

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA USIA DINI

Oleh:

Bayu Nugraha

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Jakarta

Email: bayu-nugraha@unj.ac.id

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerakan alami manusia. Pendidikan jasmani merupakan urutan yang direncanakan dan dirancang dari pengalaman belajar untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku masing-masing anak. Pendidikan fisik dimulai dari usia yang sangat dini, untuk merangsang pembentukan pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan emosional. Pendidikan anak usia dini adalah usia penting untuk membekali anak-anak menghadapi perkembangan masa depan. Anak-anak membutuhkan stimulasi atau pembelajaran observasional serta pengetahuan tentang hal-hal yang akan diperlukan dalam hidupnya. Pada kenyataannya, banyak orang tua yang tidak mampu mengoptimalkan potensi anak-anak mereka, jadi hanya untuk dirawat secara fisik dan memberikan sejumlah asupan yang dibutuhkan oleh anak-anak, tetapi kurangnya dalam memberikan stimulasi dalam olah tubuh.

Kata kunci: pendidikan jasmani, pendidikan anak usia dini.

Abstract

Physical education is an integral part of the total education that contribute to the development of the individual through the medium of physical activity a natural human motion. Physical education is a planned sequence of learning experiences are carefully designed to meet the development and growth, and behavioral needs of each child. Physical Education starts from a very early age, in order to stimulate the formation of organic growth, motor, intellectual and emotional development. Early Childhood Education is one important thing to equip children facing future developments. Children need stimulation or observational learning as well as knowledge about the things that would be needed in his life. In reality, many parents are not able to optimize the potential of their children, so just to be cared for physically and provide a number of intake needed by children, but lack in providing educational stimulation in treating the body.

Keywords: *physical education, early childhood education.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama didalam

pelaksanaan pembangunan nasional, terutama dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang tangguh. Manusia yang tangguh adalah

manusia yang mampu berjuang demi kemajuan dan pembangunan bangsanya. Bangsa dibangun dari kualitas sumber daya manusia yang memperoleh pendidikan baik dalam bentuk formal, nonformal, maupun informal. Pemerintah menyadari pentingnya pendidikan untuk menjadikan bangsa hidup lebih maju dan berubah kearah yang lebih baik. Masyarakat menyadari pula pentingnya pendidikan, tidak sebagai barang mewah namun menjadi kebutuhan pokok. Masyarakat sadar bahwa pendidikan itu diperlukan bukan hanya untuk kepentingan orang lain tetapi juga untuk kepentingan dirinya sendiri, yaitu agar memiliki hidup yang lebih baik. Kesadaran masyarakat memperoleh pendidikan sudah dimulai sejak usia dini hingga sepanjang masa. Pemerintah menyadari kebutuhan tersebut dan memberikan fasilitas layanan pendidikan pada setiap jenjang usia.

Pendidikan jasmani adalah kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual. Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan tujuan pendidikan jasmani yang telah dirancang seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan

perkembangan emosional. Perkembangan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pembelajaran harus berkualitas dan menyenangkan pada usia dini, maka sangat berkaitan dengan bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan bagaimana model pembelajaran dan alat dibuat.

Proses pembelajaran pada anak usia dini hendaknya dilakukan dengan memberi konsep-konsep dasar yang memiliki kebermaknaan bagi anak melalui nyata yang memungkinkan anak menunjukkan aktivitas dan rasa ingin tahu secara optimal (Conny, 2002: 19). Proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek sedang mengalami masa yang cepat dalam rentang perkembangan hidup manusia. Proses pembelajaran sebagai bentuk perlakuan yang diberikan pada anak harus memperhatikan karakteristik yang dimiliki setiap tahapan perkembangan anak. Pentingnya gerak dasar bagi anak sangatlah berpengaruh untuk kemajuan akademiknya selain itu juga pertumbuhan dan perkembangan anak menjadi akan lebih baik dalam bergerak. Dalam hal ini pendidikan jasmani adalah salah satu proses pembelajaran untuk meningkatkan kualitas fisik dan prestasi olahraganya.

