kardiovaskuler; (6) perbaikan fungsi jantung paru akan dapat menghasilkan penampilan yang lebih baik dalam pendidikan jasmani dan aktivitas olahraga; dan (7) fungsi jantung paru dapat diukur dengan tes olahraga, yaitu tes Cooper yakni lari 12 menit dan tes AAHPERD yakni lari 9 menit atau waktu tepuh lari 1 mil (kira-kira 1,6 km).

Anak usia dini sebagai warga negara dan calon generasi penerus bangsa juga berhak mendapatkan pelayanan olahraga yang memadai sebagai sarana tumbuh kembang demi kesempurnaan perkembangan dan pertumbuhannya. Pemenuhan kebutuhan akan kegiatan olahraga bagi anak prasekolah maupun saat sekolah melalui pemberian Pelajaran Penjasorkes. Hal ini berguna demi pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh tersebut secara baik dan optimal. Kondisi jasmani yang baik merupakan modal utama untuk me-

ngembangkan potensi diri yang lain. Dapat dibayangkan apa jadinya apabila seorang anak mengalami gangguan fungsi organ tubuh misalnya jantung, paru-paru, atau organ tubuh yang lain, tentu saja anak-anak tersebut akan mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan otak.

Penjasorkes (*physical education*) memberikan kebutuhan gerak bagi anak prasekolah dan saat sekolah. Aktivitas olahraga sangat penting bagi anak-anak karena mempunyai banyak manfaat di antaranya adalah untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh termasuk juga otak, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (*imun*), mempunyai fungsi rehabilitasi atau menormalkan kecacatan. Anak-anak yang mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan otak, maka organ tubuh ini tidak akan dapat berfungsi secara baik. Otak berfungsi sebagai pusat segala koordinasi organ tubuh, dan juga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh manusia lainnya, sehingga apabila terjadi gangguan pada otak, maka kecerdasan menjadi lemah, bahkan dapat mengalami keterlambatan mental.

Lebih lanjut Bucher (1983:17) menyatakan bahwa pendidikan jasmani berarti pembimbing dalam bidang ini harus mengembangkan suatu program aktifitas yang mana partisipan akan memahami perkembangan tubuh, dan hasil nyata dari manfaat pertumbuhan dan perkembangannya; bahwa dengan partisipasi siswa akan mengembangkan beberapa karakter fisik seperti daya tahan, kekuatan, dan kemampuan menahan

dan pulih dari kelelahan; bahwa keterampilan otot syaraf (*neuro muscular*) akan menjadi bagian mekanisme gerak siswa. Hal ini akan meningkatkan keahlian dalam aktivitas fisik; secara sosial siswa akan menjadi pendidik permainan yang merupakan bagian yang efektif dalam kehidupan kelompok yang demokratis; dan siswa akan lebih baik dalam menginterpretasikan situasi baru dalam banyak pengertian dan penuh manfaat sebagai cara untuk mencapai suatu hasil dari pengalaman mengikuti pendidikan jasmani ini.

Bompa (1999:317) menyatakan ada lima kemampuan dasar gerak (*biomotor abilities*) yang penting bagi olahragawan di antaranya adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*), dan kelentukan (*flexibility*). Berawal dari lima dasar gerak tersebut dapat dikembangkan menjadi unsur gerak yang lain, misalnya daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), stamina, keindahan gerak (*motion estetic*), dan sebagainya.

Para ahli kesehatan sepakat bahwa aktivitas olahraga dapat meningkatkan kualitas kesehatan seseorang termasuk pada anak usia dini. Secara fisiologis tubuh manusia mempunyai kemampuan mengadaptasi suatu respon yang berlangsung terus-menerus dan terjadi dalam jangka waktu yang lama. Seseorang yang sedang berlari maka tubuh akan merespon aktivitas olahraga tersebut dengan pernafasan yang terengah-engah, jantung berdetak lebih cepat agar dapat mencukupi kebutuhan O₂ dan nutrisi yang meningkat yang dibutuhkan oleh otot dan jaringan. Apabila respon tubuh seperti yang telah di-

sebutkan berjalan terus-menerus, dan terjadi dalam jangka waktu yang lama maka tubuh akan melakukan proses adaptasi yakni semakin membesarnya ukuran paru-paru sehingga volume O₂ ketika respirasi semakin banyak, ukuran jantung semakin besar sehingga volume jantung dengan sekali pompa (*stroke volume*) bertambah, pembuluh darah membesar dan elastis, sistem metabolisme semakin efektif, produksi sel darah putih (*leukosit*) dan zat penangkal penyakit (*antibody*) semakin banyak.

