

Pendidikan olahraga dan senam untuk anak usia dini adalah proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan motorik, kebugaran fisik, koordinasi, kekuatan otot, dan keterampilan sosial melalui kegiatan olahraga dan senam yang disesuaikan dengan usia dan tingkat perkembangan anak-anak. Tujuan dari pendidikan olahraga dan senam anak usia dini adalah untuk mempromosikan gaya hidup aktif, meningkatkan kemampuan fisik dan motorik, serta membantu dalam perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak-anak.

Dalam kegiatan olahraga dan senam anak usia dini yang didesain secara menyenangkan, menantang, dan berfokus pada partisipasi aktif anak-anak. Guru atau pelatih harus memahami karakteristik perkembangan anak usia dini dan memilih kegiatan yang sesuai dengan tingkat keterampilan dan minat mereka. Selain itu, perhatian terhadap keselamatan dan kesehatan anak-anak harus selalu diutamakan dalam setiap kegiatan olahraga dan senam.

Buku ini diperuntukan untuk bahan referensi baik dosen dan mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini semester 3 di Institute Agama Islam Negeri Curup (IAIN Curup). Harapan penulis bagi yang membaca buku ini semoga menambah wawasan pada mata kuliah olahraga dan senam AUD. Pada buku ini juga terdapat panduan mengenai pelaksanaan olahraga dan senam AUD kemudian juga memaparkan berpa urganya kegiatan olahraga dan senam AUD diimplementasikan sejak dini.



Olahraga dan senam anak usia dini berbasis nilai-nilai islam

OLAHRAGA DAN SENAM ANAK USIA DINI BERBASIS NILAI-NILAI ISLAM

Penulis:

Dr. Abdur Rahman, M.Pd

Meri Hartati, M.Pd



Penerbit Andhra Grafika
CV. Andhra Grafika, Curup – Bengkulu
www.andhragrafika.com

**Olahraga Dan Senam Anak Usia Dini Berbasis
Nilai-Nilai Islam**

Penulis :
Meri Hartati, M.Pd
Dr. Abdur Rahman, M.Pd

Tim Penerbit Andhra Grafika

Editor : Meri Hartati, M.Pd

Desain Cover : Andhra Grafika

Cetakan Pertama, Mei 2023
vii-158 Halaman; 148 mm x 210 mm

ISBN : 978-623-8068-20-3

Anggota IKAPI No. 011/BENGGKULU/2023

Copyright © 2023 by Andhra Grafika
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penerbit Andhra Grafika

Jl Dr AK Gani No. 63 Kel. Dusun Curup, Kec. Curup Utara
Kab Rejang Lebong – Bengkulu Kode Pos: 39119,
CP.WA. +62853 7733 1500 Email andhragrafika@gmail.com
www.andhragrafika.com

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku bahan ajar mata kuliah olahraga dan senam anak usia dini. Tak lupa juga mengucapkan salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, karena berkat beliau, kita mampu keluar dari kegelapan menuju jalan yang lebih terang.

Kami ucapkan juga rasa terima kasih kami kepada pihak-pihak yang mendukung lancarnya buku ini mulai dari proses penulisan hingga proses cetak, yaitu orang tua kami, suami, senior kami, rekan-rekan kami, penerbit, dan masih banyak lagi yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu.

Adapun, terbitnya buku ini dikarenakan minimnya bahan ajar yang mengulas tentang olahraga dan senam anak usia dini berbasis nilai-nilai islam. semoga buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang membutuhkan informasi dan pengetahuan mengenai bagaimana penerapan nilai-nilai keislaman yang mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam buku ini, tertulis bagaimana pentingnya dalam mengikuti kegiatan olahraga dan senam anak usia dini selain menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, namun mampu

menstimulasi anak baik perkembangan motorik halus maupun perkembangan motorik kasarnya. Selain itu juga olahraga dan senam anak usia dini menerapkan nilai-nilai islam agar mampu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. dan materi yang kami sajikan sudah relevan dengan capaian pembelajaran dan profil kelulusan Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini dalam mata kuliah Olahraga dan Senam Anak Usia Dini sebagai pegangan bagi mahasiswa dan dosen yang menempuh studi tersebut.

Kami sadar, masih banyak luput dan kekeliruan yang tentu saja jauh dari sempurna tentang buku bahan ajar ini. Oleh sebab itu, kami mohon agar pembaca memberi kritik dan juga saran terhadap karya buku ajar ini agar kami dapat terus meningkatkan kualitas buku.

Demikian buku ini kami buat, dengan harapan agar pembaca dapat memahami informasi dan juga mendapatkan wawasan mengenai bidang olahraga dan senam anak usia dini serta dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam arti luas. Terima kasih.

Curup, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v

BAB 1 Definisi Olahraga dan Senam AUD

A. Definisi olahraga dan senam AUD	2
1. Definisi Olahraga AUD menurut teori barat	2
2. Definisi senam AUD menurut teori barat	6
3. Definisi olahraga dan senam AUD perspektif islam	9
B. Konsep Olahraga dan Senam AUD	14
C. Tujuan dan manfaat olahraga dan senam AUD	16
D. Urgensi olahraga dan senam AUD	22

BAB II Pembelajaran Gerak Dasar

A. Gerak Dasar olahraga AUD	25
B. Gerak dasar Senam AUD	33
C. Tehnik Gerak Dasar	34

BAB III Perkembangan Keterampilan Gerak

A. Perkembangan keterampilan Gerak	38
B. Simulasi Motorik melalui kegiatan Jasmani	43
C. Prinsip-prinsip pelaksanaan kegiatan fisik motorik AUD	45

BAB IV Perkembangan Motorik AUD

A. Definisi perkembangan motorik	50
B. Perkembangan Motorik AUD	52
1. Tahapan Perkembangan Motorik Halus	53
2. Tahapan Perkembangan Motorik Kasar	59
C. Karakteristik Perkembangan anak	68
D. Permasalahan Perkembangan Motorik Anak	72
E. Mengasah Kemampuan Motorik Anak	74
1. Mengasah kemampuan motorik kasar usia 0-5 tahun	76
2. Mengasah kemampuan motorik Halus usia 0-5 tahun	77
F. Perkembangan Motorik dalam perspektif Islam	80

BAB V Nilai-nilai Islam Terhadap Pembelajaran Olahraga dan Senam AUD

A. Pengertian nilai-nilai islam	84
1. Pengertian Nilai	84
2. Pengertian Nilai islam/agama	86
B. Nilai-nilai Islam Pada Olahraga dan Senam AUD	87
1. Disiplin dan Konsistensi	88
2. Kesehatan dan Kebugaran	88
3. Kerjasama dan solidaritas	88
4. Keberanian dan kemandirian	90
5. Taqwa dan ketaqwaan	90
C. Penanaman Nilai-nilai islam olahraga dan senam AUD ..	91

D. Faktor penghambat dan Pendukung	93
1. Faktor pendukung	93
2. Faktor penghambat	94

BAB VI Pengembangan Pendidikan Karakter Pada Olahraga Dan Senam AUD

A. Hakikat Pendidikan Olahraga	97
B. Konsep Pendidikan Karakter	99
C. Nilai-nilai karakter AUD	102
D. Ruang Lingkup Pendidikan Karakter Dengan Pendidikan Olahraga Anak Usia Dini	111
E. Pembentukan Karakter	122
F. Metode Pendidikan Karakter	125

BAB VII Petunjuk Pelaksanaan Olahraga dan Senam AUD

A. Petunjuk Pelaksanaan Olahraga dan Senam AUD	136
B. Jenis kegiatan Olahraga AUD	138
C. Jenis kegiatan senam AUD	140
D. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam Implementasi Senam AUD	143
E. Pembelajaran olahraga AUD	147
F. Metode dan Alat Pembelajaran Olahraga AUD	149

DAFTAR PUSTAKA



BAB I

Definisi Olahraga dan Senam

Anak Usia Dini

Usia dini merupakan periode yang sangat penting dalam perkembangan anak, karena pada periode ini anak memiliki kemampuan belajar dan berkembang yang sangat cepat. Selain itu, pada usia ini juga terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, sehingga penting untuk memperhatikan asupan gizi dan kesehatan anak. Selain aspek fisik, anak pada usia dini juga mengalami perkembangan kognitif yang pesat, seperti kemampuan berpikir, bahasa, memori, dan keterampilan motorik halus.

Oleh karena itu, penting untuk memberikan rangsangan yang tepat dan memadai untuk meningkatkan kemampuan kognitif anak. Selain itu, pada usia dini juga penting untuk memperhatikan perkembangan sosial dan emosional anak, seperti kemampuan berinteraksi dengan orang lain, memahami perasaan sendiri dan orang lain, dan kemampuan mengendalikan emosi. Sehingga, penting untuk memberikan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial dan emosional anak, seperti melalui interaksi dengan keluarga, teman sebaya, dan guru. Secara keseluruhan, usia dini merupakan periode krusial dalam perkembangan anak, dan sangat penting untuk memperhatikan perkembangan anak secara holistik, termasuk aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Dengan memberikan perhatian dan stimulasi yang tepat pada usia dini, akan membantu anak dalam mencapai potensi optimal mereka di masa depan

A. Definisi Olahraga dan Senam AUD

1. Definisi Olahraga AUD Teori Barat

Menurut teori Barat, olahraga adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, dan kinerja atletik. Konsep olahraga dalam teori Barat juga mencakup aspek-aspek seperti latihan, persiapan, persaingan, dan pencapaian

prestasi. Olahraga dianggap sebagai sarana untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut melalui latihan yang disiplin dan terencana, serta melalui partisipasi dalam kegiatan kompetisi yang bersifat sportif. Oleh karena itu, dalam teori Barat, olahraga juga dianggap memiliki nilai-nilai moral dan etika yang penting dalam kehidupan manusia.

Berikut ini pengertian olahraga menurut para ahli berdasarkan hasil penelitian (Yogama,2022) yaitu sebagai berikut:

- a) Menurut Cholik Mutohir bahwa olahraga memiliki manfaat yang besar bagi perkembangan jasmani dan rohani manusia. Olahraga bukan hanya tentang aktivitas fisik semata, tetapi juga melibatkan aspek psikologis, sosial, dan budaya. Melalui olahraga, seseorang dapat mengembangkan kemampuan fisik, seperti kekuatan, kecepatan, dan ketahanan, serta kemampuan kognitif, seperti konsentrasi, fokus, dan pengambilan keputusan.
- b) Menurut Dewan Olahraga Eropa yang mengatakan Olahraga memang merupakan aktivitas spontan yang dilakukan secara bebas oleh individu untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga juga dapat membuat tubuh menjadi lebih ringan dan segar, serta membantu memperlancar suplai oksigen ke otak. Melalui olahraga, tubuh kita dapat mengeluarkan keringat dan

membuang racun dari dalam tubuh, sehingga dapat membantu meningkatkan sistem imun dan mencegah berbagai penyakit. Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional kita. Dalam konteks pendidikan, olahraga juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar siswa. Melalui olahraga, siswa dapat memperbaiki koordinasi dan keterampilan motoriknya, serta belajar untuk bekerja sama dan bersaing secara sehat. Oleh karena itu, penting bagi kita semua untuk mengintegrasikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan aktif kita, serta memperhatikan keseimbangan antara aktivitas fisik dan mental kita. Selain itu, olahraga juga dapat membantu membentuk karakter dan moral seseorang, seperti disiplin, kerja sama, persaingan yang sehat, dan sikap sportif. Hal ini terutama penting dalam konteks pertandingan dan permainan yang mencerminkan nilai-nilai dasar negara dan Pancasila. Oleh karena itu, olahraga perlu diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan dan dijadikan bagian integral dari kehidupan manusia. Dalam hal ini, pendidik, pelatih, dan pemimpin organisasi olahraga harus berperan aktif dalam mempromosikan

olahraga sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat dan aktif.

- c) definisi olahraga menurut Hans Tandra. Olahraga memang adalah gerakan tubuh teratur dengan irama yang bertujuan untuk memperbaiki kebugaran tubuh, meningkatkan imunitas tubuh, dan menjaga kesehatan. Dalam melakukan olahraga, tubuh kita membutuhkan energi dan oksigen yang lebih banyak, sehingga akan meningkatkan sirkulasi darah dan melancarkan sistem metabolisme tubuh. Dengan demikian, olahraga dapat membantu menurunkan risiko terkena berbagai penyakit seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Selain itu, olahraga juga dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, memperbaiki keseimbangan dan koordinasi, serta meningkatkan fleksibilitas dan postur tubuh. Hal ini akan membantu kita melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah dan lancar, serta mengurangi risiko cedera pada tubuh.
- d) Pengertian olahraga menurut Seno Gumira Ajidarma memiliki dua aspek yang berbeda. Pertama, olahraga sebagai kegiatan yang menyehatkan tubuh, dimana dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur dapat membantu mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Kedua, olahraga juga merupakan sarana

kompetisi untuk mencari bakat seseorang pada bidang olahraga. Dalam aspek ini, olahraga menjadi ajang untuk menunjukkan kemampuan dan prestasi atletik, serta dapat membuka peluang untuk meraih penghargaan dan kesuksesan di bidang olahraga.

- e) Pengertian olahraga menurut Kathryn Marsden adalah kegiatan yang dapat mengurangi stres dan mudah dilakukan, bahkan dengan biaya yang murah sekalipun. Olahraga dapat membantu menghilangkan ketegangan fisik dan emosional, merangsang produksi hormon endorfin, dan memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, olahraga juga bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, seperti berjalan kaki, lari, bersepeda, atau bahkan hanya dengan melakukan gerakan fisik sederhana di rumah.

Dengan kata lain, olahraga adalah aktivitas yang mudah diakses dan dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan tanpa harus mengeluarkan biaya besar.

2. Definisi Senam AUD menurut Teori Barat

Senam dalam bahasa Indonesia merujuk pada kegiatan olahraga yang melibatkan gerakan tubuh secara teratur dan terorganisir dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan secara umum. Asal kata "senam" berasal dari bahasa Inggris "gymnastics" dan bahasa

Belanda "gymnastiek", yang artinya adalah gerakan tubuh atau latihan fisik. Konon, kata "gymnastics" berasal dari kata "gymnos" yang berarti telanjang, karena pada zaman dahulu, senam sering dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang agar gerakan bisa dilakukan dengan bebas dan sempurna. (Biosworo,2009)

Dalam teori barat, senam anak usia dini dikenal sebagai gymnastics atau rhythmic gymnastics, dan dipandang sebagai salah satu cabang olahraga yang penting untuk perkembangan motorik anak-anak. Senam membantu anak-anak mengembangkan otot, keseimbangan, kecepatan, dan kepercayaan diri. Selain itu, senam juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan koordinasi antara mata dan tangan.

Sedangkan menurut (muhajir,2017) senam merupakan latihan tubuh yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis. Melakukan senam secara teratur, kontinu, dan terprogram dapat membantu meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani.

Dalam melakukan gerakan senam secara tepat dan benar, sistem neuromuscular (sistem syaraf, otot, dan sandi) dapat bekerja lebih baik sehingga unsur-unsur kebugaran jasmani dapat berkembang dengan baik. Selain itu, senam

juga dapat membantu meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh.

Senam anak usia dini sangat erat dikaitkan dengan senam irama yang merupakan aktivitas gerak yang diiringi irama atau musik dengan gerakan yang dilakukan secara berirama. Pada senam irama, gerakan-gerakan yang dilakukan juga mengikuti irama musik yang dipilih. Selain itu, senam irama seringkali juga menggunakan alat-alat seperti gada, simpai, tongkat, bola, pita, dan topi untuk memberikan variasi gerakan dan menambah kesulitan gerakan. Pentingnya teknik dalam senam irama adalah irama musik yang harus selalu diikuti dengan gerakan yang tepat, sehingga gerakan dapat terlihat harmonis dan estetik.

Dalam peraturan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 Ayat (20) menyebutkan bahwa pendidikan anak usia dini adalah pendidikan yang diselenggarakan pada anak usia 0 (nol) sampai dengan usia 6 (enam) tahun, yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu tumbuh kembang jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Oleh karena itu, rangsangan pendidikan yang diberikan pada anak usia dini harus mengintegrasikan berbagai aspek perkembangan, termasuk perkembangan

jasmani dan rohani, untuk mencapai tujuan pendidikan yang optimal.

3. Definisi Olahraga dan Senam AUD Perspektif Islam

Pandangan Islam mengenai anak usia dini sangat penting karena mereka dianggap sebagai generasi masa depan dan menjadi tanggung jawab orang tua untuk memberikan pendidikan yang baik, baik secara agama maupun moral. Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya memperlakukan anak dengan kasih sayang, kelembutan, dan keadilan.

Hal ini juga penting dalam membangun kepribadian anak yang sehat dan berkualitas. Dalam Islam, anak dianggap sebagai anugerah yang harus dijaga dan dipelihara dengan baik, sehingga menjadi individu yang bermanfaat bagi masyarakat dan agama.

Dalam perspektif Islam, senam anak usia dini dapat dipandang positif jika tidak mengandung unsur-unsur yang bertentangan dengan nilai-nilai agama. Misalnya, jika senam dilakukan dengan musik yang berbaur seksual atau menampilkan gerakan yang bertentangan dengan norma agama, maka hal tersebut dapat menjadi masalah. Oleh karena itu, dalam melakukan kegiatan senam anak usia dini, perlu memperhatikan nilai-nilai agama yang berlaku.

Olahraga anak usia dini adalah kegiatan fisik yang dilakukan oleh anak-anak pada usia prasekolah dan awal sekolah dasar. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan, kekuatan otot, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial. Dalam perspektif Islam, olahraga anak usia dini dipandang positif karena mengembangkan tubuh, jiwa, dan akhlak yang seimbang. Dalam Al-Qur'an, disebutkan bahwa manusia diberi kekuatan oleh Allah untuk beraktifitas (QS. Ad-Dhariyat [51]: 20-21).

Selain itu, hadits Nabi Muhammad SAW juga mengajarkan tentang pentingnya kesehatan tubuh, di antaranya dengan menjaga kebersihan dan olahraga (HR. Al-Bukhari).

Sedangkan Senam anak usia dini adalah kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang berirama, dilakukan dengan musik dan instruksi dari pelatih atau guru. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan motorik.

Menurut Imam Hidayat dan Peter H. Werner yang menjelaskan bahwa senam adalah latihan gerakan tubuh yang direncanakan secara sistematis dan terencana untuk meningkatkan keterampilan, kesegaran jasmani, nilai-nilai mental dan spiritual, serta mempromosikan daya tahan,

kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Didalam senam gerakan tubuh menjadi fokus utama, bukan alat atau pola gerakanya. Tujuan dari gerakan senam adalah untuk meningkatkan kualitas fisik dan kemampuan mengontrol tubuh. Dalam senam, gerakan tubuh dipilih dan dirancang dengan sengaja untuk mengembangkan keterampilan, meningkatkan kesegaran jasmani, dan meningkatkan nilai-nilai mental dan spiritual.(Agus,2009).

Adapun ayat alquran yang menjelaskan pentingnya olahraga dan senam sejak dilakukan usia dini yaitu terdapat pada alquran surat al-infitar ayat 7 yang berbunyi sebagai berikut:

فَعَدَّلْكَ فَسَوَّيْكَ خَلَقَكَ الَّذِي

artinya: “yang telah menciptakanmu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan susunan tubuhmu yang seimbang”.

Ayat ini mengajarkan bahwa Allah SWT adalah pencipta yang sempurna, yang menciptakan manusia dari awal dan menyempurnakan penciptaannya, termasuk memberikan keselarasan pada susunan tubuh manusia agar bisa berfungsi dengan baik. Ayat ini juga mengajarkan pentingnya memperhatikan dan merawat tubuh sebagai anugerah dari Allah SWT.

Selain itu, ayat ini juga mengandung makna bahwa manusia memiliki tanggung jawab untuk merawat dan menjaga tubuhnya, karena tubuh yang sehat dan seimbang adalah modal untuk dapat beribadah dan beraktivitas dengan baik di dunia. Perawatan yang dimaksud disini yaitu dengan kegiatan olahraga baik itu senam ataukah sejenisnya.

Adapun hadist yang diriwayatkan oleh (HR. Imam Muslim dalam Kitab Shahihnya dari riwayat Abdullah ibnu Amru ibnu Ash. Hadits senada juga diriwayatkan Imam Bukhari dalam kitab Shahihnya dari Abi Juhaifah Wahab ibnu Abdullah. Yang menyatakan bahwa “Sesungguhnya Tubuhmu Punya Hak atas Dirimu dan (Sesungguhnya Jiwamu Punya Hak atas Dirimu).

Hadist ini menerangkan bahwa setiap bagian dari tubuh manusia memiliki hak yang harus dipenuhi, seperti hak tubuh untuk dipelihara, diberi makanan dan minuman yang bergizi, dipenuhi kebutuhan kesehatannya, dan lain sebagainya. Kesehatan tubuh yang baik sangatlah penting dalam kehidupan manusia, karena kesehatan tubuh mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan seseorang untuk beribadah, beraktivitas, dan berkarya.

Dalam konteks sosial, hadist ini juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh agar tidak mengganggu

hak-hak orang lain, seperti hak mereka untuk hidup dalam lingkungan yang bersih dan sehat.

Dengan demikian, manusia diharapkan untuk memperlakukan tubuhnya dengan baik dan merawatnya dengan sebaik-baiknya, serta memperhatikan hak-hak tubuh agar dapat berkontribusi secara positif bagi masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Tubuh manusia merupakan aset yang sangat berharga dan perlu dirawat dengan baik agar dapat berfungsi optimal.

Dalam menjaga kesehatan tubuh, manusia perlu memperhatikan pola makan yang sehat, mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, serta melakukan aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, manusia perlu menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitarnya, serta menghindari perilaku yang merusak kesehatan tubuh seperti merokok, minum alkohol berlebihan, dan menggunakan narkoba.

Selain merawat tubuh secara fisik, manusia juga perlu memperhatikan hak-hak tubuhnya. Setiap individu berhak atas hak atas kesehatan, hak atas privasi, hak atas informasi, hak atas keamanan, dan hak atas perlindungan dari diskriminasi. Dengan memperhatikan hak-hak tubuh ini, manusia dapat memastikan bahwa tubuhnya diperlakukan dengan baik dan mendapatkan perlindungan yang layak dari lingkungan sekitarnya.

Dalam upaya menjaga kesehatan tubuh dan memperhatikan hak-hak tubuh, manusia juga dapat berkontribusi secara positif bagi masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Dengan memiliki tubuh yang sehat, manusia dapat berkontribusi aktif dalam kegiatan sosial, ekonomi, dan politik yang dapat membawa manfaat bagi masyarakat dan lingkungan sekitarnya.

B. Konsep Olahraga dan Senam Anak Usia Dini

Olahraga dan senam pada anak usia dini memiliki peran penting dalam pengembangan fisik dan mental anak. Berikut ini beberapa konsep olahraga dan senam pada anak usia dini:

1) Bermain dan belajar

Olahraga dan senam pada anak usia dini sebaiknya dikemas dengan cara yang menyenangkan, seperti bermain dan belajar. Anak usia dini akan lebih tertarik dan terlibat dalam kegiatan olahraga dan senam jika mereka merasa senang dan menikmatinya.

2) Latihan dasar

Pada anak usia dini, latihan dasar seperti berjalan, lari, melompat, memanjat, dan melempar merupakan hal yang penting untuk dikembangkan. Latihan dasar ini

dapat membantu anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan koordinasi tubuh.

3) Latihan keseimbangan

Anak usia dini seringkali mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, latihan keseimbangan seperti berdiri pada satu kaki atau berjalan di atas garis dapat membantu anak mengembangkan keterampilan keseimbangan dan koordinasi tubuh.

4) Gerakan dasar senam

Gerakan dasar senam seperti gerakan lompat, berputar, dan memutar dapat membantu anak mengembangkan fleksibilitas dan kekuatan otot. Selain itu, gerakan dasar senam juga dapat membantu anak mengembangkan keterampilan koordinasi dan keseimbangan.