Keberhasilan olahraga di suatu negara dipengaruhi oleh berbagai

aspek, baik aspek kecakapan atlet, pembibitan atlet, pembinaan atlet, fasilitas olahraga yang tersedia, pelatih yang handal, teknologi yang mendukung maupun kebijakan pemerintah. Berbagai aspek tersebut saling mempengaruhi satu sama lain dalam menghasilkan atlet yang berkualitas dan berprestasi. Misalnya terdapat atlet yang sangat berbakat namun tidak dapat didukung oleh pelatih atau guru yang benar-benar mampu memberikan arahan dengan baik dan memiliki ilmu yang memadai dalam bidang olahraga. Hal tersebut dapat mengakibatkan kurang optimalnya pemaksimalan pencapaian keterampilan atlet atau anak didik. Di sisi lain jika kebijakan pemerintah juga yang kurang mendukung, misalnya kurang mengalokasikan dana untuk keolahragaan, maka pengembangan kemajuan olahraga di negara tersebut juga dapat terhambat. Oleh karena itu, untuk mencapai kemajuan olahraga yang baik, berbagai aspek yang mempengaruhi harus benar-benar diperhatikan.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan di sekolah dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Pelaksanaan merupakan penyeimbang untuk mencegah kebosanan pada anak di sekolah. Samsudin (2008) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku

hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, kognitif dan afektif setiap siswa. Konsep pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk kesibukan anak. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2009).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh dalam kualitas individu, yang mencakup fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai suatu kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya seperti hubungan

dari perkembangan tubuh atau fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia (Agus Mahendra, 2004: 6). Melalui pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman gerak secara keseluruhan sebagai ungkapan perasaan yang menyenangkan, kreatif, dan terampil serta dapat mengembangkan intelektual, emosional dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Untuk mencapai kualitas pendidikan jasmani yang optimal, perlu dukungan dari pendidik yang memiliki kualifikasi untuk menjadi pendidik dalam pendidikan jasmani. Berikut ini tujuh komponen yang secara fisik harus dimiliki oleh pendidik kesehatan jasmani (olahraga) yakni: 1) menunjukkan kompetensi dan ahli dalam banyak bentuk gerakan, 2) menggunakan konsep gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran dan pengembangan keterampilan motorik, 3) menunjukkan gaya hidup aktif secara fisik, 4) menjaga dan mempertahankan kesehatan serta meningkatkan kebugaran fisik, 5) menunjukkan perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab dalam pengaturan aktivitas fisik, 6) menunjukkan pemahaman dan menghargai perbedaan antara orang-orang, 7) memahami bahwa aktivitas fisik memberikan

kesempatan untuk kesenangan, tantangan, ekspresi diri dan interaksi sosial (Angela, 2002).

Pembinaan Olahraga Usia Dini

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani dan meningkatkan prestasi olah raga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, sehingga akan dapat membentuk watak dan kepribadian yang baik, disiplin dan sportivitas yang tinggi (Depdikbud, 1997). Oleh karena itu upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan melalui pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olah raga. Pembibitan atlet sebaiknya dilakukan sejak usia dini, karena untuk menjadi atlet yang berprestasi membutuhkan waktu yang lama. Hewia Fallak (dalam Wie Crozek, 1978) menyusun pembinaan olahraga dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pembangunan dan tahap spesialisasi. Wismoyo (1997) menyebutkan bahwa prestasi dan bidang olah raga dapat dicapai jika bibit-bibit atlet dibina sejak dini, dengan penanganan secara alamiah, latihan kontinyu, bertahap dan berkelanjutan selama delapan sampai sepuluh tahun. Dengan demikian, peran olahraga usia dini sebagai pembentuk dasar dalam membina atlet usia lanjut, dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi olahraga Nasional maupun Internasional.

Anak Usia Dini

Ditinjau dari sisi usia kronologis, anak usia dini adalah kelompok manusia yang berada pada rentang usia 0-8 tahun menurut kesepakatan UNESCO; Sedangkan berdasarkan UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 rentang anak usia dini adalah 0-6 tahun. Perbedaan rentang usia antara UNESCO dan UU. RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas adalah terletak pada prinsip pertumbuhan dan perkembangan anak di mana usia anak 6-8 tahun merupakan usia transisi dari masa anak-anak yang dependen ke masa anak-anak yang independen, baik dari segi fisik, mental, sosial, emosional maupun intelektual. Oleh sebab itu, UNESCO menetapkan bahwa rentang usia anak 0-8 tahun masih berada pada jalur *the Early Childhood Education* atau Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Sedangkan dalam Undang-undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas khususnya BAB I tentang Ketentuan Umum pasal 1 ayat 14 dikatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia lahir-6 tahun, sehingga di Indonesia anak yang telah berusia di atas 6 tahun sudah berada pada jalur pendidikan dasar (*elementary school*).