Kelenjar limfe/kelenjar getah bening merupakan bahan untuk membuat *Antibody* dan ini banyak diproduksi di persendian-persendian (*nodus limfeticus*), misalnya di ketiak, sendi lutut, sendi paha, siku, dan sebagainya, sehingga apabila seseorang mengalami infeksi maka akan terasa terjadi pembengkakan di daerah-daerah persendian tersebut. Aktivitas olahraga akan dapat meningkatkan produksi kelenjar getah bening karena saat berolahraga akan terjadi proses penghimpitan dan pengendoran di daerah persendian tersebut. Kejadian terhimpit dan kendor akibat kontraksi otot saat bergerak akan memperlancar aliran darah vena kembali ke jantung. Dengan banyaknya darah kembali ke jantung, maka darah yang masuk ke ginjalpun juga banyak. Ginjal adalah organ tubuh yang berfungsi menyaring darah agar darah tetap bersih dan berfungsi dengan baik, sedangkan hasil saringannya berupa zat-zat yang tidak dibutuhkan oleh tubuh misalnya racun, kelebihan vitamin, mineral, dan kelebihan obat-obatan untuk dikeluarkan dari tubuh melalui air seni (*urine*).

Weigberg, Gould (2003:392) menyatakan bahwa (1) individu yang aktif secara fisik cenderung menjadi lebih baik kesehatannya, lebih memiliki stamina, mempunyai sikap yang lebih positif terhadap pekerjaan, mempunyai kemampuan yang lebih baik menangkal stres dan tekanan dibanding mereka yang tidak aktif secara fisik; (2) mahasiswa yang mengikuti program perbaikan daya tahan dilaporkan secara signifikan memiliki kualitas hidup lebih baik dibanding mahasiswa yang tidak aktif; (3) orang dewasa tua yang aktif secara fisik dilaporkan memiliki kepuasan hidup lebih tinggi, ketidaktergantungan pada orang lain dan kesehatan fisiknya lebih baik dibanding yang tidak aktif; (4) variabel sosiodemografi seperti pendapatan, status perkawinan, dan umur tidak berhubungan secara signifikan terhadap persepsi kualitas hidup; (5) program latihan memberi sumbangan terhadap seseorang mengenai kualitas hidup dengan mempengaruhi sikap, merasakan tekanan (*stress*), kesehatan fisik, dan kepuasan hidup.

Dari pendapat di atas, dengan jelas disebutkan bahwa orang yang aktif melakukan aktivitas olahraga memiliki kualitas hidup lebih baik. Demikian juga anak usia dini yang aktif melakukan aktivitas olahraga akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibanding anak-anak yang tidak aktif. Daya tahan terhadap penyakit, daya tahan terhadap kelelahan, laju pertumbuhan dan perkembangan, bahkan tingkat intelektual akan lebih baik dibanding dengan anak yang tidak aktif. Anak yang aktif melakukan aktivitas olahraga akan memiliki tingkat kebugaran (*fitnes*) yang

tinggi. Biasanya anak-anak seperti itu memiliki rasa ingin tahu yang besar dan keinginan mengeksplorasi segala yang diketahui di lingkungan tempat anak-anak itu berada sehingga memiliki pengalaman dan pengetahuan yang tinggi. Weigber selanjutnya menyatakan lebih dari seratus penelitian didapatkan bukti bahwa latihan olahraga mempunyai kecenderungan positif terhadap peningkatan fungsi kognitif. Latihan olahraga yang telah dilakukan dalam jangka waktu lama (*chronic*) menunjukkan pengaruh yang lebih tinggi tentang kemampuan kognitif dibanding latihan olahraga yang baru saja dilakukan (*acute*). Menurut Acevedo, Ekkekais (2006:31), pada saat terjadi perubahan denyut jantung dan tekanan darah dilaporkan telah direspon dengan mengaktifkan korteks, baik pada tikus maupun manusia. Korteks cerebral menyusun hampir tiga perempat dari total volume otak manusia. Lobus frontal yang di dalamnya mengandung area output motor dan lobus prefrontal menyusun hampir 41% korteks manusia. Lobus temporal sekitar 22%, lobus parietal 19%, dan lobus oksipital 18%.