5) Kegiatan kelompok

Kegiatan olahraga dan senam pada anak usia dini sebaiknya dilakukan dalam kelompok. Kegiatan kelompok dapat membantu anak mengembangkan keterampilan sosial dan kerjasama tim. Selain itu, kegiatan kelompok juga dapat membantu anak merasa lebih termotivasi dan tertantang untuk mencoba hal-hal baru.

6) Aman dan sesuai dengan usia

Kegiatan olahraga dan senam pada anak usia dini sebaiknya dilakukan dengan aman dan sesuai dengan usia. Kegiatan yang terlalu intens atau terlalu sulit dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan anak. Oleh karena itu, penting untuk memilih kegiatan yang aman dan sesuai dengan usia anak.

7) **Supervisi dari orang dewasa**

Anak usia dini sebaiknya selalu diawasi oleh orang dewasa selama melakukan kegiatan olahraga dan senam. Orang dewasa dapat membantu mengarahkan dan mengawasi kegiatan anak agar aman dan sesuai dengan usia. Dengan memperhatikan konsep-konsep ini, kegiatan olahraga dan senam pada anak usia dini dapat memberikan manfaat yang positif dalam pengembangan fisik dan mental anak.

C. Tujuan dan Manfaat Olahraga dan Senam AUD

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Pandangan ini seberapa manfaat dan pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia, terutama dalam memelihara kesehatan dan meningkatkan kualitas

hidup. Olahraga juga dianggap sebagai kebutuhan hidup yang sifatnya periodik dan harus dilakukan secara teratur.

Dalam pandangan Islam, menjaga kesehatan tubuh adalah tugas dan tanggung jawab manusia terhadap dirinya sendiri dan juga terhadap Allah SWT. Tubuh yang sehat dan kuat akan memudahkan seseorang untuk beribadah, bekerja, dan berkontribusi bagi masyarakat.

Selain itu, pengenalan olahraga dan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan sebaiknya ditanamkan sejak usia dini. Melalui olahraga, anak-anak dapat belajar tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta memperoleh manfaat seperti meningkatkan kemampuan fisik dan mental, mengembangkan keterampilan sosial, serta membentuk karakter yang sehat dan positif.

Dalam Islam juga, olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah **disiplin, kesabaran, dan ketekunan**, karena olahraga membutuhkan **konsistensi** dan tekad yang kuat untuk terus melakukannya secara teratur dan terencana.

Olahraga bukan hanya dianjurkan sebagai sarana untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan disiplin, kesabaran, dan ketekunan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dalam ajaran Islam, olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga manusia dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik dan produktif. Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit dan memperpanjang usia harapan hidup.

Selain manfaat kesehatan fisik, olahraga juga dapat membantu manusia dalam mengembangkan kualitas diri seperti disiplin, kesabaran, dan ketekunan. Dalam menjalankan olahraga, manusia perlu memperhatikan aspek-aspek tertentu seperti rutinitas latihan, jadwal latihan yang teratur, dan fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Hal ini dapat membantu meningkatkan disiplin dan kesabaran manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Selain itu, olahraga juga membutuhkan tekad dan ketekunan yang kuat untuk terus melakukannya secara teratur dan terencana. Manusia perlu memiliki motivasi yang kuat dan tekad yang mantap untuk tetap menjalankan olahraga secara rutin, meskipun terkadang mengalami rintangan atau hambatan.

Dalam Islam, olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk memperkuat rasa solidaritas dan persaudaraan antar sesama muslim. Hal ini dapat dilakukan melalui

kegiatan olahraga yang melibatkan banyak orang, seperti olahraga bersama di masjid atau komunitas olahraga muslim.

Oleh karena itu, olahraga dalam Islam memiliki nilai yang sangat penting, bukan hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan disiplin, kesabaran, dan ketekunan dalam menjalani kehidupan sehari-hari serta memperkuat rasa solidaritas dan persaudaraan antar sesama muslim.

Dibawah ini salah satu olahraga yang dilakukan anak usia dini yang melatih tingkat konsentrasi, kesabaran dan disiplin dalam menghadapi tantangan kegiatan permainan. Anak-anak dituntut melewati berbagai rintangan dalam melatih dan merangsang stimulus anak.



Gambar 1.1 kegiatan olahraga

Gambar diatas menunjukkan bahwa dengan kegiatan olahraga anak dilatih untuk konsentrasi dan menjaga keseimbangan tubuh agar mampu melewati setiap rintangan didalam kegiatan olahraga. Gambar tersebut terlihat jelas bagaimana anak-anak selalu konsentrasi melewati papan yang sudah disediakan dan olahraga tersebut telah mengajarkan kesabaran kepada anak-anak bahwasannya setiap kegiatan harus sesuai dengan prosedurnya. selain itu juga dalam kegiatan tersebut melatih ketekunan anak dalam mengikuti kegiatan olahraga tersebut.

Dalam hal ini, olahraga dapat menjadi bagian dari amalan yang dikerjakan sebagai bentuk ibadah kepada Allah SWT. Tujuan dan manfaat dari olahraga dan senam anak usia dini antara lain:

- a) Meningkatkan kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani: Anak-anak pada usia dini sedang dalam masa perkembangan yang sangat cepat. Olahraga dan senam dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan tulang dan otot, serta meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru.
- b) Meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik: Melalui olahraga dan senam, anak-anak akan memperoleh pengalaman dalam melakukan gerakan tubuh yang teratur

dan berirama, sehingga dapat meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik.

- c) Meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian: Anak-anak akan merasa senang dan bangga ketika berhasil melakukan gerakan-gerakan olahraga atau senam yang sulit, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian.
- d) Meningkatkan kemampuan sosial: Kegiatan olahraga dan senam juga dapat membantu anak-anak untuk belajar berinteraksi dengan teman sebaya dan mengembangkan keterampilan sosial seperti saling bekerjasama dan menghargai perbedaan.
- e) Meningkatkan konsentrasi dan fokus: Melalui latihan olahraga dan senam yang teratur, anak-anak dapat belajar untuk fokus dan konsentrasi dalam melakukan gerakan-gerakan yang rumit dan teratur.
- f) Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan: Anak-anak yang terbiasa berolahraga dan senam sejak usia dini cenderung lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani. Mereka juga akan lebih mudah memahami pentingnya gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang.

Selaras dengan pendapat (Zita Anjani:2016) yang mengatakan, olahraga senam memiliki manfaat besar bagi

anak usia dini. Menurut Zita, selain mampu melatih keseimbangan dan kelincahan tubuh, olahraga senam bisa membantu perkembangan motorik anak. "Secara alami, secara natural pertumbuhan fisik kita lebih lama dibandingkan otak. Otak kita lebih cepat berkembang. Jadi olahraga, aktivitas fisik sangat perlu diperkenalkan sejak usia dini. Gerakan senam khusus bisa memperkuat otot punggung dan perut.

Dengan demikian, anak akan lebih aktif dalam bergerak dan melompat. Namun, gerakan senam harus disesuaikan dengan usia dan tingkat kemampuan si kecil. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga bisa menyebabkan berbagai macam masalah, seperti intelektual yang tidak maksimal. "Banyak anak yang punya keterbelakangan sewaktu diperiksa, ternyata dia kurang olahraga. Anak yang kurang olahraga juga biasanya akan terlambat berjalan dan berdampak pada intelektual anak.

D. Urgensi Olahraga dan Senam AUD

Dalam keseluruhan, olahraga dan senam anak usia dini sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik dan psikologis anak-anak. Melalui kegiatan ini, anak-anak akan merasa senang dan bahagia, serta belajar banyak keterampilan penting yang akan berguna bagi mereka di masa

depan pendidikan jasmani memiliki dampak positif terhadap perkembangan kognitif anak.

Dalam hal ini, pendidik dan pelatih perlu memperoleh informasi yang memadai tentang proses pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, serta pengaruhnya terhadap perkembangan anak. Seperti yang disebutkan dalam informasi yang diberikan, perkembangan fisik dan motorik anak sangat penting dalam pendidikan jasmani.

Selain itu, dukungan dari orang tua juga sangat penting dalam mengarahkan gerak anak, terutama pada usia dini (0-6 tahun). Karena pada dasarnya ibu adalah sekolah pertama bagi anak dan memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan alat-alat indra dan pengetahuan dasar anak pada usia dini. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mendukung perkembangan fisik dan motorik anak, termasuk melalui pendidikan jasmani yang dilakukan setiap hari.(cahniyo,dkk.2020).dukungan dan bimbingan orang tua sangat penting dalam mengarahkan gerak anak terutama pada usia dini (0-6 tahun). Pada usia ini, anak sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang pesat, termasuk perkembangan kemampuan motoriknya.

Orang tua dapat memberikan dukungan dengan cara merangsang dan mengembangkan kemampuan motorik halus dan kasar anak melalui kegiatan yang sesuai dengan usia dan tahap perkembangannya. Contohnya, memberikan mainan yang sesuai untuk usia anak, memberikan ruang gerak yang aman dan sesuai, serta memberikan bimbingan dan dorongan dalam menjalankan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh seperti berjalan, merangkak, dan berlari.

Orang tua juga dapat memberikan dukungan dalam bentuk pemberian waktu dan perhatian, misalnya dengan mengajak anak untuk bermain bersama atau membantu anak dalam menjalankan aktivitas fisik seperti bersepeda atau berenang. Selain itu, orang tua juga dapat memberikan penghargaan dan pujian ketika anak berhasil melakukan gerakan atau aktivitas dengan baik, sehingga anak merasa termotivasi dan merasa dihargai.

Dengan memberikan dukungan yang tepat, orang tua dapat membantu anak mengembangkan kemampuan motoriknya dengan lebih baik, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Selain itu, dukungan orang tua juga dapat membantu anak merasa lebih percaya diri dan mandiri dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya.



BAB II

Pembelajaran Gerak Dasar

Pembelajaran gerak dasar olahraga dan senam anak usia dini harus disesuaikan dengan kemampuan dan usia anak-anak. Pembelajaran gerak dasar olahraga dan senam anak usia dini sebaiknya dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan interaktif sehingga anak-anak merasa senang dan terus termotivasi untuk berolahraga dan bergerak.

A. Gerak Dasar Olahraga AUD

Gerakan dasar adalah jenis gerakan dasar yang melibatkan penggunaan objek atau alat dalam melakukan gerakan. Contohnya adalah melempar, menangkap, memukul,

memegang, atau memindahkan benda. Sedangkan menurut (arham syahban;2018) menyatakan bahwa gerakan dasar merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang berdasarkan:

1. Proses pengembangan syaraf dan otot yang juga dipengaruhi oleh keturunan
2. Akibat dari pengalaman gerak sebelumnya
3. Pengalaman gerak saat ini
4. Gerak yang digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu.

Gerak dasar sangat penting untuk dikembangkan pada siswa SD bahkan anak PAUD karena dapat membantu meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik halus mereka. Selain itu, gerakan manipulatif juga dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial, seperti bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun kepercayaan diri.

kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang penting bagi siswa karena dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Perkembangan penguasaan gerak dasar terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, terutama pada masa awal dan pembentukan pola gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Kesalahan dalam penguasaan gerak dasar yang tidak dikoreksi dapat berdampak buruk bagi anak, seperti tidak

efisiennya gerakan, buruknya mekanika gerakan saat penampilan, kemungkinan terjadinya cedera yang lebih besar, serta pengeluaran energi yang lebih besar atau pemborosan energi.

Oleh karena itu, penting bagi para pelatih/pendidik di lembaga pendidikan untuk memberikan bantuan dalam mengarahkan dan mengkoreksi gerakan dasar siswa. Dengan memberikan bantuan dan pengawasan yang tepat, pelatih/pendidik dapat membantu siswa menguasai gerakan dasar secara benar dan efektif, sehingga mereka dapat menghindari cedera dan menghemat energi. Selain itu, dengan menguasai gerakan dasar yang baik, siswa akan dapat mengembangkan kemampuan motoriknya secara optimal dan meningkatkan keterampilan fisiknya secara keseluruhan

Beberapa gerakan dasar yang bisa dipelajari adalah:

- a. Lari dan berjalan: Lari dan berjalan adalah gerakan dasar yang mudah dipelajari oleh anak-anak. Gerakan ini membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi.
- b. Melompat: Melompat dapat dilakukan dengan satu atau kedua kaki, dan membantu meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh.
- c. Menggulingkan badan: Menggulingkan badan adalah gerakan dasar yang melatih keterampilan motorik dan keberanian.

- d. Berputar: Berputar dapat dilakukan dengan berdiri atau sambil bergerak. Gerakan ini membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan.
- e. Merentangkan tubuh: Merentangkan tubuh dapat dilakukan dengan gerakan seperti mengangkat tangan atau menekuk tubuh ke depan. Gerakan ini membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot.

Menurut penelitian (kadek dian, 2016) Gerakan dasar meliputi 3 kategori diantaranya lokomotor, non lokomotor, manipulatif

1. Gerak dasar lokomotor yaitu cakupan gerakan-gerakan dasar yang melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Gerakan lokomotor merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat, dan mengguling. Gerakan ini biasanya membuat anak merasa senang melakukannya. Gerakan lokomotor ini bisa dimodifikasi menjadi permainan anak sehingga tanpa, disadari, siswa sedang melakukan gerak lokomotor, seperti berjalan, lari, dan mengguling. Tujuan dari dilakukannya gerakan dasar jalan dan berlari adalah meningkatkan kemampuan gerakan dasar yang banyak dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Guru dapat menerangkan dan memberi

contoh yang benar mengenai teknik gerakan dasar atletik jalan dan lari. Pada aktivitas ini anak melakukan kegiatan berjalan, berlari, dan melompat selama 5 menit dengan rintangan yang sudah ditentukan.

2. Gerak dasar non-locomotor, mencakup gerakan-gerakan dasar yang tidak melibatkan perpindahan tubuh, tetapi lebih berfokus pada pengendalian posisi tubuh dan bagian-bagiannya, seperti gerakan memutar, membungkuk, dan memutar kepala.

Gerakan dasar ini dilakukan tanpa adanya perpindahan tempat, contohnya meliuk, menggoyangkan pinggul dan bahu, menarik, menekuk, dan memutar, Memutar Badan. Gerakan memutar atau memilin badan dapat dilakukan dengan memutar setengah badan dimana posisi kedua kaki tetap, tetapi anggota badan mulai dari pinggang sampai kepala diarahkan ke samping. Sedangkan Gerakan Menekuk badan dapat dilakukan dengan jongkok, menunduk atau menekuk badan ke samping. Dan gerakan Memutar Badan. Gerakan memutar badan dilakukan dengan mengubah posisi kaki untuk mengubah posisi badan menghadap kearah yang berbeda. Gerakan Mengubah Posisi Anggota Tubuh (Tangan, kaki, dan Kepala) yang tidak menyebabkan berpindahnya badan secara keseluruhan ke tempat lain

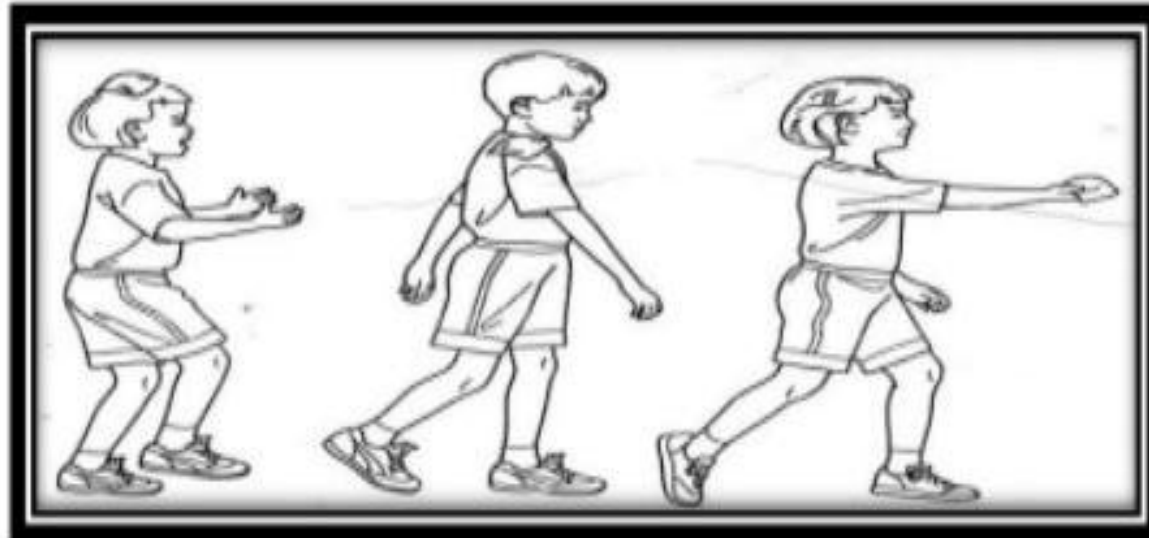
contohnya menggeleng kepala, melipat tangan, merentangkan tangan, mengangkang, mengangkat satu kaki, dan lain- lain.

3. Gerak dasar manipulatif, mencakup gerakan-gerakan dasar yang melibatkan manipulasi objek atau benda lainnya, seperti melempar, menangkap, memukul, dan menendang. Aplikasi di lapangan untuk gerak dasar jalan dan lari ini bisa dikemas dalam bentuk permainan. Guru harus lebih jeli memilih permainan yang akan dilakukan oleh anak-anak sehingga menjadi aktivitas yang menyenangkan, menyegarkan dan menyehatkan.

Contoh Gerakan Sederhana 1:

- Siswa membawa kantong plastik ukuran setengah kg. selanjutnya kantong diisi air $\frac{1}{4}$ bagian kantong kemudian diikat dengan kuat.
- Latihan yang dilakukan adalah dengan menaruh kantong di atas kepala kemudian berjalan lurus. Apabila siswa sudah berhasil melakukan gerakan yang pertama, dilanjutkan dengan menaruh kantong di atas kepala sambil berjalan.
- Lakukan sampai siswa berhasil berjalan sekurang-kurangnya 5 meter. Selajutnya lakukan gerak berjalan sambil melempar kantong keatas kemudian menangkap dengan satu tangan.

- Lemparan dilakukan sebatas tinggi kepala, jangan melempar terlalu tinggi.

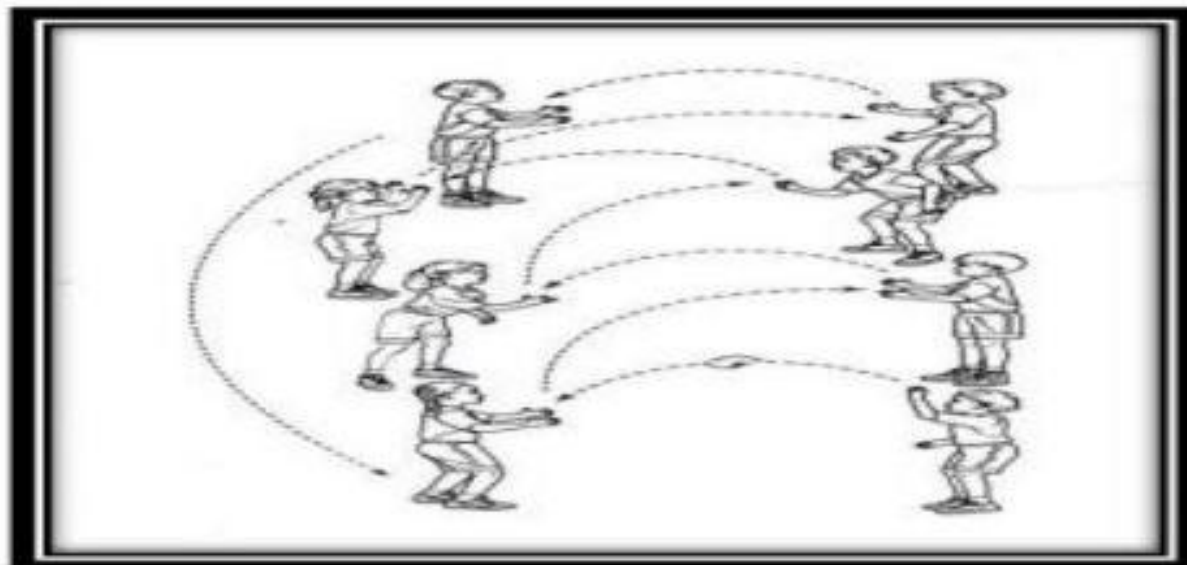


Gambar 2.1. Gerak Sederhana

(Sumber: Thomas. Katherine T. Lee dkk R.,2000)

Contoh Gerakan Sederhana 2:

- Peralatan yang digunakan adalah kantong kecil yang diisi dengan Air.
- Pemanasan yang dilakukan adalah dengan melempar kantong-kantong dengan lemparan zig-zag secara berpasangan seperti yang terlihat pada gambar di bawah

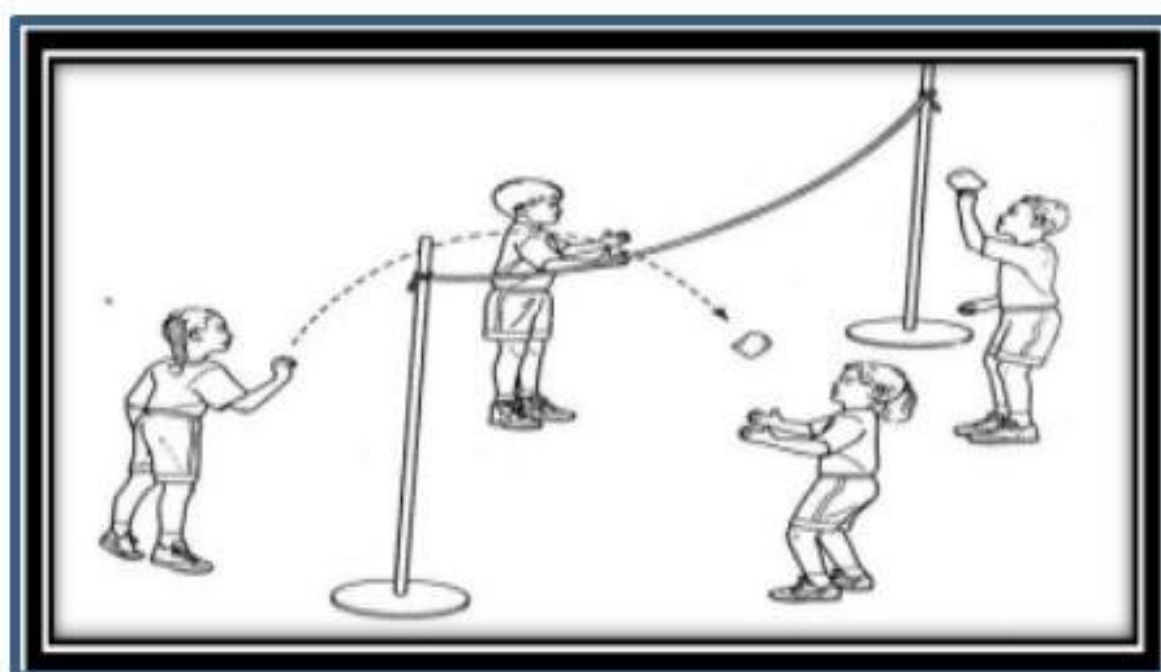


Gambar 2.2. Gerak Sederhana

(Sumber: Thomas. Katherine T. Lee dkk R.,2000)

Contoh Gerakan Sederhana 3:

- Melakukan lempar dan tangkap melewati tali. Pada lempar dan tangkap awal dilakukan tanpa menggunakan aturan.
- Setelah beberapa kali dilakukan kemudian digunakan aturan untuk melempar dengan tangan kanan (kecuali kidal) dan menangkap dengan tangan kiri. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2.3. Gerak Sederhana

(Sumber: Thomas. Katherine T. Lee dkk R.,2000)

Penguasaan kemampuan gerak dasar yang baik pada ketiga kategori tersebut sangat penting untuk dikembangkan pada anak usia dini, karena akan membantu mereka dalam berbagai aktivitas fisik sehari-hari, serta membantu mengembangkan kemampuan motorik dan koordinasi tubuh secara keseluruhan.

Selain itu, dengan menguasai gerakan dasar secara baik, anak-anak juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial mereka dalam berinteraksi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar dan mampu meningkatkan tingkat imun tubuh bagi anak.

B. Gerak Dasar Senam AUD

Senam Anak Usia Dini adalah salah satu cara untuk membantu mengembangkan kemampuan motorik dan koordinasi tubuh pada anak. Gerakan dasar senam anak usia dini umumnya terdiri dari gerakan-gerakan sederhana yang mudah dipahami dan dilakukan oleh anak-anak, seperti gerakan melompat, berlari, berputar, dan berjalan dengan berbagai variasi dan variasi irama yang berbeda.

Berikut ini beberapa gerakan dasar senam anak usia dini yang dapat dilakukan:

- 1) Gerakan melompat: Gerakan melompat sederhana seperti melompat dengan satu kaki, melompat bergantian kaki kanan dan kiri, atau melompat dengan kedua kaki secara bersamaan.
- 2) Gerakan berlari: Gerakan berlari sederhana seperti berlari di tempat, berlari mengelilingi ruangan, atau berlari dengan berbagai variasi irama.

- 3) Gerakan berputar: Gerakan berputar sederhana seperti berputar di tempat, berputar dengan satu kaki, atau berputar bergantian kaki kanan dan kiri.
- 4) Gerakan berjalan: Gerakan berjalan sederhana seperti berjalan dengan gerakan lengan dan kaki bergantian, atau berjalan dengan variasi irama yang berbeda.

Dalam melakukan senam anak usia dini, penting untuk memperhatikan faktor keselamatan dan kenyamanan anak. Pastikan bahwa lingkungan senam aman dan bebas dari benda-benda tajam atau jatuh, serta gunakan alat bantu seperti matras atau permadani untuk menghindari cedera saat melakukan gerakan yang melibatkan lompatan atau jatuh. Selain itu, jangan memaksakan anak untuk melakukan gerakan yang terlalu sulit atau melelahkan, dan pastikan mereka selalu merasa nyaman dan senang saat melakukan senam.

C. Teknik Gerak Dasar

Teknik gerakan dasar jalan adalah sebagai berikut: Berjalan salah satu gerakan yang biasa dilakukan banyak orang. Banyak manfaat yang dapat kita peroleh dari berjalan. Tidak hanya sampai ke tempat tujuan tapi berjalan dapat membuat kita sehat. Gerakan berjalan itu

berbeda-beda bergantung pada tujuan yang kita inginkan. Berikut ini cara berjalan yang benar:

- a. Badan harus relaks, secara keseluruhan badan dalam posisi tegak, sehingga susunan tulang belakang yang menyangga badan pun lurus. Tegakkan kepala, tengkuk bahu lurus sejajar dengan badan, tarik dagu sedikit dan pandangan tetap ke depan.
- b. Dada ditarik agak membusung atau terbuka sehingga pernapasan yang dilakukan adalah pernapasan perut. Setelah itu pandangan mata lurus, ke depan.
- c. Secara bergantian lengan mengayun dengan wajar dan relaks. Ayunan dimulai dari persendian bahu dan persendian siku.
- d. Kaki melangkah ke depan secara bergantian, sesekali tumit terangkat dan menolak pada pangkal jari.
- e. Kaki diangkat mengayun ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, menapak pada tumit, telapak dan ujung jari kaki yang arahnya lurus ke depan.

Begitulah berulang secara bergantian, kaki yang semula menjadi kaki tumpu berganti menjadi kaki ayun. Teknik gerakan dasar lari Lari adalah gerakan melangkahkan kaki yang dipercepat sehingga saat berlari posisi tubuh melayang di atas permukaan tanah. Artinya, sekurang kurangnya hanya satu kaki yang menyentuh

tanah, bahkan cenderung kedua kaki lebih banyak melayang. Tujuannya untuk mencapai kecepatan lebih dari berjalan. Sama halnya dengan berjalan, lari juga ada aturan dan tujuan apabila dilakukan dalam sebuah permainan ataupun olahraga. Berikut ini cara berlari yang benar sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan: berdiri tegak, kedua lengan ditekuk membentuk sudut 90° .
- b. Gerakan mengangkat lutut setinggi pinggul dilakukan sambil lari di tempat disertai gerakan ayunan lengan.
- c. Ketika tungkai kanan diangkat dengan lutut setinggi pinggul, lengan kiri diayunkan ke depan dengan kuat setinggi bahu dan kecepatan tangan di depan dada. Ayunkan dengan relaks.
- d. Gerakan ini dilakukan secara bergantian mulai lari pelan-pelan, kemudian bergerak maju makin cepat.
- e. Lakukan gerakan ke depan dengan gerakan yang cepat.



BAB III

Perkembangan Keterampilan Gerak

Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan diarahkan secara baik dan benar. Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu aspek fisiknya, aspek kognitif, aspek sosial dan emosional. Perkembangan fisik merupakan hal yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya anak di Taman Kanak-kanak (TK) dan sekolah dasar (SD).

Pada umumnya pembelajaran di SD untuk aspek perkembangan fisik sudah banyak dilakukan dengan menyesuaikan pada cabang olahraga tertentu. Akan tetapi seyogyanya latihan fisik pada anak usia dini masih harus memperhatikan gerak dasar yang sederhana.

Gerak yang sederhana akan membuat anak gampang untuk memahami dan melaksanakan intruksi. Hal tersebut juga akan meminimalisir terjadinya cedera yang permanen pada anak.

Dengan demikian perlu diketahui konsep gerak yang bisa dilakukan dan diberikan kepada anak usia dini dan mampu dipraktikkan oleh anak usia dini.

A. Perkembangan Keterampilan Gerak

Konsep gerak yang menjadi pedoman dalam melakukan aktivitas dimulai dengan mengajarkan gerak dasar terlebih dahulu. Gerak dasar sangat penting sebagai pondasi gerak lanjutan dan gerak keterampilan bagi anak. Dengan penguasaan gerak dasar yang baik maka diharapkan anak siap untuk melakukan gerak yang lebih kompleks. Gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu Locomotor, Non locomotor, dan manipulatif. Apabila anak usia dini diberikan gerak ini, maka akan menjadi pondasi yang kuat untuk melanjutkan pada gerak yang lebih kompleks pada cabang olahraga tertentu.

Perkembangan gerak adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam pendidikan jasmani, terutama dalam konteks anak usia dini. Pada usia ini, anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, termasuk perkembangan motorik mereka. (Lungit Wicaksono, 2017).

Perkembangan keterampilan gerak adalah suatu proses yang berlangsung sepanjang rentang hidup seseorang, dimulai sejak usia dini hingga dewasa. Keterampilan gerak berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan fisik dengan tepat, efektif, dan efisien. Perkembangan keterampilan gerak melibatkan beberapa tahapan, antara lain:

- a. Tahap reflex: Tahap ini terjadi pada bayi baru lahir hingga usia 1 bulan. Bayi belum memiliki kendali motorik yang baik, sehingga gerakan yang dilakukannya masih bersifat refleks.
- b. Tahap primitif: Tahap ini terjadi pada usia 1 hingga 4 bulan. Bayi mulai belajar mengontrol gerakan tubuhnya, seperti mengangkat kepala dan menendang kaki.
- c. Tahap fundamental: Tahap ini terjadi pada usia 2 hingga 7 tahun. Anak-anak mulai belajar melakukan gerakan dasar seperti berjalan, melompat, dan berlari. Selama tahap ini, anak-anak juga belajar mengontrol keseimbangan dan koordinasi tubuh.
- d. Tahap spesialisasi: Tahap ini terjadi pada usia 7 hingga 11 tahun. Anak-anak mulai mengembangkan keterampilan khusus dalam olahraga atau aktivitas fisik tertentu, seperti sepak bola atau tari.

- e. Tahap refleksif: Tahap ini terjadi pada usia dewasa. Orang dewasa memiliki kemampuan motorik yang telah matang dan dapat melakukan gerakan dengan tepat, efektif, dan efisien.

Selama tahapan-tahapan perkembangan keterampilan gerak, penting bagi anak-anak untuk terus diasah dan diberi kesempatan untuk berolahraga dan bergerak. Latihan yang teratur dan sesuai dengan kemampuan anak-anak dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak dan membantu memperbaiki kekurangan yang mungkin ada. Oleh karena itu, olahraga dan kegiatan fisik yang teratur dan terukur sangat penting untuk mendukung perkembangan keterampilan gerak anak-anak.

pada usia taman kanak-kanak, anak-anak mengalami perkembangan fisik dan keterampilan yang signifikan. Berikut adalah beberapa ciri-ciri perkembangan pada anak usia taman kanak-kanak menurut penelitian (Cerika;2013):

1. Pertumbuhan fisik: Anak-anak pada usia ini mengalami pertumbuhan yang pesat, baik dalam hal berat maupun tinggi badan. Proporsi tubuh anak-anak juga berubah, misalnya perut dan dada menjadi lebih kecil sementara anggota tubuh seperti kaki dan tangan menjadi lebih panjang.

2. Perkembangan motorik kasar: Anak-anak pada usia ini memiliki otot-otot tubuh yang lebih kuat dan terkoordinasi dengan baik, sehingga mereka dapat berlari, melompat, dan memanjat dengan lebih lancar dan terampil.
3. Perkembangan motorik halus: Anak-anak pada usia ini juga memiliki kemampuan motorik halus yang lebih baik, seperti memegang pensil dan krayon dengan baik, memotong dengan gunting, dan membuat benda-benda dari bahan-bahan sederhana.
4. Perkembangan bahasa: Anak-anak pada usia ini mulai dapat menggunakan bahasa dengan lebih baik dan mengembangkan kosa kata yang lebih luas. Mereka juga dapat memahami instruksi yang sederhana dan berkomunikasi dengan lebih jelas.
5. Perkembangan sosial dan emosional: Anak-anak pada usia ini mulai dapat membentuk hubungan sosial dengan anak-anak sebayanya dan belajar berinteraksi dengan orang dewasa. Mereka juga mulai mengembangkan emosi dan belajar untuk mengelola emosi mereka sendiri.

Perkembangan anak pada usia taman kanak-kanak sangat penting dan memainkan peran yang sangat besar dalam membentuk kepribadian dan kemampuan anak di

masa depan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memberikan dukungan dan stimulasi yang tepat agar anak dapat berkembang secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan

Koordinasi gerakan yang dimaksud disini bukanlah bagian-bagian aksi motorik yang pengkoordinasiannya dalam suatu gerakan. Tidak mungkin di sini akan membahas gerak tentang koordinasi gerak, dimana gerak yang dilaksanakan hanyalah berupa kegiatan gerak yang dilakukan dengan memperkaya berbagai macam gerakan yang digabungkan menjadi satu penggabungan atau pengkoordinasian. Bila membicarakan teknik gerakan, maka dengan sendirinya sekurangnya harus membahas tentang koordinasi dasar gerakan yang terdiri dari beberapa komponen, di antaranya adalah struktur dasar gerakan, liama gerakan, hubungan gerakan, luas gerakan, kelancaran gerakan, kecepatan gerakan, ketepatan gerakan serta kekonstanan gerakan.

Keterampilan koordinasi motorik kasar meliputi kegiatan seluruh tubuh atau sebagian tubuh. Keterampilan koordinasi motorik kasar mencakup ketahanan, kecepatan, kelenturan, ketangkasan, keseimbangan dan kekuatan. Keterampilan koordinasi motorik kasar dapat dibagi kedalam tiga kelompok

yaitu: Keterampilan lokomotor, Keterampilan non lokomotor, dan Keterampilan manipulatif / memproyeksi.

B. Stimulasi Motorik melalui kegiatan Jasmani

Perkembangan motorik yang baik, tidak hanya didukung melalui pemenuhan status gizi saja, akan tetapi didukung juga oleh stimulasi yang diberikan. Dynamic System Theory yang dikembangkan oleh Thelen & Whiteneyerr (dikutip dari Endah, 2008) menyatakan bahwa untuk membangun kemampuan motorik, anak harus mempersepsikan sesuatu di lingkungannya yang memotivasi mereka untuk melakukan sesuatu dan menggunakan persepsi tersebut untuk bergerak.

Pemberian stimulasi dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar pada anak sesuai dengan tahap perkembangannya. Stimulasi paling banyak didapatkan dari lingkungan terdekat anak. Keluarga atau orangtua, khususnya ibu, merupakan lingkungan yang pertama dan utama bagi seorang anak balita.

Peran seorang ibu dalam pengasuhan anak, juga dalam pemberian stimulasi pada anak sangat besar. Interaksi antara anak dan orang tua, terutama peranan ibu sangat bermanfaat bagi proses perkembangan anak secara

keseluruhan karena orang tua dapat segera mengenali kelainan proses perkembangan anaknya dan sedini mungkin untuk memberikan stimulasi pada tumbuh kembang anak secara menyeluruh. Karena itu diperlukan pengetahuan dan sikap yang benar oleh ibu tentang pemberian stimulasi agar perkembangan motorik kasar anak dapat optimal (Hariweni, 2003).

Keterampilan motorik halus menyangkut koordinasi gerakan jari-jari tangan dalam melakukan berbagai aktivitas, diantaranya adalah :

1. Dapat menggunakan gunting untuk memotong kertas;
2. Dapat memasang dan membuka kancing dan resleting;
3. Dapat menahan kertas dengan satu tangan , sementara tangan yang lain digunakan untuk menggambar, menulis atau kegiatan lainnya;
4. Dapat memasukkan benang ke dalam jarum;
5. Dapat meronce manik-manik;
6. Dapat membentuk dengan plastisin /was;
7. Dapat melipat kertas untuk dijadikan suatu bentuk.

Keterampilan motorik halus ini penting untuk perkembangan anak, karena dapat membantu mereka dalam berbagai aktivitas sehari-hari seperti menulis, menggambar, dan juga membantu dalam mempersiapkan anak untuk

belajar membaca dan menulis. Oleh karena itu, perlu adanya stimulasi dan latihan terus-menerus untuk mengembangkan keterampilan motorik halus pada anak-anak.

C. Prinsip-Prinsip pelaksanaan kegiatan fisik motorik AUD

Masa kanak-kanak awal disebut juga masa bermain. Pada masa ini, kegiatan bermain merupakan kegiatan yang serius dalam mendapatkan pengalaman yang terbaik. Dalam masa kanak-kanak, kegiatan pokok yang dilakukan anak adalah melalui bermain dan eksplorasi lingkungan sekitar. Anak-anak pada usia ini mulai menggunakan gerak dan ruang yang lebih luas, sehingga permainan di luar ruangan seperti berlari, melompat, dan bermain bola menjadi sangat penting. Selain itu, permainan di dalam ruangan seperti permainan konstruksi, permainan sosial, dan permainan imajinatif juga sangat bermanfaat untuk meningkatkan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak.

Selain bermain, upaya kesehatan yang dilakukan pada masa ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup anak. Upaya kesehatan tersebut meliputi pemberian nutrisi yang seimbang, imunisasi, pemantauan tumbuh kembang, dan pengasuhan yang baik. Hal ini penting untuk memastikan anak tumbuh kembang secara optimal, baik fisik maupun mental.

Masa balita merupakan masa emas dalam rentang perkembangan seorang individu. Pada masa ini, perkembangan fisik, kecerdasan, keterampilan motorik, dan sosial emosi berjalan pesat. Oleh karena itu, peran orang tua, keluarga, dan lingkungan sangat penting dalam memberikan rangsangan yang baik bagi anak pada masa ini. Selain itu, pemberian perhatian dan pengasuhan yang baik juga akan membantu meningkatkan kemandirian dan kematangan sosial emosional anak.

Dalam masa perkembangan balita, anak mengalami perubahan yang kompleks dalam hal kemampuan motorik kasar, motorik halus, bicara, bahasa, dan sosialisasi. Oleh karena itu, stimulasi yang baik pada semua aspek perkembangan akan membantu anak mencapai potensi genetiknya secara optimal.

Pada masa kanak-kanak, anak biasanya sudah mulai mengikuti pendidikan prasekolah atau taman kanak-kanak. Di sana, anak akan diajarkan berbagai keterampilan, termasuk keterampilan kecerdasan dan keterampilan berolahraga seperti senam, permainan, dan keterampilan baris berbaris.

Keterampilan motorik kasar sangat penting bagi anak pada masa ini, karena anak membutuhkan kemampuan motorik kasar yang baik untuk melakukan aktivitas mandiri, bermain, dan berolahraga. Pendidikan taman kanak-kanak

yang baik akan memberikan pengalaman dan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka melalui berbagai aktivitas, seperti berlari, melompat, memanjat, dan bermain bola.

Selain itu, keterampilan motorik kasar juga sangat penting dalam keterampilan baris berbaris, yang merupakan salah satu keterampilan yang diajarkan dalam pendidikan taman kanak-kanak. Keterampilan baris berbaris dapat membantu anak belajar bekerja sama dengan teman-temannya, mengembangkan keterampilan pendengaran dan penglihatan, serta meningkatkan disiplin dan kemandirian.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk memberikan kesempatan dan rangsangan yang baik bagi anak untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka, baik di dalam maupun di luar pendidikan taman kanak-kanak. Dengan keterampilan motorik kasar yang baik, anak dapat mengembangkan potensi mereka secara maksimal dan mempersiapkan diri mereka untuk tumbuh kembang selanjutnya.

Prinsip-prinsip pelaksanaan kegiatan fisik motorik di TK diantaranya sebagai berikut:

- 1) Menciptakan suasana gembira dan menyenangkan,
- 2) gerakannya bervariasi dilakukan tiap hari, baik secara formal maupun diselipkan diantara

- 3) kegiatan yang direncanakan, berencana dan bertahap, serta
- 4) Diatur sesuai dengan kebutuhan anak untuk bermain dan bergerak.

Disamping prinsip pelaksanaan tersebut diatas agar tujuan pembelajaran tercapai perlu juga didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, situasi lingkungan belajar yang aman dan menyenangkan, tenaga guru yang memiliki kemampuan/kompetensi membimbing anak usia dini dan peran serta orang tua dan masyarakat.

Berdasarkan keterampilan koordinansi motorik kasar tersebut diatas, maka anak usia TK sudah dapat melakukan berbagai aktivitas sebagai berikut :

- (1) Mengendarai sepeda roda dua dan roda tiga;
- (2) Berlalri dan berhenti, berlari dengan sempurna;
- (3) Menaiki dan memanjat tangga gimnastik;
- (4) Melompat dan meloncat;
- (5) Berdiri dengan satu kaki (keseimbangan);
- (6) Dapat mengikuti irama musik;
- (7) Dapat menendang bola, melempar bola.

Selain itu, anak usia TK juga dapat diajarkan untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks seperti berenang, bermain bola basket, atau olahraga lainnya yang sesuai dengan perkembangan fisik dan keterampilan

motoriknya. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan aspek keamanan dan keselamatan saat melakukan aktivitas fisik, seperti menggunakan alat pelindung seperti helm saat bersepeda, dan selalu memantau aktivitas anak agar terhindar dari cedera atau bahaya lainnya. Dalam hal ini, peran orang tua dan guru sangat penting untuk memastikan anak-anak melakukan aktivitas fisik dengan aman dan menyenangkan.



BAB IV

Perkembangan Motorik

Anak Usia Dini

Perkembangan motorik pada anak usia dini mencakup perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Perkembangan motorik kasar melibatkan gerakan tubuh yang besar dan kasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan bermain bola. Sementara itu, perkembangan motorik halus melibatkan gerakan kecil dan halus, seperti mengambil atau melepas objek, menulis, dan menggunakan alat tulis.

A. Definisi Perkembangan Motorik

Perkembangan Motorik adalah sesuatu yang membicarakan gerakan jasmani yang terkoordinasi, sehingga dalam pengembangannya dibutuhkan berbagai stimulasi yang

tepat untuk anak usia dini. Stimulasi ini dapat diberikan oleh orang tua, guru, maupun lingkungan baik lingkungan di rumah maupun lingkungan sekolah dengan menyediakan lingkungan belajar yang mendukung untuk perkembangan motorik anak usia dini.

Pemberian stimulasi tersebut merupakan upaya yang dilakukan oleh orang dewasa dalam memberikan fasilitas dan kesempatan yang optimal untuk tercapainya perkembangan yang optimal. Memberikan waktu yang banyak untuk anak melakukan kegiatan-kegiatan yang menunjang perkembangan motoriknya dan pengawasan yang tepat merupakan salah satu usaha yang tepat dalam mendukung perkembangan fisik motorik anak usia dini.(fitriani,2018)

Sedangkan menurut (dr.Damar upahita:2021) kemampuan motorik anak usia dini terbagi menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar berkaitan dengan gerakan besar yang melibatkan otot-otot besar seperti berjalan, berlari, melompat, menendang, dan sebagainya. Sementara itu, motorik halus berkaitan dengan gerakan yang halus dan presisi, seperti memegang pensil, mengikat tali sepatu, dan menggunting. Kedua kemampuan motorik ini sama-sama penting untuk dikembangkan pada masa kanak-kanak karena dapat memengaruhi kemampuan belajar dan perkembangan anak secara keseluruhan.

B. Perkembangan Motorik Anak Usia Dini

Pada usia 0-3 bulan, bayi masih belum bisa mengontrol gerakan tubuhnya dengan baik, gerakan tangan dan kaki masih menggeliat tanpa arah yang jelas. Namun, pada usia 4-6 bulan, bayi mulai bisa mengendalikan gerakan tubuhnya secara lebih baik, seperti meraih objek, menggeliat, dan mengangkat kepala saat berbaring telentang. Pada usia 7-12 bulan, bayi sudah bisa duduk, merangkak, dan berdiri dengan bantuan. Pada usia 1-2 tahun, anak mulai bisa berjalan sendiri, memanjat, dan berlari. Pada usia 2-3 tahun, anak mulai bisa melompat, bersepeda, dan menangkap bola.

Perkembangan motorik pada anak usia dini sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang mereka secara keseluruhan. Keterampilan motorik yang baik akan membantu anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti bermain, makan, dan berpakaian, serta membantu mereka untuk belajar keterampilan baru. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memberikan stimulasi yang cukup agar perkembangan motorik anak bisa berlangsung secara optimal. Stimulasi ini bisa berupa bermain, bernyanyi, menari, atau kegiatan lain yang melibatkan gerakan tubuh

1. Tahapan Perkembangan Motorik Halus

Adapun dibawah ini tahapan perkembangan anak dilihat dari perkembangan motorik halus dari 0-5 tahun yaitu sebagai berikut:

a. Usia 0-12 bulan

Diusia 12 bulan, anak biasanya sudah memiliki kemampuan untuk meraih atau mengambil benda yang ada di dekatnya dan sudah bisa menggenggam benda ditangannya. Pada usia ini, kemampuan motorik kasar dan halus anak semakin berkembang dengan pesat. Anak pada usia 12 bulan biasanya sudah dapat duduk sendiri tanpa bantuan, berdiri dengan berpegangan pada benda di dekatnya, dan merangkak atau berjalan dengan dukungan. Kemampuan motorik halus juga semakin baik, sehingga anak dapat mengambil atau meraih benda dengan lebih terampil dan sudah bisa menggunakan jari-jarinya untuk menggenggam benda dengan lebih baik.

Orang tua dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik halus anak dengan memberikan mainan yang sesuai untuk usianya, seperti mainan yang dapat merangsang kemampuan menggenggam atau memegang benda. Orang tua juga dapat memberikan kegiatan yang melibatkan gerakan tangan dan jari-jari, seperti memberikan kertas dan crayon untuk anak menggambar atau memberikan mainan balok

untuk anak mengempil. Selain itu, orang tua juga perlu memastikan lingkungan sekitar aman bagi anak untuk menjalankan aktivitas fisiknya, sehingga anak dapat bergerak dengan leluasa dan merasa nyaman.

Dengan memberikan dukungan dan stimulasi yang tepat, anak dapat mengembangkan kemampuan motoriknya dengan lebih baik pada usia 12 bulan ini dan siap untuk melangkah ke tahap perkembangan berikutnya.

b. Usia 2 tahun

Diusia 2 tahun, anak sudah memiliki kemampuan motorik halus yang semakin berkembang pesat. Anak pada usia ini sudah dapat melakukan beberapa aktivitas, seperti menyusun balok sampai 6 tingkat, menyusun benda secara vertikal, dan membuka lembaran buku. Anak juga sudah dapat menggunakan jari-jarinya dengan lebih terampil, sehingga dapat melakukan aktivitas yang membutuhkan koordinasi gerakan jari, seperti menggambar dan mewarnai.

Pada usia ini, anak juga sudah mulai tertarik untuk mengeksplorasi lingkungannya dengan lebih aktif, sehingga ia akan mulai berjalan-jalan di sekitar rumah atau tempat bermain. Orang tua perlu memberikan dukungan dan pengawasan yang cukup agar anak dapat bergerak dengan aman dan nyaman. Selain itu, memberikan mainan yang

sesuai dengan usia anak juga dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik halusny.

Orang tua dapat memberikan mainan seperti balok, puzzle, dan buku cerita yang dapat membantu mengembangkan kemampuan penyusunan dan pemecahan masalah anak. Selain itu, memberikan kesempatan untuk menggambar dan mewarnai dapat membantu mengembangkan koordinasi gerakan jari-jari anak.

Pada usia 2 tahun, anak juga mulai menunjukkan kemampuan dalam mengenal warna dan bentuk, sehingga orang tua dapat memberikan permainan sederhana yang melibatkan pengenalan warna dan bentuk, seperti menyusun blok warna dan bentuk atau memainkan permainan memasangkan gambar. Dengan memberikan dukungan yang tepat, anak dapat mengembangkan kemampuan motorik halusny dengan baik pada usia 2 tahun ini.

c. Usia 3 tahun

Pada usia 3 tahun, anak semakin mengasah keterampilan motorik halusny dan sudah dapat melakukan aktivitas yang lebih kompleks. Anak sudah bisa menulis, menggambar, dan memegang pensil atau krayon dengan posisi yang benar. Selain itu, anak juga sudah dapat memasukkan bentuk geometris ke dalam lubang yang sesuai, seperti menyusun puzzle.

Diusia 3 tahun, anak juga sudah mulai dapat menggunakan gunting untuk memotong benda-benda yang mudah dipotong, seperti kertas dan karton tipis. Orang tua dapat memberikan dukungan dan pengawasan yang cukup agar anak dapat memotong dengan aman dan tepat. Selain itu, memberikan berbagai macam permainan yang melibatkan keterampilan motorik halus dapat membantu mengembangkan kemampuan anak pada usia ini.

Pada usia ini, anak juga sudah mulai memahami konsep warna, angka, dan huruf. Orang tua dapat memberikan permainan yang melibatkan pengenalan warna, angka, dan huruf, seperti permainan memasangkan warna atau bentuk, menghitung benda-benda di sekitar, atau menyanyikan lagu-lagu anak yang melibatkan pengenalan huruf dan angka.

Selain itu, memberikan kesempatan untuk bermain di luar ruangan dan berolahraga dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar anak pada usia ini. Dengan memberikan dukungan dan stimulasi yang tepat, anak dapat mengembangkan keterampilan motorik halus dan kognitifnya dengan baik pada usia 3 tahun ini.

d. Usia 4 tahun

Pada usia 4 tahun, kemampuan motorik halus anak semakin berkembang dengan baik. Anak sudah mulai dapat menggambar garis lengkung dan lingkaran dengan lebih

teratur dan presisi. Selain itu, ia juga sudah dapat menggunakan gunting untuk memotong benda-benda yang lebih sulit dan rumit.

Pada usia ini, anak juga sudah mulai belajar menuliskan huruf dan angka dengan lebih teratur dan rapi. Ia sudah dapat memegang pensil atau krayon dengan lebih baik dan menuliskan huruf-huruf dengan bentuk yang lebih jelas. Orang tua dapat memberikan bimbingan dan dukungan dalam belajar menulis pada anak, serta memberikan bahan-bahan yang tepat untuk membantu anak berlatih menulis.

Selain itu, kemampuan koordinasi mata dan tangan anak juga semakin terasah pada usia ini. Anak sudah mulai dapat menangkap benda yang terlempar dengan lebih baik dan memainkan bola dengan lebih terampil. Orang tua dapat memberikan kesempatan bagi anak untuk bermain bola atau berbagai permainan lain yang dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik kasar dan koordinasi mata dan tangan anak.

Pada usia 4 tahun ini, anak juga sudah mulai dapat memahami konsep ruang dan waktu dengan lebih baik. Orang tua dapat memberikan permainan atau aktivitas yang melibatkan konsep ruang dan waktu, seperti permainan membangun bangunan atau jalan raya, atau permainan yang

melibatkan urutan waktu, seperti permainan mengenal waktu tidur atau waktu makan.

Dengan memberikan dukungan dan stimulasi yang tepat pada usia 4 tahun ini, anak dapat mengembangkan kemampuan motorik halus, kognitif, dan sosial-emosionalnya dengan baik dan siap untuk melangkah ke tahap selanjutnya.

e. Usia 5 tahun

Pada usia 5 tahun, kemampuan motorik halus anak semakin terasah dengan mampu menggambar, menulis, dan menggunting benda dengan lebih detail dan presisi. Anak juga sudah mulai bisa membuat bentuk-bentuk sederhana dengan menggunakan kertas dan lem, seperti membuat kapal atau pesawat.

Tidak hanya itu, pada usia 5 tahun, anak juga sudah mampu melakukan beberapa tindakan yang membutuhkan koordinasi gerakan tangan dan jari yang lebih kompleks, seperti mengaitkan tali sepatu, memasukkan kancing baju, dan meronce manik-manik. Selain itu, anak juga sudah mulai bisa memainkan alat musik seperti piano atau gitar dengan bantuan instruktur.

Pengembangan keterampilan motorik halus pada anak penting dilakukan untuk menunjang aktivitas sehari-hari, seperti makan sendiri, berpakaian sendiri, dan aktivitas lainnya yang membutuhkan koordinasi tangan dan mata.

Selain itu, keterampilan motorik halus juga sangat penting dalam proses belajar anak, terutama pada pelajaran yang melibatkan tulisan dan gambar.

2. Perkembangan Motorik Kasar

Menurut (cahniyo,dkk.2020) kegiatan motorik kasar sangat penting dalam perkembangan anak. Kegiatan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan bermain bola, membantu meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh anak, serta memperbaiki keseimbangan dan koordinasi. Namun, seperti yang disebutkan dalam informasi yang diberikan, masih banyak orang dewasa yang mengabaikan pentingnya kegiatan motorik kasar karena khawatir anak akan terluka atau cedera.

Oleh karena itu, penting bagi guru dan orang tua untuk memahami manfaat kegiatan motorik kasar dan memberikan panduan yang tepat dan terencana bagi anak dalam melakukannya. Dalam hal ini, pendidik dan pelatih perlu memperoleh pengetahuan yang memadai tentang jenis-jenis kegiatan motorik kasar yang dapat dilakukan oleh anak, serta cara melakukan kegiatan tersebut dengan aman dan efektif. Dengan demikian, anak dapat terus berkembang secara fisik dan motorik, dan mampu mengatasi masalah

kesehatan seperti mudah lelah, gampang sakit, dan otot mudah cedera

Tahapan perkembangan motorik kasar dari usia 0 bulan sampai usia 5 tahun adalah sebagai berikut:

a. Usia 0-12 bulan

Perkembangan motorik kasar pada anak dari 0-12 bulan meliputi kemampuan anak dalam menggerakkan tubuhnya secara kasar seperti mengangkat kepala, berguling, duduk, merangkak, berdiri, dan berjalan. Berikut ini adalah perkembangan motorik kasar pada anak usia 0-12 bulan:

Usia 0-3 bulan:

- 1) Anak dapat mengangkat kepala sebentar saat berbaring telentang.
- 2) Saat dipegang tangan, anak dapat menggerakkan kaki dan tangannya secara refleks.
- 3) Anak belum mampu berguling atau duduk sendiri.

Usia 4-6 bulan:

- 1) Anak mampu mengangkat kepala dengan lebih lama saat berbaring telentang.
- 2) Anak dapat berguling dari posisi telentang ke posisi tengkurap.
- 3) Anak dapat duduk dengan dukungan.
- 4) Anak dapat menarik tubuh ke posisi berdiri dengan dukungan.

Usia 7-9 bulan:

- 1) Anak dapat merangkak atau menggeser tubuh untuk berpindah tempat.
- 2) Anak dapat duduk tanpa dukungan.
- 3) Anak dapat berdiri dengan dukungan atau berpegangan pada benda atau orang dewasa.

Usia 10-12 bulan:

- 1) Anak dapat berjalan dengan dukungan atau berpegangan pada benda atau orang dewasa.
- 2) Anak dapat berdiri sendiri selama beberapa detik.
- 3) Anak dapat memegang dan melemparkan benda.

Namun, perlu diingat bahwa setiap anak memiliki perkembangan motorik yang berbeda-beda, sehingga tidak semua anak dapat mencapai perkembangan yang sama pada usia yang sama.

b. Usia 1-2 tahun

Perkembangan motorik kasar pada anak usia 1 sampai 2 tahun terjadi secara cepat. Pada periode ini, anak mulai dapat melakukan gerakan yang lebih kompleks, seperti berjalan dan berlari dengan lebih lancar, melompat, serta memanjat.

Berikut adalah beberapa perkembangan motorik kasar pada anak usia 1 sampai 2 tahun:

Usia 12-15 bulan:

- 1) Anak dapat berjalan dengan lebih lancar dan dapat menahan diri untuk tidak jatuh saat berjalan.
- 2) Anak dapat melempar benda kecil seperti bola dengan satu tangan.
- 3) Anak mulai dapat memanjat tangga dengan dukungan atau bantuan.

Usia 16-18 bulan:

- 1) Anak dapat berjalan mundur dan berbelok.
- 2) Anak dapat memasukkan benda ke dalam wadah atau kotak.
- 3) Anak mulai dapat memanjat tangga dengan lebih lancar dan memanjat kecil-kecilan seperti kursi.

Usia 19-24 bulan:

- 1) Anak dapat melompat kecil-kecilan seperti melompat di tempat.
- 2) Anak dapat berlari dengan lebih lancar dan dapat menghindari rintangan.
- 3) Anak mulai dapat melempar benda kecil dengan akurasi lebih baik dan lebih jauh.
- 4) Anak mulai dapat memanjat permainan taman dengan dukungan atau bantuan.

Namun setiap anak memiliki perkembangan yang berbeda-beda, sehingga tidak semua anak dapat mencapai

perkembangan yang sama pada usia yang sama. Selalu perhatikan perkembangan motorik anak. Selain itu, memberikan kesempatan dan lingkungan yang aman dan sesuai dengan usia anak dapat membantu dalam perkembangan motorik kasar anak

c. Usia 2-3 tahun

Pada usia 2-3 tahun, perkembangan motorik kasar pada anak semakin kompleks dan berkembang pesat. Anak-anak pada periode ini mulai mampu melakukan gerakan yang lebih koordinatif dan kompleks seperti berlari, melompat, dan mengayuh sepeda. Berikut adalah beberapa perkembangan motorik kasar pada anak usia 2-3 tahun:

- 1) Berjalan dan Berlari
- 2) Anak mampu berjalan dengan stabil dan berlari dengan lebih lancar.
- 3) Anak mulai dapat berlari dan berhenti secara tiba-tiba.
- 4) Anak mulai dapat membelok saat berlari dan berjalan.
- 5) Anak mulai dapat melompat dan melompat dari ketinggian yang lebih rendah.
- 6) Mengayuh Sepeda,
- 7) Anak mulai dapat mengayuh sepeda roda dua dengan bantuan atau pengawasan orang dewasa.

- 8) Anak mulai dapat mengontrol arah dan kecepatan saat mengayuh sepeda.

Serta anak sudah mampu melakukan Gerakan Kasar Lainnya seperti halnya:

- 1) Anak mulai dapat memukul bola dengan kakinya.
- 2) Anak mulai dapat melempar bola dengan dua tangan.
- 3) Anak mulai dapat melompat kecil dengan dua kaki dan satu kaki.
- 4) Anak mulai dapat menyeimbangkan diri saat berjalan di atas garis atau lingkaran kecil.

Setiap anak memiliki perkembangan motorik yang berbeda-beda, sehingga tidak semua anak dapat mencapai perkembangan yang sama pada usia yang sama. memberikan kesempatan dan lingkungan yang aman dan sesuai dengan usia anak dapat membantu dalam perkembangan motorik kasar anak. Selain itu, pada usia 2 tahun anak sudah dapat mengeksplorasi lingkungan sekitarnya dengan lebih aktif, misalnya dengan bermain di taman atau tempat bermain yang lebih besar. Kemampuan motorik kasar yang baik pada usia ini sangat penting dalam mendukung anak untuk mengeksplorasi lingkungan dan bermain dengan lebih mandiri dan aktif.

d. Usia 3- 4 tahun

Pada usia 3-4 tahun, perkembangan motorik kasar anak semakin terampil dan lebih mandiri. Anak-anak pada periode ini mulai mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks dan koordinatif seperti berlari dengan cepat, melompat jauh, dan mengendalikan gerakan tubuh secara lebih baik. Berikut adalah beberapa perkembangan motorik kasar pada anak usia 3-4 tahun:

1) Berlari dan Melompat

- Anak dapat berlari dengan cepat, berhenti secara tiba-tiba, dan berbalik arah dengan mudah.
- Anak dapat melompat lebih jauh dan lebih tinggi.
- Anak dapat melompat dengan satu kaki atau dua kaki.
- Anak mulai dapat menghindari atau melompati rintangan kecil.

2) Mengendalikan Gerakan Tubuh

- Anak mulai dapat mengendalikan gerakan tubuh secara lebih baik, seperti memutar, membungkuk, dan menggoyangkan tubuhnya.
- Anak mulai dapat menyeimbangkan tubuhnya pada satu kaki saat berdiri atau melompat.
- Anak mulai dapat berjalan dengan lancar di atas permukaan yang tidak rata atau miring.

3) Menggunakan Alat Permainan

- Anak mulai dapat mengayuh sepeda tanpa roda bantu atau menggunakan sepeda roda tiga.
- Anak mulai dapat mengendarai kendaraan mainan seperti mobil-mobilan atau skuter.
- Anak mulai dapat menggunakan peralatan olahraga seperti bola, raket, atau tongkat.

Setiap anak memiliki perkembangan motorik yang berbeda-beda, sehingga tidak semua anak dapat mencapai perkembangan yang sama pada usia yang sama. Selain itu, memberikan kesempatan dan lingkungan yang aman dan sesuai dengan usia anak dapat membantu dalam perkembangan motorik kasar anak.

e. Usia 4-5 tahun

Pada usia 4-5 tahun, perkembangan motorik kasar anak semakin terampil dan lebih kompleks. Anak-anak pada periode ini mulai mampu melakukan gerakan yang lebih terkoordinasi, memiliki keseimbangan tubuh yang lebih baik, dan mulai mengeksplorasi kemampuan fisiknya secara lebih mandiri. Berikut adalah beberapa perkembangan motorik kasar pada anak usia 4-5 tahun:

1) Berlari dan Melompat

- Anak dapat berlari dengan lancar dan lebih cepat lagi.

- Anak dapat melompat dengan satu kaki dan melompati rintangan yang lebih tinggi atau lebih besar.
- Anak mulai dapat melompati dan memanjat dinding pendek.

2) Mengendalikan Gerakan Tubuh

- Anak mulai dapat melakukan gerakan yang lebih kompleks dan terkoordinasi seperti melakukan gerakan senam atau tari.
- Anak mulai dapat menyeimbangkan dirinya saat berdiri pada satu kaki dan melakukan gerakan lainnya seperti melompat atau memutar.
- Anak mulai dapat melakukan gerakan akrobatik seperti jongkok, gulung-gulung, dan melakukan gerakan meluncur.

3) Menggunakan Alat Permainan

- Anak mulai dapat mengendarai sepeda roda dua dengan lebih lancar dan mandiri.
- Anak mulai dapat mengoperasikan alat permainan seperti papan seluncur, ayunan, dan trampolin.
- Anak mulai dapat memainkan olahraga seperti bola basket, sepak bola, atau tenis.

Setiap anak memiliki perkembangan motorik yang berbeda-beda, sehingga tidak semua anak dapat

mencapai perkembangan yang sama pada usia yang sama. Selain itu, memberikan kesempatan dan lingkungan yang aman dan sesuai dengan usia anak dapat membantu dalam perkembangan motorik kasar anak

C. Karakteristik Perkembangan Anak

Secara operasional, praktik pendidikan usia dini sebaiknya berpusat pada kebutuhan anak, yaitu pendidikan yang berdasarkan pada minat, kebutuhan, dan kemampuan anak. Oleh karena itu, peran pendidik sangatlah penting. Pendidik harus mampu memfasilitasi aktivitas anak dengan material yang beragam. Pengertian pendidik dalam hal ini tidak hanya terbatas pada guru saja, tetapi juga orangtua dan lingkungan.

Program latihannya harus disesuaikan dengan karakter perkembangan anak yang masih dalam taraf bermain. Selain itu program latihan harus disusun secara multilateral sehingga anak mempunyai kemampuan yang bermacam-macam walaupun pada akhirnya disalurkan pada salah satu cabang olahraga tertentu. Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas baik secara fisik, psikis, sosial, moral, dan sebagainya. Anak usia dini

adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.

Secara rinci menurut Rahman (2005:33-37) karakteristik diuraikan sebagai berikut:

1. Usia 0-1 tahun Pada masa bayi perkembangan fisik mengalami kecepatan yang luar biasa, paling cepat dibanding usia selanjutnya. Beberapa karakteristik anak usia bayi dapat dijelaskan antara lain: 1) Mempelajari keterampilan motorik mulai dari berguling, merangkak, duduk, berdiri dan berjalan. 2) Mempelajari keterampilan menggunakan panca indera, seperti melihat atau mengamati, meraba, mendengar, mencium, dan mengecap dengan memasukkan setiap benda ke dalam mulutnya. 3) Mempelajari komunikasi sosial. Bayi yang baru lahir telah siap melaksanakan kontak sosial dengan lingkungannya. Komunikasi responsif dari orang dewasa akan mendorong dan memperluas respon verbal dan non verbal bayi.
2. Usia 2- 3 tahun Anak usia dini ini memiliki beberapa kesamaan karakteristik dengan masa sebelumnya. Secara fisik anak masih mengalami pertumbuhan yang pesat. Beberapa karakteristik khusus yang dilalui anak usia 2-3 tahun antara lain:1) Anak

sangat aktif mengeksplorasi benda-benda yang ada di sekitarnya. Ia memiliki kekuatan observasi yang tajam dan keinginan belajar yang luar biasa. Eksplorasi yang dilakukan oleh anak terhadap benda apa saja yang ditemui merupakan proses belajar yang sangat efektif. 2). Anak mulai mengembangkan kemampuan berbahasa. Diawali dengan berceloteh, kemudian satu dua kata dan kalimat yang belum jelas maknanya. 3) Anak mulai belajar mengembangkan emosi. Perkembangan emosi anak didasarkan pada bagaimana lingkungan memperlakukan dia, sebab emosi bukan ditentukan oleh bawaan, namun lebih banyak pada lingkungan.

3. Usia 4- 6 tahun Anak usia 4-6 tahun memiliki karakteristik antara lain: 1) Berkaitan dengan perkembangan fisik, anak sangat aktif melakukan berbagai kegiatan. Hal tersebut sangat bermanfaat untuk mengembangkan otot-otot kecil maupun besar. 2) Perkembangan bahasa juga semakin baik. Anak sudah mampu memahami pembicaraan orang lain dan mampu mengungkapkan pikiran dalam batas-batas tertentu. 3) Perkembangan kognitif (daya pikir) sangat pesat, ditunjukkan dengan rasa ingin tahu anak yang luar biasa terhadap lingkungan sekitar. Hal

ini terlihat dari seringnya anak menanyakan segala sesuatu yang dilihat. 4 Bentuk permainan masih bersidat individu, bukan permainan sosial walaupun aktivitas bermain dilakukan secara bersama.

4. Usia 7- 8 tahun Karakteristik perkembangan anak usia 7-8 tahun antara lain: 1) Perkembangan kognitif anak masih berada pada masa yang cepat. Dari segi kemampuan, secara kognitif anak sudah mampu berpikir bagian per bagian. 2) Perkembangan sosial, anak mulai melepaskan diri dari otoritas orang tuanya. Hal ini ditunjukkan dengan kecenderungan anak untuk selalu bermain di luar rumah dan bergaul dengan teman sebayanya. 3) Anak mulai menyukai permainan sosial. 4) Perkembangan emosi anak sudah mulai terbentuk dan tampak sebagian dari kepribadian anak. Walaupun pada usia ini masih pada taraf pembentukan, namun pengalaman anak sebenarnya telah menampakkan hasil. Anak usia 3-5 tahun anak sudah mampu melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat menggunakan kemampuan motorik kasar. Pada anak usia 5-8 tahun perkembangan anak biasanya pertumbuhan fisik telah mencapai kematangan, anak telah mampu mengontrol

tubuh dan keseimbangan. Dari perbedaan kemampuan motorik tersebut dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan guna menyusun program latihan yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak pada usia tersebut.

D. Permasalahan Perkembangan Motorik Anak

Perkembangan motorik anak usia dini bisa mengalami kendala atau masalah. Beberapa masalah perkembangan motorik pada anak usia dini antara lain:

1. Keterlambatan perkembangan motorik: Beberapa anak mungkin mengalami keterlambatan dalam perkembangan motoriknya, seperti kesulitan dalam berjalan atau berlari. Hal ini bisa terjadi karena berbagai faktor, seperti gangguan neurologis atau ketidakseimbangan hormonal. Jika anak mengalami keterlambatan perkembangan motorik, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter atau terapis fisik untuk mendapatkan penanganan yang tepat.
2. Koordinasi motorik yang buruk: Beberapa anak mungkin mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan-gerakan motoriknya. Hal ini bisa terlihat ketika anak kesulitan melakukan gerakan seperti menangkap bola atau berlari dengan koordinasi yang baik. Terapis fisik

dapat membantu anak untuk mengembangkan koordinasi motorik yang lebih baik.

3. Gangguan sensorik: Beberapa anak mungkin mengalami gangguan pada sistem sensoriknya, seperti kesulitan dalam merasakan atau mengenali sentuhan. Hal ini bisa mempengaruhi perkembangan motoriknya karena anak kesulitan dalam merespons rangsangan dari lingkungannya. Terapis fisik atau terapis okupasi dapat membantu anak untuk meningkatkan kemampuan sensoriknya.
4. Gangguan postur: Beberapa anak mungkin mengalami masalah postur, seperti skoliosis atau lordosis. Hal ini bisa mempengaruhi kemampuan anak dalam bergerak dan beraktivitas. Jika dibiarkan tanpa penanganan, masalah postur dapat berdampak pada kesehatan anak di kemudian hari. Sebaiknya segera konsultasi dengan dokter atau terapis fisik jika anak mengalami masalah postur.

Tidak hanya faktor medis yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik anak usia dini, tetapi lingkungan dan faktor kebiasaan juga dapat berperan penting dalam hal ini. Lingkungan yang tidak mendukung seperti kurangnya ruang bermain, kelembapan, kebisingan, polusi udara, dan kepadatan penduduk yang tinggi dapat mempengaruhi

kemampuan motorik anak. Selain itu, faktor kebiasaan seperti pola tidur yang tidak teratur, konsumsi makanan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan paparan layar yang berlebihan juga dapat mempengaruhi perkembangan motorik anak.

Sebaliknya, lingkungan yang mendukung seperti tempat bermain yang aman dan bersih, udara segar, dan lingkungan yang tenang dapat membantu perkembangan motorik anak. Selain itu, kebiasaan yang sehat seperti konsumsi makanan sehat, tidur yang cukup, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik anak.

Oleh karena itu, penting bagi orangtua dan pengasuh anak untuk memastikan bahwa lingkungan dan faktor kebiasaan anak mendukung perkembangan motoriknya yang sehat. Dengan cara ini, anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik dalam segala aspek, termasuk kemampuan motoriknya.

E. Mengasah Kemampuan Motorik Anak

Untuk mengasah kemampuan motorik anak, ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orangtua dan pengasuh anak. Berikut ini adalah beberapa tips untuk mengasah kemampuan motorik anak:

1. Berikan kesempatan untuk bermain dan bergerak: Anak perlu diberi kesempatan untuk bermain dan bergerak secara bebas untuk membantu mengasah kemampuan motoriknya. Berikan mainan yang sesuai dengan usia dan minat anak, seperti bola, balok bangunan, puzzle, dan lain sebagainya.
2. Ajak anak untuk beraktivitas fisik: Selain bermain di dalam rumah, ajak anak untuk beraktivitas fisik di luar rumah, seperti berjalan-jalan, bersepeda, atau berenang. Aktivitas fisik membantu mengembangkan kemampuan motorik anak dan juga membantu menjaga kesehatannya.
3. Berikan makanan sehat: Kesehatan fisik dan kemampuan motorik anak juga dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi. Berikan anak makanan sehat dan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, protein, dan karbohidrat yang sehat.
4. Hindari paparan layar yang berlebihan: Paparan layar yang berlebihan dapat mempengaruhi kemampuan motorik anak. Batasi waktu anak untuk menonton televisi, bermain game, atau menggunakan gadget.
5. Berikan dukungan dan pengawasan: Orangtua dan pengasuh anak perlu memberikan dukungan dan pengawasan yang tepat dalam mengasah kemampuan motorik anak. Berikan pujian dan dorongan pada anak ketika ia berhasil

melakukan gerakan atau aktivitas fisik, serta pantau dan perhatikan kegiatan anak untuk memastikan keamanan dan kesehatannya.

Dengan memberikan dukungan yang tepat dan kesempatan untuk bermain dan bergerak, serta menerapkan pola hidup yang sehat, orangtua dan pengasuh anak dapat membantu mengasah kemampuan motorik anak secara efektif.

1. Mengasah Kemampuan Motorik Kasar Usia 1-5 Tahun

Di usia 1-2 tahun, anak sedang senang belajar berjalan dan berlari. Anda bisa melatih motorik kasar si kecil dengan mengajaknya ke ruang yang lebih luas seperti taman kota. Bila si kecil terlihat tidak percaya diri atau ogah-ogahan saat belajar jalan, pancing dia untuk melangkah dengan menyimpan mainan di jarak yang tidak bisa dia jangkau. Ini cara yang sama ketika memancing anak merangkak. Ketika ia berusaha untuk meraih mainan tersebut, beritahu arahnya. Apakah ke kanan atau ke kiri. Selain sebagai terapi anak terlambat jalan, ini juga bermanfaat untuk melatih koordinasi antara tangan dan otak anak.

Di usia 2 tahun, anak sangat tertarik dengan tarian dan nyanyian. Untuk melatih motorik kasar si kecil, Anda bisa mengajaknya untuk bermain perang-perangan di halaman atau taman. Bagi peran bersama anak, misalnya

anak menjadi tahanan dan Anda menjadi penangkap. Lalu biarkan anak Anda berlarian saat berusaha ditangkap.

Usia 3 tahun Anda merasa si kecil terlalu sering berdiam diri dan motorik kasarnya kurang terasah? Ajak anak ke taman bersama temannya dan biarkan mereka berlarian dan memanjat. Di usia ini, anak sudah merasa senang bermain dengan teman sebaya. Sehingga kehadiran anak seusianya bisa memancing si kecil untuk lebih bergerak aktif. Namun, pastikan untuk tetap melakukan pengawasan terhadap kegiatan anak dan pastikan tempat bermain anak dalam kondisi aman.

Usia 4-5 tahun Tidak perlu mencari kegiatan di luar rumah, Anda bisa melatih motorik kasar anak dengan menari. Putar lagu kesukaan si kecil, lalu buat gerakan-gerakan lincah yang sesuai irama agar anak bisa mengikuti. Menari mampu membantu dalam hal keseimbangan dan koordinasi dalam setiap gerakannya.

2. Mengasah kemampuan Motorik Halus Anak Usia 1-5 tahun

Anak usia 1-2 tahun sedang gemar dengan banyak warna, Anda bisa memanfaatkannya untuk melatih motorik halus dengan menggambar. Mengutip dari Understood, menggambar bisa meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan ketika menggenggam krayon atau pensil warna.

Berlatih memegang alat warna juga cara agar si kecil berlatih dalam mengontrol pemakaian benda yang dipegangnya. Anda juga bisa memberikan camilan sehat untuk anak agar ia bisa berlatih menggenggam sesuatu.

Usia 2 tahun Jadikan anak dan alat warna sebagai teman. Anda bisa melatih motorik halus anak dengan mengajaknya menggambar bersama memakai krayon atau pensil warna. Biarkan si kecil berekspresi dengan coretan yang ia buat, secara perlahan beri contoh bentuk gambar yang jelas. Misalnya, gambar kucing, dinosaurus, atau tempat makan yang sering ia gunakan.

Kemampuan motorik halus usia 3 tahun anak perlu diasah, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, salah satunya bermain lilin. bermain lilin dapat menjadi kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat bagi perkembangan motorik halus anak.

Berikut adalah beberapa manfaat dan cara bermain lilin dengan anak: Meningkatkan koordinasi mata dan tangan, Bermain lilin dapat membantu anak untuk meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan. Anak harus mengamati warna dan bentuk lilin, serta memegang dan membentuk lilin sesuai dengan keinginannya. Mengasah keterampilan memegang dan menggenggam Bermain lilin juga dapat membantu anak untuk mengasah keterampilan

memegang dan menggenggam. Anak harus memegang lilin dengan jari-jarinya dan membentuknya dengan tangan. Bermain lilin dapat merangsang kreativitas dan imajinasi anak. Anak dapat membentuk lilin sesuai dengan imajinasinya, seperti membuat boneka, mobil, atau hewan. Cara bermain lilin dengan anak:

- Siapkan lilin dengan warna yang berbeda-beda dan alat bantu seperti pisau kecil atau gunting untuk memotong lilin.
- Ajak anak untuk membentuk lilin sesuai dengan keinginannya, seperti bentuk bola, bunga, atau hewan.
- Berikan anak kesempatan untuk berkreasi dan bereksperimen dengan warna dan bentuk lilin.
- Ingatkan anak untuk tidak memakan lilin atau mengambil potongan lilin yang terlalu kecil dan membahayakan. Namun, perlu diingat bahwa bermain lilin harus selalu diawasi oleh orang dewasa dan dilakukan di tempat yang aman untuk menghindari bahaya kebakaran atau insiden lainnya

Usia 4- 5 tahun Sponge bisa menjadi alat untuk melatih motorik anak balita. Alat penunjang lain yang dibutuhkan adalah air, sponge bersih, dan dua mangkuk. Cara bermainnya, isi 1 mangkuk dengan air dan biarkan piring satunya dalam keadaan kosong. Setelah itu,

biarkan anak Anda untuk merendam spons ke dalam mangkuk berisi air dan pindahkan ke mangkuk yang kosong. Permainan sederhana ini bisa meningkatkan perkembangan motorik anak di usia dini.

F. Perkembangan Motorik dalam Perspektif Islam

Perkembangan dapat diartikan sebagai perubahan-perubahan yang dialami oleh individu atau organisme menuju tingkat kedewasaan atau kematangannya yang berlangsung secara sistematis. Perkembangan mencakup perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang terjadi seiring waktu. Perkembangan individu manusia melibatkan berbagai tahap yang umumnya diatur secara kronologis, seperti perkembangan motorik (kemampuan gerakan fisik), perkembangan kognitif (pikiran dan pemahaman), perkembangan sosial (interaksi dengan orang lain), dan perkembangan emosional (kemampuan mengelola emosi).

Contohnya, bayi mengalami perkembangan fisik yang signifikan dalam hal pertumbuhan berat badan, tinggi badan, dan perkembangan kemampuan motorik seperti merangkak, duduk, berdiri, dan berjalan.

Selain itu, mereka juga mengalami perkembangan kognitif dalam hal memahami objek dan hubungan antar objek di sekitar mereka. Sementara itu, remaja mengalami

perkembangan sosial dan emosional yang kompleks, termasuk membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial, mengembangkan keterampilan berpikir abstrak, dan mengelola emosi yang semakin kompleks.

Bahkan didalam alquran telah dijelaskan perkembangan anak dari lahir hingga menuju kedewasaanya. Hal tersebut terdapat pada surat almukminum ayat 12-14 yang berbunyi sebagai berikut:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾
ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا ﴿١٤﴾
فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ﴿١٥﴾ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٦﴾

Artinya”Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu kami bungkus dengan daging, kemudian Kami jadikan Dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik”.

Pada ayat diatas menjelaskan bagaimana proses perkembangan manusia dan perkembangan motorik anak menuju kedewasaanya dengan stimulus yang diberikan sejak dini salah satunya yaitu stimulus kegiatan olahraga yang mampu menstimulus perkembangan motorik secara baik.

Perkembangan motorik dalam perspektif Islam sangat ditekankan karena kesehatan dan kebugaran tubuh adalah salah satu amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara. Dalam Al-Quran, Allah SWT berfirman, "Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan harta secara sia-sia. Sesungguhnya menghambur-hamburkan harta itu adalah satu perbuatan yang sangat mubazir" (QS. Al-Isra: 26).

Dalam hadis-hadis, Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Sebagai contoh, beliau bersabda, "Sesungguhnya tubuh itu terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ingatlah, ia adalah hati" (HR. Bukhari dan Muslim).

Oleh karena itu, dalam perspektif Islam, olahraga dan aktivitas fisik yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh sangat dianjurkan. Selain itu, Islam juga mengajarkan untuk berolahraga dengan cara yang sehat dan sesuai dengan syariat, seperti tidak berlebihan dan tidak merugikan orang lain.

Dalam Islam, olahraga juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam hadis, Rasulullah SAW bersabda, "Barang siapa yang melakukan suatu kegiatan, kemudian mengucapkan bismillah sebelumnya, maka kegiatan tersebut akan menjadi suatu ibadah" (HR. Tirmidzi).

Dalam hal ini, olahraga yang dilakukan dengan niat yang benar dan dilakukan secara teratur dapat menjadi suatu bentuk ibadah kepada Allah SWT. Kegiatan fisik yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan disertai dengan niat yang tulus dapat membantu mengembangkan sisi spiritual dan moral dari seseorang. Dalam Islam, kesehatan tubuh, pikiran, dan spiritual adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara kegiatan fisik, pikiran, dan rohani adalah penting untuk mencapai kesejahteraan yang seimbang dalam kehidupan ini.



BAB V

Nilai-nilai Islam terhadap Pembelajaran Olahraga dan Senam AUD

Pembelajaran olahraga dan senam pada anak usia dini memiliki banyak nilai-nilai penting, termasuk nilai-nilai keislaman yang dapat diajarkan pada anak. nilai-nilai islam tersebut dapat diintegrasikan dan ditekankan dalam pembelajaran sehingga dapat membantu membentuk karakter yang sehat dan positif pada anak.

A. Pengertian Nilai-nilai islam

1. Pengertian Nilai

Menurut Drs. KH. Muslim Nurdin dkk Nilai adalah suatu perangkat keyakinan ataupun perasaan yang diyakini sebagai suatu identitas yang memberikan corak khusus kepada pola pikiran, perasaan dan perilaku.(muslim,1993)

Sedangkan menurut Abu Ahmadi:2008 nilai dapat diartikan Nilai adalah suatu seperangkat keyakinan atau perasaan yang diyakini sebagai suatu identitas yang memberikan corak yang khusus kepada pola pemikiran, perasaan, keterikatan maupun perilaku.

Dari uraian di atas menyimpulkan bahwa Nilai adalah konsep yang meliputi prinsip-prinsip atau tata aturan yang dianggap benar atau baik oleh masyarakat, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Nilai-nilai ini dapat berasal dari agama, budaya, atau norma sosial yang berlaku di suatu masyarakat. Nilai memiliki sifat kemanusiaan, karena nilai-nilai ini berhubungan erat dengan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Manusia memerlukan pedoman atau acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan dan sesama manusia, dan nilai-nilai ini dapat menjadi panduan dalam bertindak dan berperilaku.

Ketika nilai-nilai diterima oleh masyarakat secara umum, maka nilai tersebut menjadi syariat umum yang dijadikan sebagai pegangan dan identitas umum. Tingkah laku manusia akan tercermin dari nilai-nilai yang dianut, dan nilai-nilai ini akan membentuk identitas individu dan masyarakat secara keseluruhan.

2. Pengertian Nilai-nilai agama islam

Menurut Taib Thahir Abdul Mu'in mengemukakan agama sebagai suatu peraturan Tuhan yang mendorong jiwa seseorang yang mempunyai akal untuk kehendak dan pilihannya sendiri mengikuti peraturan tersebut, guna mencapai kebahagiaan hidupnya di dunia dan akhirat.(Abuddin Nata,2003)

Secara etimologi, nilai keagamaan berasal dari dua kata yakni: nilai dan keagamaan. Menurut Rokeach dan Bank mengatakan bahwasanya nilai merupakan suatu tipe kepercayaan yang berada pada suatu lingkup sistem kepercayaan dimana seseorang bertindak atau menghindari suatu tindakan, atau mengenai sesuatu yang dianggap pantas atau tidak pantas. Sedangkan keagamaan merupakan suatu sikap atau kesadaran yang muncul yang didasarkan atas keyakinan atau kepercayaan seseorang terhadap suatu agama.(Asmaun Sahlan,2010)

Dari segi isi, agama terdiri dari seperangkat ajaran yang merupakan perangkat nilai-nilai kehidupan yang harus dijadikan barometer para pemeluknya dalam menentukan pilihan tindakan dalam kehidupannya. Nilai-nilai ini secara populer disebut dengan nilai agama.

Oleh karena itu, nilai-nilai agama merupakan seperangkat standar kebenaran dan kebaikan. Nilai-nilai

agama adalah nilai luhur yang ditransfer dan diadopsi ke dalam diri. Oleh karena itu, seberapa banyak dan seberapa jauh nilai-nilai agama bisa mempengaruhi dan membentuk sikap serta perilaku seseorang sangat tergantung dari seberapa dalam nilai-nilai agama tersebut merasuk/terinternalisasi di dalam dirinya. Semakin dalam nilai-nilai agama terinternalisasi dalam diri seseorang, kepribadian dan sikap religiusnya akan muncul dan terbentuk. Jika sikap religius/keagamaan sudah muncul dan terbentuk, maka nilai-nilai agama akan menjadi pusat nilai dalam menyikapi segala sesuatu dalam kehidupan.

Dari uraian tersebut dapat diambil pengertian bahwa nilai Agama Islam adalah sejumlah tata aturan yang menjadi pedoman manusia agar dalam setiap tingkah lakunya sesuai dengan ajaran Agama Islam sehingga dalam kehidupannya dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan lahir dan batin dunia dan akhirat.

B. Nilai-nilai islam pada Olahraga dan Senam AUD

Beberapa nilai keislaman yang dapat diajarkan pada anak melalui pembelajaran olahraga dan senam antara lain:

1. Disiplin dan Konsistensi

melalui pembelajaran olahraga dan senam, anak dapat belajar untuk disiplin dan konsisten dalam menjalankan aktivitas yang direncanakan. Nilai-nilai ini sangat penting dalam Islam, karena disiplin dan konsistensi adalah kunci untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kualitas hidup. adapun nilai-nilai islam pada olahraga dan senam anak usia dini adalah sebagai berikut:

2. Kesehatan dan Kebugaran

Olahraga dan senam dapat membantu anak untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar dapat lebih produktif dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

3. Kerjasama dan Solidaritas

Melalui pembelajaran olahraga dan senam, anak dapat belajar tentang kerjasama dan solidaritas dengan teman-temannya. Nilai-nilai ini sangat penting dalam Islam, karena kerjasama dan solidaritas adalah kunci untuk menciptakan kebersamaan dan keharmonisan dalam masyarakat.

Kerjasama dan solidaritas adalah nilai-nilai penting dalam Islam, yang mengajarkan untuk bekerja

sama dan saling membantu dalam mencapai tujuan yang baik dan mulia.

Berikut ini adalah beberapa contoh nilai Islam pada kerjasama dan solidaritas:

- a. Ukhuwah (persaudaraan): Ukhuwah adalah nilai penting dalam Islam yang mengajarkan untuk saling mencintai, menghormati, dan membantu sesama muslim tanpa memandang suku, agama, atau ras. Dalam kerjasama dan solidaritas, nilai ukhuwah memotivasi orang untuk bekerja sama dan saling membantu dalam mencapai tujuan bersama.
- b. Tawassul (saling menolong): Tawassul adalah nilai penting dalam Islam yang mengajarkan untuk saling membantu dan menolong sesama muslim. Dalam kerjasama dan solidaritas, nilai tawassul mengajarkan untuk saling menguatkan, membantu, dan memperkuat kebersamaan dalam mencapai tujuan bersama.
- c. Ihsan (berbuat baik): Ihsan adalah nilai penting dalam Islam yang mengajarkan untuk berbuat baik kepada sesama manusia. Dalam kerjasama dan solidaritas, nilai ihsan mengajarkan untuk saling membantu dengan cara yang baik dan bermanfaat bagi semua pihak.

d. Shura (musyawarah): Shura adalah nilai penting dalam Islam yang mengajarkan untuk berdiskusi dan berunding dalam mengambil keputusan. Dalam kerjasama dan solidaritas, nilai shura dapat membantu dalam mengambil keputusan yang baik dan bijaksana bersama-sama.

Dengan menerapkan nilai-nilai Islam pada kerjasama dan solidaritas, maka dapat membantu dalam memperkuat hubungan antarindividu dan memperkuat rasa persatuan dan kebersamaan dalam mencapai tujuan bersama. Hal ini juga dapat membantu meningkatkan kebaikan dan keberkahan dalam kehidupan sosial masyarakat.

4. Keberanian dan Kemandirian

Anak-anak dapat belajar untuk menjadi lebih berani dan mandiri melalui pembelajaran olahraga dan senam. Islam mengajarkan umatnya untuk menjadi berani dalam menghadapi tantangan hidup dan mandiri dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

5. Taqwa dan Ketakwaan

Pembelajaran olahraga dan senam dapat menjadi sarana untuk mengajarkan anak tentang taqwa dan ketakwaan pada Allah SWT. Anak dapat diajarkan untuk mempraktikkan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan

sehari-hari dan menghargai kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT untuk berolahraga dan beraktivitas.

Dalam mengajarkan nilai-nilai keislaman pada anak melalui pembelajaran olahraga dan senam, perlu diperhatikan juga bahwa pendekatan yang dilakukan harus disesuaikan dengan usia anak dan lingkungan sekitar. Hal ini bertujuan agar anak dapat memahami nilai-nilai keislaman dengan mudah dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

C. Penanaman Nilai-Nilai Islam Olahraga Dan Senam AUD

Penanaman nilai-nilai Islam pada olahraga dan senam anak usia dini merupakan hal yang sangat penting untuk membentuk karakter anak yang baik dan menjadikan olahraga dan senam sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai Islam pada olahraga dan senam anak usia dini antara lain:

1. Menanamkan akhlak yang baik: Salah satu nilai-nilai Islam yang sangat penting adalah akhlak yang baik. Oleh karena itu, dalam pembelajaran olahraga dan senam, penting untuk menanamkan akhlak yang baik pada anak, seperti jujur, disiplin, bertanggung jawab, dan

berkomitmen untuk mencapai tujuan dengan cara yang baik.

2. Mengajarkan pentingnya berdoa: Dalam setiap kegiatan olahraga dan senam, penting untuk mengajarkan anak untuk selalu berdoa dan memohon pertolongan kepada Allah SWT agar diberikan kekuatan dan kesehatan dalam menjalankan aktivitas tersebut.
3. Menjaga kebersihan: Kebersihan adalah sebagian dari iman. Oleh karena itu, dalam pembelajaran olahraga dan senam, penting untuk menanamkan pada anak untuk selalu menjaga kebersihan dan kesehatan dalam menjalankan aktivitas tersebut.
4. Menjaga etika dalam berkompetisi: Dalam olahraga, terdapat kompetisi yang melibatkan kemenangan dan kekalahan. Penting untuk menanamkan pada anak untuk selalu menjaga etika dan sportivitas dalam berkompetisi, seperti menghargai lawan, tidak curang, dan tidak melakukan tindakan yang merugikan pihak lain.
5. Memahami bahwa olahraga dan senam adalah sarana untuk mendekatkan diri pada Allah SWT: Dalam Islam, olahraga dan senam dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan pada anak bahwa olahraga dan senam dapat menjadi bagian dari ibadah yang

dilakukan dengan niat yang tulus dan ikhlas untuk mendekatkan diri pada Allah SWT.

6. Menggunakan media yang tepat: Media seperti buku cerita, video edukatif, dan aplikasi yang memiliki nilai-nilai Islam dapat digunakan untuk membantu anak memahami nilai-nilai Islam pada olahraga dan senam dengan cara yang lebih menarik dan menyenangkan.

Dengan menanamkan nilai-nilai Islam pada olahraga dan senam anak usia dini, diharapkan anak dapat tumbuh menjadi individu yang memiliki karakter yang baik, serta memiliki hubungan yang baik dengan Allah SWT.

D. Faktor Penghambat Dan Pendukung

Faktor penghambat dan pendukung olahraga dan senam pada anak usia dini dapat sangat beragam. Berikut ini adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi partisipasi dan keberhasilan anak dalam kegiatan olahraga dan senam.

1. Faktor Pendukung

Adapun faktor pendukung keberhasilan partisipasi kegiatan olahraga dan senam anak usia dini adalah sebagai berikut:

- a. Orang tua dan keluarga: Orang tua yang mendukung anaknya dalam berpartisipasi dalam kegiatan olahraga

dan senam, serta memberikan dukungan moral dan materiil, akan sangat membantu dalam meningkatkan partisipasi dan prestasi anak.

- b. Guru atau pelatih yang terlatih: Guru atau pelatih yang terlatih dan memahami kebutuhan dan kemampuan anak usia dini dapat membantu dalam memberikan panduan dan motivasi yang tepat agar anak merasa nyaman dan termotivasi dalam berolahraga dan senam.
- c. Lingkungan yang mendukung: Adanya fasilitas dan lingkungan yang mendukung seperti ruang olahraga yang aman dan nyaman, alat-alat olahraga yang sesuai dengan usia anak, serta budaya dan nilai yang mendukung kegiatan olahraga dan senam dapat memudahkan partisipasi dan meningkatkan keberhasilan anak dalam kegiatan tersebut.

2. Faktor Penghambat:

Adapun faktor penghambat keberhasilan partisipasi kegiatan olahraga dan senam anak usia dini adalah sebagai berikut:

- a. Lingkungan yang tidak mendukung: Fasilitas olahraga yang tidak memadai, kurangnya ruang atau tempat yang aman dan nyaman, serta budaya dan nilai yang tidak mendukung kegiatan olahraga dan senam dapat menghambat partisipasi anak dalam kegiatan tersebut.

- b. Keterbatasan waktu dan jarak: Keterbatasan waktu dan jarak yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan senam dapat menjadi penghambat bagi anak usia dini dan orang tua mereka yang sibuk.
- c. Teknologi dan gadget: Penggunaan teknologi dan gadget yang berlebihan dapat mengganggu partisipasi anak dalam kegiatan olahraga dan senam, dan mengurangi aktivitas fisik anak.
- d. Masalah kesehatan atau kecacatan: Masalah kesehatan atau kecacatan fisik yang dimiliki oleh anak usia dini dapat membatasi partisipasi dan prestasi mereka dalam kegiatan olahraga dan senam.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan pelatih untuk memperhatikan faktor-faktor pendukung dan penghambat tersebut agar dapat memberikan dukungan yang tepat bagi anak dalam berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan senam. Selain itu, perlu juga adanya kesadaran dan pengaturan waktu serta kegiatan yang tepat dalam penggunaan teknologi dan gadget untuk mencegah dampak negatif pada partisipasi dan prestasi anak dalam kegiatan olahraga dan senam



BAB VI

Pengembangan Pendidikan Karakter Olahraga dan Senam AUD

Usia dini merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar dalam rentang pertumbuhan serta perkembangan kehidupan manusia. Pada masa ini ditandai oleh berbagai periode penting yang fundamen dalam kehidupan anak selanjutnya sampai periode akhir perkembangannya. Salah satu periode yang menjadi penciri masa usia dini adalah the Golden Ages atau periode keemasan. Banyak konsep dan fakta yang ditemukan memberikan penjelasan tentang periode keemasan pada masa usia dini. Pada masa ini semua potensi anak berkembang.

A. Hakikat Pendidikan Olahraga

Hakikat Pendidikan Olahraga sebagai proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai perubahan holistik dalam kualitas individu. Pendidikan jasmani memandang anak sebagai kesatuan yang utuh dan mahluk total, mengakui bahwa aspek fisik, mental, dan emosional saling terkait dan mempengaruhi satu sama lain. (Hariadi,2017).

Dalam konteks ini, Pendidikan Jasmani dan Olahraga bukan hanya tentang pengembangan keterampilan fisik atau kebugaran saja, tetapi juga melibatkan pengembangan aspek mental dan emosional individu. Melalui aktivitas fisik, seperti olahraga dan permainan, pendidikan jasmani bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup individu secara menyeluruh.

Dalam pendidikan jasmani, anak tidak hanya dianggap sebagai seseorang dengan kualitas fisik dan mental yang terpisah, tetapi sebagai kesatuan yang holistik. Ini berarti bahwa pengembangan fisik, mental, dan emosional anak dianggap sebagai satu kesatuan yang saling terkait. Misalnya, partisipasi dalam aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik seseorang, tetapi juga memiliki manfaat positif dalam hal kesehatan mental dan emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga juga dapat membantu

dalam pengembangan keterampilan sosial, seperti kerjasama, kepemimpinan, dan menghargai perbedaan.

Selain itu, melalui olahraga dan aktivitas fisik, individu dapat belajar mengatasi tantangan, mengembangkan disiplin, dan meningkatkan kemandirian. Pada intinya, pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran penting dalam pengembangan holistik individu. Melalui aktivitas fisik, pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, baik dari segi fisik, mental, maupun emosional .

Beberapa konsep yang disandingkan untuk masa anak usia dini adalah masa keemasan berikut ini konsep fakta diperkuat oleh fakta yang ditemukan oleh ahli-ahli neurologi yang menyatakan bahwa pada saat lahir otak bayi mengandung 100 sampai 200 milyar neuron atau sel syaraf yang siap melakukan sambungan antar sel. Sekitar 50% kapasitas kecerdasan manusia telah terjadi ketika usia 4 tahun, 80% telah terjadi ketika berusia 8 tahun, dan mencapai titik kulminasi 100% ketika anak berusia 8 sampai 18 tahun (Fidesrinur, 2010).

Pertumbuhan fungsional sel-sel syaraf tersebut membutuhkan berbagai situasi pendidikan yang mendukung, baik dalam situasi pendidikan keluarga, masyarakat maupun

sekolah yang didasari penanaman nilai dan karakter yang kuat. Para ahli pendidikan sepakat bahwa periode keemasan tersebut hanya berlangsung satu kali sepanjang rentang kehidupan manusia.

Hal ini menunjukkan bahwa betapa meruginya suatu keluarga, masyarakat dan bangsa jika mengabaikan masa-masa penting yang berlangsung pada anak usia dini (Puskur Diknas 2007).

Dengan rujukan kurikulum ini diharapkan dapat membantu lembaga pendidikan keluarga (informal), lembaga pendidikan masyarakat (nonformal) dan lembaga pendidikan anak usia dini formal dalam memperoleh akses konsep kurikulum yang memasukkan pendidikan jasmani anak usia dini.

B. Konsep Pendidikan Karakter Anak usia dini

Pendidikan anak usia dini adalah pendidikan yang diberikan kepada anak usia di bawah tujuh tahun. Di Indonesia kategori anak usia dini adalah anak berusia 0 tahun hingga 6 tahun. Anak usia dini lahir ke dunia dengan membawa segenap potensi (kecerdasan) yang dianugerahkan Tuhan, namun potensi-potensi tersebut tidak akan berkembang dan muncul secara optimal pada diri anak jika

tidak distimulasi sejak usia dini. Sudaryanti (2010: 3) mengungkapkan anak usia dini merupakan masa keemasan (golden age) yang hanya terjadi satu kali dalam masa perkembangan kehidupan, sekaligus masa yang kritis bagi kehidupan anak. Penelitian menunjukkan bahwa sejak lahir anak memiliki 1000 milyar sel otak, sel ini harus dirangsang dan didayagunakan agar terus hidup dan berkembang dan jika tidak dirangsang, sel ini akan mengalami penerunan dan berdampak pada pengikisan segena potensi yang dimiliki anak.

Menurut (mulianah khaironi, 2017) pendidikan karakter pada anak usia dini adalah upaya penting untuk menanamkan perilaku terpuji pada anak-anak. Pendidikan karakter melibatkan pengajaran nilai-nilai moral, sosial, dan etika yang mendasar, sehingga anak-anak dapat mengembangkan kepribadian yang baik sejak dini.

Beberapa aspek yang ditekankan dalam pendidikan karakter pada anak usia dini meliputi:

1. Perilaku dalam beribadah: Anak-anak diajarkan tentang nilai-nilai keagamaan, seperti kebersihan, ketaatan, dan penghargaan terhadap sesama dalam konteks agama yang dianut oleh keluarga mereka. Mereka juga dikenalkan pada

aktivitas keagamaan yang sesuai dengan usia dan kemampuan mereka.

2. Perilaku sebagai warga negara yang baik: Pendidikan karakter melibatkan pengajaran nilai-nilai kewarganegaraan, seperti cinta tanah air, menghormati simbol-simbol nasional, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan mematuhi aturan serta norma-norma yang berlaku di masyarakat.
3. Perilaku berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan: Anak-anak diajarkan tentang pentingnya kerjasama, toleransi, empati, kejujuran, dan rasa hormat terhadap perbedaan. Mereka belajar bagaimana berkomunikasi dengan baik, menyelesaikan konflik secara sehat, dan menjaga kebersihan serta kelestarian lingkungan.
4. Perilaku terpuji yang bermanfaat untuk kesuksesan hidup: Pendidikan karakter juga melibatkan pengajaran nilai-nilai seperti kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja keras, kreativitas, dan ketekunan. Melalui pengembangan perilaku terpuji ini, anak-anak dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan dan mencapai kesuksesan di masa depan.

Pendidikan karakter pada anak usia dini dapat dilakukan melalui berbagai metode, termasuk melalui contoh yang diberikan oleh orang tua dan pendidik, cerita,

permainan, lagu, dan kegiatan olahraga dan senam anak usia dini dalam perkembangan anak. Penting juga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan karakter yang baik, baik di rumah maupun di lembaga pendidikan.

C. Nilai-nilai Karakter Anak Usia Dini

Anak usia dini memiliki sikap spontan, baik dalam melakukan aktivitas maupun saat berinteraksi dengan orang lain. Anak tidak bisa membedakan apakah perilaku yang ditunjukkan dapat diterima oleh orang lain atau tidak dapat diterima, jika orang dewasa (seperti: orang tua, guru) tidak menyampaikan atau memberitahukan kepada anak secara langsung tentang-perilaku-perilaku yang diharapkan masyarakat, memberikan contoh kepada anak tentang sikap-sikap yang baik, dan membiasakan anak untuk bersikap baik dalam kehidupan sehari-hari di manapun anak berada.

Namun yang menjadi bahan pertimbangan dalam pembentukan sikap anak agar menjadi individu yang bersikap baik adalah anak usia dini belum mengetahui banyak hal tentang bagaimana harus berperilaku yang dapat diterima oleh masyarakat. Oleh karena itu peran pendidikan dibutuhkan

untuk membantu penanaman karakter pada anak sejak usia dini melalui pendidikan karakter.

Pendidikan karakter menitikberatkan pada pengembangan karakter individu dalam berbagai aspek, termasuk kecerdasan spiritual, emosi, sosial, intelektual, dan kinestetik. Insan cerdas Indonesia, sesuai dengan visi Pendidikan Nasional 2025, memiliki beberapa dimensi kecerdasan.

1. kecerdasan spiritual mengacu pada pemahaman nilai-nilai moral, etika, dan spiritualitas dalam kehidupan individu.
2. kecerdasan emosi dan sosial berkaitan dengan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan baik serta memiliki keterampilan sosial yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain.
3. kecerdasan intelektual melibatkan kemampuan individu dalam berpikir kritis, kreatif, dan analitis. Ini mencakup kecerdasan akademik dan kemampuan beradaptasi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
4. kecerdasan kinestetik berkaitan dengan keahlian fisik dan keterampilan motorik individu. Ini melibatkan kemampuan dalam berbagai aktivitas fisik, termasuk olahraga, seni, dan keterampilan praktis.

Melalui pendidikan karakter yang memperhatikan dimensi-dimensi kecerdasan ini, diharapkan individu Indonesia dapat berkembang menjadi insan yang maju, cerdas, dan kompetitif sesuai dengan visi Pendidikan Nasional 2025.

Asmaun Sahlan (2013: 141-142) yang mengemukakan tujuan pendidikan karakter merupakan arah dalam pelaksanaan pendidikan di sebuah lembaga. Pada dasarnya pendidikan karakter sangat urgen dalam penerapan kehidupan sehari-hari. karena anak-anak merupakan penerus atau kader -kader muda penerus bangsa Indonesia yang sekarang ini ditempuh dengan dekadensi moral di berbagai lembaga, termasuk dalam dunia pendidikan.

Asmani (dalam Ary Kristiyani, 2014: 253-254) dalam nilai-nilai karakter dapat dikelompokkan menjadi lima nilai utama.

1. Nilai karakter dalam hubungannya dengan Tuhan, yaitu: pikiran, perkataan, dan tindakan seseorang diupayakan selalu berdasarkan pada nilai-nilai ketuhanan atau ajaran agama.
2. Nilai karakter dalam hubungannya dengan diri sendiri, seperti: jujur, bertanggung jawab, bergaya hidup sehat, disiplin, kerja keras, percaya diri, berjiwa wirausaha, berpikir logis, mandiri.

3. Nilai karakter hubungannya dengan sesama, yaitu sadar akan hak dan kewajiban diri dan orang lain, mematuhi aturan-aturan sosial, mampu berempati dan simpati kepada orang lain.
4. Nilai karakter hubungannya dengan lingkungan, yaitu berkaitan dengan kepedulian terhadap sosial dan lingkunganm seperti menjaga lingkungan dan tidak berbuat kerusakan.
5. Nilai kebangsaan, yaitu berhubungan dengan menempatkan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan diri dan kelompok. Nilai karakter berupa nasionalis dan menghargai keberagaman.

Nuraeni (2014: 2) menjelaskan nilai-nilai karakter pada anak usia dini, yaitu: kejujuran, kedisiplinan, toleransi dan kemandirian.

a) Kejujuran adalah salah satu nilai karakter yang penting pada anak usia dini. Kejujuran melibatkan kemampuan untuk berbicara dengan jujur, tidak menyembunyikan fakta, dan tidak berbohong. Anak-anak usia dini yang belajar untuk menjadi jujur akan mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Kejujuran juga penting karena membantu dalam membangun nilai-nilai moral yang kuat pada anak. Dengan menjadi jujur, anak-

anak belajar mengenali perbedaan antara benar dan salah, serta memahami pentingnya bertanggung jawab atas tindakan mereka.

Selain itu, kejujuran juga merupakan dasar penting dalam membangun hubungan yang sehat dan erat dengan orang-orang di sekitar mereka. Ketika anak-anak jujur, orang lain cenderung lebih mempercayai mereka dan merasa nyaman dalam berinteraksi dengan mereka. Sebagai orang dewasa, kita dapat membantu memperkuat nilai kejujuran pada anak dengan memberikan contoh yang baik dan memberikan umpan balik yang positif ketika mereka menunjukkan kejujuran. Penting juga untuk memberikan pemahaman bahwa kejujuran merupakan nilai yang penting dan diperlukan dalam kehidupan sehari-hari

b) Kedisiplinan adalah salah satu nilai karakter yang penting untuk diajarkan pada anak usia dini. Kedisiplinan melibatkan kemampuan untuk mengatur diri, mengikuti aturan, dan menjalankan tugas atau tanggung jawab dengan konsisten.

Melalui pembelajaran kedisiplinan, anak-anak usia dini belajar mengenali pentingnya waktu, tindakan yang teratur, dan kepatuhan terhadap aturan. Kedisiplinan membantu mereka memahami bahwa ada konsekuensi

dari tindakan mereka, baik itu positif maupun negatif. Kedisiplinan pada anak usia dini juga membantu mereka mengembangkan kemampuan untuk mengontrol diri, mengatur emosi, dan mengikuti instruksi dengan baik. Ini adalah keterampilan yang penting dalam pembelajaran, perkembangan sosial, dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari.

Untuk membantu mengajarkan kedisiplinan pada anak usia dini, penting untuk memiliki aturan yang jelas dan konsisten di rumah atau di lingkungan mereka. Konsistensi dalam menegakkan aturan dan memberikan konsekuensi yang sesuai akan membantu anak memahami pentingnya kedisiplinan. Selain itu, memberikan contoh yang baik sebagai orang dewasa juga penting. Anak-anak sering meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka, jadi penting untuk menunjukkan kedisiplinan dalam tindakan dan kebiasaan sehari-hari.

Namun, penting juga untuk diingat bahwa kedisiplinan harus diimbangi dengan kehangatan, pengasuhan yang penuh perhatian, dan pemahaman terhadap perkembangan anak. Memberikan pujian dan dorongan saat mereka menunjukkan kedisiplinan yang baik juga akan memperkuat perilaku tersebut.

Kedisiplinan yang baik pada anak usia dini membantu mereka membentuk kebiasaan yang positif, mengembangkan keterampilan pengaturan diri, dan mempersiapkan mereka untuk sukses di masa depan.

- c) Toleransi** adalah nilai karakter yang sangat penting untuk diajarkan pada anak usia dini. Toleransi melibatkan sikap terbuka, menghormati, dan menerima perbedaan antara individu, termasuk perbedaan suku, agama, budaya, dan latar belakang lainnya.

Mengajarkan toleransi kepada anak usia dini membantu mereka memahami bahwa setiap orang memiliki hak untuk menjadi diri mereka sendiri dan memiliki pandangan yang berbeda. Ini membantu mengembangkan pemahaman yang lebih luas tentang dunia dan mendorong sikap yang inklusif dan saling menghormati.

Untuk mengajarkan toleransi kepada anak usia dini, penting untuk menciptakan lingkungan yang inklusif di rumah, di sekolah, dan di komunitas tempat mereka berinteraksi. Ini dapat dilakukan dengan memperkenalkan anak pada berbagai budaya, tradisi, dan kepercayaan yang berbeda melalui cerita, permainan, atau kegiatan lain yang melibatkan keragaman.

Memberikan contoh yang baik sebagai orang dewasa juga penting dalam mengajarkan toleransi kepada anak. Menunjukkan sikap terbuka, menghormati perbedaan, dan tidak mendiskriminasi orang lain akan memberikan contoh yang positif bagi anak untuk meniru.

Selain itu, komunikasi terbuka dengan anak tentang pentingnya toleransi dan mengapa menghargai perbedaan adalah hal yang penting. Mengajarkan mereka untuk menghormati pendapat orang lain, mendengarkan dengan empati, dan menunjukkan rasa pengertian akan memperkuat sikap toleransi mereka.

Melalui pendidikan tentang toleransi, anak-anak usia dini dapat belajar untuk hidup dalam harmoni dengan orang-orang yang berbeda darinya, menerima perbedaan, dan menghargai keanekaragaman. Ini membantu menciptakan masyarakat yang inklusif, damai, dan saling mendukung.

d) Kemandirian adalah nilai karakter yang penting untuk diajarkan pada anak usia dini. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk mengambil inisiatif, bertanggung jawab atas diri sendiri, dan dapat melakukan tugas-tugas atau aktivitas dengan sedikit bantuan dari orang lain.

Mengembangkan kemandirian pada anak usia dini memiliki manfaat jangka panjang, seperti membantu

mereka membangun rasa percaya diri, kemampuan problem solving, dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup di masa depan.

Untuk mengajarkan kemandirian kepada anak usia dini, penting untuk memberikan kesempatan bagi mereka untuk melakukan tugas-tugas atau aktivitas secara mandiri, sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Ini dapat dilakukan dengan memberikan tanggung jawab kecil sehari-hari, seperti membersihkan mainan mereka, mengatur pakaian mereka, atau mempersiapkan makanan ringan.

Memberikan umpan balik yang positif dan penguatan saat mereka menunjukkan kemandirian juga penting. Ini akan memberikan dorongan dan motivasi kepada mereka untuk terus mengembangkan kemandirian mereka. Selain itu, mendukung anak untuk mengatasi tantangan dan memecahkan masalah dengan memberikan bantuan yang tepat juga merupakan bagian penting dalam mengajarkan kemandirian. Ini membantu mereka membangun rasa percaya diri dan keterampilan dalam mengatasi rintangan.

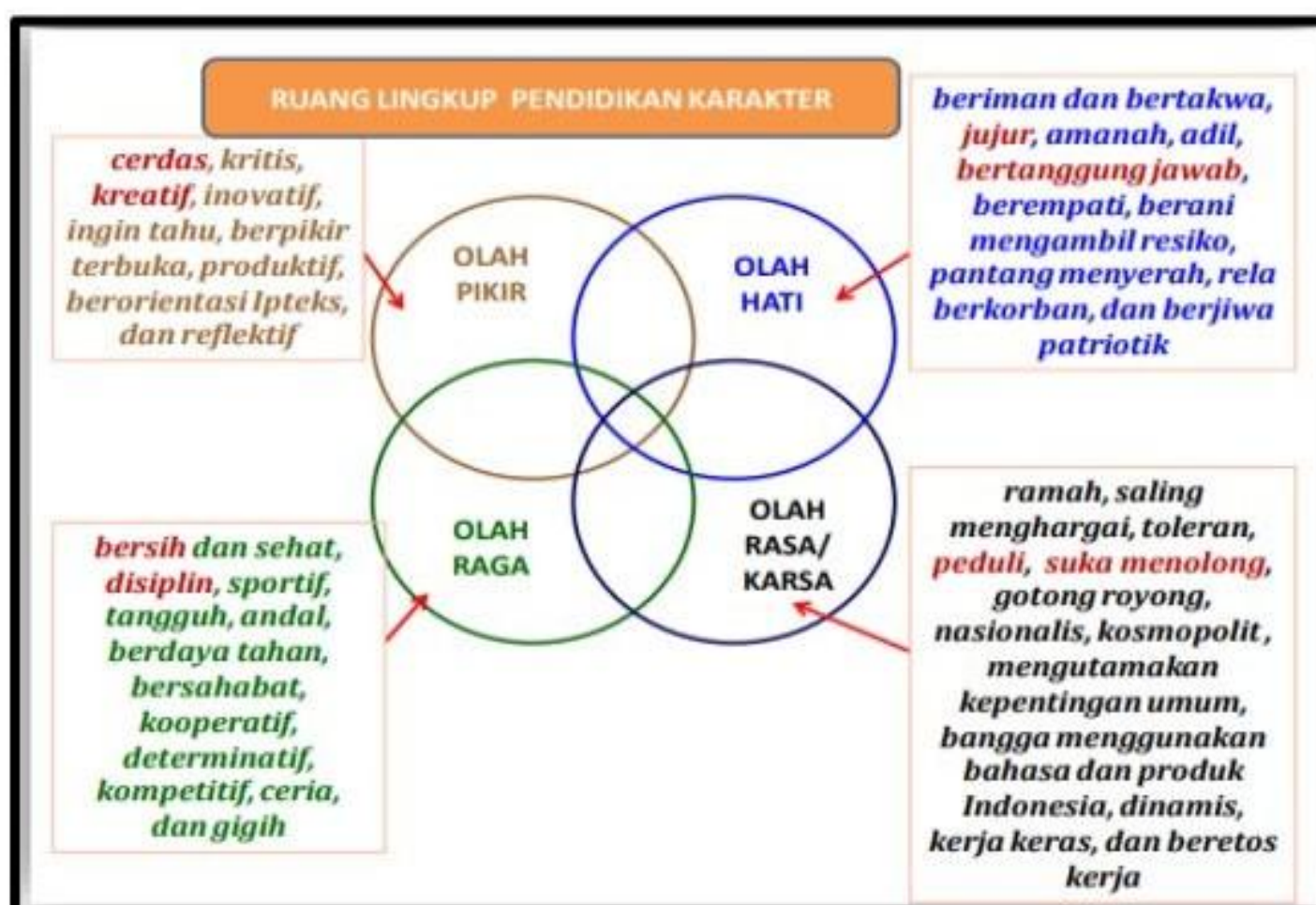
Lingkungan di rumah dan lembaga pendidikan anak usia dini juga dapat menciptakan kesempatan untuk mempromosikan kemandirian.

Memberikan ruang bagi anak untuk mengambil keputusan, merencanakan kegiatan mereka sendiri, dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dapat membantu mereka mengembangkan kemandirian.

Mengajarkan kemandirian sejak usia dini membantu anak untuk menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan dalam hidup.

D. Ruang Lingkup Pendidikan Karakter Dengan Pendidikan Olahraga Anak Usia Dini

Ruang lingkup Pendidikan karakter dan pendidikan olahraga pada anak usia dini yaitu saling melengkapi dan saling memperkuat. karena pada dasarnya didalam pendidikan olahraga terdapat pendidikan yang mengajarkan tentang pendidikan karakter dimana pendidikan ini bertujuan untuk membentuk karakter sejak dini, dan didalam pendidikan olahraga banyak hal pembentukan karakter yang bisa diterapkan kepada anak usia dini. Hal tersebut dapat dilihat pada penjelasan diagram dibawah ini:



Gambar 6.1.

Ruang Lingkup Pendidikan Karakter (Kemdiknas, 2011)

Adapun ruang lingkup pendidikan karakter terhadap pendidikan olahraga yang menghasilkan 4 kriteria yaitu, olah pikir, olah raga, olah hati, olah rasa/karsa.

1) Dilihat dari sisi Olah pikir

Pendidikan karakter mencakup pengembangan berbagai nilai dan sikap yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungan kerja. Berikut adalah penjelasan mengenai ruang lingkup pendidikan karakter terkait dengan

kecerdasan, kritis, kreatif, inovatif, ingin tahu, berpikir terbuka, produktif, berorientasi iptek, dan reflektif:

a) Kecerdasan (Intelligence):

Pendidikan karakter berupaya mengembangkan kecerdasan siswa secara holistik, termasuk kecerdasan intelektual, emosional, dan sosial. Melalui pendidikan karakter, siswa diajak untuk mengenali, menghargai, dan mengembangkan potensi kecerdasan yang dimilikinya.

b) Berpikir Kritis (Critical Thinking):

Pendidikan karakter mendorong siswa untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis. Ini melibatkan kemampuan siswa untuk menganalisis, mengevaluasi, dan memecahkan masalah secara objektif. Siswa diajarkan untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang dan mengambil keputusan yang berdasarkan fakta dan bukti yang ada.

c) Kreatif dan Inovatif (Creative and Innovative):

Pendidikan karakter juga menggalakkan kreativitas dan inovasi. Siswa didorong untuk berpikir di luar batasan dan menemukan solusi baru untuk masalah yang ada. Mereka diajarkan untuk menghasilkan ide-ide baru, mengaplikasikan pengetahuan dengan cara yang unik, dan mengembangkan kemampuan berinovasi dalam berbagai bidang.

d) Ingin Tahu (Curiosity):

Pendidikan karakter mendorong rasa ingin tahu siswa. Siswa didorong untuk terus belajar dan mengembangkan pengetahuan serta pemahaman mereka tentang dunia. Mereka diajak untuk bertanya, mencari informasi, dan menjelajahi topik-topik yang menarik bagi mereka.

e) Berpikir Terbuka (Open-mindedness):

Pendidikan karakter mengajarkan siswa untuk memiliki sikap berpikir terbuka. Mereka diajarkan untuk menerima pendapat dan perspektif yang berbeda, menghargai keanekaragaman, dan berkomunikasi secara efektif dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda.

f) Produktif (Productivity):

Pendidikan karakter mengembangkan sikap produktif pada siswa. Mereka didorong untuk mengelola waktu dengan baik, mengatur tugas, dan menyelesaikan pekerjaan dengan efisien. Pendidikan karakter juga melibatkan pengembangan kemampuan berkomunikasi, kerjasama, dan kepemimpinan, yang semuanya penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

g) Berorientasi Iptek (Science and Technology Orientation):

Pendidikan karakter mendorong siswa untuk memiliki sikap yang berorientasi pada ilmu pengetahuan dan

teknologi (iptek). Mereka didorong untuk memahami pentingnya ilmu pengetahuan dan teknologi dalam kehidupan sehari-hari dan berkontribusi pada perkembangan masyarakat melalui pemanfaatan iptek secara positif.

h) Reflektif (Reflectiveness):

Pendidikan karakter mengajarkan siswa untuk menjadi reflektif terhadap tindakan dan pengalaman mereka. Mereka didorong untuk secara kritis mengevaluasi diri sendiri, memahami konsekuensi dari tindakan mereka, dan belajar dari pengalaman masa lalu. Melalui refleksi, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan kualitas tindakan mereka di masa depan.

Pendidikan karakter yang mencakup aspek-aspek di atas bertujuan untuk membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki nilai-nilai positif, sikap yang baik, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam masyarakat dan dunia.

2) Dilihat dari sisi Olahraga

Olahraga memiliki hubungan erat dengan pendidikan karakter. Berikut adalah contoh hubungan antara olahraga dan pendidikan karakter yang mencakup seperti bersih,

sehat, sportif, tangguh, andal, berdaya tahan, bersahabat, kooperatif, determinatif, kompetitif, ceria, dan gigih:

a) Bersih (Cleanliness):

Dalam olahraga, kebersihan merupakan nilai penting. Atlet diajarkan untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan perlengkapan olahraga. Hal ini mengajarkan pentingnya kebersihan dalam menjaga kesehatan dan keselamatan diri serta orang lain.

b) Sehat (Health):

Olahraga secara intrinsik terkait dengan kesehatan. Melalui olahraga, individu diajarkan untuk menjaga gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang baik, istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga. Olahraga juga membantu meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental.

c) Sportif (Sportsmanship):

Pendidikan karakter melalui olahraga juga mengajarkan sikap sportif. Atlet diajarkan untuk menghargai lawan, menghormati peraturan, dan berperilaku fair-play dalam persaingan. Mereka belajar mengendalikan emosi, menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap yang baik, serta menghormati keputusan wasit atau hakim pertandingan.

d) Tangguh (Resilience):

Olahraga memperkuat sifat ketangguhan (resilience) dalam diri individu. Ketika menghadapi tantangan,

kegagalan, atau cedera, atlet diajarkan untuk bangkit kembali, tidak menyerah, dan tetap berjuang. Mereka belajar mengelola tekanan, menghadapi kesulitan, dan memperkuat ketahanan mental dan fisik.

e) Andal (Reliability):

Olahraga mengajarkan nilai keandalan. Atlet diajarkan untuk memenuhi komitmen mereka, menghargai waktu dan kebutuhan rekan tim, serta bertanggung jawab atas tugas dan tanggung jawab mereka. Hal ini melibatkan disiplin, konsistensi, dan kepercayaan dari orang lain terhadap kemampuan mereka.

f) Berdaya Tahan (Endurance):

Olahraga melibatkan pelatihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan. Atlet diajarkan untuk tidak mudah menyerah dan terus berusaha mencapai tujuan mereka meskipun mengalami kelelahan atau hambatan. Mereka belajar untuk melampaui batas fisik dan mental mereka.

g) Bersahabat (Friendliness):

Olahraga membantu membangun sikap bersahabat dan kemampuan sosial. Atlet diajarkan untuk menghargai dan menghormati teman satu tim, lawan, dan ofisial. Mereka belajar bekerja sama dalam tim, membangun hubungan yang baik, dan menghormati perbedaan individu.

h) Kooperatif (Cooperativeness):

Olahraga melibatkan kerja sama tim yang erat. Atlet diajarkan untuk bekerja sama, saling mendukung, dan memahami peran masing-masing dalam mencapai tujuan tim. Mereka belajar untuk menghargai kontribusi setiap anggota tim dan mengembangkan sikap kooperatif.

i) Determinatif (Determination):

Olahraga mengajarkan nilai ketekunan dan tekad yang kuat. Atlet diajarkan untuk menetapkan tujuan yang tinggi, bekerja keras, dan tetap fokus untuk mencapai keberhasilan. Mereka belajar bahwa keberhasilan tidak selalu mudah dicapai, tetapi melalui upaya dan ketekunan yang konsisten.

j) Kompetitif (Competitiveness):

Olahraga melibatkan persaingan sehat yang mendorong atlet untuk mengembangkan sikap kompetitif. Mereka belajar untuk menghargai dan menghormati kemampuan lawan, serta berusaha untuk memberikan yang terbaik dalam pertandingan. Kompetisi membantu membangun semangat juang dan meningkatkan kemampuan individu. Ceria (Cheerfulness):

Olahraga juga menciptakan lingkungan yang ceria dan menyenangkan. Atlet diajarkan untuk menghargai momen kegembiraan, bersukacita dalam prestasi mereka

sendiri dan orang lain, serta mengembangkan sikap positif yang menular kepada rekan satu tim dan penonton.

k) **Gigih (Tenacity):**

Olahraga melibatkan kemampuan gigih dan ketahanan dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Atlet diajarkan untuk tidak mudah menyerah, berjuang keras, dan tetap fokus meskipun menghadapi kesulitan. Mereka belajar bahwa keberhasilan membutuhkan usaha yang berkelanjutan dan ketekunan yang tinggi.

3) Dilihat dari sisi olah hati

Ruang lingkup pendidikan karakter dalam hubungan pendidikan olahraga yang menghasilkan sikap diantaranya:

- a) Beriman dan bertaqwa adalah 2 konsep yang berkaitan erat dengan agama islam namun memiliki makna yang berbeda. beriman merupakan percaya dan yakin kepada allah sedangkan bertaqwa yaitu menjalankan perintah-perintah allah dan menjauhi larangannya.
- b) Jujur yaitu tidak berbohong atau tidak menyembunyikan suatu kebenaran.
- c) Amanah yaitu dapat dipercaya atau dapat bertanggungjawab.
- d) Adil yaitu tidak memihak satu suku, ataupun etnis
- e) Berani mengambil resiko
- f) Pantang menyerah

- g) Rela berkorban
- h) Berjiwa patriotik yaitu rasa rela berkorban untuk kecintaanya terhadap tanah air.

4) Dilihat dari olah rasa/karsa

Pada sisi olahh rasa pendidikan karakter yang dihasilkan yaitu mampu bersikap Ramah, saling menghargai,toleran,peduli, suka menolong,gotong royong, nasionalis,mengutamakan kepentingan umum,bangga menggunakan bahasa dan produk Indonesia, bersikap dinamis, kerja keras dan beretos kerja.

Pada dasarnya melalui olahraga, individu dapat mengembangkan dan memperkuat nilai-nilai karakter yang penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk sikap positif, kesehatan, keberanian, kerjasama, dan semangat yang kuat. pembentukan nilai-nilai karakter terhadap olahraga dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengajarkan dan memperkuat nilai-nilai karakter pada anak usia dini.

Dalam olahraga, anak-anak belajar tentang fair play, kerjasama, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, dan menghargai perbedaan. Melalui pengalaman olahraga, mereka dapat memahami pentingnya nilai-nilai ini dan mengaplikasikannya dalam konteks yang konkret.

Tanggung jawab dan disiplin: Olahraga membutuhkan tanggung jawab dan disiplin. Anak-anak diajarkan untuk hadir tepat waktu, mengikuti aturan permainan, melaksanakan instruksi pelatih, dan berkomitmen terhadap latihan rutin. Hal ini membantu mereka memahami arti pentingnya tanggung jawab dan disiplin dalam mencapai tujuan dan kesuksesan.

Kemampuan sosial dan keterampilan interpersonal: Melalui olahraga, anak-anak berinteraksi dengan teman sebaya, pelatih, dan lawan tim. Mereka belajar untuk bekerja sama dalam tim, menghormati pendapat orang lain, mengelola konflik, dan mengembangkan keterampilan komunikasi. Ini membantu dalam pembentukan keterampilan sosial dan keterampilan interpersonal yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Pengelolaan emosi: Olahraga dapat membantu anak-anak mengelola emosi mereka dengan baik. Saat bermain olahraga, mereka mengalami tekanan dan tantangan yang dapat memicu emosi seperti kegembiraan, kekecewaan, frustrasi, atau kemarahan. Melalui bimbingan pelatih dan pengalaman bermain olahraga, mereka belajar mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan produktif.

Pembangunan karakter secara holistik: Pendekatan pendidikan karakter dan pendidikan olahraga berfokus pada

perkembangan holistik anak. Keduanya mengintegrasikan pengembangan nilai-nilai karakter dengan perkembangan fisik, keterampilan motorik, kognitif, dan sosial anak. Kombinasi pendidikan karakter dan olahraga memberikan pendekatan yang komprehensif dalam membantu anak-anak menjadi individu yang baik secara moral, fisik, dan sosial.

E. Pembentukan Karakter

Pembentukan karakter sejak usia dini melibatkan pendidikan yang holistik dan berkelanjutan yang melibatkan peran orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar anak. Dengan membentuk karakter anak sejak usia dini, diharapkan mereka akan tumbuh menjadi pribadi yang baik, berakhlak mulia, dan mampu memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dan lingkungannya di masa depan.

Penting untuk mencatat bahwa pendidikan olahraga yang efektif dalam pembentukan karakter memerlukan pendekatan yang terarah, peran model yang baik, dan bimbingan yang tepat dari pelatih atau pengajar.

Dengan memadukan pendidikan karakter dan pendidikan olahraga, anak-anak usia dini dapat mengembangkan kualitas karakter yang kuat sambil menikmati manfaat fisik dan sosial dari kegiatan olahraga. Pendidikan budi pekerti atau character building dapat

dilakukan dengan melibatkan aspek pengetahuan (cognitif), perasaan (feeling), dan tindakan (action).

Pendekatan ini mengakui bahwa pembentukan karakter yang kokoh melibatkan pemahaman nilai-nilai, pengembangan emosi dan perasaan, serta penerapan nilai-nilai tersebut dalam tindakan sehari-hari.

Dalam pendidikan karakter, tidak akan terlepas dari tiga hal yang oleh Thomas Lickona disebut sebagai moral knowing, moral feeling dan moral action. Keterkaitan di antara ketiga hal tersebut dapat dilihat pada Gambar berikut ini.



Gambar 6.2

**Keterkaitan antara moral pengetahuan,
moral feeling dan moral action.**

Keterkaitan antara moral knowing atau pengetahuan, dengan moral feeling dan moral action seperti berikut:

- a) Aspek pengetahuan (knowing) yaitu Pendidikan budi pekerti dimulai dengan memberikan pengetahuan yang tepat mengenai nilai-nilai karakter kepada individu. Ini melibatkan pemahaman tentang apa yang dianggap benar dan salah, nilai-nilai moral, etika, dan prinsip-prinsip yang mendasari karakter yang baik. Pengetahuan ini dapat diberikan melalui pengajaran, diskusi, cerita, dan contoh-contoh kehidupan nyata.
- b) Aspek perasaan (feeling): Selain pengetahuan, pendidikan budi pekerti juga memperhatikan pengembangan emosi dan perasaan individu terkait dengan nilai-nilai karakter. Ini melibatkan membantu individu mengenali dan memahami emosi mereka sendiri, serta mengembangkan empati, emosi positif, dan rasa hormat terhadap orang lain. Melalui kegiatan seperti refleksi diri, latihan empati, dan pengembangan hubungan sosial yang positif, individu dapat memperdalam pemahaman dan pengalaman mereka terkait dengan nilai-nilai karakter.
- c) Aspek tindakan (action): Pendidikan budi pekerti tidak hanya berfokus pada pengetahuan dan perasaan, tetapi juga mendorong individu untuk menerapkan nilai-nilai karakter dalam tindakan sehari-hari. Ini melibatkan mengajarkan individu bagaimana mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan mereka, termasuk dalam

interaksi dengan orang lain, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab terhadap tindakan mereka sendiri. Melalui praktik, latihan, dan pembiasaan, individu dapat menguatkan karakter yang baik dan menjadikannya bagian dari identitas mereka.

Dengan menggabungkan ketiga aspek ini, pendidikan budi pekerti dapat membantu pembentukan karakter yang kuat dan menghasilkan individu yang memiliki sikap, nilai, dan tindakan yang baik

F. Metode Pendidikan Karakter

Abdullah Nashih Ulwan (dalam Ahmad Atabik dan Ahmad Burhanuddin, 2015) mengemukakan lima metode pendidikan, yaitu:

- a) pendidikan dengan keteladanan adalah pendekatan yang sangat efektif dalam membentuk karakter anak. Keteladanan merupakan proses dimana orang tua atau orang dewasa memberikan contoh yang baik dan menjadi teladan bagi perilaku yang diharapkan dari anak-anak. Orang tua yang memberikan keteladanan yang baik kepada anak tidak boleh berhenti atau merasa sudah menunaikan semua tanggung jawab pendidikan anak. Keteladanan harus diberikan secara konsisten dan terus-menerus sepanjang perkembangan anak. Hal ini

karena anak-anak cenderung meniru dan belajar dari apa yang mereka lihat dan rasakan di sekitar mereka. Dengan memberikan keteladanan yang positif, orang tua dapat membantu membentuk karakter anak melalui contoh perilaku yang baik, seperti kejujuran, disiplin, kerja keras, empati, dan lain sebagainya. Anak-anak akan cenderung meniru dan menyerap nilai-nilai yang mereka lihat dan alami dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penting bagi orang tua untuk menyadari bahwa keteladanan tidak hanya berlaku dalam tindakan yang terlihat, tetapi juga dalam sikap, nilai-nilai, dan komunikasi sehari-hari. Misalnya, cara orang tua berinteraksi dengan orang lain, menangani konflik, atau mengungkapkan emosi juga dapat menjadi keteladanan yang mempengaruhi pembentukan karakter anak. Dalam memberikan keteladanan, konsistensi adalah kunci penting. Orang tua harus konsisten dalam perilaku yang mereka tunjukkan, agar anak-anak dapat memahami dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut. Hal ini berarti bahwa orang tua juga harus menjadi contoh yang baik dalam berperilaku, bahkan ketika mereka berada dalam situasi yang sulit atau menantang. Dengan memberikan keteladanan yang berkelanjutan dan konsisten, orang tua dapat membantu membentuk karakter anak secara

positif. Namun, penting juga bagi orang tua untuk memberikan penjelasan dan komunikasi yang tepat kepada anak agar mereka memahami mengapa nilai-nilai tersebut penting dan bagaimana mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari

- b) **pendidikan dengan kebiasaan atau pengulangan** merupakan pendekatan yang efektif dalam mendidik anak usia dini. Ahmad Atabik dan Ahmad Burhanuddin mengungkapkan bahwa baik orang tua maupun guru dapat meminta anak usia dini untuk mengulangi apa yang telah mereka pelajari atau praktik yang telah dilakukan bersama . sebelumnya Pengulangan merupakan cara yang efektif untuk memperkuat pembelajaran dan membantu anak-anak memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang konsep atau keterampilan yang diajarkan. Dalam konteks pendidikan anak usia dini, pengulangan dapat dilakukan melalui praktik berulang dalam berbagai kegiatan atau latihan yang relevan dengan pembelajaran yang ingin dicapai. Beberapa manfaat dari pendidikan dengan kebiasaan atau pengulangan adalah:

- ❖ **Memperkuat konsolidasi pembelajaran:** Dengan mengulangi apa yang telah dipelajari, anak-anak dapat memperkuat pemahaman mereka tentang materi atau

keterampilan yang sedang mereka pelajari. Pengulangan membantu membangun jaringan saraf yang lebih kuat dan memperkuat memori serta pemahaman mereka.

- ❖ Meningkatkan retensi informasi: Melalui pengulangan, anak-anak memiliki kesempatan untuk terus mengingat dan menyimpan informasi yang telah mereka pelajari. Pengulangan membantu memperkuat hubungan sinapsis otak dan memperkuat jejak memori.
- ❖ Meningkatkan keterampilan motorik: Pengulangan juga berperan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik anak. Melalui praktik berulang, anak-anak dapat memperkuat dan mempertajam keterampilan motorik kasar dan halus, seperti menggambar, menulis, atau bermain alat musik.
- ❖ Meningkatkan kepercayaan diri: Ketika anak-anak dapat mengulangi suatu tugas atau keterampilan dengan baik, hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Mereka merasa lebih yakin dalam kemampuan mereka karena telah melihat hasil positif dari upaya dan latihan yang dilakukan.
- ❖ Membentuk kebiasaan yang baik: Melalui pengulangan, anak-anak dapat membangun kebiasaan

yang baik. Ketika mereka diarahkan untuk mengulangi tindakan atau praktik yang positif, hal ini membantu membentuk kebiasaan yang akan membantu mereka dalam perkembangan dan kehidupan sehari-hari.

Namun, dalam mengimplementasikan pendidikan dengan kebiasaan atau pengulangan, penting bagi pendidik untuk memastikan bahwa pengulangan tersebut dilakukan secara bervariasi dan menarik. Anak-anak usia dini cenderung belajar lebih baik melalui interaksi sosial, permainan, dan penggunaan metode yang menyenangkan. Oleh karena itu, variasi dalam cara pengulangan, seperti melalui permainan, aktivitas kelompok, atau cerita yang menarik, dapat membantu mempertahankan minat dan motivasi anak-anak

- c) pendidikan dan nasihat dapat disampaikan melalui kegiatan bercerita, dan metode cerita ini sangat efektif dalam mendidik anak usia dini. Ahmad Atabik dan Ahmad Burhanuddin menekankan bahwa anak usia dini memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sehingga ketika mereka mendengar sesuatu yang baru, mereka akan memperhatikan dengan seksama apa yang dikisahkan oleh pendidik, baik itu guru maupun orang tua. Melalui cerita, pendidik dapat menyampaikan pesan-pesan pendidikan, nilai-nilai moral, dan hikmah-hikmah yang

dapat diambil oleh anak-anak. Cerita-cerita ini dapat membantu anak-anak memahami konsep-konsep abstrak dan mengembangkan pemahaman mereka tentang nilai-nilai yang penting dalam kehidupan. Beberapa manfaat dari pendidikan melalui kegiatan bercerita adalah:

- ❖ Meningkatkan minat belajar: Cerita-cerita menarik dan menghibur dapat membangkitkan minat belajar anak-anak. Dengan cerita yang menarik, anak-anak akan lebih bersemangat untuk mendengarkan dan terlibat dalam kegiatan pembelajaran.
- ❖ Mengembangkan imajinasi dan kreativitas: Melalui cerita, anak-anak dapat melibatkan imajinasi mereka dan memvisualisasikan cerita tersebut. Hal ini membantu dalam mengembangkan kemampuan kognitif, imajinasi, dan kreativitas anak-anak.
- ❖ Membangun hubungan emosional: Cerita-cerita yang mengandung nilai-nilai moral dan emosi dapat membantu anak-anak memahami dan merasakan perasaan orang lain. Ini membantu dalam membangun empati dan keterampilan sosial anak-anak.
- ❖ Mengajarkan nilai-nilai pendidikan: Cerita dapat menjadi sarana yang efektif untuk mengajarkan nilai-nilai pendidikan kepada anak-anak. Di akhir cerita, pendidik dapat menunjukkan hikmah dan pesan yang

terkandung dalam cerita tersebut, sehingga anak-anak dapat mengambil pembelajaran dari cerita tersebut.

- ❖ **Memperluas wawasan dan pengetahuan:** Cerita-cerita yang bervariasi mengenai berbagai topik dapat membantu anak-anak memperluas wawasan dan pengetahuan mereka tentang dunia di sekitar mereka. Cerita juga dapat mengenalkan anak-anak pada budaya, nilai-nilai, dan lingkungan yang berbeda.

Dalam menerapkan pendidikan melalui kegiatan bercerita, pendidik perlu memilih cerita yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak-anak. Cerita haruslah menarik, mudah dipahami, dan relevan dengan pembelajaran yang diinginkan. Pendidik juga dapat melibatkan anak-anak dalam diskusi dan refleksi setelah cerita selesai untuk memperkuat pemahaman dan pengambilan nilai-nilai yang diperoleh.

Pendidikan melalui kegiatan bercerita dapat menjadi pengalaman yang menyenangkan dan bermakna bagi anak-anak. Melalui cerita, anak-anak dapat belajar sambil menikmati proses pembelajaran, dan memperoleh nilai-nilai pendidikan yang penting sejak usia dini.

- d) pendidikan dengan memberikan perhatian dan pengawasan adalah aspek penting dalam pendidikan anak. Abdullah Nashih Ulwan menggarisbawahi bahwa

perhatian dan pengawasan yang dilakukan oleh pendidik merupakan asas utama dalam pendidikan anak. Dalam memberikan perhatian, pendidik (baik itu orang tua atau guru) mengamati dan memperhatikan tindakan dan perilaku anak secara cermat. Jika anak melakukan sesuatu yang baik, seperti berperilaku sopan, membantu orang lain, atau belajar dengan giat, pendidik memberikan apresiasi dan dorongan positif. Hal ini akan memotivasi anak untuk terus melakukannya dan memperkuat perilaku yang positif tersebut. Di sisi lain, jika anak melakukan sesuatu yang tidak diinginkan atau bertentangan dengan nilai-nilai yang diajarkan, pendidik memberikan pengawasan dan intervensi yang diperlukan. Pendidik memberikan peringatan, menjelaskan akibat dari perilaku tersebut, dan memberikan arahan yang jelas tentang apa yang diharapkan dari anak. Melalui perhatian dan pengawasan yang konsisten, anak akan belajar mengenali perilaku yang diterima dan perilaku yang tidak diterima. Mereka akan memahami konsekuensi dari tindakan mereka dan memperoleh pemahaman tentang nilai-nilai yang dijunjung tinggi dalam lingkungan pendidikan mereka. Pendekatan ini juga membantu anak memahami konsep moral dan etika, serta memperoleh pemahaman tentang apa yang benar dan salah.

Dengan memberikan perhatian dan pengawasan yang tepat, anak-anak dapat membangun pemahaman tentang nilai-nilai yang dihormati dan dijunjung tinggi dalam masyarakat.

Penting bagi pendidik untuk memberikan pengawasan yang adil dan konsisten, serta menjelaskan alasan di balik aturan atau tindakan yang diterapkan. Komunikasi yang jelas dan pemahaman yang baik antara pendidik dan anak sangat penting dalam proses ini.

Perhatian dan pengawasan yang dilakukan oleh pendidik merupakan fondasi dalam membentuk perilaku dan karakter anak. Melalui pendekatan ini, anak-anak dapat memperoleh pemahaman tentang etika, tanggung jawab, dan konsekuensi dari tindakan mereka, sehingga dapat tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab dan berperilaku baik



BAB VII

Pelaksanaan Olahraga dan Senam AUD

Heinrich Pestalozzi (1746-1827) adalah seorang pendidik dan reformis Swiss yang dikenal karena kontribusinya dalam bidang pendidikan. Salah satu konsep yang dijelaskannya adalah pentingnya bermain dengan praktik langsung dalam pembelajaran anak. (Hariadi, 2017)

Menurut Pestalozzi, bermain merupakan cara alami bagi anak-anak untuk belajar dan mengembangkan keterampilan. Dia mengakui bahwa anak-anak belajar dengan cara mengalami dunia secara langsung melalui interaksi fisik dan sosial dengan lingkungan sekitar mereka.

Pestalozzi percaya bahwa penting bagi anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas nyata dan praktik langsung dalam

pembelajaran. Melalui bermain, anak-anak dapat memperoleh pengalaman langsung yang memungkinkan mereka untuk mengamati, merasakan, dan menggambarkan dunia di sekitar mereka.

Dalam pendekatannya, Pestalozzi menekankan pentingnya mengintegrasikan bermain dengan pembelajaran akademik. Dia mengajukan bahwa konsep-konsep akademik seperti matematika, bahasa, dan sains harus diajarkan kepada anak-anak melalui pengalaman nyata dan aktivitas bermain yang relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Pendekatan Pestalozzi yang menekankan bermain dengan praktik langsung memiliki implikasi penting dalam pendidikan anak usia dini. Dalam konteks ini, bermain dianggap sebagai sarana utama untuk membantu anak-anak belajar dan mengembangkan keterampilan mereka secara menyenangkan dan alami.

Dalam praktiknya, pendidik anak usia dini sering menggunakan metode bermain yang melibatkan pengalaman langsung, manipulasi objek, dan interaksi sosial untuk memfasilitasi pembelajaran yang berpusat pada anak. Dalam lingkungan pendidikan yang didukung oleh konsep Pestalozzi, anak-anak memiliki kesempatan untuk bereksperimen, menjelajahi, dan memperoleh pengalaman langsung yang penting bagi perkembangan mereka.

A. Petunjuk pelaksanaan Olahraga dan senam AUD

Berikut adalah beberapa petunjuk pelaksanaan olahraga dan senam bagi anak usia dini (AUD):

1. Pilih olahraga dan senam yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak: Pilih jenis olahraga dan senam yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak AUD. Pastikan jenis olahraga dan senam yang dipilih tidak terlalu sulit sehingga anak dapat menikmati kegiatan tersebut.
2. Persiapkan lingkungan yang aman dan nyaman: Pastikan lingkungan olahraga dan senam aman dan nyaman untuk anak, seperti memastikan lantai tidak licin, memiliki cukup ruang untuk bergerak, dan adanya sirkulasi udara yang baik.
3. Gunakan alat dan perlengkapan yang sesuai: Pastikan alat dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga dan senam cocok dengan usia dan kemampuan anak. Jangan gunakan alat atau perlengkapan yang terlalu berat atau besar sehingga menyulitkan anak dalam penggunaannya.
4. Lakukan pemanasan sebelum mulai olahraga dan senam: Pemanasan penting dilakukan sebelum memulai kegiatan olahraga dan senam, baik untuk mencegah cedera maupun mempersiapkan fisik anak.

5. Berikan instruksi yang jelas dan sederhana: Berikan instruksi yang mudah dipahami oleh anak. Berikan contoh dan tunjukkan gerakan secara langsung agar anak dapat lebih memahami.
6. Ajak anak untuk berpartisipasi: Ajak anak untuk aktif dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan senam. Biarkan anak bereksplorasi dengan gerakan-gerakan baru dan mengekspresikan dirinya dengan bebas.
7. Berikan pujian dan dukungan: Berikan pujian dan dukungan positif kepada anak, baik ketika berhasil melakukan gerakan dengan benar maupun ketika mengalami kesulitan dalam melakukannya.
8. Sesuaikan durasi kegiatan: Sesuaikan durasi kegiatan olahraga dan senam dengan usia dan kemampuan anak. Anak usia dini biasanya memiliki konsentrasi yang pendek, sehingga kegiatan yang terlalu lama dapat membuat anak cepat bosan.
9. Tutup dengan pendinginan: Setelah kegiatan olahraga dan senam selesai, lakukan pendinginan untuk membantu melancarkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot pada anak.
10. Jaga keamanan dan kesehatan anak: Pastikan anak dalam kondisi sehat dan tidak terkena cedera sebelum berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan senam. Jaga

keamanan dan kesehatan anak selama kegiatan berlangsung.

Dengan memperhatikan petunjuk pelaksanaan olahraga dan senam bagi anak usia dini, diharapkan kegiatan tersebut dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, keterampilan motorik kasar, dan kesejahteraan anak secara keseluruhan.

B. Jenis kegiatan olahraga anak usia dini

Berikut adalah beberapa jenis kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh anak usia dini sebagai berikut:

1. Berlari: Berlari merupakan kegiatan yang mudah dan menyenangkan untuk dilakukan oleh anak usia dini. Selain melatih keterampilan motorik kasar, berlari juga dapat meningkatkan kebugaran dan stamina.
2. Loncat: Melompat adalah kegiatan olahraga yang sangat menyenangkan bagi anak usia dini. Dalam melompat, anak belajar mengontrol gerakan tubuh mereka dan melatih koordinasi dan keseimbangan.
3. Menendang bola: Menendang bola adalah kegiatan olahraga yang populer bagi anak-anak usia dini. Selain melatih keterampilan motorik kasar, menendang bola juga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan tim.

4. Bersepeda: Bersepeda adalah kegiatan olahraga yang menyenangkan dan dapat dilakukan di luar ruangan. Bersepeda dapat membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi anak.
5. Berenang: Berenang adalah kegiatan olahraga yang baik untuk melatih keterampilan motorik kasar dan keseimbangan. Anak dapat belajar berenang dengan bantuan orang tua atau instruktur berenang.
6. Merangkak: Merangkak adalah kegiatan olahraga yang baik untuk melatih keterampilan motorik kasar dan koordinasi. Merangkak juga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot pada anak.
7. Bermain dengan bola: Bermain dengan bola adalah kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan sosial anak. Anak dapat belajar melempar, menangkap, dan memukul bola.
8. Bermain petak umpet: Bermain petak umpet adalah kegiatan olahraga yang baik untuk melatih keterampilan motorik kasar, keseimbangan, dan keterampilan sosial pada anak. Anak belajar berlari, bersembunyi, dan mengejar di dalam permainan ini.

Dalam memilih kegiatan olahraga untuk anak usia dini, pastikan kegiatan tersebut aman, menyenangkan, dan sesuai dengan usia dan kemampuan anak. Jangan lupa untuk

selalu memperhatikan keselamatan dan kesehatan anak selama kegiatan berlangsung.

C. Jenis kegiatan Senam anak usia dini

Berikut adalah beberapa jenis kegiatan senam yang dapat dilakukan oleh anak usia 5 tahun di taman kanak-kanak:

1. **Senam Aerobik:** Senam aerobik melibatkan gerakan yang melibatkan kardio dan latihan kekuatan. Gerakan senam aerobik meliputi lompatan, berlari, gerakan tangan, dan gerakan kaki. dapat dilihat seperti gambar dibawah ini :



Gambar 7.1

Gerakan senam aerobik AUD

2. **Senam Yoga:** Senam yoga melibatkan gerakan yang lembut dan terkendali, yang fokus pada pernapasan dan meditasi. Anak-anak dapat belajar gerakan yoga dasar seperti gambar dibawah ini



Gambar 7.2

Gerakan senam Yoga AUD

3. Senam Balerina: Senam balerina melibatkan gerakan yang lembut dan elegan
4. yang meniru gerakan penari balet. Anak dapat belajar gerakan dasar seperti pli  , relev  , dan tendu.



Gambar 7.3

Gerakan senam Balerina AUD

5. Senam Kreatif adalah Senam kreatif melibatkan gerakan yang tidak terlalu terstruktur dan memungkinkan anak untuk mengekspresikan kreativitas mereka. Anak dapat

belajar gerakan yang disesuaikan dengan tema seperti gerakan hewan atau gerakan musim.

6. Senam Kardio merupakan Senam kardio melibatkan gerakan intensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan detak jantung dan menguatkan otot-otot. Anak-anak dapat belajar gerakan seperti jumping jack, burpee, dan squat jump. seperti gambar dibawah ini:



Gambar 7.4

Gerakan senam Kardio AUD

Perkembangan fisik merupakan aspek yang sangat penting bagi anak usia dini, karena pada periode ini anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat. Namun, anggapan bahwa perkembangan fisik akan berkembang secara otomatis dengan bertambahnya usia anak merupakan anggapan yang keliru. Para pelatih/pendidik di lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam membantu perkembangan fisik anak, dengan memberikan jenis latihan dan kegiatan fisik yang sesuai

dan menyenangkan bagi anak. Kegiatan fisik yang menyenangkan akan membuat anak lebih termotivasi untuk bergerak dan meningkatkan kemampuan fisiknya.

Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik pada anak terkait dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu, penting untuk memberikan kesempatan bagi anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik yang sesuai dengan kemampuan dan minat mereka, sehingga mereka dapat merasa percaya diri dan mengembangkan konsep diri yang positif.

Selain itu, kegiatan fisik juga dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik anak, yang akan berdampak positif pada perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak. Sehingga, perkembangan fisik sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini, dan perlu diperhatikan dengan baik oleh pelatih/pendidik di lembaga pendidikan.

D. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam Implementasi Senam AUD

Dalam implementasi senam untuk anak usia dini (AUD), ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Berikut ini adalah beberapa hal yang penting untuk dipertimbangkan:

1. Keselamatan yaitu Pastikan lingkungan senam aman bagi anak. Periksa ruangan untuk potensi bahaya seperti permukaan yang licin atau benda tajam. Pastikan ada pengawasan yang memadai dan pertimbangkan penggunaan alat pelindung seperti matras atau helm jika diperlukan.
2. Pendekatan yang tepat adalah Pilih gerakan dan aktivitas yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Aktivitas harus disesuaikan dengan kemampuan motorik mereka agar mereka dapat berpartisipasi secara efektif dan tanpa risiko cedera. Dan Fokus pada gerakan-gerakan yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak. Latihan melompat, berlari di tempat, mengayun tangan, dan menendang dengan gerakan-gerakan yang tidak terlalu rumit dapat menjadi pilihan yang baik.
3. Instruksi yang jelas yaitu sampaikan instruksi dengan bahasa yang sederhana dan jelas. Gunakan demonstrasi visual dan petunjuk langsung untuk membantu anak memahami gerakan yang diinginkan.
4. Variasi dan keseragaman artinya berikan variasi gerakan dan aktivitas agar anak tidak bosan dan tetap tertantang. Namun, pastikan tetap ada keseragaman dalam hal struktur dan tujuan senam untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan motorik. Libatkan alat

bantu seperti hula hoop, balon, atau selimut berwarna untuk meningkatkan kreativitas dan kesenangan anak-anak

5. Pilih musik yang cocok yaitu Pilih lagu-lagu anak-anak yang ceria dan enerjik untuk mengiringi sesi senam aerobik. Musik yang menyenangkan dapat meningkatkan motivasi dan kegembiraan anak-anak saat bergerak.
6. Partisipasi aktif artinya dorong partisipasi aktif dari semua anak. Libatkan mereka dalam pengambilan keputusan, berikan kesempatan bagi mereka untuk memilih gerakan atau variasi aktivitas tertentu. Ini akan meningkatkan rasa memiliki dan keinginan mereka untuk berpartisipasi.
7. Pujian dan penghargaan dengan cara memberikan pujian dan penghargaan kepada anak-anak ketika mereka berhasil melakukan gerakan atau mencapai tujuan tertentu dalam senam. Ini akan memotivasi mereka dan meningkatkan kepercayaan diri.
8. Kesabaran dan fleksibilitas: Setiap anak memiliki tingkat perkembangan yang berbeda. Bersikaplah sabar dan fleksibel dalam mengakomodasi kemampuan dan kebutuhan individu anak. Bantu mereka merasa percaya diri dan nyaman dalam proses belajar senam.

9. Komunikasi dengan orang tua dengan cara melibatkan orang tua dalam implementasi senam AUD. Berikan informasi mengenai kegiatan senam yang dilakukan, manfaatnya, dan bagaimana mereka dapat mendukung anak di rumah.
10. Buat itu menyenangkan: Buat suasana yang menyenangkan dengan memasukkan elemen permainan, seperti meniru binatang, menyusun formasi kelompok, atau bermain limbo. Hal ini akan membuat anak-anak lebih bersemangat dan terlibat dalam senam aerobik.
11. Sesuaikan durasi: Sesuaikan durasi latihan dengan usia dan tingkat perhatian anak-anak. Mulailah dengan sesi singkat sekitar 10-15 menit, dan perlahan-lahan tingkatkan waktu latihan seiring dengan kemampuan anak-anak.
12. Evaluasi dan penyesuaian artinya melakukan evaluasi terhadap kegiatan senam dan perhatikan respons dan kemajuan anak. Jika perlu, lakukan penyesuaian untuk memenuhi kebutuhan dan minat anak yang berbeda.

Dengan memperhatikan hal-hal di atas, implementasi senam untuk anak usia dini dapat menjadi pengalaman yang positif, menyenangkan, dan bermanfaat dalam pengembangan keterampilan motorik dan kesehatan mereka. Senam untuk anak usia dini adalah bentuk aktivitas fisik

yang menyenangkan dan bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran kardiovaskular, dan koordinasi tubuh pada anak-anak usia dini. Dengan adanya senam bertujuan utama yaitu anak usia dini untuk menjaga anak-anak tetap aktif, senang, dan terlibat dalam aktivitas fisik. Lebih penting lagi, pastikan mereka menikmati prosesnya dan merasa didukung dan diberi semangat oleh orang dewasa di sekitar mereka.

E. Pembelajaran Olahraga AUD

Proses pembelajaran olahraga anak usia dini yang berkualitas dan menyenangkan sangat penting dalam mendukung perkembangan motorik anak usia dini. Berikut ini beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga anak usia dini:

1. Model Pembelajaran:

Pilih model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Pendekatan yang berpusat pada anak, interaktif, dan bermain dapat mendorong keterlibatan aktif anak-anak dalam kegiatan fisik. Model pembelajaran seperti pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran tematik, atau pembelajaran kooperatif dapat memberikan

pengalaman belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi anak-anak.

2. **Aktivitas Bermain:**

Gunakan berbagai aktivitas bermain yang menggairahkan dan bervariasi untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik mereka. Aktivitas bermain seperti permainan tim, permainan bergerak, permainan keterampilan, dan permainan estafet dapat membantu meningkatkan koordinasi, keseimbangan, ketangkasan, dan kekuatan fisik anak-anak.

3. **Alat dan Perangkat Pembelajaran:**

Sediakan alat dan perangkat pembelajaran yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak-anak. Misalnya, bola, tali lompat, set alat olahraga mini, rintangan rendah, atau area bermain yang dirancang khusus untuk anak usia dini. Alat-alat ini dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan fisik anak-anak.

4. **Lingkungan Fisik yang Aman:**

Pastikan lingkungan fisik di mana kegiatan jasmani dilakukan aman dan sesuai dengan perkembangan anak-anak. Sediakan area yang cukup luas untuk bergerak, perhatikan kebersihan, dan pastikan ada pengawasan yang

memadai untuk menjaga keselamatan anak-anak saat berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

5. Pendidik yang Mendukung:

Guru atau pendidik jasmani harus memiliki pemahaman tentang perkembangan motorik anak usia dini dan dapat memberikan panduan, bimbingan, dan dukungan yang sesuai dalam kegiatan fisik. Mereka dapat memfasilitasi pembelajaran yang menyenangkan, memberikan umpan balik yang positif, dan mendorong partisipasi aktif semua anak.

Dalam menjalankan pendidikan jasmani untuk anak usia dini, penting untuk menyesuaikan metode dan alat pembelajaran dengan kebutuhan dan karakteristik anak-anak. Dengan memberikan pengalaman belajar yang berkualitas dan menyenangkan, anak-anak akan terstimulasi secara fisik, mengembangkan keterampilan motorik mereka, dan memperoleh manfaat yang positif bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka secara menyeluruh.

F. Metode dan Alat Pembelajaran Olahraga AUD

Berikut ini adalah beberapa metode dan alat pembelajaran yang dapat digunakan dalam pendidikan olahraga untuk anak usia dini:

1. Metode Pembelajaran:

Pembelajaran Bermain: Anak-anak belajar melalui permainan yang dirancang dengan tujuan pembelajaran tertentu. Misalnya, permainan sederhana yang mengajarkan keterampilan dasar seperti melempar, menangkap, atau melompat.

2. Pembelajaran Berbasis Cerita: Menggunakan cerita atau dongeng untuk mengaitkan pembelajaran dengan konteks yang lebih menarik bagi anak-anak. Cerita tersebut dapat memperkenalkan konsep-konsep olahraga dan memberikan contoh-contoh yang relevan.

3. Pembelajaran Berbasis Tantangan: Menghadirkan tantangan fisik atau tugas yang menantang untuk mendorong anak-anak mengembangkan keterampilan dan mencapai tujuan yang ditetapkan.

4. Pembelajaran Kooperatif: Mendorong kerjasama dan kolaborasi antara anak-anak dalam aktivitas fisik. Anak-anak dapat bekerja bersama untuk mencapai tujuan bersama, mengembangkan keterampilan sosial, dan membangun kepercayaan diri.

Sedangkan alat pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran olahraga anak usia dini yaitu sebagai berikut:

1. Bola: Bola dapat digunakan dalam berbagai permainan dan aktivitas yang melibatkan melempar, menangkap, menggiring, dan mengontrol bola. Bola juga membantu mengembangkan keterampilan keseimbangan dan koordinasi.
2. Tali Lompat: Tali lompat merupakan alat yang sederhana namun efektif untuk melatih keterampilan melompat dan mengembangkan kekuatan kaki serta koordinasi tubuh.
3. Rintangan Rendah: Rintangan rendah seperti kon atau palang dapat digunakan untuk melatih keterampilan melompat, melintas, dan menghindari halangan. Rintangan ini membantu meningkatkan kelenturan, kekuatan kaki, dan keterampilan koordinasi.
4. Cone atau Marka: Cone atau marka dapat digunakan untuk membuat lintasan atau area bermain yang jelas, membantu mengatur permainan, dan memandu anak-anak dalam aktivitas fisik.



Gambar 7.1 cone

5. Mini Set Alat Olahraga: Mini set alat olahraga seperti mini gol, mini net bola voli, atau mini set tenis meja dapat digunakan untuk mengenalkan anak-anak pada olahraga tertentu dengan ukuran yang disesuaikan dengan mereka.



Gambar 7.2 peralatan set permainan anak usia dini

6. Alat-alat Musik: Musik dapat digunakan untuk menciptakan atmosfer yang menyenangkan dan berenergi tinggi dalam kegiatan fisik. Musik juga dapat digunakan sebagai pengatur waktu atau sebagai latar belakang dalam aktivitas olahraga.



Gambar 7.3 gambar peralatann music AUD

Penting untuk memilih alat musik yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak-anak serta memastikan bahwa mereka aman untuk digunakan. Memperkenalkan anak-anak pada alat musik sejak dini dapat membantu mereka dalam pengembangan keterampilan musik, ekspresi diri, dan kepekaan seni. Selain itu memilih alat-alat yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak-anak serta memastikan bahwa mereka aman untuk digunakan. Selain itu, kreativitas dalam merancang permainan dan aktivitas yang melibatkan alat pembelajaran dapat membantu meningkatkan daya tarik dan keterlibatan anak-anak dalam pembelajaran olahraga.

Daftar Pustaka

- Abu Ahmadi dan Noor Salimi,2008." Dasar-dasar Pendidikan Agama Islam, cet. Ke-5" (Jakarta: Bumi Aksara)
- Agus Mahendra, 2008."Materi Pokok PPD02305/3 SKS/ MODUL 1-9 Permainan Anak dan Aktivita Ritmik, (Jakarta: Universitas vTerbuka,)
- Asmaun Sahlan. 2013. Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam (Kajian Penerapan
- Biasworo Adisuyanto Aka.v, "Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai:, (Jakarta: Grasindo,)
- Cahniyo,dkk.2020."pengembangan bahan ajar pendidikan jasmani untuk anak usia dini berbasis tematik."jurnal pendidikan anak alathfal UIN Raden Intan Lampung, vol 6 no 1 hal 56.
- Cerika,2013."mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai stimulasi motorik bagi anak TK melalui aktivitas jasmani"jurnal pendidikan jasmani Indonesia,UNY,vol 9 no.1.
- Depdiknas. (2007). Kerangka DasarKurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. Jakarta: Pusat Kurikulum Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini. Direktorat Pembinaan TK dan SDUniversitas Negeri Jakarta Tim Pengembang: dalam <http://hidayatsoeryana> word press.

com/2008/05/05/kerangka-dasar - kurikulum-paud-lengkap/ (diunduh pa-da 23 November 2011).

Dian,kadek. 2016."konsep dasar gerak anak usia dini" jurnal pendidikan kesehatan rekreasi"IKIP PGRI Bali vol.1 hal 72-79.

Fitriani, 2018."perkembangan fisik motoric anak usia dini" jurnal golden age universitas hamzanwandi, vol 2 no.01.
[Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini | Fitriani | Jurnal Golden Age \(hamzanwadi.ac.id\)](#)

Hariadi,2017."Pengembangan Pendidikan Karakter dalam pendidikan jasmani dan olahraga pada pendidikan anak usia dini"jurnal parameter fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri medan, vol 27 no 2(P-ISSN:0216-261X).

Kemdiknas. (2011). Pedoman Pelaksanaan Pendidikan Karakter [Berdasarkan Pengalaman di Satuan Pendidikan Rintisan] Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan. hal 4.

Khaironi,mulianah.2017,"pendidikan karakter anak usia dini"jurnal golden age universitas hamzanwadi nusa tenggara barat,vol 01 no.2.

Lungit Wicaksono, "*Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini*" FKIP Universitas Lampung
[294953011.pdf \(core.ac.uk\)](#)

- Muhajir, 2017. "Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan": modul Guru SMP/MTs Kelas VII, (Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan,)
- Muslim dkk, 1993. Moral Dan Kognisi Islam. (Bandung : CV Alfabeta)
- Nata, abuddin. 2003 " Metodologi Studi Islam (Jakarta : PT. Raja Grafindo)
- Netty hartati, dkk, 2004. " Islam dan Psikologi" (Cet. 1; Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 13
- Nuraeni. 2014. Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini. Jurnal Paedagogy Volume 1 Nomor 2 Edisi Oktober 2014.
- Pendidikan Karakter di Lembaga Pendidikan Islam). Jurnal el-Hikmah Fakultas Tarbiyah UIN Malang hal. 139-149.
- Sahlan, asmaun. 2010 "mewujudkan budaya religious disekolah (malang: UIN Maliki press)
- 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
- Upahita, damar. 2021. "perkembangan motoric anak usia dini" [Perkembangan Motorik Anak Usia Dini \(Balita\) Usia 1-5 Tahun \(hellosehat.com\)](#). diakses 25 mei

Yogama.2022."pengertian olahraga menurut para ahli"
[Pengertian Olahraga Menurut Ahli beserta Jenis dan
Tujuannya \(idntimes.com\)](#).diakses pada 14 november.

Zita, 2016." Senam punya banyak manfaat untuk anak usia PAUD
dan TK"
[https://lifestyle.sindonews.com/berita/1089536/155/
senam-punya-banyak-manfaat-untuk-anak-usia-paud-
dan-tk](https://lifestyle.sindonews.com/berita/1089536/155/senam-punya-banyak-manfaat-untuk-anak-usia-paud-dan-tk). Diakses 1 maret