Ditinjau dari segi keunikan dalam tingkat pertumbuhan dan perkembangannya, maka dalam pembahasannya dapat dibagi menjadi empat fase, yaitu: masa bayi (0-12 bulan); masa batita (13 bulan-36 bulan); masa usia prasekolah (36 bulan-6 tahun) dan masa SD kelas awal (6-8 tahun). Sedangkan Gallahue dan Ozmon

mengklasifikasikan usia anak secara kronologis adalah menjadi kelompok usia bayi (*infancy*) seperti: kelompok periode setelah lahir (*neonatal period*) usia lahir-1 bulan, kelompok awal bayi (*early infancy*) usia antara 1-12 bulan, kelompok bayi lanjutan (*later infancy*) usia antara 12-24 bulan. Dalam kelompok anak-anak (*childhood*) Gallahue dan Ozmun ini membagi menjadi 3 kelompok yaitu: periode anak kecil (*toddler period*) usia antara 24-36 bulan, anak-anak besar awal (*the early childhood*) anak usia antara 3-5 tahun dan anak sedang/besar (*the later childhood*) usia antara 6-10 tahun (Gallahue, 2006:12). Dalam kaitannya dengan kategorisasi usia anak ini Bempa mengkategorikan usia anak-anak ke dalam fase perkembangan ke 2 usia anatomi (*stages of anatomical age*) yaitu usia pra sekolah (*pre school*) antara 3-5 tahun dengan tahapan pra sekolah kecil usia 3-4 tahun, tahapan pra sekolah sedang usia 4-5 tahun dan tahapan pra sekolah besar usia 5-6 tahun (Bempa, 2000:11). Dalam pandangan yang lain Marta B. Bronson membagi usia anak menjadi 6 (enam) tahapan yakni; 1) usia lahir – 6 bulan yang disebut dengan *young infants*, 2) usia 7-12 bulan disebut dengan *older infants*, 3) usia 1 tahun disebut *young toddler*, 4) usia 2 tahun disebut dengan *older toddler*, 5) usia 3-5 tahun disebut dengan *presschool and kindergarten children* dan, 6) usia 6-8 tahun disebut dengan *primary-school children* (Bronson, 1995:6-7).

Dilihat dari aspek perkembangan ilmu psikologi, anak usia dini berada dalam masa

keemasan sepanjang rentang usia perkembangan anak. Usia keemasan merupakan masa yang disebut oleh Montessori dengan *sensitive period* di mana anak mulai peka untuk menerima berbagai stimulasi dan berbagai upaya pendidikan dari lingkungannya baik disengaja maupun tidak disengaja (Hainstock, 1999:10). Pada masa peka inilah terjadi pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis sehingga anak siap merespon pada stimulasi dan berbagai upaya-upaya pendidikan yang dirangsang oleh lingkungan. Sedangkan berdasarkan aspek pedagogis, masa usia dini merupakan masa peletak dasar (pondasi awal) bagi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Diyakini oleh Hurlock bahwa masa kanak-kanak yang bahagia merupakan dasar bagi keberhasilan dimasa datang dan sebaliknya (Hurlock, 1993). Untuk itu, agar pertumbuhan dan perkembangan tercapai secara optimal, maka dibutuhkan situasi dan kondisi yang kondusif pada saat memberikan stimulasi dan upaya-upaya pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan anak.

Jika dilihat dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, khususnya pada usia 6-8 tahun merupakan usia yang telah siap baik dari aspek sosial maupun aspek emosional. Seperti yang dikemukakan oleh Laverne Warner dan Judith Sower bahwa anak usia 6 tahun dikatakan bahwa anak telah siap memasuki usia sekolah kelas awal (*first grade*) karena secara sosial dan emosionalnya mereka telah matang (*maturity*) yang memberi tanda bahwa anak telah siap untuk mengerti orang lain dan siap