Aktivitas olahraga yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dapat meningkatkan denyut jantung dan peredaran darah. Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian di atas, perubahan denyut jantung dan peredaran darah akan meningkatkan aktivitas korteks. Korteks adalah organ otak yang paling besar yang berfungsi menyimpan memori yang masuk melalui panca indera. Meningkatnya denyut jantung dan aliran darah menuju ke korteks pada saat berolahraga akan membantu

proses oksigenasi dan suplai nutrisi pada sel otak. Dengan demikian, aktivitas olahraga akan dapat memacu proses pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak sehingga otak akan dapat berfungsi lebih baik.

Bucher (1983:313-318) menyampaikan pengaruh latihan olahraga terhadap tubuh, seperti (1) meningkatkan kesehatan secara umum dan otot jantung; (2) meningkatkan volume darah; (3) meningkatkan volume darah yang dipompa ke jantung (*stroke volume*), memperbaiki tekanan darah; (4) memperbaiki keadaan darah; (5) memperbaiki tekanan darah arteri; (6) memperbaiki sel darah merah; (7) memperbaiki respirasi; (8) memperbaiki sistem otot (*muscular*), (9) memperbaiki sistem pencernaan dan pembuangan; (10) memperbaiki sistem endokrin; (11) mempertahankan suhu tubuh; (12) memperbaiki sistem syaraf; dan (13) khusus wanita memperbaiki fungsi sexual dan reproduksi.

Aktivitas olahraga terutama olahraga aerobik dapat mencegah terjadinya penyakit *hipokinetic*, yaitu penyakit yang muncul sebagai akibat kekurangan aktivitas olahraga, orang yang kekurangan gerak akan mengalami kehilangan kelenturan, penyakit degeneratif/penyakit yang disebabkan bukan karena infeksi, misalnya penyakit jantung, pembuluh darah, kelemahan tulang dan otot, kandung kemih, dan organ dalam perut mengalami gangguan (*malfunction*). Kegemukan (*obesitas*) juga banyak disebabkan kekurangan aktivitas olahraga, dan kegemukan ini merupakan penyebab utama serangan jantung *koroner* dan *stroke*.

3. Olahraga untuk Anak Usia Dini

Seifert, Hoffnung (1987:322) menyatakan bahwa bermain adalah dunia anak-anak yang berlangsung dalam kurun waktu yang cukup panjang. Pada usia enam tahun, kemampuan motoriknya sudah mulai berkembang lebih kompleks, yaitu dapat berjalan dengan berbagai variasi kecepatan, loncat, menggeser, memanjat, memindahkan sesuatu dengan tepat, berdiri satu kaki, menangkap bola, dan menggambar sesuatu, maka latihan yang sesuai dengan ketrampilan tersebut dapat dilakukan.

Aktivitas olahraga yang baik untuk anak usia dini mempunyai karakteristik (1) memberi bermacam-macam pengalaman gerak (*multilateral training*) dalam bentuk permainan dan perlombaan; (2) merangsang perkembangan seluruh panca indera; (3) mengembangkan imajinasi/fantasi; dan (4) bergerak mengikuti irama/lagu atau cerita. Namun demikian, dari karakteristik olahraga untuk anak usia dini tersebut diusahakan dikemas dalam bentuk permainan/perlombaan agar anak merasa tertarik dan mendapatkan kesenangan. Dengan aktif bergerak mengikuti permainan itu kebugaran jasmani akan meningkat.

Pengertian dari memberikan pengalaman gerak yang bermacam-macam (*multilateral training*) adalah anak-anak diberi kesempatan mengalami berbagai macam pengalaman gerak yang berbeda-beda, misalnya: memanjat, merangkak, merayap, mengguling, meluncur, melompat, menggantung, bermain di air, menarik, mendorong, berjalan dengan tangan, dan sebagainya. Pengalaman gerak yang bermacam-macam ini dapat menggunakan alat maupun di

alam terbuka. Contoh latihan keseimbangan di alam terbuka adalah dengan cara melakukan gerak berjalan/berlari di pematang sawah, berjalan di atas jembatan bambu (Jawa: *wot*), latihan berjalan di ketinggian tertentu, dan sebagainya. Latihan memanjat dilakukan dengan cara memanjat pohon mangga, memanjat pohon jambu, memanjat tangga, memanjat tali, memanjat pagar, memanjat dinding/tebing, dan sebagainya. Demikian juga keterampilan gerak yang lain, seperti tersebut di atas dapat dilatih dengan menggunakan alat maupun di alam terbuka.

Penting untuk diperhatikan bagi pendidik/orang tua jangan terlalu banyak melarang kebebasan bermain anak-anak ini karena alasan kasih sayang atau perlindungan terhadap anak. Apabila larangan ini sering dilakukan maka anak-anak akan mengalami kekurangan pengalaman gerak, padahal pengalaman gerak pada masa anak-anak (*childhood*) akan sangat besar pengaruhnya terhadap keterampilan gerak pada masa dewasa (*adulthood*). Dalam kehidupan orang dewasa kadang-kadang manusia dihadapkan pada tuntutan gerak yang bermacam-macam dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Anak-anak yang mempunyai pengalaman gerak yang banyak akan lebih cepat menyesuaikan diri dengan tuntutan gerak baru yang harus dilakukan.

Aktivitas olahraga untuk mengembangkan fungsi panca indera di antaranya adalah: (1) indera penglihatan, dengan permainan hijau-hitam, permainan pengemudi jenius menggunakan alat bantu berbagai macam bendera yang

berbeda-beda warna, permainan penge-mudi jenius dengan alat bantu berma-cam-macam benda yang berbeda-beda bentuk, dan sebagainya, dan setiap warna/bentuk mempunyai tugas gerak yang berbeda pula; (2) indera pen-dengaran, dengan permainan Si Buta mencari anak, bermain sepak bola de-ngan bola dapat berbunyi dengan mata tertutup, permainan informasi bersam-bung/estafet, dan sebagainya; (3) indera penciuman, dengan permainan Pen-ciuman Ajaib mempergunakan alat bantu berupa berbagai macam benda dengan aroma yang berbeda-beda, dan setiap aroma mempunyai tugas gerak yang berbeda; (4) indera peraba, de-ngan permainan pembebasan sandera yakni dengan berbagai macam jenis sentuhan pada bagian tubuh yang ber-beda-beda, dan setiap jenis sentuhan mempunyai tugas gerak yang berbeda pula; (5) indera perasa, dengan per-mainan Lidah Sakti, yakni dengan mem-pergunakan alat bantu bermacam-macam makanan yang memiliki rasa yang berbeda-beda, dan setiap rasa mem-punyai tugas gerak yang berbeda pula. Guru Penjasorkes harus pandai ber-kreasi membuat permainan untuk tu-juan mengembangkan panca indera. Hal ini penting karena indera adalah ujung tombak seseorang dalam menerima rangsang (*stimulus*), kesalahan mema-hami rangsangan maka akan salah juga dalam memberi tanggapan (*respon*).

Aktivitas olahraga untuk mengem-bangkan fantasi/imajinasi, misalnya de-ngan lomba lari estafet membentuk gambar tertentu dengan *puzzel*, meng-gambar dengan cara estafet, lomba lari estafet dengan membentuk bentuk ter-

tentu, misalnya rumah, meja, sandaran papan tulis dengan alat bantu potongan pipa atau potongan balok, dan sebagai-nya. Aktivitas olahraga untuk mengem-bangkan imajinasi dapat juga berupa menirukan gerak hewan, alam, dan benda mati lainnya misalnya: permain-an menjadi patung, musang memburu anak ayam, menjala ikan, perubahan wujud benda, permainan tanggap ben-cana, dan lain-lain.

Aktivitas olahraga dengan meng-ikuti irama/lagu, di antaranya adalah dengan menyanyikan lagu “Naik-naik kepuncak gunung” siswa melakukan gerak seperti yang terdapat dalam lirik lagu misalnya lirik ‘naik-naik’ siswa melangkah dengan angkatan paha ting-gi, guru dapat membubuhi dengan ce-rita di depan ada parit mari melompat, jalan jinjit, dan sebagainya. Lagu ‘pergi ke hutan’ setelah menyebut nama he-wan tertentu misalnya kera, setelah sampai lirik “beginilah jalannya, begini-lah jalannya” maka siswa melakukan gerakan seperti gerak binatang kera, guru dapat menambah dengan cerita untuk menambah tugas gerak yang harus dilakukan siswa. Untuk pembe-lajaran aktivitas olahraga dengan me-tode ini guru dituntut untuk kaya akan imajinasi dan pandai membuat cerita menarik agar siswa mau melakukan tu-gas gerak tanpa keterpaksaan.

C. Simpulan

Anak usia dini adalah anak usia 0 tahun sampai dengan 8 tahun, pada usia ini terjadi lompatan perkembangan diantaranya adalah pada usia 4 tahun pertumbuhan otak telah mencapai 50%, usia 8 tahun mencapai 80% dan usia 18

tahun mencapai 100% dari otak orang dewasa. Anak usia dini mengalami perkembangan yang sangat cepat. Oleh karena itu, sangat penting untuk pengembangan segala aspek yakni: intelektual, emosional, spiritual, dan jasmaniah agar nantinya menjadi manusia dewasa yang berkualitas tinggi.

Berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), setiap warga negara berhak mendapatkan pelayanan olahraga yang memadai, tidak terkecuali anak usia dini. Kebutuhan aktifitas olahraga anak usia dini dipenuhi melalui pembelajaran Penjasorkes dengan bimbingan guru penjasorkes yang profesional di bidangnya.

Aktivitas olahraga sangat penting bagi anak usia dini sebab dengan melakukan aktivitas olahraga akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan perbaikan kualitas organ tubuh di antaranya: jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme energi, hormon pertumbuhan, sistem kekebalan tubuh, dan sistem pembuangan sehingga kualitas jasmani dan rohani anak usia dini semakin baik. Aktivitas olahraga yang baik untuk anak usia dini mempunyai karakteristik, yaitu: (1) memberi bermacam-macam pengalaman gerak (*multilateral training*) dalam bentuk permainan dan perlombaan; (2) merangsang perkembangan seluruh panca indra; (3) mengembangkan imajinasi/fantasi; dan (4) bergerak mengikuti irama/lagu dan cerita.

Daftar Pustaka

- Bucher, C. A. 1983. *Foundations of Physical Education & Sport, Ninth Edition*. USA: The C.V. Mosby Company.
- Bompa, T.O. 1999. *Pereodization Theory and Methodology Of Training, 4th Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Biro Humas dan Hukum Meneg Pemuda dan Olahraga RI. 2007. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum.
- Ebbeck, M. A. 1991. *Early Childhood Education*. Melbourne: Longman Chesshire.
- Eliyawati, Cucu. 2005. *Pemilihan dan Pengembangan Sumber Belajar untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Dikti Dir PPTK dan KPT.
- Fox, E.L, & Kirby, T.E. 1987. *Basic of Fitness*. New York: McMilan Publishing Company.
- Hergenhahn, B.R., & Olson, M. H. 1997. *An Introduction to Theories of Learning, Fifth Edition*. USA: Lehigh Press, Inc.
- McCrone, J. 2003. *Essential Science Menyingkap Kerja Otak*. Alih Bahasa Berry Juliandi. Jakarta: Erlangga.

- O. Acevedo, E., & Ekkekakis, P. 2006. *Psychology of Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rahman, Hibama S. 2005. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press.
- Roji. 1991. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan untuk SLTP Kelas III*. Solo: Intan Pariwara.
- Seifert, K.L., & Hoffnung, R. J. 1987. *Child and Adolescent Development*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Sukintaka. 1999. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. 2003. *Foundation of Sport And Exercise Psychology. Third Edition*. USA: PO BOX 5076 Champaign.