untuk menyesuaikan diri dengan instruksi kelompoknya dan dapat bekerja secara individu (Warner, 2005:245). Sedangkan pada usia 7 tahun di mana anak telah berada pada kelas dua (*second grade*) dikatakan anak lebih mampu untuk aspek kemandiriannya dan memiliki kemampuan lebih dalam menangkap pembelajaran yang lebih kompleks seperti halnya topik-topik pelajaran yang lebih detil (Warner, 2005:285). Pada sisi yang lain, anak yang berada pada usia 7 tahun dikatakan anak telah sangat mandiri (*very independent*) dan dapat bekerja dalam periode waktu yang lama secara individu di dalam penyelesaian proyek di kelasnya (Warner, 2005:323). Oleh sebab itu anak usia 6-8 tahun merupakan kelompok usia yang secara sosial dan emosional telah mampu untuk diberikan pembelajaran secara terjadwal karena anak sudah memiliki kemampuan untuk berkerja secara mandiri dalam waktu yang relatif lama.

Dalam olahraga usia dini, target yang harus dicapai anak adalah menerapkan sebaik mungkin keterampilan dan kemampuan yang sudah dilatih ke dalam pertandingan. Usaha yang terbesar adalah meningkatkan kepribadian yang merasa dihargai dan bukan untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan. Tujuan aktivitas olahraga untuk anak adalah sebagai pengenalan pengalaman berolahraga, meningkatkan keterampilan fisik, dan membangun kepercayaan diri. Dalam masa ini, yang diperlukan anak adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga. Oleh karena itu pelatihnya tidak perlu

menekankan pada penguasaan teknik atau peraturan pertandingan. Pujian atau hadiah diberikan kepada usaha yang dilakukan anak, bukan terhadap hasil akhir. Perlu ditanamkan perasaan “mencapai sukses” bukan hanya sebagai juara, tetapi juga sebagai partisipan. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut (Sage, 1984: 17). Oleh karena itu, pembinaan olahraga untuk anak dan keterlibatan anak dalam kegiatan kejuaraan merupakan satu bentuk partisipasi anak dalam berolahraga tidak hanya untuk menjadi juara. Latihan mental dalam menghadapi pertandingan juga merupakan target lain dalam pembinaan olah raga untuk anak. Anak dibina untuk terbiasa berpikir positif bahwa dalam pertandingan nanti, dirinya mampu menampilkan keterampilan yang sudah dilatihkan sebelumnya. Pendidikan jasmani olahraga untuk anak melalui bermain berimplementasi sebagai sarana pembentukan fisik anak, mental dan sosial. Pemenuhan kebutuhan anak dalam beraktivitas fisik diharapkan dapat meningkatkan perhatian anak terhadap pembelajaran akademik.

KESIMPULAN

Usia terbaik untuk melakukan stimulasi pada anak adalah sedini mungkin. Pendidikan jasmani untuk anak perlu diberikan seoptimal mungkin agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Keseimbangan kerja otak membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam

konsentrasi. Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih. Olahraga untuk anak harus pula diberikan dalam bentuk permainan karena dengan suasana bermain anak dapat mengikuti kegiatan dengan riang, dan senang. Pembelajaran dengan bermain meningkatkan motivasi pada anak untuk belajar gerak dan mengoptimalkan fungsi ototnya. Untuk itu, di sekolah setiap hari anak-anak perlu diajak untuk berolahraga sederhana agar memberikan kekuatan pada otot-otot.

DAFTAR PUSTAKA

- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera Prenada Media Group.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Afabeta.
- Agus Mahendra. 2004. *Falsafah Pendidikan Jasmani, Materi Pelatihan Guru Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Lumpkin, Angela. 2002, *introduction to Physical Education Excercise Sciences*,

- and Sport Studies, MC.
Grow Hill Higher education.
- Conny R. Setiawan. 2002. *Belajar dan Pembelajaran dalam Taraf Usia Dini*. Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi.
- Depdikbud. 1997. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta : Depdikbud.
- Hainstock. 1999. *Metode Pengajaran Montessori untuk Anak Prasekolah* (Jakarta: Pustaka Delapratasa.
- Hurlock, Elizabeth B. 1993. *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Gallahue, David L. John C. Ozmun. 2006. *Understanding Motor Development (Infants, Children, Adolescents, and Adults)*. McGraw-Hill, New York USA.
- Warner, Laverne and Judith Sower. 2005. *Educating Tough Children From Preschool Through Primary Grade*. Boston,USA: Pearson Education,Inc.
- Sage, George H. 1984. *Motor learning and control: a neuropsychological approach*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers.