



Kegiatan
Pengenalan

Anung Probo Ismoko, M.Or
Danang Endarto Putro, M.Or

AKTIVITAS JASMANI

Untuk Siswa Taman Kanak-kanak

Lari | Lompat dan Loncat | Melempar
Merayap dan Merangkak | Memanjat

Kegiatan
Pengenalan

Anung Probo Ismoko, M.Or
Danang Endarto Putro, M.Or

AKTIVITAS JASMANI

Untuk Siswa Taman Kanak-kanak

Lari | Lompat dan Loncat | Melempar
Merayap dan Merangkak | Memanjat
Ladder dan Hurdle | Bowling

Kegiatan Pengenalan Aktivitas Jasmani

Anung Probo Ismoko, M.Or
Danang Endarto Putro, M.Or

Editor : Anung Probo Ismoko
Desain sampul : Rika Fajar Rahmadi
Desain isi : Anung Probo Ismoko
Penata letak isi : Danang Endarto Putro

Cetakan pertama : Oktober 2016
Penerbit SUNRISE
Jln. Nogobondo No 7, Rejowinangun,
Kotagede, Yogyakarta
(0274) 444710

vii + 107 hlm.;
18, 2 x 25,7
ISBN 978-602-6300-41-6

Dicetak oleh CV. SUNRISE Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan-Nya sehingga buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” ini dapat terselesaikan.

Buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” ini disusun untuk menambah variasi model pengenalan aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang telah disesuaikan dengan kurikulum dan karakteristik siswa TK. Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak disampaikan melalui aktivitas bermain sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan rasa senang. Model disusun dengan menggabungkan konsep Pengenalan Aktivitas Jasmani dan kurikulum TK yang mencakup pembelajaran ranah psikomotor, kognitif, dan afektif. Buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” ini diharapkan dapat digunakan guru dalam penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar TK.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah bekerjasama dalam proses penelitian dan ujicoba untuk menyusun buku ini. Buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” ini masih memiliki kekurangan sehingga dibutuhkan kritik serta saran yang membangun dari pembaca. Besar harapan agar buku panduan pengenalan aktivitas jasmani ini mampu menjadi alternatif aktivitas pembelajaran aktivitas Jasmani bagi siswa TK.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Kesesuaian Tujuan Model Pengenalan Aktivitas Jasmani Dengan Kurikulum TK.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan dan Manfaat Model Pengenalan Aktivitas Jasmani.....	6
C. Relevansi.....	6
D. Penggunaan Isi Buku	7
BAB II DASAR TEORI.....	9
A. Model Pembelajaran	9
B. Kurikulum Pembelajaran Taman Kanak-kanak.....	10
C. Karakteristik Siswa Taman Kanak-kanak.....	18
D. Pendidikan Jasmani.....	53
E. Kebugaran dan Kesegaran Jasmani	46
F. Bermain	47
G. Aktivitas Jasmani.....	55
H. Perkembangan Psikomotor	61
I. Pembelajaran di Taman Kanak-kanak.....	72
BAB III ATURAN KESELAMATAN.....	81
A. Aturan Keselamatan Tiap Peran	81
B. Aturan Keselamatan sarana dan prasarana	82
C. Daftar Perlengkapan Aktivitas Jasmani.....	82
BAB IV MODEL PENGENALAN AKTIVITAS JASMANI	85
A. Model Permainan Aktivitas jasmani Lari.....	85
B. Model Permainan Aktivitas jasmani Lompat dan Loncat	88
C. Model Permainan Aktivitas jasmani Melempar	91

D. Model Permainan Aktivitas jasmani Merayap dan Merangkak...	94
E. Model Permainan Aktivitas jasmani Memanjat	97
F. Model Permainan Aktivitas jasmani Ladder dan Hurdle.....	100
G. Model Permainan Aktivitas jasmani Bowling	103
BAB V KESIMPULAN	107
DAFTAR PUSTAKA	109
GLOSARIUM	113
INDEX	121

**KESESUAIAN TUJUAN MODEL PENGENALAN AKTIVITAS JASMANI
DENGAN KURIKULUM TAMAN KANAK-KANAK**

Tabel di bawah ini menjelaskan tujuan setiap permainan dalam model pengenalan aktivitas jasmani yang disesuaikan dengan kurikulum Taman Kanak-kanak.

TINGKAT PENCAPAIAN PERKEMBANGAN	NAMA PERMAINAN							
	MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI LARI	MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI LOMPAT DAN LONCAT	MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI MELEMPAR	MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI MERAYAP DAN MERANGKAK	MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI MEMANJAT	MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI LADDER AND HURDLES	MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI BOWLING	
Bersikap kooperatif dengan teman	√	√	√	√	-	√	√	
Menunjukkan sifat toleran	-	√	√	√	√	√	√	
Mengekspresikan emosi yang sesuai dengan kondisi yang ada (senang, sedih, antusias, dsb)	√	√	√	√	-	√	√	
Mengenal tata	√	√	√	√	√	√	√	

SOSIAL, EMOSIONAL DAN KEMANDIRIAN

kegiatan yang akan dilakukan													
Menunjukkan inisiatif dalam memilih	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
Memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
Konsep Bentuk, Warna, Ukuran, dan Pola													
Mengklasifikasikan benda berdasarkan warna, bentuk, dan ukuran (3 variasi)	-	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
Mengenal pola	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Mengurutkan benda berdasarkan ukuran dari paling kecil ke paling besar atau sebaliknya	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Usia dini merupakan usia sentral untuk menanamkan berbagai nilai-nilai moral dan agama serta mengembangkan kemampuan dasar yang meliputi kemampuan berbahasa, berpikir, dan keterampilan fisik. Globalisasi menuntut peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) untuk melanjutkan pembangunan bangsa. Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) semakin mendapat perhatian masyarakat seiring dengan kesadaran akan kebutuhan pendidikan yang cenderung meningkat.

Menurut Trianto (2011) sejak diberlakukan Undang-undang No. 20, maka sistem pendidikan di Indonesia menyelenggarakan pendidikan anak usia dini sebelum jenjang pendidikan dasar. Penyelenggaraan PAUD melalui jalur pendidikan formal dan non formal. Taman kanak-kanak (TK) atau raudatul athfal (RA) merupakan penyelenggaraan PAUD melalui jalur formal. PAUD yang diselenggarakan melalui jalur non formal berbentuk kelompok bermain (KB), taman penitipan anak (TPA), atau bentuk lain yang sederajat. TK menyelenggarakan pendidikan bagi anak usia 4-6 tahun. Terdapat dua kelompok belajar di TK, yaitu kelompok A untuk anak usia 4-5 tahun dan usia 5-6 tahun masuk ke kelompok B. KB menyelenggarakan pendidikan bagi anak usia 2-4 tahun. TPA menyelenggarakan pendidikan, pengasuhan, dan kesejahteraan anak usia sejak lahir hingga 6 tahun.

Pendidikan pada usia dini sebagai pondasi dasar menanamkan pendidikan yang universal sebagai bekal ke arah pematangan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Usia dini merupakan usia sentral untuk menanamkan berbagai nilai-nilai pendidikan moral dan agama dan mengembangkan kemampuan dasar anak usia dini meliputi kemampuan berbahasa, berpikir, dan keterampilan aktivitas jasmani. Pengenalan pendidikan pada anak usia dini menekankan pendekatan pembelajaran yang menggunakan dengan pendekatan yang konkrit, hal ini dikarenakan pada usia dini belum bisa berpikir pada tahap abstrak. Pada umur anak usia dini sedang mengalami tahap pengenalan diri sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dalam kehidupannya.

Pendidikan jasmani yang secara implikasi dilakukan dalam aktivitas jasmani yang dipilih dan sesuai dengan kebutuhan karakteristik perkembangan fisik, diperlukan oleh anak usia dini. Pendidikan usia dini harus dapat mengakomodasi hasrat bergerak anak, sehingga perlu adanya proses pembelajaran pendidikan jasmani yang teratur dan struktur untuk anak pra sekolah. Anak membutuhkan rangsangan, bimbingan, dan perlakuan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan agar berpotensi untuk menjadi lebih baik di masa akan datang.

Proses Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini salah satu diantaranya adalah perkembangan fisik. Hal ini dikarenakan bahwa diperlukannya aktivitas jasmani yang baik dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak pra sekolah. Perkembangan fisik memang sejalan dengan bertambahnya usia anak. Tetapi perlu diperhatikan bahwa perkembangan fisik anak akan lebih baik apabila aktivitas jasmani yang dilakukannya sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik perkembangannya. Perkembangan

fisik anak yang diimplementasikan dalam gerak kasar dan halus, perlu mendapatkan bentuk aktivitas jasmani yang sesuai dengan kompetensi anak pra sekolah.

Anak membutuhkan rangsangan, bimbingan, dan perlakuan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan agar berpotensi untuk menjadi lebih baik di masa akan datang. Aktivitas bermain merupakan salah satu aktivitas yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak apabila unsur-unsur dalam bermain sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Selain itu, bermain memiliki syarat dilakukan secara sukarela sehingga anak tidak mengalami pemaksaan ketika berpartisipasi. Anak melakukan aktivitas bermain dengan rasa senang sehingga mudah menyerap nilai-nilai moral dan agama serta materi pembelajaran yang telah ditransfer dalam bermain.

Pendidikan jasmani dalam hal ini menjadi sangat penting dalam usaha pengembangan jasmani anak prasekolah. Pendidikan jasmani yang secara implikasi dilakukan dalam aktivitas jasmani yang dipilih dan sesuai dengan kebutuhan karakteristik perkembangan fisik, diperlukan oleh anak usia dini. Pendidikan usia dini harus dapat mengakomodasi hasrat bergerak anak, sehingga perlu adanya proses pembelajaran pendidikan jasmani yang teratur dan struktur untuk anak prasekolah.

Aktivitas bermain merupakan salah satu aktivitas yang dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak apabila unsur-unsur dalam bermain sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Selain itu, bermain memiliki syarat dilakukan secara sukarela sehingga anak tidak mengalami pemaksaan ketika berpartisipasi. Anak melakukan aktivitas bermain dengan rasa senang sehingga mudah menyerap nilai-nilai moral dan agama serta materi pembelajaran yang telah ditransfer dalam bermain. Dalam

kegiatannya, di taman kanak-kanak biasanya bentuk kegiatan yang dilakukan masih dikemas dalam bentuk-bentuk permainan ataupun bermain, dari kegiatan berbahasa, daya pikir dan keterampilan jasmani. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, banyak sekali ditemukan keluhan-keluhan oleh guru terutama bila anak tidak mau atau tidak aktif mengikuti kegiatan yang telah ditentukan, reaksi yang ditampilkan anak tersebut diantaranya; menangis dengan alasan takut, diam saja, memisahkan diri dari kelompok, dan beberapa diantaranya melakukan kegiatan sendiri sesuai dengan apa yang senangnya.

Aktivitas jasmani didefinisikan oleh Wankel & Sefton (1994) sebagai kegiatan yang dilakukan jasmani manusia dengan melibatkan psikologis, fisiologis, dan kepribadian. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara sukarela dan menyenangkan disebut bermain (Ellis, 1973). Pembelajaran yang efektif bagi siswa Taman kanak-kanak dilakukan melalui bermain. Hal tersebut dikarenakan anak usia pra sekolah menunjukkan tanda-tanda perkembangan sosial sebagai berikut: (1) anak mulai mengetahui aturan-aturan yang berlaku di lingkungannya; (2) anak mulai mematuhi peraturan; (3) anak mulai menyadari hak orang lain; dan (4) anak suka bermain dengan teman sebaya (Samsudin, 2008). Aktivitas bermain sangat terkait dengan pembelajaran keterampilan motorik, pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta perkembangan perseptual motor. Perkembangan motorik anak usia 4-7 tahun berada pada fase gerak dasar fundamental tingkat elementary. Berdasarkan konsep dari Gallahue (1998) pada tahapan tersebut anak mengalami peningkatan perkembangan koordinasi ritme dan kontrol gerak. anak sudah mampu menggabungkan kesadaran ruang dan temporal. Pada tahap ini, anak memerlukan variasi pengalaman gerak untuk menstimulasi perkembangan psikomotor.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, pendidikan jasmani yang dilaksanakan pada pembelajaran di TK rata-rata belum maksimal. Bahkan guru yang mengajarkan aktivitas jasmani masih bingung dalam meramu pembelajaran, sehingga hanya dengan intuisi semata di dalam mengajarkan pendidikan jasmani. Walaupun rencana pelaksanaan pembelajaran sudah dibuat dan dilaksanakan, akan tetapi efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani yang berhubungan dengan aktivitas jasmani tidak tampak. Guru tidak bisa mengakomodir aktivitas jasmani yang dibutuhkan oleh seluruh anak-anak, dikarenakan pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang menarik. Hal tersebut banyak dikarenakan karena pengetahuan guru TK yang kurang luas, sehingga dalam membelajarkan pendidikan jasmani, anak didik merasa bosan, tidak senang dan jenuh karena materi yang monoton dan kurang variatif.

Menghadapi keadaan yang demikian, apa yang dilakukan oleh guru seharusnya bisa mengakomodir apa yang dibutuhkan oleh semua anak, tanpa terkecuali, yaitu dengan mencoba untuk menyusun metode mengajar yang menarik yang bisa membangkitkan gairah siswa untuk mengikuti kegiatan tersebut. Metode yang dimaksud dilakukan dengan memodifikasi bentuk aktivitas jasmani yang menyerupai kegiatan bermain yang bervariasi. Model aktivitas jasmani merupakan salah satu wahana yang menyenangkan bagi hampir semua anak usia dini. Guru merasa perlu menyelenggarakan aktivitas jasmani pada siswa untuk merangsang perkembangan fisik, motorik, dan sosial emosional anak.

Buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” ini menjelaskan model-model pengenalan aktivitas jasmani yang disesuaikan dengan kurikulum dan karakteristik siswa TK. Model yang dihasilkan diharapkan mampu

merangsang perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan siswa. Model yang telah dikembangkan diharapkan memberikan referensi bagi guru tentang variasi model pengenalan aktivitas jasmani sehingga memudahkan guru mengaplikasikan model pengenalan aktivitas jasmani ke dalam RKH.

B. Tujuan dan Manfaat Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak

Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak bertujuan untuk mengenalkan model-model aktivitas jasmani bagi siswa TK yang sesuai dengan kurikulum serta karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa TK. Model pengenalan aktivitas jasmani disampaikan dalam bentuk aktivitas bermain sehingga efektif untuk merangsang aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

C. Relevansi

Buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” merupakan hasil dari penelitian dan pengembangan proyek penelitian Dosen Pemula. Model penelitian dan pengembangan yang dilakukan mengacu pada tahap penelitian Borg dan Gall. Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak bagi siswa TK yang disusun dalam buku ini telah mengalami uji coba skala kecil di TK Pertiwi Pacitan dan uji coba skala besar dilakukan di TK Bhayangkari, TK Kartika IV dan TK Putra Harapan Pacitan. Latar belakang keilmuan expert judgements pada penelitian terdiri dari pakar aktivitas jasmani, media dan guru TK. Model pengenalan aktivitas jasmani dalam buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” telah disesuaikan dengan kurikulum

TK dan tahapan perkembangan anak. Berdasarkan penjelasan di atas, buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” dapat dijadikan pedoman pengenalan aktivitas jasmani dalam pengembangan pelaksanaan kurikulum di Taman Kanak-kanak.

D. Penggunaan Isi Buku

Buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” berisi Tujuh model pengenalan aktivitas jasmani. Berikut ke tujuh model tersebut: (1) model permainan aktivitas jasmani lari; (2) model permainan aktivitas jasmani lompat dan loncat; (3) model permainan aktivitas jasmani melempar; (4) model permainan aktivitas jasmani merayap dan merangkak; (5) model permainan aktivitas jasmani memanjat, (6) model permainan aktivitas jasmani ladder and hurdle; dan (7) model permainan aktivitas jasmani bowling. Setiap model terdiri dari aktivitas pemanasan, inti, dan pendinginan. Hal tersebut dapat mempermudah guru dalam penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

BAB II

Dasar Teori

A. Model Pembelajaran

Dalam bidang pendidikan Heri Rahyubi (2012) menjelaskan bahwa model pembelajaran merupakan kerangka konsep untuk melakukan tahapan pembelajaran. Pernyataan tersebut diperkuat dengan pendapat Syaiful Sagala (2012) bahwa model mengajar adalah pedoman perencanaan pengajaran berupa kerangka konseptual yang mendeskripsikan sistematika prosedur proses pembelajaran untuk mencapai tujuan. Secara spesifik Joyce & Weil (Metzler, 2000) mendefinisikan model dalam proses belajar mengajar sebagai susunan rencana kegiatan yang digunakan dalam keseluruhan unit pembelajaran termasuk semua fungsi perencanaan, rancangan, implementasi, dan penilaian untuk unit tersebut. Lebih dari satu macam metode, gaya, maupun strategi mengajar dapat dilaksanakan dalam satu model pembelajaran.

Secara khusus di bidang pembelajaran motorik, Samsudin (2008) mengemukakan, “Model pembelajaran motorik adalah langkah-langkah pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik anak, kompetensi yang akan dicapai, interaksi dalam proses pembelajaran, alat/media, dan penilaian”. Definisi tentang model di atas dapat disimpulkan bahwa model merupakan miniatur aspek-aspek dalam kehidupan. Model disusun berdasarkan hasil pengamatan terhadap implementasi

ilmu dalam kehidupan sehari-hari. Penyusunan model dimaksudkan untuk mempermudah transfer ilmu maupun nilai-nilai kehidupan agar dapat dipahami dan mudah diaplikasikan.

Model dalam penelitian dan pengembangan ini merupakan miniatur aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dalam kehidupan. Nilai-nilai ketiga aspek tersebut ditransfer melalui aktivitas bermain. Bentuk aktivitas bermain yang diberikan mengadaptasi dari konsep pengenalan aktivitas jasmani yang disesuaikan dengan peraturan keselamatan, kurikulum, dan karakteristik siswa TK.

B. Kurikulum Pembelajaran Taman Kanak-kanak

PAUD merupakan pembinaan bagi anak usia sejak lahir sampai dengan enam tahun melalui pendidikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak dalam upaya persiapan memasuki jenjang pendidikan lebih lanjut. TK termasuk dalam golongan pendidikan prasekolah yang bertujuan mempersiapkan anak untuk belajar di sekolah dasar. Siswa TK kelompok A terdiri dari anak-anak usia 4-5 tahun, sedangkan kelompok B terdiri dari anak-anak usia 5-6 tahun (Isjoni, 2011).

Tujuan pendidikan TK dicapai dengan menyelenggarakan program pembelajaran yang berpedoman pada kurikulum TK, yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tujuan, bidang pengembangan, dan penilaian (Kemendiknas, 2010). Kurikulum TK menjadi dasar penyusunan rencana kegiatan tahunan, bulanan, mingguan, dan harian. Seperangkat rencana tersebut lengkap dengan pengelolaan kelas, penilaian proses, dan hasil pencapaian perkembangan disusun dalam silabus. Berdasarkan otonomi pendidikan, pengembangan silabus dapat disesuaikan

dengan kebutuhan peserta didik, lingkungan, dan keadaan TK (Kemendiknas, 2010).

Berdasarkan ketentuan Kemendiknas (2010) penyusunan standar isi pembelajaran TK, proses, dan penilaian dilaksanakan secara terintegrasi. Dibawah ini merupakan cakupan program pembelajaran PAUD yang secara digunakan dalam kurikulum TK.

Cakupan Program Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini

No.	Program Pembelajaran	Cakupan
1.	Agama dan akhlak mulia	Peningkatan potensi spiritual peserta didik melalui contoh pengalaman dari pendidik agar menjadi kebiasaan sehari-hari, baik di dalam maupun di luar sekolah, sehingga menjadi bagian dari budaya sekolah
2.	Sosial dan kepribadian	Pembentukan kesadaran dan wawasan peserta didik atas hak dan kewajibannya sebagai warga masyarakat dan dalam interaksi sosial serta pemahaman terhadap diri dan peningkatan kualitas diri sebagai manusia sehingga memiliki rasa percaya diri
3.	Pengetahuan dan teknologi	Mempersiapkan peserta didik secara akademik memasuki SD/MI atau bentuk lain yang sederajat dengan menekankan pada penyiapan kemampuan berkomunikasi dan berlogika melalui berbicara, mendengarkan, pra membaca, pra menulis, dan pra berhitung yang

		baru dilaksanakan secara hati-hati, tidak memaksa, dan menyenangkan sehingga anak menyukai belajar
4.	Estetika	Meningkatkan sensitivitas, kemampuan mengekspresikan diri dan kemampuan mengapresiasi keindahan dan harmoni yang terwujud dalam tingkah laku keseharian
5.	Jasmani, olahraga, dan kesehatan	Meningkatkan potensi fisik dan menanamkan sportivitas serta kesadaran hidup sehat dan bersih

Sumber: Trianto (2011)

Penjelasan Trianto (2011) memaparkan bahwa isi program pembelajaran TK dipadukan dalam bidang pengembangan potensi yang mencakup bidang pembentukan perilaku dan pengembangan pengetahuan dasar. Bidang pembentukan perilaku mengembangkan pembelajaran untuk mengembangkan nilai-nilai moral agama, sosial, emosional, dan kemandirian. Bidang pengembangan kemampuan dasar mengembangkan kemampuan berbahasa, berpikir, dan keterampilan fisik (motorik halus dan kasar). Struktur program pembelajaran di TK dilaksanakan melalui kegiatan bermain, bertahap, berkesinambungan, dan bersifat pembiasaan Kemendiknas (2010). Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran di TK mengintegrasikan pengembangan pengetahuan dasar dan pembentukan perilaku. Setiap pertemuan pada pembelajaran mengandung nilai-nilai moral dan agama serta keterampilan dasar kecakapan hidup. Aktivitas bermain menjadi media utama untuk melaksanakan pembelajaran.

Kecerdasan emosional dibutuhkan setiap orang untuk mendukung kecakapan hidup. Selain itu, menjadi modal utama untuk berinteraksi dengan masyarakat dan lingkungan. Upaya pengembangan pembentukan perilaku dalam pembelajaran TK dilakukan melalui pembiasaan. Salah satu upaya membimbing perilaku siswa dapat menggunakan pendekatan pengelolaan perilaku yang dijelaskan oleh Seefeldt dan Wasik (2008) terdiri dari tiga tahap, yaitu: (1) riwayat penyebab, (2) merinci perilaku, dan (3) akibat.

Riwayat penyebab dapat membantu guru untuk mengetahui gejala perubahan perilaku siswa. Guru membuat catatan observasi harian tentang perilaku siswa dan hasil interaksi guru dengan siswa. Hasil pengamatan ditinjau ulang untuk dapat ditemukan pola perilaku siswa. Hal tersebut membantu guru untuk mengetahui perkembangan perilaku siswa. Apabila didapatkan perubahan perilaku siswa ke arah negatif, maka pola perilaku dapat membantu menemukan faktor yang menjadi penyebab perubahan perilaku siswa.

Menurut Hukum Efek dari Thorndike (Hergenhahn & Olson, 2008) bahwa suatu perilaku apabila diberikan penguat, maka akan diulang. Guru TK dapat memuji setiap perilaku baik yang dilakukan siswa kemudian memberikan bintang dalam penilaian. Dampak yang mungkin terjadi adalah siswa akan mengulang perilaku baik tersebut dengan berharap mendapatkan pujian dan bintang dalam penilaian.

Pengembangan kemampuan dasar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan aktivitas siswa sesuai dengan tahap perkembangan anak secara umum (Trianto, 2011). Kemampuan dasar yang dikembangkan di TK menjadi pondasi siswa membangun komunikasi, konstruksi berpikir, dan

penguatan fisik dalam melakukan aktivitas. Pengembangan kemampuan dasar berbahasa sesuai konsep Kemendiknas (2010) bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa berkomunikasi secara efektif dan tepat. Siswa diharapkan mampu menggunakan bahasa Indonesia secara benar sehingga bahasa yang digunakan dalam pembelajaran TK adalah bahasa baku, namun sederhana untuk dapat diterima siswa.

Bidang pengembangan perilaku dan kemampuan dasar dalam pembelajaran TK harus dilaksanakan secara bersamaan. Siswa dibiasakan untuk mengasah kemampuan dasar disertai dengan mental dan spiritual yang baik. Sebelum pembelajaran dimulai, siswa dibiasakan untuk berdoa agar keyakinan spiritual bertambah. Selain itu, aktivitas yang diawali dengan doa diharapkan akan mempengaruhi mental siswa untuk melakukan tugas dalam pembelajaran secara positif. Mental yang dimaksud antara lain jujur dalam berkarya sehingga berdampak pada pembentukan sikap gigih dan bangga terhadap hasil karya sendiri.

Pengembangan program pembelajaran TK berpusat pada kebutuhan peserta didik dan lingkungan. Nilai-nilai yang disampaikan dalam program pembelajaran TK beragam agar dapat mengakomodasi perbedaan individu yang ada, namun tetap terintegrasi. Hal tersebut membuka peluang untuk menyelenggarakan pendidikan inklusi bagi anak berkebutuhan khusus. Program pembelajaran dikembangkan secara dinamis antara kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni. Dampak yang diharapkan adalah siswa tumbuh menjadi penerus bangsa yang mampu berpikir secara global tanpa meninggalkan kebudayaan bangsa. Relevansi program pembelajaran TK dengan kebutuhan kehidupan diperhatikan agar siswa memiliki dasar

kecakapan hidup dalam bermasyarakat. Substansi program pembelajaran secara menyeluruh serta disajikan secara berkesinambungan mencakup seluruh dimensi perkembangan, ilmu yang dikaji, dan bidang pengembangan yang direncanakan. Penanaman minat belajar sepanjang hayat dilakukan dalam penyelenggaraan program pembelajaran TK.

Dasar penilaian dalam pembelajaran TK disesuaikan dengan konsep pertumbuhan dan perkembangan anak. Tingkat pencapaian perkembangan siswa TK bukan berupa pencapaian keterampilan akademik, melainkan aktualisasi potensi semua aspek perkembangan yang dapat dicapai anak pada rentang usia tertentu (Kemendiknas, 2010). Keseluruhan isi program pembelajaran TK disusun menjadi satu kesatuan yang utuh kemudian disampaikan pada siswa secara tematik. Anak usia dini membutuhkan pembelajaran tematik untuk membangun pengetahuan secara menyeluruh dan sistematis. Materi pembelajaran yang disampaikan secara tematik menimbulkan kesinambungan antar aspek sehingga pembelajaran mampu mengembangkan seluruh aspek perkembangan anak.

Terdapat 11 tema yang biasa digunakan dalam pembelajaran TK menurut Samsudin (2008), antara lain: (1) diri sendiri; (2) lingkunganku; (3) kebutuhanku; (4) binatang; (5) tanaman; (6) rekreasi; (7) pekerjaan; (8) air, udara, dan api; (9) alat komunikasi; (10) tanah airku; dan (11); alam semesta. Guru memiliki kebebasan dalam menentukan tema, namun perlu memperhatikan kedekatan tema dengan kehidupan siswa, sederhana, dan menarik. Penyusunan model pengenalan air bagi siswa TK menggunakan 6 tema, antara lain: (1) rekreasi, (2) lingkunganku, (3), diri sendiri, (4) binatang, (5) air, udara, dan api, dan (6) kebutuhanku. Setiap tema kemudian dikhususkan ke

dalam sub tema sebagai berikut: (1) bermain bola, (2) pengenalan lingkungan kolam renang, (3) anggota tubuh, (4) binatang laut, (5) sifat air, dan (6) makanan kesukaanku.

Penyelenggaraan pembelajaran TK selama 1 tahun dilakukan dalam dua semester. Pembelajaran setiap semester terdapat 17 minggu efektif dengan durasi jam belajar setiap pertemuan 150-180 menit. Penyelenggaraan pembelajaran enam atau lima hari per minggu memiliki jumlah keseluruhan pertemuan sebanyak 900 menit (Kemendiknas, 2010). Jumlah maksimal peserta didik setiap kelas 20 siswa. Berdasarkan contoh rencana kegiatan harian (RKH) dapat disimpulkan bahwa setiap pertemuan terdiri dari kegiatan pembelajaran awal 30 menit, inti 60 menit, istirahat 30 menit, dan akhir 30 menit (Kemendiknas, 2010).

Model pembelajaran di TK secara umum menerapkan pembelajaran berpusat pada anak dan guru. Karakteristik kedua model pembelajaran tersebut dirangkum dalam tabel di bawah ini:

Karakteristik Model Pembelajaran Berpusat pada Anak dan Guru

Unsur	Pembelajaran Berpusat pada Anak	Pembelajaran Berpusat pada Guru
Bahan, ruang, dan waktu	Dapat digunakan secara bebas	Berdasarkan petunjuk guru
Peran guru	Mengikuti minat dan keinginan anak Pengalaman langsung Berpusat pada anak	Langsung, inisiasi, mengevaluasi, menekan, dan berdasarkan penampilan anak

Kerangka kerja pengajaran	Berorientasi pada kegiatan: menguji, menggali dan mempunyai tantangan	Memiliki tahapan berdasarkan tujuan akhir yang akan dicapai
Motivasi	Keinginan belajar intrinsik	Eksternal, berdasarkan penghargaan
Konsep belajar	Pengalaman langsung menggunakan pengetahuan dalam bermain untuk memahami situasi nyata	<i>Drill</i> atau pengulangan untuk menguasai keterampilan
Individual vs fokus kelompok	Individual, berdasarkan kebutuhan anak	Kebutuhan kelompok sebagai satu kesatuan Kemampuan untuk berkelompok
Metodologi	Kebebasan sepenuhnya bagi guru untuk menggunakan intuisi, perasaan, dan penilaian	Berdasarkan model/ccontoh yang dilihat

Sumber: Yuliani (2011)

Guru perlu menjalin komunikasi secara efektif dengan siswa ketika melaksanakan pembelajaran berpusat pada siswa. Umpan balik secara spesifik yang diberikan guru pada siswa akan memudahkan siswa untuk menerima informasi. Siswa merasa mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkan sehingga menimbulkan rasa nyaman untuk berinteraksi dengan guru. Kondisi tersebut menguntungkan guru dalam menggali kebutuhan individual siswa.

C. Karakteristik Siswa Taman Kanak-kanak

Siswa TK kelompok B terdiri dari siswa dengan kelompok usia 5-6 tahun. Pernyataan Christiana Hari Soetjningsih (2012) bahwa anak usia 5-6 tahun termasuk dalam masa anak awal. Tugas perkembangan masa anak awal disebutkan oleh Christiana Hari Soetjningsih (2012) sebagai berikut.

1. Belajar makan makanan padat.
2. Belajar berjalan.
3. Belajar bicara.
4. Belajar mengendalikan pembuangan kotoran tubuh.
5. Mempelajari perbedaan dan aturan-aturan jenis kelamin.
6. Pembentukan pengertian sederhana, realita fisik, dan realitas sosial.
7. Belajar membedakan benar-salah dan mengemukakan kata hati sebagai dasar dalam bertindak atau melakukan sesuatu.

Anak usia 5-6 tahun mulai belajar untuk mengenali diri sendiri dan tertarik untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Anak lebih tertarik berinteraksi melalui aktivitas bermain karena merasa mendapatkan banyak kesempatan untuk berekspresi. Situasi tersebut mendorong guru untuk melakukan variasi pembelajaran melalui aktivitas jasmani atau biasa disebut dengan istilah, "Bermain sambil belajar". Pembelajaran yang disampaikan melalui aktivitas jasmani mempengaruhi tiga aspek dalam pendidikan antara lain:

1. Ranah Kognitif

Kemampuan berpikir (bertanya, kreatif, dan menghubungkan) kemampuan memahami (*perceptual ability*), menyadari gerak, dan penguatan akademik.

2. Ranah Psikomotor

Pertumbuhan biologis, kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan gerak, dan peningkatan keterampilan gerak.

3. Ranah Afektif

Rasa senang, penanggapan yang sehat terhadap aktivitas jasmani, kemampuan menyatakan dirinya (aktualisasi diri), menghargai diri sendiri, dan terdapatnya konsep diri (Samsudin, 2008).

Pengetahuan dasar tentang pertumbuhan dan perkembangan anak dibutuhkan guru untuk mengetahui karakteristik siswa TK. Fungsi pengetahuan tersebut agar guru mampu menyusun bentuk aktivitas jasmani yang dapat merangsang aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Berikut merupakan penjelasan karakteristik siswa TK dengan rentang usia 5-6 tahun.

1. Perkembangan Aspek Kognitif

Definisi aspek kognitif adalah aspek yang menghubungkan tujuan pembelajaran dengan proses mental secara bertahap dimulai dari pengetahuan hingga evaluasi. Taksonomi Bloom (Hamzah, Herminarto, & I Made, 2001) membagi aspek kognitif menjadi 6 tingkatan: (1) pengetahuan, (2) pemahaman, (3) penerapan, (4) analisis, (5) sintesis, dan (6) evaluasi.

Tingkat pengetahuan meliputi kemampuan mengingat kembali terhadap pengetahuan yang pernah diterima. Tingkat pemahaman sebagai kemampuan menyampaikan suatu hal tentang pengetahuan yang telah diterima dengan cara sendiri. Tingkat penerapan diartikan sebagai kemampuan menerapkan pengetahuan yang telah didapat ke dalam aspek-aspek kehidupan. Tingkat analisis merupakan kemampuan mengelola pengetahuan yang dimiliki untuk memecahkan

masalah. Tingkat sintesis adalah kemampuan menghubungkan unsur-unsur pengetahuan yang dimiliki sehingga terbentuk pola pemikiran secara holistik. Tingkat evaluasi mencakup kemampuan membuat keputusan sesuai dengan kebenaran pengetahuan yang dimiliki.

Perkembangan aspek kognitif siswa TK berada pada tahap pemikiran intuitif. Berdasarkan penjelasan Piaget (Hergenhahn & Olson, 2008) bahwa pemikiran intuitif digunakan oleh anak usia 4-7 tahun. Permasalahan belum dipecahkan secara analisis logis, namun lebih secara intuitif. Anak masih menghadapi kegagalan dalam keterampilan konservasi, yaitu kemampuan menyadari bahwa jumlah, panjang, atau luas akan tetap sama walaupun direpresentasikan dalam bentuk yang berbeda-beda. Anak membutuhkan banyak eksplorasi untuk meningkatkan kemampuan konservasi. Berkaitan dengan tahap pemikiran intuitif, Agoes Soedjanto (2005) menegaskan kemampuan anak untuk mengambil keputusan dipengaruhi oleh daya abstraksi. Semakin konkret masalah yang akan dipecahkan anak, maka semakin mudah anak mengambil keputusan.

Pendapat lain dari Piaget (Pica, 2008) menyebutkan anak usia 2-7 tahun termasuk dalam tahapan berpikir preoperasional. Anak belum mampu menghadapi masalah lebih dari satu aspek dalam satu waktu. Anak usia 4-6 tahun cenderung melakukan gerakan lebih lambat daripada orang dewasa karena anak membutuhkan waktu lebih lama untuk berpikir tentang gerakan yang akan dilakukan. Kenyataan ini menjadi dasar Pica (2008) untuk menyampaikan saran bahwa dalam pembelajaran aktivitas jasmani secara klasikal, anak

perlu diposisikan dalam suatu formasi agar mempermudah pengaturan anak.

Pada dasarnya perkembangan kognitif siswa TK berada pada tingkat pengetahuan. Siswa menggunakan pemikiran secara intuitif, belum mampu memecahkan masalah secara analisis logis. Siswa masih dalam tahap menghafal. Dalam proses pembelajaran, materi harus disampaikan secara sistematis sehingga siswa mendapatkan pengetahuan yang runtut untuk memudahkan mengingat kembali. Selain itu, struktur pembelajaran di TK menggunakan pendekatan pembiasaan dengan tujuan siswa melakukan hal yang telah diajarkan secara berulang-ulang. Dengan demikian, siswa akan terbantu untuk mengingat hal tersebut, menilai sebagai hal yang benar, dan menjadikan sebagai ketetapan.

Faktor utama penentu perkembangan aspek kognitif adalah perkembangan otak. Peningkatan berat otak anak sejak lahir sampai usia 6 tahun sangat pesat disebabkan oleh jumlah jaringan penghubung antar sel-sel otak bertambah. Menurut Santrock (2007) pada usia 3-6 tahun bagian otak yang paling cepat tumbuh adalah *lobus frontal*, dimana berfungsi sebagai pengolah kemampuan perencanaan dan pengaturan tindakan baru dalam memfokuskan perhatian pada tugas.

2. Perkembangan Aspek Afektif

Perkembangan aspek afektif meliputi perkembangan sosial dan emosional. Pendapat Hamzah, Herminanto, & I Made (2001) menyatakan, "Kawasan afektif adalah satu domain yang berkaitan dengan sikap, nilai-nilai interes, apresiasi (penghargaan) dan penyesuaian perasaan sosial". Sejalan dengan pendapat Hamzah, Wuest & Bucher (2009)

menyatakan bahwa aspek afektif merefleksikan perkembangan nilai-nilai, apresiasi, sopan santun, dan karakter. Aspek afektif perlu diperhatikan sejak anak usia dini. Pengetahuan terhadap perbedaan sikap baik dan buruk harus disampaikan pada anak. Anak dibiasakan untuk melakukan hal sesuai norma yang berlaku dan ditunjukkan akibat buruk bersikap negatif. Upaya tersebut untuk mengembangkan sikap anak ke arah positif.

Komponen aspek afektif antara lain berhubungan dengan rasa senang atau tidak senang terhadap objek sikap kemudian mengerucut pada arah sikap negatif atau positif. Aspek afektif terdiri dari 5 tingkatan yang disajikan dalam tabel di bawah ini;

Tingkatan Perkembangan Aspek Afektif

Domain Afektif		
No.	Kategori	Deskripsi
1.	Penerimaan	Kepekaan terhadap keberadaan peristiwa tertentu, rangsangan; kesadaran; kesediaan untuk menerima kehadiran suatu fenomena tertentu
2.	Respon	Aktif menanggapi rangsangan; bereaksi terhadap situasi di luar persepsi; respon terbuka
3.	Menghargai	Stimuli atau fenomena yang layak diberikan; siswa menempatkan nilai pada peristiwa; karakteristik keyakinan atau sikap
4.	Mengorganisasi	Nilai diinternalisasi dan mengaturnya dalam suatu sistem; menentukan keterkaitan antar nilai, mengatur nilai-

		nilai dalam bentuk hirarki, membandingkan, berhubungan, mensintesis nilai
5.	Ditandai oleh nilai atau kompleks	Bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang diinternalisasi, perilaku yang konsisten dengan nilai-nilai yang diterima dan menjadi bagian dari kepribadian, tingkat tertinggi domain afektif

Sumber: Krathwohl (Wuest & Bucher, 2009)

Penerimaan yang dimaksudkan dalam aspek afektif merupakan kesediaan untuk memperhatikan suatu gejala, seperti keinginan, bermain, berenang, bersepeda, dan membaca buku. Respon berarti sebagai keinginan menanggapi rangsangan yang di dapat dari stimulus dari lingkungan sekitar. Sikap menghargai memiliki karakteristik berkeyakinan. Kesediaan menerima dan memiliki keyakinan terhadap nilai-nilai tertentu pada diri individu. Siswa berkeyakinan bahwa guru adalah orang yang mampu menjadi panutan sehingga siswa menghormati guru. Pengorganisasian merupakan sikap menerima sistem nilai yang memiliki tingkatan berbeda-beda berdasarkan hirarki sistem nilai yang lebih tinggi. Anak dibiasakan untuk melakukan kewajiban sebelum menerima hak. Tingkat aspek afektif tertinggi adalah pembentukan pola atau tingkat karakteristik, ditandai oleh kompleksitas nilai. Pada tingkatan ini, individu sudah memiliki sistem nilai yang dijadikan prinsip hidup untuk menyesuaikan perilaku dengan sistem nilai yang dipegang.

Perkembangan sosial siswa TK dapat diamati secara jelas karena siswa banyak berinteraksi dengan teman sebaya. Lingkungan TK kondusif untuk mengembangkan kemampuan

sosial anak karena banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Berikut tanda-tanda perkembangan sosial usia pra sekolah yang telah disampaikan oleh Samsudin (2008): (1) anak mulai mengetahui aturan-aturan yang berlaku di lingkungannya; (2) anak mulai mematuhi peraturan; (3) anak mulai menyadari hak orang lain; dan (4) anak suka bermain dengan teman sebaya.

3. Perkembangan Aspek Psikomotor

Istilah psikomotor sering disejajarkan dengan motorik. Pendapat Amung & Yudha (2000) memaparkan bahwa motorik memiliki ruang lingkup lebih luas daripada psikomotor. Motorik sebagai istilah bagi bentuk-bentuk perilaku gerak manusia, sedangkan aspek psikomotor digunakan untuk mempelajari perkembangan gerak pada manusia. Psikomotor berpedoman pada alih getaran elektorik dari pusat otot besar. Tingkatan perkembangan psikomotor yang disusun oleh Harrow disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tingkatan Perkembangan Aspek Psikomotor

Domain Psikomotor		
No.	Kategori	Deskripsi
1.	Gerak Refleks	Gerak dalam menanggapi beberapa rangsangan dilakukan secara tidak sadar/reflek/otomatisasi, meregangkan, memperpanjang, peregangan, penyesuaian postural, memberikan dasar untuk perilaku gerakan
2.	Gerak dasar	Pola pergerakan melekat berdasarkan kombinasi gerakan refleks, pola menyediakan titik awal untuk perbaikan kemampuan perseptual dan fisik, dasar

		gerakan terampil kompleks
3.	Kemampuan perseptual	Intepretasi rangsangan dari berbagai modalitas sehingga dapat dilakukan penyesuaian, meliputi pendengaran, visual, taktil, kinestetik, mengkoordinasikan kemampuan perseptual
4.	Kemampuan fisik	Karakteristiknya adalah ketika dikembangkan ke tingkat tinggi, memberikan peningkatan kemampuan pada pelaku, efisiensi fungsi tubuh; pembentukan kekuatan organik yang penting untuk pengembangan keterampilan gerak tingkat tinggi; daya tahan, kekuatan, kelincahan, fleksibilitas
5.	Keterampilan gerak	Tingkat efisiensi dalam melakukan tugas gerak yang kompleks, terdiri dari sebuah kontinum vertikal dan horisontal, berdasarkan pola pergerakan yang melekat
6.	Komunikasi non diskursif	Ekspresi gerakan yang merupakan bagian dari gerakan repertoar, interpretasi gerak yang mencakup setiap gerakan efisien dilakukan secara terampil, pola pergerakan dirancang untuk mengkomunikasikan pesan kepada penonton, berkisar dari ekspresi wajah melalui koreografi yang canggih

Sumber: Harrow (Wuest & Bucher, 2009)

Aspek psikomotor menunjukkan kelangsungan perkembangan keterampilan gerak yang menjadi pondasi untuk melakukan program aktivitas fisik. Pernyataan di atas

diperjelas oleh Wuest & Bucher (2009), "Pengembangan keterampilan motorik kadang-kadang disebut sebagai pengembangan keterampilan neuromuskuler atau psikomotorik karena gerakan efektif tergantung pada harmonisasi kerja sama sistem otot dan saraf. Aspek psikomotor berkaitan dengan gerak dan kontrol tubuh sehingga membutuhkan variasi keterampilan gerak untuk meningkatkan kemampuan kontrol gerak. Penjelasan Wuest & Bucher (2009) menerangkan tujuan terendah aspek psikomotor fokus pada akuisisi gerak dasar dan kemampuan perseptual, sedangkan tujuan tertinggi menekankan pada kebugaran jasmani dan keterampilan gerak tingkat tinggi.

Lingkup perkembangan fisik pada kurikulum TK mencakup keterampilan motorik kasar, halus, dan kesehatan fisik. Penjelasan karakteristik keterampilan motorik dan kesehatan fisik siswa TK sebagai berikut;

a. Perkembangan Keterampilan Motorik

Keterampilan motorik menurut Schmidt & Wrisberg (2004) menyatakan, "Keterampilan motorik adalah sebuah keterampilan yang keberhasilannya ditentukan oleh kualitas gerak yang ditampilkan pelaku gerak". Perkembangan motorik didefinisikan oleh McCall & Craft (2000) sebagai studi tentang bagaimana gerakan manusia berasal dan terjadi perubahan di seluruh jangka hidup. Definisi tersebut diperkuat oleh pendapat Wuest & Bucher (2009) bahwa perkembangan motorik merupakan proses konsekuensi yang terjadi sepanjang hidup. Kedua definisi menunjukkan karakteristik keberlangsungan perkembangan motorik setiap individu adalah seumur hidup. Perkembangan

keterampilan motorik berfungsi untuk membantu individu belajar gerak secara efisien.

Pengayaan motorik dibedakan menjadi dua macam, yaitu motorik kasar dan halus. Berdasarkan penjelasan Pica (2008) bahwa pengayaan motorik kasar menggunakan otot-otot besar untuk beraktivitas. Keterampilan motorik kasar antara lain lari, lompat, dan lempar. Pengayaan motorik halus merupakan penggunaan otot-otot kecil untuk beraktivitas ringan mengontrol koordinasi tangan dan jari dengan mata. Aktivitas seperti menggambar, menulis, dan meremas akan mengembangkan keterampilan motorik halus.

Tingkatan perkembangan motorik janin sampai usia kelahiran 7 tahun meliputi fase gerak reflek, gerak dasar belum sempurna, dan gerak dasar fundamental. Gerak refleksi dialami oleh setiap manusia sejak masa janin. Gerak refleksi menurut Sookie Kayne (McCall & Craft, 2000) merupakan reaksi spontan tubuh secara tidak sadar ketika menanggapi rangsangan dari luar. Gerakan refleksi meliputi gerakan refleksi primitif dan postural. Gerak refleksi primitif secara spontan dilakukan janin maupun bayi untuk mengasup nutrisi, pengumpulan informasi, dan gerak perlindungan terhadap rangsang. Gerak refleksi primitif terjadi pada janin dalam kandungan mengalami goncangan, janin akan secara refleksi mempertahankan keseimbangan di atas cairan ketuban. Gerak refleksi postural merupakan reaksi spontan tubuh yang diikuti dengan pengendalian. Rangsangan berupa jari ibu yang di dekatkan pada tangan bayi akan mendapatkan respon berupa genggam tangan bayi pada jari ibu.

Fase gerak dasar belum sempurna adalah perilaku motorik dasar untuk bertahan hidup (McCall & Craft, 2000). Urutan perkembangan gerak dasar belum sempurna dapat diprediksi. Fase gerak dasar belum sempurna dialami bayi usia 1 sampai 2 tahun, kemampuan yang dapat dilakukan terdapat pada tabel di bawah ini:

Keterampilan Gerak Fase Gerak Dasar Belum Sempurna

Kemampuan Stabilitas	Kemampuan Manipulatif	Kemampuan Lokomotor		
		Horisontal	Tegak Lurus	
Kontrol kepala dan leher Kontrol batang tenggorokan Duduk Berdiri	Meraih	Bergeser	Berjalan dengan bantuan	
	Menyambar	Merangkak	Berjalan dengan pegangan	
	Melepaskan	Merayap	Berjalan dengan kedua tangan dan kaki	Berjalan dengan panduan
				Berjalan sendiri (tangan terangkat tinggi)
				Berjalan sendiri (tangan terangkat rendah)

Sumber: McCall & Craft (2000)

Anak yang berada pada tahap perkembangan gerak dasar fundamental memerlukan banyak aktivitas jasmani untuk memperbanyak pengalaman gerak. Menurut Gallahue (McCall & Craft, 2000) fase gerak dasar fundamental terjadi pada usia 2-7 tahun dengan pembagian sebagai berikut: (1) usia 2-3 tahun tahapan inisial, (2) usia 4-5 tahun tahapan dasar, dan (3) usia 6-7 tahun tahapan matang. Siswa TK berada pada transisi antara tahap dasar ke matang. Siswa

mengalami perkembangan koordinasi ritme dan kontrol gerak yang lebih bagus daripada fase inisial.

Gerak dasar fundamental terdiri dari tiga macam gerak, yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor didefinisikan Pica (2008) sebagai gerak tubuh yang mengakibatkan perpindahan tempat dan penting bagi transportasi manusia. Bentuk gerak lokomotor antara lain jalan, lari, lompat, loncat, meluncur, mendaki, dan tubuh bergulir. Gerak non lokomotor merupakan gerakan tubuh tanpa mengakibatkan perpindahan tempat (Pica, 2008). Bentuk gerak non lokomotor, yaitu meregang, membungkuk, mengayun, bergoyang, menghindar, mengubah, mendorong, menarik, dan tiarap.

Gerak manipulatif diartikan Pica (2008) sebagai gerakan memberikan gaya pada penerima gaya. Gerak manipulatif dibedakan menjadi dua macam, yaitu gerakan menggerakkan dan menerima obyek. Macam-macam gerak menggerakkan objek antara lain menyerang, melambung, melemparkan, menggulung, dan menendang. Gerakan menerima objek dapat berupa menerima dan menerkam. Penggunaan indra dalam memproduksi gerak disebut dengan persepsi atau perseptual motor. Dimensi persepsi mencakup pendengaran, visual, indra peraba, rasa, aroma, dan kinestetik. Kemampuan internal perseptual motor adalah menafsirkan rangsangan, peka terhadap rangsangan, dan mendiskriminasikan.

b. Perkembangan Kesehatan Fisik

Pendapat Pica (2008) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani terdiri dari dua komponen, yaitu kebugaran berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran

berhubungan dengan keterampilan. Ketahanan kardiorespirasi tidak hanya meliputi kekuatan jantung dan paru-paru dalam menyediakan oksigen, tetapi termasuk kemampuan distribusi asupan nutrisi yang dapat diterima oleh otot. Struktur tulang dan otot siswa TK belum matang. Aktivitas aerobik yang dilakukan lebih baik berupa permainan sehingga bebas berpetualang melakukan gerak yang dirasa tepat ditampilkan dalam permainan dan sesuai kemampuan. Interaksi verbal tetap dilaksanakan selama pelaksanaan permainan. Hal tersebut untuk meminimalisir kebosanan yang dapat terjadi pada siswa. Denyut jantung istirahat anak usia 6 tahun adalah 95 kali per menit. Tabel di bawah ini berisi tentang faktor kebugaran berhubungan dengan kesehatan.

Faktor Kebugaran Berhubungan dengan Kesehatan

Faktor	Definisi	Contoh Aktivitas
Ketahanan kardiorespirasi	Kemampuan jantung dan paru-paru menyediakan oksigen	Menari dengan tempo musik sedang sampai cepat
Kekuatan otot	Kemampuan untuk mengerahkan kemampuan dengan sebuah upaya maksimal	Lompat
Ketahanan otot	Kemampuan otot untuk melanjutkan kontraksi dari waktu ke waktu	Lompat berkelanjutan
Fleksibilitas	Rentang gerak sekitar sendi	Pembungkukan dan peregangan
Komposisi tubuh	Persentase kerampingan jaringan tubuh	Aerobik dan gerak penguatan otot

Sumber: Pica (2008)

Otot yang kuat diperlukan tidak hanya untuk melakukan tugas gerak tertentu, tetapi untuk melakukan pencegahan cedera dan mempertahankan postur tubuh yang tepat (Pica, 2008). Program penguatan otot pada anak usia dini perlu memperhatikan faktor-faktor di bawah ini (Pica, 2008).

- a. Pada permulaan aktivitas anak harus menggunakan berat badan sendiri.
- b. Struktur pelaksanaan latihan diawali dengan pemanasan untuk memperlancar sirkulasi darah dan diakhiri dengan pendinginan melakukan peregangan 10-12 detik pada setiap bagian tubuh.
- c. Sarana dan prasarana yang digunakan sejak awal dirancang untuk anak usia dini, bukan peralatan untuk orang dewasa yang kemudian ukurannya diperkecil.
- d. Anak akan mendapatkan lebih banyak keuntungan apabila latihan menggunakan beban dengan berat sedang yang dilakukan dengan peningkatan repetisi secara bertahap daripada menggunakan beban berat, namun dilakukan dengan repetisi sedikit.
- e. Anak memerlukan pendampingan orang dewasa yang benar-benar mengetahui tentang program aktivitas fisik.

Daya tahan otot terkait dengan kekuatan otot. Daya tahan didapatkan melalui proses latihan. Penampilan gerak dilakukan secara efisien dan dalam waktu yang lama. Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk melakukan rentang gerak di sekitar sendi. Apabila tidak melakukan latihan fleksibilitas secara berkelanjutan, anak perempuan akan mulai kehilangan daya fleksibilitas pada usia 12

tahun, sedangkan anak laki-laki pada usia 10 tahun (Pica, 2008). Siswa TK masih memiliki daya fleksibilitas yang baik sehingga perlu diberikan berbagai latihan fleksibilitas untuk mendapatkan fleksibilitas sendi yang maksimal. Manfaat yang didapat adalah membantu meminimalisir cedera sendi.

Komposisi tubuh tidak hanya ditentukan oleh berat badan. Komposisi tubuh ditentukan oleh lemak, otot, jaringan, dan tulang. Penghitungan komposisi tubuh dapat dilakukan dengan menghitung indeks masa tubuh. Berikut merupakan cara menghitung Berat Badan Ideal (BBI);

a. Bayi usia 0-12 bulan

$$\text{BBI} = (\text{umur (bln)} / 2) + 4$$

b. BBI untuk anak usia 1-10 tahun

$$\text{BBI} = (\text{umur (thn)} \times 2) + 8$$

4. Perkembangan Bahasa

Siswa TK kelompok B menurut Agoes Soejanto (2005) berada pada masa keempat (2,6 tahun \leq) ditandai dengan keinginan mengetahui segala sesuatu semakin meningkat. Setiap pertanyaan yang sudah mendapatkan jawaban dari orang dewasa, akan diikuti dengan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan jawaban. Guru TK maupun orang tua lebih baik mengajak anak untuk rekreasi atau studi lapangan agar anak dapat belajar secara empiris. Selain itu, orang dewasa di sekitar anak disarankan bersikap lebih bijak dan sabar dalam melayani setiap pertanyaan dari anak.

Anak usia 5 tahun mengalami perluasan perbendaharaan kata sampai 5.000 ke 8.000 (Seefeldt & Wasik, 2008). Anak mulai menyukai bercerita tentang pengalaman yang telah dialami secara runtut. Ketika

berbicara, anak sudah mampu untuk membagi peran antara menjadi komunikan dengan komunikator. Ciri-ciri perkembangan bahasa anak usia 2,6-6,0 tahun menurut Syamsu Yusuf (2004), yaitu:

- a. Anak sudah dapat menggunakan kalimat majemuk beserta anak kalimatnya.
- b. Tingkat berpikir anak sudah lebih maju, anak banyak menanyakan soal waktu-sebab akibat melalui pertanyaan-pertanyaan: kapan, ke mana, mengapa, dan bagaimana.

Sangat diperlukan kerjasama antara guru dan orang tua untuk selalu memberikan kesempatan pada anak dalam mengekspresikan keinginan melalui verbal. Tujuan yang diharapkan terjadi adalah anak terbiasa menyampaikan pendapat sehingga keterampilan bahasa berkembang dengan baik dan terbangun komunikasi yang sehat. Selain itu, anak akan memiliki rasa percaya diri untuk mengemukakan pendapat.

D. Pendidikan Jasmani

Batasan-batasan mengenai pengertian pendidikan jasmani dikemukakan sebagai berikut: Depdikbud (Sugeng Purwanto, 2006) bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Menurut Bucher dalam Yustinus Sukarmin (2004) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kinerja dan meningkatkan perkembangan manusia dengan menggunakan media aktifitas jasmani yang terpilih untuk merealisasikannya.

Wawan S. Suherman (2004) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani adalah bagian pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktifitas fisik yang terpilih dan terencana yang bertujuan menciptakan kesegaran jasmani, mental, intelektual, emosional, dan sosial, dapat menciptakan rasa estetika pada pelaku pendidikan jasmani.

Untuk mengetahui apa yang ingin dicapai dalam pelajaran pendidikan jasmani (olahraga) maka perlu diketahui tujuan pendidikan jasmani. Pendapat-pendapat para ahli tentang pendidikan jasmani disekolah menurut Thomas, Lee dan Thomas (Wawan S. Suherman, 2004) bahwa pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan yang khas, yaitu:

- a. Mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan.
- b. Mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar, kemudian menuju ke keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekankan pada berolahraga sepanjang hayat.

Dekdikbud (Sugeng Purwanto, 2006) disebutkan tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut: Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak serta berbagai aktivitas jasmani agar dapat:

- a. Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis.
- b. Mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga.
- c. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental.
- d. Mengerti peraturan dan dapat melewati pertandingan cabang-cabang olahraga.
- e. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamaan pencegahan penyakit dalam kaitannya kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Pendidikan jasmani diberikan disemua jenjang dan jenis sekolah bukan tanpa alasan karena mengingat pentingnya kaidah dan nilai-nilai yang terkandung serta tujuan dari pendidikan jasmani itu sendiri. Sardjono (2006) yang mengutip pendapat Moeslim mengemukakan ada tiga fase tujuan pendidikan jasmani ialah: tujuan intermedier dan tujuan khusus. Tujuan intermedier sarasannya pada perkembangan fisik mencakup perkembangan organisme dan keterampilan, perkembangan sikap dan tindakan berkenaan dengan perkembangan sosial dan perkembangan mental.

Pentingnya latihan kebugaran jasmani di sekolah ialah memberikan sumbangan kepada siswa-siswi dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik yang harmonis, menaikkan stabilitas fisik dan mental, membantu mengembangkan kemauan dan kepribadian, serta pengaruh baik kepada adaptasi sosial. Harus disetujui dan diterima dengan sepenuhnya bahwa pendidikan jasmani sangat baik dan

membantu perkembangan jasmani perkembangan sosial, perkembangan mental siswa.

E. Kebugaran dan Kesegaran Jasmani

1. Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto dalam Endang Rini Sukamti (2012) secara umum, yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Howley dan Franks dalam Suharjana (2013) "*Physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test score, and low risk of developing health problems*". Dalam konteks sederhana kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan ditandai oleh pencapaian tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah-masalah kesehatan. Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek dari kesegaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari, tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Menurut Suharjana (2013) kebugaran jasmani kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Menurut Soetarman dalam Ismaryati (2006) kesegaran/kebugaran jasmani adalah sebagai salah satu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total

fitness), yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak.

Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Endang Rini Sukamti, 2012).

Secara mudah bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya. Kebugaran jasmani atau bisa juga disebut kesegaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu, dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kegiatan fisik. Dengan demikian di dalam kebugaran jasmani ada tiga unsur yang pokok, yaitu unsur sesuai bagi tubuh, unsur kerja atau latihan, dan unsur sehat. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dan untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik dan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya tahan dari setiap manusia berguna untuk mempertinggi daya kerja. Menurut Ismaryati (2006) berdasarkan fungsinya kebugaran jasmani dibagi menjadi dua

yaitu fungsi yang bersifat secara umum dan fungsi yang bersifat secara khusus:

- a. Fungsi yang bersifat secara umum; adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.
- b. Fungsi yang bersifat secara khusus; adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: golongan yang berdasar pekerjaan misalnya atlet, golongan yang berdasar pelajar atau mahasiswa, dan golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan mendapatkan hasil yang baik pula di dalam mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Menurut Sumintarsih (2006) kebugaran jasmani terdiri atas tiga komponen yaitu:

- a. Kebugaran berkaitan dengan kesehatan terdiri dari: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh.

- b. Kebugaran berkaitan keterampilan terdiri dari: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power*, dan kecepatan reaksi.
- c. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *wellness*, yaitu sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri.

Menurut Hinson dalam Suharjana (2013) kebugaran jasmani dibagi menjadi dua bagian yaitu:

- a. *Health related fitness* (kebugaran yang terkait dengan kesehatan).

Terdiri dari komponen-komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh

- b. *Motor fitness* (kebugaran yang terdiri dari keterampilan).

Terdiri dari komponen-komponen kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi.

Berdasarkan komponen-komponen yang dikemukakan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu: (1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, dan (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

- 1) Daya tahan paru jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.

2) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

3) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang-ulang.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

5) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh.

b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

1) Kecepatan

Menurut Suharjana (2013) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

2) Daya ledak

Menurut Suharjana (2013) daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas.

3) Keseimbangan

Menurut Suharjana (2013) keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan pada saat berdiri.

4) Kelincahan

Menurut Suharjana (2013) kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.

5) Koordinasi

Menurut Suharjana (2013) adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, Menurut Suharjana (2013), yaitu: mengatur makan, istirahat secara teratur, berolahraga secara rutin. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Mengatur makan

Dalam mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: merokok, minum alkohol, dan makan berlebihan yang tidak teratur.

b. Istirahat secara teratur

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator

keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Berolahraga secara rutin

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, misalnya dengan melakukan masase, mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*), dan berlatih olahraga. Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kebugaran menurut Suharjana (2013) selain ketiga faktor di atas ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang yaitu: usia, jenis kelamin, dan genetik.

a. Usia

Setiap tingkatan usia mempunyai kaitan erat dengan kebugaran jasmani seseorang. Menurut Sudaras dalam Suharjana (2013) bahwa kebugaran jasmani anak akan meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 tahun dan kemudian setelah usia 30 tahun akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira 1% tiap tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini hanya akan terjadi 0.1% pertahun.

b. Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani anak putra akan lebih baik dari pada tingkat kebugaran jasmani anak putri. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik anak putra lebih banyak daripada kegiatan fisik anak putri.

c. Genetik

Genetika berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin dan otot.

2. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama. Wardiman Djojonegoro (1996) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesegaran fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti. Engkos kosasih (1995) menyatakan bahwa: "seseorang dikatakan memiliki kesegaran jasmani apabila memiliki kekuatan, kemampuan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Moch. Sajoto (1988) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Soemosardojo dan Giri Widjojo dalam Toho dan Gusril (2004) menyatakan bahwa: kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam bahasa fisiologis terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan.

Kesegaran jasmani yang dimiliki atau yang diperlukan oleh setiap individu tidak sama, tergantung dari pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Semakin berat atau aktivitas yang dilakukan semakin tinggi pula kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Jika seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka ia dapat melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Demikian juga untuk siswa Taman Kanak-kanak kebugaraan jasmani sangat diperlukan, karena dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik peserta didik dapat melakukan aktivitas sehari-hari baik belajar maupun aktivitas yang lainnya dengan baik pula.

Kesegaran jasmani erat hubungannya dengan tugas atau aktivitas yang dilakukan seseorang, karena dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik, efektif, efisien, dan hasilnya akan optimal. Aktivitas jasmani seseorang tidak sama, semakin berat aktivitas yang dilakukan sehari-hari, semakin tinggi pula kesegaran jasmani yang dibutuhkan. Dengan kesegaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitasnya dengan baik dan masih mampu menghadapi keadaan yang tidak terduga yang mungkin terjadi secara mendadak. Untuk mengukur kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari empat komponen, yaitu:

a. Kesegaran Kardiovaskular

Kesegaran kardiovaskular adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu.

b. Kesegaran kekuatan otot

Kesegaran kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja dengan menahan beban yang diangkutnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari lebih efisien seperti mengangkat, menjinjing dan lain-lain, serta akan membuat bentuk tubuh menjadi lebih baik.

c. Kesegaran keseimbangan berat badan

Kesegaran keseimbangan berat badan tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. Sedikit lemak dengan serabut otot tipis akan menimbulkan kesegaran jasmani yang lebih baik.

d. Kesegaran kelentukan

Kesegaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligament dan tendon di sekitar persendian untuk melakukan gerak seluas-luasnya. Kelentukan sangat penting, karena apabila seseorang mengalami kurang luas gerak dalam persendiannya, dapat menimbulkan gangguan kurang gerak dan mudah menimbulkan cedera.

Komponen kesegaran jasmani menurut Rusli Lutan (2001) terdiri dari dua aspek, kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran yang berkaitan dengan performa. Kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok, yaitu: (1) kekuatan otot; (2) daya tahan otot; (3) daya tahan aerobik; (4) fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung lima unsur, yaitu: (1) koordinasi; (2) agilitas; (3) kecepatan gerak; (4) power; dan (5) keseimbangan. Sementara itu komponen kesegaran jasmani menurut Iskandar Z Adisapoetra (1999) terdapat dua aspek kesegaran jasmani, yaitu kesegaran jasmani yang

berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh, sedangkan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

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

a. Gizi

Djoko Pekik Irianto (2004) menyatakan bahwa apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik tingkat kesegaran jasmaninya. Gizi dapat diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang serta cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

b. Latihan Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000) bahwa melakukan aktivitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi manfaat, lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugatran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap *stress* dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana untuk berinteraksi dan bersosialisasi).

c. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat berguna untuk memulihkan kondisi tubuh dan membantu metabolisme. Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam (Djoko Pekik Irianto, 2000).

F. Bermain

Pengertian bermain sangatlah unik dan deskriptif. Terdapat berbagai pandangan dan pengertian yang diberikan oleh kaum akademik maupun nonakademik secara luas dan beragam, mulai teori klasik yang dikaitkan dengan “surplus energy” dan hewan. Teori ini menyatakan, semakin tinggi spesies makhluk hidup semakin banyak waktu dihabiskan untuk bermain di mana pada kasus spesies yang lebih rendah energi dikeluarkan hanya untuk memenuhi kebutuhan utama organisme tersebut. Bermain merupakan suatu upaya anak untuk mencari kepuasan, melarikan diri ke alam fantasi dengan melepaskan segala keinginannya yang tidak dapat tersalurkan. Bermain sebagai kegiatan mempunyai nilai praktis. Artinya bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Bermain berarti setiap kegiatan yang dilakukan untuk sebuah kesenangan. Di samping itu bermain bagi anak adalah upaya yang menyalurkan energi yang berlebihan dan dapat menghindari hal-hal negatif yang diakibatkan dari tenaga yang berlebihan, salah-satu contoh akibat dari kelebihan tenaga ini adalah timbulnya perkelahian antar pelajar.

Satya (2006) bermain adalah pekerjaan anak-anak dan anak-anak sangat gemar bermain. Dalam bermain anak mengembangkan keterampilan memecahkan masalah dengan mencoba berbagai cara dengan mengerjakan sesuatu dan memilih dan menentukan cara yang paling tepat. Dalam bermain anak-anak menggunakan bahasa untuk membawakan aktivitasnya, memperluas dan menyaring bahasa dengan berbicara dan mendengar anak lain. Ketika bermain mereka belajar memahami orang lain dengan cara menyepakati komitmen yang mereka buat dari berbagai aturan dan menilai pekerjaan secara bersama-sama. Bermain mematangkan perkembangan anak-anak dalam semua area; intelektual, sosial ekonomi dan fisik.

Bermain bagi anak adalah apa yang mereka lakukan sepanjang hari, bermain adalah kehidupan dan kehidupan adalah bermain. Anak-anak tidak membedakan antara bermain, belajar dan bekerja. Anak-anak adalah pemain alami, mereka menikmati bermain dan dapat berkonsentrasi dalam waktu yang lama untuk sebuah keterampilan. Bermain merupakan motivasi intrinsik bagi anak dan tidak ada seorangpun yang dapat mengatakan apa yang akan dilakukan dan bagaimana melakukannya.

Dalam bermain anak dapat mengembangkan mental, menumbuhkan kemampuan untuk memecahkan masalah dalam hidupnya (perkembangan sosial) dan meningkatkan kebugaran komponen motoriknya. Tidak ada satu definisi yang dapat menjelaskan arti bermain yang sebenarnya. Permainan anak-anak merupakan wadah dasar dan indikator pengembangan mental. Bermain memungkinkan anak-anak untuk memajukan perkembangannya seperti sensori motor, intelegensi pada bayi,

mulai dari operasional sampai operasional konkrit pada anak pra sekolah juga mengembangkan kognitif, fisik, dan perkembangan sosial ekonomi. Bermain merupakan kepentingan utama seorang anak dalam hidupnya, lewat bermain akan belajar keahlian untuk bertahan dan menemukan pola dalam dunia yang penuh kebingungan. Bermain merupakan tujuan dasar dari belajar pada masa kanak-kanak. Anak-anak secara bertahap mengembangkan konsep dari hubungan yang wajar, kemampuan untuk membedakan, untuk menilai, untuk menganalisis dan mengambil intisari, untuk membayangkan dan merumuskan.

Bermain merupakan dorongan naluri, fitrah manusia, dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan, dalam waktu luang. Didalamnya juga terkandung nilai pendidikan sehingga perlu dimanfaatkan sebagai upaya menuju pendewasaan melalui pemberian rangsangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, sosial, dan moral yang berguna pada pencapaian pertumbuhan dan perkembangan secara normal dan wajar. Dari tujuannya inilah yang membedakan aktivitas antara bermain dan belajar.

Bermain merupakan aktivitas yang berfungsi untuk mentransfer etika moral serta sarana bersosialisasi dan dilakukan secara suka rela. Bermain tidak terbatas hanya dilakukan oleh anak-anak, tetapi dapat dilakukan oleh segala usia. Bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan karena dorongan naluri manusia (Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan, 2000). Pelaku dengan sadar bersedia mematuhi peraturan dalam permainan untuk mendapatkan manfaat bermain. Pernyataan

Sukirman Dharmamulya, dkk (2008) menjelaskan bahwa bermain merupakan aktivitas yang berfungsi menanamkan nilai-nilai masyarakat dan sosialisasi anak-anak.

Karakteristik bermain yang dijelaskan oleh Rubin, Fein, & Vandenberg (Hughes, 2010) terdiri dari lima karakter utama, yaitu:

- a. Bermain mengandung motif, setiap pelaku memiliki motif dalam melakukan aktivitas bermain.
- b. Bermain tidak mengandung unsur pemaksaan, partisipan bebas menentukan untuk bergabung atau tidak dalam aktivitas bermain.
- c. Partisipan merasakan kenyamanan berpartisipasi dalam bermain.
- d. *Non literal*, bermain sebagai distorsi realitas untuk mengakomodasi kepentingan pemain. Bermain dapat disebut sebagai miniatur kehidupan yang mengandung nilai-nilai pembelajaran teori dan moral. Siswa Taman Kanak-kanak merupakan usia perkembangan pembelajaran yang membutuhkan banyak pengalaman untuk mengembangkan kemampuan berimajinasi. Bermain peran mampu membantu siswa untuk melatih berimajinasi. Siswa ditugaskan menggunakan baju profesi sesuai yang diharapkan siswa, kemudian bermain peran sebagaimana tugas profesi yang dipilih.
- e. Partisipan terlibat secara aktif dalam aktivitas bermain. Keterlibatan yang dimaksud adalah keterlibatan keseluruhan aspek yang meliputi kognitif, afektif, psikomotor, dan perseptual motor.

Karakteristik bermain sangat khas, yaitu berupa miniatur kehidupan dimana setiap partisipan berperan aktif tanpa

pemaksaan. Bermain merupakan aktivitas yang sesuai untuk melakukan pembelajaran pada anak usia dini. Tujuan bermain pada anak usia dini menurut Catron & Allen (Yuliani, 2011) yaitu: (1) anak mengalami pengembangan sistem pemahaman situasi yang sedang terjadi untuk mencapai tujuan yang lebih kompleks; (2) mampu memosisikan pandangan orang lain melalui aturan dan menegosiasikan aturan permainan; (3) menggantikan objek nyata dengan replika kemudian menggunakan objek yang berbeda; dan (4) muncul sikap hati-hati dalam bermain. Bermain memberikan pengalaman pembelajaran pada anak (McCall dan Craft, 2000) meliputi:

a. Bergerak dan merasakan

Anak merasakan berbagai perasaan ketika bergerak. Bermain memberikan kesempatan pada anak untuk bergerak secara bebas dan ekspresif. Anak merasakan bahagia karena seluruh tubuh bergerak sesuai keinginan. Anak semakin ceria melihat teman-teman yang lain bergerak dengan ekspresi bahagia. Energi keceriaan dirasakan anak sehingga meningkatkan antusiasme.

b. Bergerak dan berpikir

Peraturan permainan dan interaksi yang terjadi dalam aktivitas bermain secara langsung mendorong anak untuk bergerak dan berpikir. Anak berpartisipasi aktif dalam aktivitas bermain, namun anak berpikir untuk melakukan aktivitas yang tidak melanggar peraturan permainan. Anak mendapatkan pengalaman untuk belajar mengambil keputusan ketika dalam kondisi melakukan aktivitas fisik.

c. Bergerak dan mengembangkan keterampilan

Perkembangan motorik merupakan proses alami sesuai dengan kematangan motorik anak. Namun, penguatan

komponen motorik memerlukan variasi gerak agar mencapai stabilitas dan efisiensi gerak. Ketika bermain anak termotivasi untuk menghadapi tantangan sesuai kemampuan. Rasa senang anak dalam menghadapi tantangan mendorong anak untuk mengulang kembali sehingga berdampak pada peningkatan ketahanan kardiovaskuler, otot, pengembangan keterampilan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

Penjelasan-penjelasan di atas mengindikasikan bahwa kemampuan berpikir logis anak usia 5-6 tahun sudah mencapai tahap kemampuan mengorganisir secara sederhana sehingga secara psikologis lebih stabil, dapat diandalkan, dan dapat diprediksi. Hal tersebut berdampak pada pola bermain dengan teman sebaya, anak semakin tertarik untuk bekerjasama, mengambil peran, dan bertukar pendapat. Anak usia 5-6 laki-laki maupun perempuan menyukai bermain peran.

Anak perempuan menyukai bermain peran sebagai seorang ibu atau dokter, sedangkan anak laki-laki menyukai peran sebagai pemadam kebakaran, polisi, atau *super hero* yang melawan *monster*. Kegiatan tersebut dirasakan anak lebih realistis daripada hanya memainkan mainan miniatur. Bermain peran berdampak positif pada anak, seperti yang diungkapkan Lev Vygotsky (Hughes, 2010) bahwa ketika anak menirukan suatu peran, secara tidak langsung anak telah belajar suatu keterampilan dan menyerap nilai moral yang terkandung di dalam peran tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan anak usia 5-6 tahun melalui aktivitas bermain menurut Hughes (2010) sebagai berikut:

a. Gizi dan bermain

Kekurangan gizi akan berpengaruh terhadap penampilan fisik anak, diantaranya anak akan mengalami kesulitan dalam berpikir dan badan terasa lemas untuk beraktivitas sehingga keterlibatan sosial terbatas. Asupan gizi yang sesuai dibutuhkan anak tidak hanya untuk tumbuh dan berkembang secara fisik, namun juga secara kognitif dan afektif. Anak yang mendapatkan asupan gizi cukup akan berpartisipasi aktif dalam bermain. Hal tersebut terjadi karena gizi memberikan asupan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan ketersediaan energi. Tubuh yang bebas dari penyakit dan berenergi akan mampu melakukan aktivitas sensori serta otot secara maksimal.

b. Peran orang tua

Usia 5-6 tahun merupakan usia non produktif dan masih sangat tergantung pada orang tua dalam pemenuhan kebutuhan hidup sehingga tidak jarang setiap keputusan ditentukan sepenuhnya oleh orang tua. Orang tua harus memiliki pengetahuan tentang kebutuhan anak. Perkembangan bermain pada anak tergantung pada stimulus yang diberikan oleh orang tua. Anak usia 5-6 tahun lebih tertarik untuk mengembangkan keterampilan dan pengalaman melalui interaksi dengan lingkungan. Pemberian variasi permainan dan teman bermain bagi anak diperlukan untuk memotivasi anak bermain.

c. Pengaruh teman bermain

Usia dan jenis kelamin teman bermain sebaiknya tidak hanya satu jenis. Anak yang bermain dengan orang dewasa, teman sebaya, dan yang lebih muda akan belajar cara menghormati dan menyayangi.

d. Pengalaman dalam pengasuhan

Anak yang memiliki pengalaman pengasuhan secara berkelompok seperti di tempat penitipan anak atau anak yang memiliki lebih banyak waktu bermain dengan banyak teman akan mengalami peningkatan kematangan sosial.

e. Lingkungan

Kualitas bermain juga dipengaruhi oleh keadaan lingkungan. Anak usia 5-6 tahun yang terbiasa bermain di lingkungan terbuka akan melakukan aktivitas jasmani yang lebih banyak daripada anak yang bermain hanya di dalam ruangan.

Rangkuman jenis-jenis permainan disampaikan Agoes Soedjanto (2005) sebagai berikut: (1) permainan gerak atau fungsi; (2) permainan destruktif; (3) permainan konstruktif; (4) permainan peranan atau ilusi; (5) permainan reseptif; dan (6) prestasi prestasi. Permainan gerak atau fungsi mengutamakan gerak untuk mencapai kegembiraan. Permainan destruktif terjadi ketika anak merasa ingin tahu konstruksi mainan yang dimiliki sehingga anak merusak mainan tersebut. Permainan konstruktif ditandai dengan kesenangan anak untuk membangun balok-balok, batu, atau lego.

Permainan memberikan kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam kehidupan anak dan akan menjadi alat pendidikan yang sangat bernilai". Permainan mempunyai nilai pendidikan yang praktis. Permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki ataupun wanita, mampu menggerakkan untuk berlatih, gembira, dan relax. Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap pokok program pendidikan jasmani (Drijarkara, 2007). Dorongan untuk bermain itu ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda. Sebab itu sudah semestinya bahwa permainan dipergunakan untuk pendidikan. Permainan reseptif adalah

permainan yang melibatkan emosi anak. Permainan reseptif biasa terjadi ketika anak tertarik menyimak cerita guru atau orang tua, anak terbawa alur cerita sehingga menempatkan diri sebagai tokoh cerita dan mampu merasakan apa yang dialami tokoh. Permainan prestasi yaitu permainan yang ditujukan untuk menanamkan sportivitas dan kegigihan karena anak berkesempatan untuk berlomba menunjukkan kehebatan yang dimiliki dan mempunyai keyakinan setebal-tebalnya, bahwa dengan permainan kanak-kanak sebagai alat pendidikan itu dapat membimbing anak-anak kita ke arah kesempurnaan hidup kebangsaan semurni-murninya”.

Permainan merupakan pondasi bagi anak usia dini yang bisa dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari. Permainan sebagai alat pendidikan dapat diaplikasikan dalam proses pembelajaran yang dapat di berikan oleh guru. Dengan mengedepankan karakteristik bahwa anak senang bermain, maka permainan itu akan menjadi pusat perhatian anak, sehingga permainan yang diberikan kepada anak-anak merupakan situasi positif yang harus dimaksimalkan. Normalnya anak-anak akan bereaksi terhadap situasi permainan dengan tingkah laku secara spontan dan sesuai dengan keaslian watak anak untuk kemudian anak dapat dibentuk, diberikan isi dan arahan sesuai dengan cita-cita pendidikan.

G. Aktivitas Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan perilaku gerak manusia dalam konsep gerak (movement science), dan sebagai olahraga yang ditinjau dari disiplin olahraga. Adapun fungsi dari aktivitas jasmani yaitu; medium pengembangan karakteristik dasar, medium pengembangan pola gerak dasar,

medium pengembangan skill teknik-teknik gerakan olahraga, dan medium pengembangan diri dari ketiga fungsi tersebut.

Perilaku manusia sebagai konsep gerak (movement science) dapat diklasifikasikan menjadi 7 aspek yaitu;

1. Persyaratan Antrometrik

Dalam persyaratan ini terdapat 2 hal yang penting untuk dapat melakukan aktivitas gerak yaitu;

a. Endogenous

Merupakan parameter-parameter yang berkaitan dengan aspek fisiologi, misalnya; denyut nadi.

b. Exogenous

Merupakan parameter-parameter yang berhubungan dengan aspek bentuk tubuh, misalnya; tinggi badan.

2. Kemampuan Sensoris

Dalam materi ini berisikan empat reseptor penerima informasi dalam tubuh, antara lain;

a. Telereceptor : Untuk menerima informasi dari luar badan.

b. Exteroreceptor : Menerima informasi dari luar kulit.

c. Interoreceptor : Menerima informasi dari dalam tubuh.

d. Proprioreceptor : Menerima informasi dari postur dan alat gerak.

3. Kemampuan Kondisional

Merupakan kondisi untuk dapat melakukan aktivitas fisik. Adapun komponen utama dalam kemampuan kondisional yaitu; daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan.

4. Kemampuan Koordinasi

Secara umum kemampuan ini sebagai kerjasama dari prosedur, sedangkan secara fisiologis merupakan kerjasama dari saraf pusat dengan otot. Kemampuan koordinasi dapat

dibedakan menjadi tiga yaitu; kemampuan belajar gerak, koordinasi halus, dan koordinasi halus stabil.

5. Pengalaman Fisik (Body Experiences)

Merupakan keseluruhan pengalaman yang dialami secara fisik yang berpengaruh terhadap aspek kognitif, afektif, dan fisikomotor.

6. Keterampilan Gerak Teknis

Keterampilan gerak teknis dapat dibagi menjadi tiga antara lain sebagai berikut; (1) keterampilan menurut posisi tubuh dikaitkan dengan ruang, (2) keterampilan mengubah posisi bagian tubuh di kaitkan dengan lawan, (3) keterampilan merubah posisi kecepatan dikaitkan dengan gerak dan kekuatan.

7. Keterampilan Gerak Taktis

Penggunaan keterampilan gerak teknis secara optimal dan efektif dapat dikategorikan sebagai berikut; ofensif dan defensive, individu kelompok dan tim, taktik untuk posisi tertentu, taktik untuk awal tengah dan akhir pertandingan.

Aktivitas jasmani ialah sebuah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang ditunjang dengan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan. Aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja, adalah sebagai berikut.

a. Aktivitas ringan

Kegiatan ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau kesehatan (endurance), contohnya berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju atau piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah,

mengasuh adik, menonton televisi, aktivitas bermain, bermain komputer, dan belajar di rumah.

b. Aktivitas sedang

Aktivitas ini membutuhkan tenaga intens atau terus-menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*), contohnya berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, dan jalan cepat.

c. Aktivitas berat

Aktivitas ini biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*) serta membuat berkeringat, contohnya berlari, bermain sepak bola, senam aerobik, bela diri, dan outbond.

Istilah aktivitas jasmani tidak lepas dari nama olahraga itu sendiri. Istilah olahraga pada dasarnya merupakan istilah gentik, sehingga pengertian hanya terbatas pada olahraga prestasi ataupun olahraga kompetitif yang hanya bisa dimainkan oleh beberapa orang individu saja dimana pelaksanaannya dikelola secara formal. Akan tetapi olahraga juga mempunyai jenis-jenis aktivitas jasmani lainnya yang bersifat informal dan kegiatan dan tujuannya dapat diidentifikasi sebagai berikut;

- a. Olahraga pendidikan adalah proses pembinaan menekankan penguasaan keterampilan dan ketangkasan berolahraga nilai-nilai kependidikan melalui pembekalan pengalaman yang lengkap sehingga yang terjadi adalah proses sosialisasi melalui dan ke dalam olahraga.
- b. Olahraga kesehatan adalah jenis kegiatan olahraga yang lebih menitik beratkan pada upaya mencapai tujuan kesehatan dan fitness yang tercakup dalam konsep well-being melalui kegiatan olahraga.

- c. Olahraga rekreatif adalah jenis kegiatan olahraga yang menekankan pencapaian tujuan yang bersifat rekreatif atau manfaat dari aspek jasmaniah dan sosial-psikologis.
- d. Olahraga rehabilitatif adalah jenis kegiatan olahraga, atau latihan jasmani yang menekankan tujuan bersifat terapi atau aspek psikis dan perilaku.
- e. Olahraga kompetitif adalah jenis kegiatan olahraga yang menitik beratkan peragaan performa dan pencapaian prestasi maksimal yang lazimnya dikelola oleh organisasi olahraga formal, baik nasional maupun internasional.

Identifikasi karakteristik olahraga dapat dilihat melalui ciri yang bersifat umum yaitu sebagai berikut:

- a. Olahraga merupakan subsistem dari bermain: pelaksanaan secara suka rela tanpa paksaan.
- b. Olahraga berorientasi pada dimensi fisik: kegiatan itu merupakan peragaan keterampilan fisik.
- c. Olahraga merupakan kegiatan riil, bukan ilusi atau imajinasi.

Aktivitas jasmani dalam pendidikan di Indonesia mulai diperkenalkan pada pendidikan anak usia dini. Pada anak prasekolah ini telah nampak otot-otot tubuh yang berkembang dan memungkinkan bagi anak melakukan berbagai keterampilan. Gerakan anak prasekolah lebih terkendali dan terorganisasi dalam pola-pola. Seperti menegakkan tubuh dalam posisi berdiri, tangan dapat terjantai secara santai, dan mampu melangkahkan kaki dengan menggerakkan tungkai dan kaki. Gerakan otot kasar lebih dahulu berkembang sebelum gerakan otot halus. Pengendalian otot kepala dan lengan lebih dahulu berkembang dari pengendalian otot kaki, dan mampu mengendalikan otot lengan terlebih dahulu baru kemudian otot tangan.

Keterampilan motorik kasar adalah koordinasi sebagian otot tubuh misalnya melompat, main jungkat-jungkit, dan berlari. Sedangkan keterampilan motorik halus misalnya, kegiatan membalik halaman buku, menggunakan gunting dan menggabungkan kepingan apabila bermain puzzle (Soemiarti Patmonodewo, 1995). Sehingga anak prasekolah telah memiliki keterampilan yang lebih baik dan mampu melambungkan bola, melompat dengan satu kaki, telah mampu menaiki tangga dengan kaki berganti-ganti, mampu melompat dengan mengangkat dua kaki sekaligus dan belajar melompat tali.

Pengembangan jasmani dapat dicapai dengan melaksanakan program pendidikan jasmani yang teratur dan terstruktur sesuai dengan kebutuhan anak prasekolah dan kompetensi perkembangan jasmani yang harus dikuasai. Hal ini menjadi penting karena perkembangan jasmani merupakan aspek fundamental diri anak. Seperti yang diungkap Soemiarti Patmonodewo (1995) bahwa kecepatan perkembangan jasmani dipengaruhi oleh gizi, kesehatan dan lingkungan fisik seperti ketersediaan sarana prasarana dan kesempatan yang diberikan kepada anak untuk melatih berbagai gerakan

Pada pendidikan prasekolah pembelajaran dilakukan dengan pendekatan terpadu (tematik). Pembelajaran tematik memang mempunyai kelebihan tersendiri karena dalam suatu pembelajaran semua aspek yang ada dalam diri anak terlibat. Berdasarkan analisis perkembangan jasmani anak prasekolah, jelas bahwa diperlukan suatu program pengembangan jasmani anak prasekolah yang teratur dan terstruktur sesuai dengan kebutuhan karakteristik perkembangan anak. Program pendidikan jasmani pada pendidikan prasekolah menjadi penting mengingat hal tersebut di atas.

H. Perkembangan Psikomotor

1. Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Perkembangan motorik juga bisa dikatakan sebagai sebuah perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi.

Menurut Sukintaka (2001) bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Makin tinggi kemampuan motorik seseorang maka dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai keberhasilan di dalam melakukan tugas keterampilan gerak.

Gerak adalah sesuatu yang mendasar dalam perilaku kehidupan setiap orang. Gerak adalah sesuatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati (Kiram, 1992). Kemampuan gerak motorik penting dipelajari dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena kemampuan gerak merupakan bagian dari ranah psikomotorik dan dalam pengembangannya penguasaan keterampilan gerak sehingga prestasi meningkat.

Kemampuan motorik mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak dasar, yang merupakan gambaran umum kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori:

1) Kemampuan Lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas, seperti melompat, meloncat, berjalan, dan berlari.

2) Kemampuan Nonlokomotor

Kemampuan nonlokomotor dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan nonlokomotor terdiri atas menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melingkar, melambung, dan lain-lain.

3) Kemampuan Manipulatif

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak sedang menguasai bermacam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan mata-tangan dan mata-kaki tetapi bagian lain dari tubuh juga ikut terlibat. Kemampuan manipulatif ini lebih banyak menggunakan koordinasi, seperti gerakan mendorong, gerakan menangkap, dan lain-lain.

Menurut Rusli Lutan (2001) kemampuan motorik adalah kapasitas seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang dipelajari, sehingga akan memberi dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Kemampuan motorik lebih tepat merupakan kapasitas yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan

keterampilan yang relatif melekat pada anak. Faktor biologis dianggap sebagai kekuatan utama yang berpengaruh terhadap motorik kasar seseorang. Motorik kasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan.

Kemampuan motorik merupakan perkembangan unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, keterampilan motorik dan kontrol motorik. Keterampilan motorik anak tidak akan optimal tanpa adanya kebugaran tubuh dan kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa adanya latihan fisik. Aspek-aspek yang perlu dikembangkan untuk anak di sekolah adalah motorik, kognitif, emosi, sosial, moralitas dan kepribadian. Menurut Oxendine dalam Setyo Nugroho (2002) Kemampuan Motorik adalah *terminology* yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah ke penguasaan keterampilan dasar aktivitas kesegaran jasmani.

Menurut Burton dalam Toho Cholik M (2004) kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari berbagai keterampilan motorik. Selanjutnya menurut David K. Miller dalam Setyo Nugroho (2002) mendefinisikan kemampuan motorik adalah kemampuan siswa untuk melakukan keterampilan motorik yang bersifat umum, olahraga yang bersifat eksklusif atau keterampilan gerak senam yang diperoleh secara bawaan.

Kemampuan motorik juga disebut sebagai kemampuan gerak dasar atau kualitas hasil gerak yang berasal dari dalam maupun luar diri anak untuk mengacu pada keterampilan gerak rendah yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Dan merupakan perubahan gerak dasar dari sejak bayi hingga dewasa yang melibatkan beberapa komponen-komponen gerak

dalam melakukan suatu aktivitas gerak olahraga maupun aktivitas sehari-hari.

Seseorang yang memiliki kemampuan motorik yang tinggi diduga akan lebih baik dan berhasil dalam melakukan berbagai tugas keterampilan dibandingkan seseorang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang berbeda-beda dan tergantung pada banyaknya pengalaman gerak yang dikuasainya. Prinsip kemampuan motorik adalah suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya.

2. Klasifikasi Kemampuan Motorik

a. Kemampuan Motorik Kasar

Secara alamiah seiring dengan peningkatan atau bertambahnya umur anak hingga dewasa akan didikuti dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak. Kemampuan motorik kasar adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu ketrampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Gerakan yang timbul pada motorik kasar merupakan gerak yang terjadi dan melibatkan otot-otot besar dari bagian tubuh dan memerlukan tenaga yang cukup besar. Pada dasarnya perkembangan motorik kasar berhubungan dengan perkembangan motorik secara keseluruhan. Motorik kasar merupakan perkembangan yang mengikuti kaidah "*cephalocaudal*" (dari kepala ke kaki), atau berkembang dimulai dari bagian atas yaitu kepala. Ini dibuktikan dengan kenyataan bahwa pada awal perkembangan terdapat gerakan yang besar di bagian kepala dibandingkan dengan bagian lainnya.

Dengan demikian kemampuan motorik kasar adalah sesuatu kemampuan yang diperoleh dari ketrampilan gerak umum yang mendasari tingkat penampilan yang baik atau tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) akan mencerminkan tingkat gerak seseorang dalam mempelajari suatu gerakan secara kualitas dan kuantitas yang baik.

b. Kemampuan Motorik Halus

Kemampuan motorik halus adalah aktivitas yang melibatkan aktivitas otot-otot kecil atau halus, gerakan ini lebih menuntut koordinasi mata, tangan dan kemampuan pengendalian yang baik. Motorik halus pada anak usia dini berpengaruh pada gerakan untuk melakukan ketepatan dan kecermatan. Perkembangan motorik halus anak usia dini ditekankan pada koordinasi gerakan motorik halus dalam hal ini berkaitan dengan kegiatan meletakkan atau memegang suatu objek dengan menggunakan jari tangan. Pada tahap ini koordinasi gerakan motorik halus anak sangat berkembang, bahkan hampir sempurna. Walaupun demikian anak usia ini masih mengalami kesulitan dalam menyusun balok-balok menjadi suatu bangunan.

Dengan demikian kemampuan motorik halus adalah sesuatu kemampuan aktivitas yang melibatkan aktivitas otot-otot kecil atau halus, gerakan ini lebih menuntut koordinasi mata, tangan dan kemampuan pengendalian yang berpengaruh pada gerakan untuk melakukan ketepatan dan kecermatan.

3. Unsur-Unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik seseorang berbeda beda tergantung banyaknya pengalaman gerakan yang dikuasainya. Kemampuan-kemampuan yang terdapat dalam kemampuan ketrampilan fisik

yang dapat di rangkum menjadi lima komponen, yaitu; kekuatan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan, yang juga merupakan unsur-unsur dalam kemampuan motorik. Adapun unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik menurut Toho dan Gusril (2004), yaitu:

a. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk menimbulkan tenaga sewaktu kontraksi. Kekuatan otot harus dipunyai oleh anak sejak usia dini. Apabila anak tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong.

b. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam satu tugas kerja yang kompleks. Dengan ketentuan bahwa gerakan koordinasi meliputi kesempurnaan waktu antara otot dan sistem saraf. Anak dalam melakukan lemparan harus ada koordinasi seluruh anggota tubuh yang terlibat. Anak dikatakan baik koordinasi gerakanya apabila ia mampu bergerak mudah dan lancar dalam rangkaian dan irama gerakanya terkontrol dengan baik.

c. Kecepatan

Kecepatan adalah sebagai kemampuan yang berdasarkan kelentukan dalam satuan waktu tertentu. Dalam melakukan lari 4 detik, semakin jauh jarak yang di tempuh maka semakin tinggi kecepatanya.

d. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam berbagai posisi. Keseimbangan dibagi dalam dua bentuk yaitu: keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

e. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak pada satu titik ke titik lain dalam melakukan lari *zig-zag*, semakin cepat waktu yang di tempuh, maka semakin tinggi kelincahannya.

Menurut Bumpa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002) ada lima biomotorik dasar, yakni:

- a. Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan.
- b. Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama.
- c. Kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat.
- d. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.
- e. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Berdasarkan komponen-komponen kemampuan motorik tersebut, tidaklah berarti bahwa semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kemampuan

motorik. Setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kemampuan motorik.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Motorik

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik anak terdiri dari dua faktor yaitu: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Pengaruh yang diterima oleh anak, diawali sejak anak masih dalam kandungan ibunya. Oleh karenanya, kondisi ibu pada saat mengandung sangat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan motorik bayi (janin) yang sedang dikandung. Setelah anak dilahirkan, faktor eksternal dan internal berpadu serta berinteraksi dengan lingkungannya, yaitu faktor-faktor keturunan, status gizi, aktivitas fisik, sistem kelenjar dan hormon pertumbuhan, suku bangsa, kondisi sosial ekonomi, kondisi psikososial dan kecenderungan sekuler (Husdarta & Yudha Saputra, 2000).

Sukintaka (2001) berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor, ialah faktor pertumbuhan dan faktor perkembangan. Dari dua faktor penentu ini masih harus didukung dengan berlatih, yang sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa makin baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang. Maka faktor yang mempengaruhi kemampuan motorik dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Rangsangan Lingkungan

Pada saat janin berusia enam bulan dalam kandungan ibu perkembangan motorik anak sudah dimulai. Perkembangan keterampilan pada waktu bayi mulai dari aksi refleksi yang dikendalikan oleh sumsum tulang belakang (belum terkendali)

sehingga gerakan pertama dilakukan oleh bayi masih merupakan gerakan kasar dan tidak terkoordinasi. Pada masa bayi dan anak memerlukan waktu yang cukup lama untuk mengintegrasikan rasa dengan jawab motorik. Pada umur 2-8 tahun terjadilah perkembangan yang sangat cepat pada kemampuan motoriknya. Gerakan-gerakan kasar menjadi lebih mengandung makna dan anak mulai mengerti dan mengenali lingkungan. Lingkungan yang merangsang merupakan salah satu pendorong perkembangan kemampuan anak yang diturunkan. Lingkungan yang baik dapat merangsang perkembangan fisik dan mental yang baik, sedangkan lingkungan yang tidak merangsang menyebabkan perkembangan anak dibawah kemampuannya.

b. Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi dari setiap individu atau anak yang dipengaruhi oleh bahan makanan yang dikonsumsi anak setiap hari. Anak yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan dengan seimbang dan sehat. Menurut Soekirman yang dikutip dalam Toho Cholik & Gusril (2004) faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang dapat diklasifikasikan sebagai berikut: 1) penyebab tidak langsung terdiri: tidak cukup persediaan pangan, pola asuh anak tidak memadai, sanitasi dan air bersih/pelayanan kesehatan dasar tidak memadai, b) penyebab langsung terdiri dari: makanan tidak seimbang dan penyakit infeksi. Sedangkan menurut Harper yang dikutip Toho Cholik & Gusril (2004) yang mempengaruhi status gizi antara lain: 1) ketersediaan pangan, 2) pengetahuan gizi, 3) kebiasaan makan, dan 4) tingkat pendapatan.

c. Jenis Kelamin

Jenis kelamin anak berpengaruh terhadap perkembangan secara langsung dan tidak langsung. Pengaruh secara langsung terjadi sebelum dan sesudah lahir, dan pengaruh langsung pada perkembangan berasal dari kondisi hormon. Pada usia 6-10 tahun atau selama periode kanak-kanak pertumbuhan antara anak laki-laki dan perempuan adalah hampir sama. Hanya saja *pelvis* pada anak wanita cenderung lebih cepat melebar dari pada anak laki-laki, hal ini disebabkan karena pengaruh hormon *estrogen*, hormon ini mempunyai efek samping khusus memperluas *pelvis* yang berfungsi dalam persalinan. Dengan adanya perbedaan hormon antara laki-laki dan perempuan akan mempengaruhi timbulnya perbedaan dalam perkembangan fisik dan psikologis anak laki-laki dan perempuan.

Pengaruh tidak langsung dari jenis kelamin terhadap perkembangan timbul dari kondisi lingkungan. Sejak anak dilahirkan, terdapat tekanan sosial yang kuat atas diri anak untuk membentuk pola budaya bagi jenis kelaminnya. Sepanjang masa kanak-kanak, anak laki-laki dan perempuan dibentuk oleh keluarganya, selanjutnya oleh kelompok teman sebaya yang berada dalam lingkungan sekitar ataupun yang berada di lingkungan sekolah.

d. Tahap Kematangan

Perkembangan bentuk kegiatan motorik yang berbeda dengan sejalan dengan perkembangan daerah (*areas*) sistem saraf yang berbeda. Karena perkembangan pusat saraf yang lebih rendah, yang bertempat dalam urat saraf tulang belakang, pada waktu lahir berkembangnya lebih baik dari pada pusat

saraf yang lebih tinggi berada dalam otak, maka gerak refleks pada waktu lahir lebih baik dikembangkan dengan sengaja dari pada dibiarkan berkembang sendiri.

Demikian juga, kegiatan masa yang ada pada waktu lahir, secara perlahan berkembang menjadi pola kegiatan sukarela sederhana yang membentuk landasan bagi keterampilan. *Cerebellum* atau otak yang lebih bawah yang mengendalikan keseimbangan, berkembang dengan cepat selama tahun awal kehidupan dan praktis mencapai ukuran kematangan pada waktu anak berusia 5 tahun. Demikian juga otak yang lebih atas atau *cerrebrum*, khususnya ruang masuk depan yang mengendalikan gerakan terampil bergerak dalam beberapa tahun permulaan.

Gerakan terampil belum dapat dikuasai sebelum mekanisme otot anak berkembang. Selama masa kanak-kanak, otot belakang (*striped muscle*) yang mengendalikan gerakan sukarela berkembang dengan laju yang agak lambat. Sebelumnya anak cukup matang, tidak mungkin ada tindakan sukarela yang terkoordinasi.

e. Keturunan atau Genetik

Tingkat kemampuan motorik sangat tergantung pada keadaan fisik seseorang. Hal ini karena latar belakang kehidupan yang berbeda-beda. Disamping itu perbedaan antara ras yang mempengaruhi keturunan dan pembawaan. Misalnya suatu ras mempunyai bentuk tubuh tinggi, besar sedangkan yang lainnya pendek, kecil. Ada pula ada ras yang mempunyai tulang panjang sedangkan yang lainnya pendek, ada ras yang kokoh atau kekar, tetapi ras lain lemah dan lemas, dan ada ras yang memiliki banyak lemak dan yang lain tidak mempunyai banyak lemak. Dengan demikian perbedaan latar

belakang itu juga dapat menentukan perbedaan tingkat kemampuan motorik anak.

5. Fungsi kemampuan motorik

Tujuan dan fungsi kemampuan motorik sering tergambar dalam kemampuan anak menyelesaikan tugas motorik tertentu. Kualitas motorik terlihat dan seberapa jauh anak tersebut mampu menampilkan tugas motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Jika tingkat keberhasilan dalam melakukan tugas motorik tinggi, berarti motorik yang dilakukannya efektif dan efisien.

Fungsi motorik menurut Cureton dalam Toho Cholik Mutohir dan Gusril (2004) fungsi utama kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang akan berguna untuk mempertinggi daya kerja. Dengan memiliki kemampuan motorik yang baik tentu individu mempunyai landasan untuk menguasai tugas keterampilan motorik yang khusus. Semua unsur-unsur motorik pada setiap anak dapat berkembang melalui kegiatan olahraga dan aktivitas bermain yang melibatkan otot. Semakin banyak anak mengalami gerak tentu unsur-unsur kemampuan motorik semakin terlatih dengan banyaknya pengalaman motorik yang dilakukan tentu akan menambah kematangannya dalam melakukan aktivitas motorik.

I. Pembelajaran di Taman Kanak-kanak

Prestasi belajar tidak dapat dipisahkan dari perbuatan belajar, karena belajar merupakan suatu proses, sedangkan prestasi belajar adalah hasil dari proses pembelajaran tersebut. Bagi seorang siswa belajar merupakan suatu kewajiban. Berhasil atau tidaknya seorang siswa dalam pendidikan tergantung pada proses belajar yang dialami oleh siswa tersebut.

Belajar dapat dikatakan berhasil jika terjadi perubahan dalam diri siswa, namun tidak semua perubahan perilaku dapat dikatakan belajar karena perubahan tingkah laku akibat belajar memiliki ciri-ciri perwujudan yang khas (Muhibin Syah, 2000) antara lain:

a. Perubahan intensional

Perubahan dalam proses belajar adalah karena pengalaman atau praktek yang dilakukan secara sengaja dan disadari. Pada ciri ini siswa menyadari bahwa ada perubahan dalam dirinya, seperti penambahan pengetahuan, kebiasaan dan keterampilan.

b. Perubahan positif dan aktif

Positif berarti perubahan tersebut baik dan bermanfaat bagi kehidupan serta sesuai dengan harapan karena memperoleh sesuatu yang baru, yang lebih baik dari sebelumnya. Sedangkan aktif artinya perubahan tersebut terjadi karena adanya usaha dari siswa yang bersangkutan.

c. Perubahan efektif dan fungsional

Perubahan dikatakan efektif apabila membawa pengaruh dan manfaat tertentu bagi siswa. Sedangkan perubahan yang fungsional artinya perubahan dalam diri siswa tersebut relatif menetap dan apabila dibutuhkan perubahan tersebut dapat direproduksi dan dimanfaatkan lagi.

Belajar merupakan hal terpenting yang harus dilakukan manusia untuk menghadapi perubahan lingkungan yang senantiasa berubah setiap waktu, oleh karena itu hendaknya seseorang mempersiapkan dirinya untuk menghadapi kehidupan yang dinamis dan penuh persaingan. Di mana belajar termasuk memahami diri sendiri, memahami perubahan, dan perkembangan globalisasi. Belajar dapat menjadi modal agar

seseorang siap menghadapi perkembangan zaman yang begitu pesat. Belajar merupakan suatu proses perubahan sikap dan perilaku yang berdasarkan pengetahuan dan pengalaman. Menurut Slameto (2010) bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Hasil dari proses belajar dapat memberikan perubahan tingkah laku baik pengetahuan, pemahaman, sikap dan keterampilan mahasiswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya. Adanya perubahan dalam pola perilaku inilah yang menandakan telah terjadi belajar. Semakin banyak kemampuan yang diperoleh sampai menjadi milik pribadi, semakin banyak pula perubahan yang telah dialami.

Sagala (2007) mengemukakan bahwa belajar merupakan perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia yang terjadi setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan oleh proses pertumbuhan saja. Sedangkan Sudjana (2005) menyatakan belajar sebagai upaya menyesuaikan diri yang sengaja dialami oleh warga belajar dengan maksud untuk melakukan perubahan tingkah laku sesuai dengan tujuan belajar.

Belajar merupakan suatu cara yang menuju pada perubahan kehidupan yang lebih baik dalam segala bidang. Dengan adanya proses belajar terjadi penyesuaian tingkah laku dengan lingkungan. Seiring dengan perkembangan pengalaman, individu akan dapat menyesuaikan dengan keadaan yang berkembang dan adanya peningkatan kualitas dalam melakukan suatu aktivitas.

Pembelajaran merupakan proses membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Pembelajaran juga merupakan upaya yang disengaja, terencana dan sistematis sehingga terjadi perilaku belajar dan perilaku membelajarkan antara warga belajar dengan sumber belajar, dimana kegiatan tidak berlangsung satu arah melainkan semua pihak ikut berperan aktif dalam kerangka berpikir yang sudah masing-masing pahami dan sepakati, sehingga terjadi perubahan tingkah laku yang diharapkan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Pemberian pelajaran permainan anak-anak kepada anak didik akan mempengaruhi:

a. Kesehatan dan kekuatan jasmani

Pengaruh permainan kepada perkembangan dan pertumbuhan jasmani anak akan mempunyai kesamaan seperti halnya pengaruh olahraga pada umumnya kepada pelakunya. Tetapi lebih dari itu permainan anak-anak juga mempengaruhi perkembangan panca indera anak secara tajam, seperti perkembangan alat peraba, perkembangan penglihatan, dengan pengamatan, menafsirkan jarak dan sebagainya.

b. Kesegaran jasmani

Dengan adanya peningkatan fungsi-fungsi alat tubuh akan berakibat meningkatnya kesegaran jasmani untuk menjalankan kegiatan-kegiatan sehari-hari yang selalu meningkat.

c. Penguasaan bahasa

Dengan bermain anak harus mengadakan komunikasi, salah satu alat komunikasi ialah bahasa, untuk dapat puas mereka bermain mereka harus berusaha untuk menguasai bahasa yang mereka pergunakan untuk bermain.

d. Rasa seni dan keindahan dalam: seni gerak, penguasaan irama, seni suara, dan seni bahasa

Tidak jarang bahwa permainan anak-anak harus disertai gerak sesuai dengan lagu yang mengiringi atau lagu yang mereka nyanyikan ini berarti akan memberi kesempatan kepada anak atau merupakan situasi yang memungkinkan peningkatan seni gerak, penguasaan irama dan seni suara.

e. Budi pekerti yang baik

Dengan permainan, perkembangan kepribadian anak akan melupakan keadaan diri sendiri, karena ada tugas, mengontrol diri, mengkritik diri, berdisiplin, keberanian, keteguhan, keuletan, menghormati peraturan, menghargai kawan, menghormati wasit dan lain-lain.

f. Perkembangan sosial anak

Anak bermain akan mengenal lingkungan, mengenal dirinya, mengenal alat yang dipakai untuk bermain, mengenal lawan. Dengan demikian untuk memperoleh kesenangan anak akan sadar untuk memelihara dan menghormati lingkungan, alat, dan kawan bermain.

Pengelompokan permainan anak dapat ditentukan dengan dasar bermacam-macam, misalnya:

a. Ditinjau dari jumlah anak yang bermain.

- 1) Beregu
- 2) Perorangan

b. Ditinjau dari sifat permainan

- 1) Kegiatan jasmaniah (kekuatan, ketahanan, kelentukan, dan lain-lain)
- 2) Pemacu fantasi
- 3) Pembangkit rasa seni
- 4) Pembangkit rasa seni gerak
- 5) Pembangkit rasa seni bahasa
- 6) Pengembangan penguasaan bahasa dan lain-lain

c. Ditinjau dari bentuk penyajiannya

- 1) Berlomba
- 2) Bertanding
- 3) Perintah
- 4) Meniru
- 5) Tugas dan lain-lain.

Pengelompokan permainan anak ditinjau dari sudut apapun pasti dilaksanakan dengan alat ataupun tanpa alat, maka permainan anak dapat dibagi dalam kelompok ialah permainan anak; (1) tanpa alat, (2) menggunakan alat. Permainan anak-anak dengan alat, ada permainan anak dengan bola, baik itu bola besar ataupun bola kecil. Karena permainan anak-anak disekolah dasar juga mempunyai tujuan menyiapkan untuk permainan prestasi, maka teknik-teknik menangkap, melempar, menyepak dan memukul hendaknya dilakukan dengan cara yang baik, oleh sebab itu dalam mengajar teknik-teknik yang mendasari olahraga prestasi sebaiknya diperhatikan secukupnya.

TK termasuk dalam golongan pendidikan pra sekolah yang bertujuan mempersiapkan anak untuk belajar di sekolah dasar. Tujuan pendidikan TK dicapai dengan menyelenggarakan program pembelajaran yang berpedoman pada kurikulum TK, yaitu seperangkat rencana dan pengaturan tujuan, bidang pengembangan, dan penilaian (Kemendiknas, 2010). Kurikulum

TK menjadi dasar penyusunan rencana kegiatan tahunan, bulanan, mingguan, dan harian. Seperangkat rencana tersebut lengkap dengan pengelolaan kelas, penilaian proses, dan hasil pencapaian perkembangan disusun dalam silabus. Berdasarkan otonomi pendidikan, pengembangan silabus dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, lingkungan, dan keadaan TK (Kemendiknas, 2010). Tabel di bawah ini merupakan cakupan program pembelajaran PAUD yang secara otomatis digunakan dalam kurikulum TK.

No.	Program Pembelajaran	Cakupan
1.	Agama dan akhlak mulia	Peningkatan potensi spiritual peserta didik melalui contoh pengalaman dari pendidik agar menjadi kebiasaan sehari-hari, baik di dalam maupun di luar sekolah, sehingga menjadi bagian dari budaya sekolah
2.	Sosial dan kepribadian	Pembentukan kesadaran dan wawasan peserta didik atas hak dan kewajibannya sebagai warga masyarakat dan dalam interaksi sosial serta pemahaman terhadap diri dan peningkatan kualitas diri sebagai manusia sehingga memiliki rasa percaya diri
3.	Pengetahuan dan teknologi	Mempersiapkan peserta didik secara akademik memasuki SD/MI atau bentuk lain yang sederajat dengan menekankan pada penyiapan kemampuan berkomunikasi dan berlogika melalui berbicara, mendengarkan, pra membaca,

		pra menulis, dan pra berhitung yang baru dilaksanakan secara hati-hati, tidak memaksa, dan menyenangkan sehingga anak menyukai belajar
4.	Estetika	Meningkatkan sensitivitas, kemampuan mengekspresikan diri dan kemampuan mengapresiasi keindahan dan harmoni yang terwujud dalam tingkah laku keseharian
5.	Jasmani, olahraga, dan kesehatan	Meningkatkan potensi fisik dan menanamkan sportivitas serta kesadaran hidup sehat dan bersih

Penjelasan Trianto (2011) memaparkan bahwa isi program pembelajaran TK dipadukan dalam bidang pengembangan potensi yang mencakup bidang pembentukan perilaku dan pengembangan pengetahuan dasar. Bidang pembentukan perilaku mengembangkan pembelajaran untuk mengembangkan nilai-nilai moral agama, sosial, emosional, dan kemandirian. Bidang pengembangan kemampuan dasar mengembangkan kemampuan berbahasa, berpikir, dan keterampilan fisik (motorik halus dan kasar). Aktivitas bermain menjadi media utama untuk melaksanakan pembelajaran. Kemampuan dasar yang dikembangkan di TK menjadi pondasi siswa membangun komunikasi, konstruksi berpikir, dan penguatan fisik dalam melakukan aktivitas. Pengembangan kemampuan dasar kognitif memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan berpikir siswa sehingga mampu menerima materi pembelajaran, mengolah, dan memecahkan masalah sederhana (Kemendiknas, 2010).

Penjelasan Samsudin (2008) menjelaskan tujuan pengembangan kemampuan dasar ranah motorik di TK untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan, kontrol, dan koordinasi gerakan tubuh. Hasil yang diharapkan adalah anak memiliki keterampilan gerak tubuh dan cara hidup sehat untuk mendukung pertumbuhan jasmani. Pola pembelajaran motorik pada anak TK berdasarkan penjelasan Samsudin (2008) mengikuti tahapan:

1. Latihan pemanasan

Tujuan untuk menciptakan, menyesuaikan, dan membawa anak siap beraktivitas.

2. Latihan inti

Tujuan untuk meningkatkan keterampilan intelektual, sosial, emosional, dan kualitas fisik.

3. Latihan penenangan

Tujuan untuk menyiapkan fisik dan mental anak untuk dapat mengikuti pembelajaran berikutnya.

Model pembelajaran di TK secara umum menerapkan pembelajaran berpusat pada anak dan guru. Guru perlu menjalin komunikasi secara efektif dengan siswa ketika melaksanakan pembelajaran berpusat pada siswa. Umpan balik secara spesifik yang diberikan guru pada siswa akan memudahkan siswa untuk menerima informasi. Siswa merasa mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkan sehingga menimbulkan rasa nyaman untuk berinteraksi dengan guru. Kondisi tersebut menguntungkan guru dalam menggali kebutuhan individual siswa

BAB III

Aturan Keselamatan

A. Aturan Keselamatan Tiap Peran

1. Guru

- a. Bertanggungjawab sebagai pengajar utama.
- b. Memiliki catatan kesehatan siswa.
- c. Sebelum pembelajaran, pastikan sarana dan prasarana aktivitas jasmani terbebas dari benda yang berpotensi membahayakan siswa.
- d. Memeriksa keamanan sarana dan prasarana aktivitas jasmani,
- e. Memakai pakaian olahraga lengkap.
- f. Memakai penunjuk waktu.
- g. Menghitung/mempresensi jumlah siswa sebelum dan sesudah pembelajaran.
- h. Guru menggunakan peluit untuk perlengkapan instruksi.
- i. Memulai materi pembelajaran dengan mengingatkan aturan keselamatan pada siswa.

2. Pendamping

- a. Seorang pendamping bertanggungjawab mendampingi 5 siswa.
- b. Memiliki keterampilan aktivitas jasmani.
- c. Memiliki keterampilan penyelamatan dan P3K.
- d. Memahami cedera olahraga.
- e. Membantu dan mengawasi siswa ketika melakukan aktivitas jasmani.
- f. Mencatat perkembangan siswa.
- g. Mengenakan pakaian olahraga.

3. Siswa

- a. Harus sudah makan minimal 2 jam sebelum melakukan aktivitas jasmani.

- b. Membawa perlengkapan pakaian olahraga dan membawa bekal minum.
- c. Rambut panjang harus diikat.
- d. Harus mematuhi instruksi yang diberikan oleh guru/pendamping.

B. Aturan Keselamatan sarana dan prasarana kelengkapan alat aktivitas jasmani

1. Lapangan pada permukaan yang tidak keras (aspal, cor, paving blok, dll).
2. Lapangan di usahakan pada permukaan tanah atau rumput dan tidak licin.
3. Sebelum di gunakan sebagai pembelajaran aktivitas jasmani, sarana dan prasarana harus di uji coba.
4. Keamanan dan keselamatan siswa menjadi prioritas utama dalam pelaksanaan aktivitas jasmani.

C. Daftar Perlengkapan Aktivitas Jasmani

Berikut merupakan daftar sarana dan prasaran yang akan digunakan untuk menunjang proses pengenalan aktivitas jasmani untuk siswa Taman Kanak-kanak.

No.	Nama Barang	Jumlah
1	Keranjang/ember warna	3: merah, kuning, biru
2	Bola plastik merah	15
3	Bola plastik kuning	15
4	Gamping bubuk	1 karung
5	Kardus	8
6	Bilah kayu (POA)	10 + 6
7	Matras injak (POA)	10
8	Gelang Dewa	2
9	Bola ekor (POA)	2
10	Cone	10 + 12
11	Ring basket mini/keranjang	2

12	Simpai	8
13	Tali pramuka 15 m	4
14	Pancang besi	8
15	Papan Stereofom	2
16	Bintang stereofom merah	15
17	Bintang stereofom kuning	15
18	Tikar kecil	1 buah
19	Doule tip	1 rol besar
20	Tali jaring pendaratan	1 set
21	Bangku Swedia	2 buah
22	Tali Rafia	1 roll besar
23	Patok besi	10
24	Botol air mineral 600 ml	18
25	Botol air mineral 1 Lt	6 buah
26	Bola POA	2 buah
27	Gambar kartun	30-40
28	Kertas karton	4 lembar
29	Penjepit kertas	1 pak
30	Tongkat pancing	10 buah
31	Terpal warna biru	1 lembar
32	Penahan kertas	10
33	Stopwatch	5
34	Meja	2
35	Kursi	4
36	Papan tegak	10

BAB IV

Model Pengenalan Aktifitas Jasmani

A. MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI LARI

1. Tujuan

Kognitif	Berani melakukan aktivitas lari, dapat melaksanakan tugas kelompok, dapat bekerjasama dengan teman, dan mentaati peraturan permainan
Afektif	Dapat membedakan dan mengklasifikasikan bola berdasarkan warna
Psikomotor	Berlari maju dan mundur dalam barisan.

2. Manfaat Aktivitas Jasmani Lari

- a. Meningkatkan kemampuan siswa saat berlari.
- b. Meningkatkan ketangkasan siswa.
- c. Melatih keseimbangan siswa saat berlari.
- d. Melatih kerjasama antar siswa.
- e. Meningkatkan kekompakan siswa.

3. Pelaksanaan

- a. Pemanasan (5 menit) / Permainan Naik Kereta Api

Siswa dikumpulkan, di berikan pengarahan terhadap kegiatan aktivitas jasmani yang akan dilakukan. Sebelum melakukan aktivitas jasmani, siswa dipimpin untuk berdoa bersama-sama. Siswa baris berbanjar dengan memegang pundak teman di depannya. Siswa berhitung dari baris terdepan. Guru berperan sebagai lokomotif untuk memandu kereta api (barisan anak) mengelilingi lapangan permainan aktivitas jasmani lari. Guru dan siswa bersama-sama menyanyikan lagu Naik Kereta Api.

Syair Lagu

Naik Kereta Api

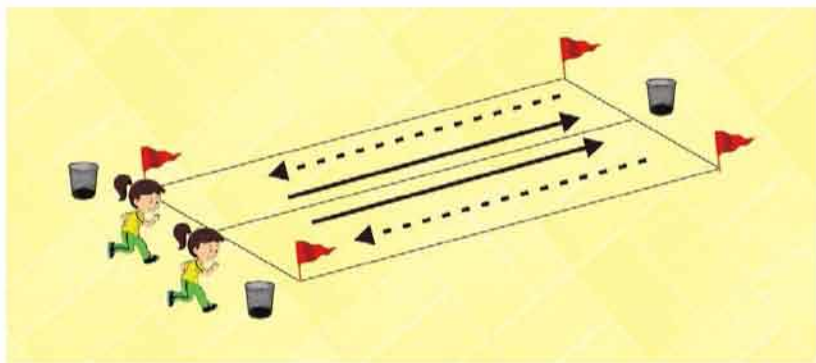
Naik kereta api...
Tut...tut...tut...
Siapa hendak turut...
Ke Bandung...Surabaya...
Bolehlah naik dengan percuma...
Ayo kawanku lekas naik...
Keretaku tak berhenti lama,,,

b. Permainan Inti (20 menit) / Model Permainan Aktivitas Jasmani Lari

Cara Melakukan Permainan:

- 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok.
- 2) Siswa berlari menuju keranjang bola di ujung lintasan, kelompok A bertugas mengambil bola berwarna merah dan kelompok B bertugas mengambil bola berwarna kuning.
- 3) Siswa berlari mundur menuju posisi semula (garis *start*) sambil membawa bola kemudian memasukkan bola ke dalam keranjang di samping garis *start* kemudian menepuk bahu teman urutan selanjutnya. Siswa dengan urutan selanjutnya melakukan hal yang sama seperti siswa pada urutan pertama.





c. Pelepasan (5 menit) / Permainan Bisik Kata

Guru mengumpulkan anak dalam barisan melingkar. anak diminta untuk berhitung. Guru membisikkan tiga kata yang memiliki huruf depan sama, contoh: Asah, Asih, Asuh. Anak yang telah mendapatkan bisikan dari guru segera membisikkan pada teman di samping dan berlanjut sampai anak terakhir. Anak pada urutan terakhir menyebutkan tiga kata yang telah didengar.

4. Evaluasi

Guru menghitung jumlah siswa dan mengapresiasi keaktifan siswa dalam setiap permainan. Guru melakukan tanya jawab terkait pembelajaran yang sudah dilakukan.

Guru memberikan evaluasi keseluruhan pembelajaran dan menutup dengan doa syukur.

B. MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI MELOMPAT DAN MELONCAT

1. Tujuan

Kognitif	Berani melakukan aktivitas melompat dan melompat, melaksanakan tugas kelompok, dapat bekerjasama dengan teman, dan mentaati peraturan permainan
Afektif	Dapat membedakan antara melompat dan meloncat
Psikomotor	Ketangkasan dan kelincahan dalam melakukan permainan

2. Manfaat Permainan Aktivitas Jasmani Melompat dan Meloncat

- a. Meningkatkan kemampuan otot kaki siswa.
- b. Meningkatkan kemampuan koordinasi kaki siswa.
- c. Meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
- d. Meningkatkan kemampuan lompat siswa.
- e. Meningkatkan kemampuan loncat siswa.

3. Pelaksanaan

- a. Pemanasan (5 menit) / Permainan Lingkaran

Siswa dikumpulkan, di berikan pengarahan terhadap kegiatan aktivitas jasmani yang akan dilakukan. Sebelum melakukan aktivitas jasmani, siswa dipimpin untuk berdoa bersama-sama. Anak bergandengan tangan membuat barisan melingkar. Lagu lingkaran dinyanyikan bersama sambil membesarkan dan mengecilkan lingkaran sesuai syair lagu. Lagu dinyanyikan dengan tempo normal kemudian semakin cepat.

Syair Lagu

lingkaran

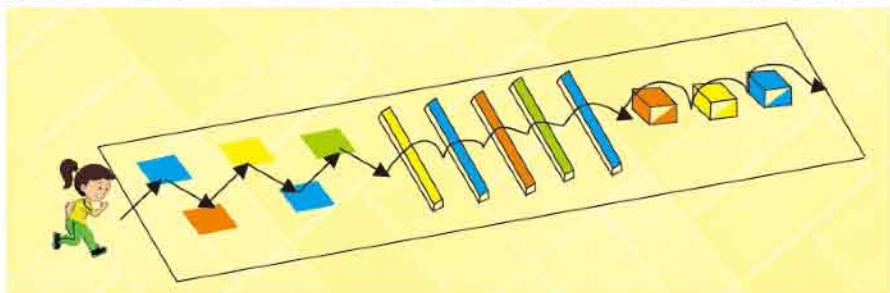
Lingkaran besar/kecil,
lingkaran besar/kecil
ling...karan besar/kecil (2x)
Ayo...ayo...semakin besar/kecil (2x)

b. Permainan Inti (20 menit) / Model Permainan Aktivitas Jasmani Melompat dan Meloncat

Cara Melakukan Permainan:

- 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok.
- 2) Kelompok pertama berbaris di sisi kanan dan kelompok kedua berbaris disisi kiri.
- 3) Siswa bertugas meloncat dan melompat rintangan menuju sisi seberang dengan membawa gelang plastik, sesampainya di seberang, Gelang plastik diberikan kepada teman. Tugas berakhir ketika anak terakhir berhasil menyeberang ke sisi lain dengan membawa gelang tersebut.





c. Pelepasan (5 menit) / Permainan Cing Ciripit

Telapak tangan guru dibuka sambil menyanyikan, “Cing ciripit, gula batu kejepit”. Siswa meletakkan jari telunjuk di atas telapak tangan guru kemudian bersiap menghindarkan jari dari telapak tangan guru yang menutup.

4. Evaluasi

Guru menghitung jumlah siswa dan mengapresiasi keaktifan siswa dalam setiap permainan. Guru melakukan tanya jawab terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberikan evaluasi keseluruhan pembelajaran dan menutup dengan doa syukur.

C. MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI MELEMPAR

1. Tujuan

Kognitif	Berani melakukan aktivitas melempar, melaksanakan tugas kelompok, dapat bekerjasama dengan teman, dan mentaati peraturan permainan
Afektif	Dapat melakukan lemparan dengan maksimal
Psikomotor	Ketangkasan dan kelincahan dalam melakukan permainan

2. Manfaat Permainan Aktivitas Jasmani Melempar

- a. Meningkatkan koordinasi mata siswa.
- b. Meningkatkan koordinasi tangan siswa.
- c. Melatih kekuatan otot tangan siswa.
- d. Melatih kekompakan antar siswa.
- e. Melatih kerjasama antar siswa.

3. Pelaksanaan

a. Pemanasan (5 menit) / Permainan Anggota Tubuh

Siswa dikumpulkan, di berikan pengarahan terhadap kegiatan aktivitas jasmani yang akan dilakukan. Sebelum melakukan aktivitas jasmani, siswa dipimpin untuk berdoa bersama-sama. Anak bergandengan tangan membuat barisan melingkar. Anak menyanyikan lagu anggota tubuh sambil memegang anggota tubuh yang dinyanyikan. Tempo lagu dinyanyikan secara pelan hingga cepat.

Syair lagu

Anggota Tubuh

Kepala, Pundak, Lutut, Kaki,
Daun Telinga, Mata, dan Pipi (3x)

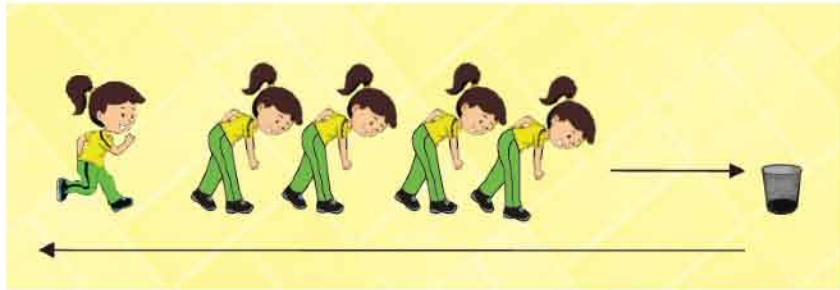
b. Permainan Inti (20 menit) / Model Permainan Aktivitas Jasmani Melempar

Cara Melakukan Permainan:

- 1) Siswa berbaris secara berbanjar menempati lingkaran.
- 2) Siswa mengoperkan bola kepada teman melalui bawah kaki sampai pada teman di keranjang kemudian bola dilemparkan masuk ke keranjang dalam satu kali kesempatan kemudian diambil.

- 3) Siswa berlari dengan membawa bola menuju belakang barisan.
- 4) Siswa pada urutan kedua kemudian menjadi urutan pertama dan melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan oleh siswa pada urutan pertama.





c. Pelepasan (5 menit) / Permainan Menirukan Pohon

Guru memimpin anak melakukan gerakan menirukan pohon yang terkena angin. Guru mempraktekkan gerakan tubuh dan menyebutkan arah gerak. Variasi gerakan tubuh anak menggunakan variasi menirukan tanaman yang tertiuip angin, contoh instruksi: (a) pohon tertiuip angin sepoi-sepoi, (b) pohon tertiuip angin kencang, dan (c) pohon meliuk ke kiri.

4. Evaluasi

Guru menghitung jumlah siswa dan mengapresiasi keaktifan siswa dalam setiap permainan. Guru melakukan tanya jawab terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberikan evaluasi keseluruhan pembelajaran dan menutup dengan doa syukur.

D. MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI MERAYAP DAN MERANGKAK

1. Tujuan

Kognitif	Berani melakukan aktivitas merayap dan merangkak, melaksanakan tugas kelompok, dapat bekerjasama dengan teman, dan mentaati peraturan permainan
Afektif	Dapat membedakan antara merangkak dan merayap
Psikomotor	Ketangkasan dan kelincahan dalam melakukan permainan

2. Manfaat Permainan Aktivitas Jasmani Merayap dan Merangkak

- a. Melatih kelincahan siswa.
- b. Meningkatkan kemampuan otot kaki siswa.
- c. Meningkatkan kemampuan otot tangan siswa.
- d. Meningkatkan koordinasi mata, kaki dan tangan siswa.
- e. Meningkatkan kemampuan motorik siswa.

3. Pelaksanaan

- a. Pemanasan (5 menit) / Permainan Pak Pung Pak Mustape

Siswa dikumpulkan, di berikan pengarahan terhadap kegiatan aktivitas jasmani yang akan dilakukan. Sebelum melakukan aktivitas jasmani, siswa dipimpin untuk berdoa bersama-sama. Anak berjalan dengan cara bergandengan tangan dengan menyanyikan lagu Pak Pung Pak Mustape sambil bertepuk tangan. Pada akhir lagu guru memberi tanda bisa dengan tangan atau kartu angka. Misalnya angka 3. Maka tiap-tiap anak harus berusaha mencari teman sebanyak tiga anak.

Syair lagu

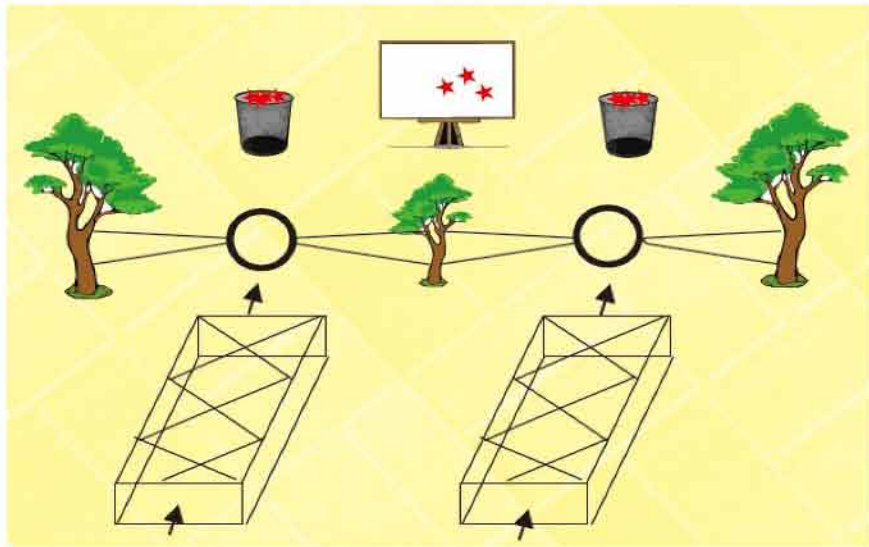
Pak Pung Pak Mustape

Pak Pung Pak Mustape, tapene enak dewe,
ayo konco rame-rame golek bolo dewe-dewe

- b. Permainan Inti (20 menit) / Model Permainan Aktivitas Jasmani Merayap dan Merangkak
Cara Melakukan Permainan:
 - 1) Siswa di bagi menjadi dua kelompok.
 - 2) Siswa merayap dibawah tali, kemudian merangkak melewati simpai.

- 3) Setelah melewati simpai, siswa menuju ke ember yang berisi bintang.
- 4) Siswa mengambil bintang sesuai dengan warna yang ditugaskan pada kelompok.
- 5) Setelah di ambil, siswa kemudian menempelkan bintang berwarna tersebut pada papan stereofom yang tersedia.
- 6) Setelah selesai melakukan tugas, siswa kembali ke barisan dengan menepuk bahu teman.
- 7) Teman yang ditepuk bahunya, melakukan tugas yang sama sampai waktu yang ditentukan habis.





c. Pelepasan (5 menit) / Permainan Memperagakan

Guru memperagakan salah satu bentuk huruf menggunakan tangan. Anak diminta menirukan gerak guru dan menyebutkan huruf tersebut. Anak diminta menyebutkan nama-nama hewan yang menggunakan huruf depan yang telah dipraktekkan.

4. Evaluasi

Guru menghitung jumlah siswa dan mengapresiasi keaktifan siswa dalam setiap permainan. Guru melakukan tanya jawab terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberikan evaluasi keseluruhan pembelajaran dan menutup dengan doa syukur.

E. MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI MEMANJAT

1. Tujuan

Kognitif	Berani melakukan aktivitas memanjat, melaksanakan tugas kelompok, dapat bekerjasama dengan teman, dan mentaati peraturan permainan
Afektif	Dapat melatih ketangkasan dan strategi
Psikomotor	Ketangkasan, keseimbangan dan kelincahan dalam melakukan permainan

2. Manfaat Permainan Aktivitas Jasmani Memanjat

- a. Melatih kelincahan siswa.
- b. Meningkatkan kemampuan otot kaki siswa.
- c. Meningkatkan kemampuan otot tangan siswa.
- d. Meningkatkan koordinasi mata, kaki dan tangan siswa.
- e. Meningkatkan kemampuan motorik siswa.

3. Pelaksanaan

- a. Pemanasan (5 menit) / Permainan Potong Bebek Angsa
Siswa dikumpulkan, di berikan pengarahan terhadap kegiatan aktivitas jasmani yang akan dilakukan. Sebelum melakukan aktivitas jasmani, siswa dipimpin untuk berdoa bersama-sama. siswa dan guru menyanyikan lagu potong bebek angsa. Siswa melakukan gerakan jalan ditempat. Pada waktu syair serong kekanan siswa melakukan gerakan menyerongkan tangan kanan kearah kanan. Pada saat syair serong kekiri, tangan kanan juga menyerong kekiri. Pada saat syair lalalalala tangan siswa diangkat ke atas melakukan gerakan melambatkan tangan.

Syair lagu

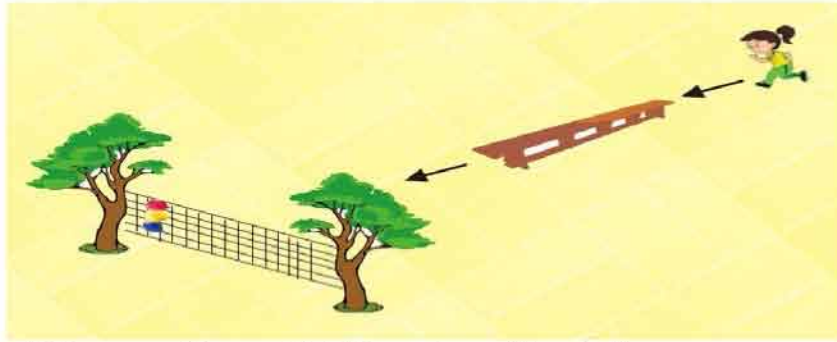
Potong Bebek Angsa

Potong bebek angsa masak di kualii.
Nona minta dansa, dansa empat kali.
Serong kekanan, serong kekiri, lalalalalalala (3x)

- b. Permainan Inti (20 menit) / Model Permainan Aktivitas Jasmani Memanjat
Cara Melakukan Permainan:
 - 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok.
 - 2) Siswa berjalan di atas jembatan keseimbangan.
 - 3) Siswa memanjat dinding spyder sampai pada tingkat 4.

- 4) Setelah mencapai tingkatan tertentu, siswa kembali turun dari dinding spyder siswa kembali ke barisan dengan menepuk bahu teman.
- 5) Teman yang ditepuk bahunya, melakukan tugas yang sama sampai waktu yang ditentukan habis.





c. Pelepasan (5 menit) / Permainan Tepuk Tangan

Siswa membentuk dua barisan yang saling berhadapan. Kemudian siswa bertepuk tangan dan saling bertukar tepuk dengan anak dihadapannya. Cara tepuk, mula-mula anak bertepuk sendiri satu kali kemudian tepukkan tangan kanan ke tangan kanan teman yang ada didepannya, lanjutkan dengan tangan kiri, tangan memegang bahu, bertepuk tangan sendiri, arahkan tangan kanan ke tangan kanan teman didepan, ganti tangan kiri dan seterusnya.

4. Evaluasi

Guru menghitung jumlah siswa dan mengapresiasi keaktifan siswa dalam setiap permainan. Guru melakukan tanya jawab terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberikan evaluasi keseluruhan pembelajaran dan menutup dengan doa syukur.

F. MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI LADDER DAN HURDLE

1. Tujuan

Kognitif	Berani melakukan aktivitas ladder dan hurdle, melaksanakan tugas kelompok, dapat bekerjasama dengan teman, dan mentaati peraturan permainan
Afektif	Mengenali dan membedakan tugas di setiap lintasan
Psikomotor	Ketangkasan, keseimbangan dan kelincahan dalam melakukan permainan

2. Manfaat Permainan Aktivitas Jasmani Ladder dan Hurdle

- a. Melatih keterampilan anak dalam melakukan gerakan lompat
- b. Melatih kererampilan anak dalam melakukan gerakan loncat.
- c. Mengenalkan bentuk latihan kebugaran dan kelincahan pada anak.
- d. Melatih kemampuan perseptual motor anak.

3. Pelaksanaan

- a. Pemanasan (5 menit) / Permainan Naik Delman

Siswa dikumpulkan, di berikan pengarahan terhadap kegiatan aktivitas jasmani yang akan dilakukan. Sebelum melakukan aktivitas jasmani, siswa dipimpin untuk berdoa bersama-sama. Guru dan siswa menyanyikan lagu naik delman. Siswa melakukan gerakan lari ditempat seperti sedang mengendarai kuda. Pada saat syair “hoooi.....”, siswa melaukan gerakan melompat kedepan. Gerakan pemanasan dilakukan dua kali.

Syair lagu

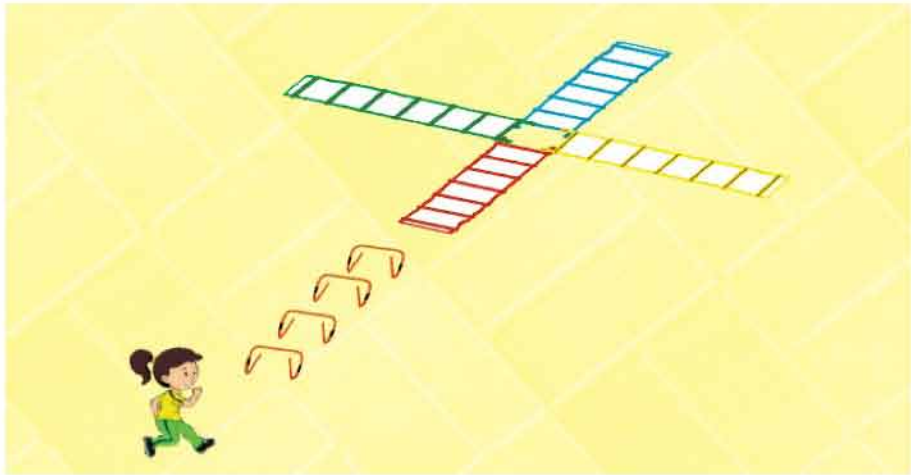
Naik Delman

Pada hari minggu ku turut ayah ke kota.
Naik delman istimewa ku duduk dimuka.
Ku duduk disamping pak kusir yang sedang bekerja.
Mengendali kuda supaya baik jalannya.
Hooiiiiii...

- b. Permainan Inti (20 menit) / Model Permainan Aktivitas Jasmani ladder dan hurdle
Cara Melakukan Permainan:
 - 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok.
 - 2) Siswa melewati hurdle dengan cara melompat dan meloncat.

- 3) Pada line ladder (biru) siswa melakukan gerakan lompat.
- 4) Setelah selesai melakukan lompatan pada masing-masing hole (lubang), siswa menuju line ladder (merah).
- 5) Pada line ladder (merah) siswa melakukan gerakan loncat.
- 6) Gerakan tersebut di ulang dan berpindah kesemua ladder.





c. Pelepasan (5 menit) / Permainan Berhitung

Guru menyuruh siswa untuk berhitung. Setelah berhitung, masing-masing siswa akan mendapatkan no sesuai yang disebutkan tadi. Apabila guru memanggil siswa dengan sebutan nomor, maka siswa langsung mengangkat tanganya keatas. Permainan dilakukan sebanyak 2 kali permainan.

4. Evaluasi

Guru menghitung jumlah siswa dan mengapresiasi keaktifan siswa dalam setiap permainan. Guru melakukan tanya jawab terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberikan evaluasi keseluruhan pembelajaran dan menutup dengan doa syukur.

G. MODEL PERMAINAN AKTIVITAS JASMANI BOWLING

1. Tujuan

Kognitif	Berani melakukan aktivitas bowling, melaksanakan tugas kelompok, dapat bekerjasama dengan teman, dan mentaati peraturan permainan
Afektif	Menyusun strategi untuk menjatuhkan
Psikomotor	Ketangkasan, ketepatan, kekuatan otot lengan saat melakukan permainan

2. Manfaat Permainan Aktivitas Jasmani Bowling

- a. Meningkatkan kemampuan motorik halus siswa.
- b. Meningkatkan kemampuan strategi siswa.
- c. Meningkatkan kemampuan imagery siswa.
- d. Meningkatkan kemampuan melempar siswa.
- e. Melatih kekuatan otot tangan.

3. Pelaksanaan

- a. Pemanasan (5 menit) / Permainan Naik Kepuncak Gunung
Siswa dikumpulkan, di berikan pengarahan terhadap kegiatan aktivitas jasmani yang akan dilakukan. Sebelum melakukan aktivitas jasmani, siswa dipimpin untuk berdoa bersama-sama. Guru dan siswa menyanyikan lagu naik kepuncak gunung. Siswa melakukan gerakan tangan ke atas, kaki dijinjit (pada saat tangan ke atas, diikuti dengan menghirup nafas, sedangkan pada saat tangan turun di ikuti dengan membuang nafas). pada saat syair “kiri kanan kulihat saja banyak pohon cemara” siswa menyerongkan badan ke kanan, kedua tangan ke atas, kaki kiri di belakang, sedangkan kaki kanan berada di depan dengan ujung kaki menekuk ke atas. Gerakan kembali dilakukan dengan menyerongkan badan ke sebelah kiri. Gerakan selanjutnya sama seperti gerakan awal tadi.

Syair lagu

Naik Kepuncak Gunung

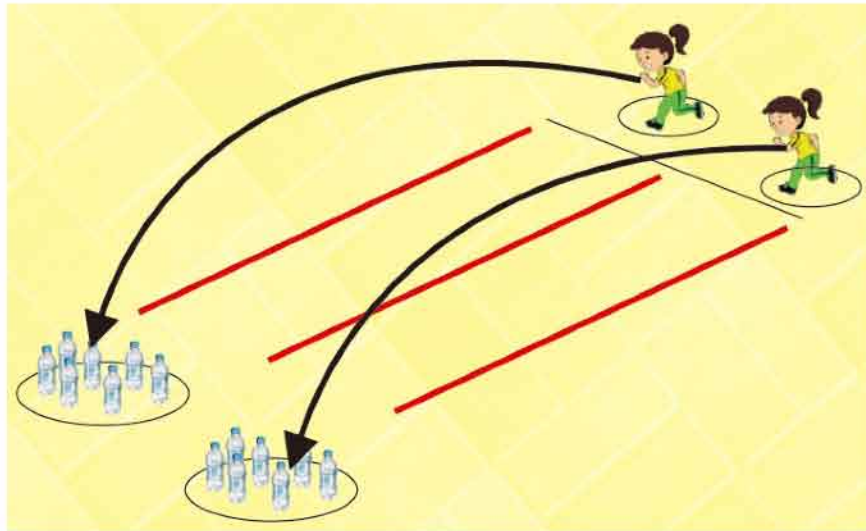
Naik-naik kepuncak gunung, Tinggi-tinggi sekali
Kiri kanan kulihat saja banyak pohon cemara (2x)

b. Permainan Inti (20 menit) / Model Permainan Aktivitas
Jasmani Bowling

Cara Melakukan Permainan:

- 1) Siswa di bagi menjadi dua kelompok
- 2) Masing-masing siswa diberi kesempatan untuk melakukan lemparan bola sebanyak 3 kali.
- 3) Fungsi dari lemparan itu adalah untuk menjatuhkan botol yang telah disusun sebelumnya.





c. Pelepasan (5 menit) / Permainan Meniru

Siswa meniru posisi burung bangao yang sedang mengangkat satu kaki. Gerakan yang dilakukan siswa adalah mengangkat tangan ke samping kanan kiri dan mengangkat kaki kanan ke atas. Gerakan selanjutnya adalah mengganti kaki yang diangkat dengan kaki kiri.

4. Evaluasi

Guru menghitung jumlah siswa dan mengapresiasi keaktifan siswa dalam setiap permainan. Guru melakukan tanya jawab terkait pembelajaran yang sudah dilakukan. Guru memberikan evaluasi keseluruhan pembelajaran dan menutup dengan doa syukur.

BAB V

Kesimpulan

Aktivitas jasmani merupakan sarana pembelajaran motorik yang menyenangkan bagi siswa TK. Siswa dapat merasakan kegiatan aktivitas jasmani seperti layaknya melakukan permainan berkelompok dengan teman-teman sebaya. Pembelajaran aktivitas jasmani sudah banyak diselenggarakan di TK baik sebagai pengembangan kurikulum untuk meningkatkan ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Namun, belum seluruh TK mengisi pembelajaran dengan aktivitas bermain yang berarti atau sesuai dengan kurikulum TK.

Model pengenalan aktivitas jasmani untuk siswa TK telah sesuai dengan kurikulum dan karakteristik siswa TK. Model ini sangat efektif dilaksanakan dalam proses pembelajaran karena dapat mentransfer nilai-nilai pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Kesesuaian model dengan kurikulum ditandai dengan tujuan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor berpedoman pada tingkat pencapaian perkembangan anak pada kurikulum TK. Model pengenalan aktivitas jasmani untuk siswa TK ini menggunakan aktivitas bermain karena karakteristik belajar siswa TK dilakukan melalui permainan. Model pengenalan aktivitas jasmani untuk siswa TK menggunakan strategi pembelajaran tematik. Hal tersebut dimaksudkan untuk memudahkan guru TK dalam mengaplikasikan model pengenalan aktivitas jasmani ini ke dalam proses pembelajaran.

Buku pengenalan aktivitas jasmani untuk siswa TK ini juga mempertimbangkan keselamatan dengan menggunakan rasio pendamping dengan siswa adalah 1:5 ditambah seorang guru utama. Dengan demikian, guru utama dapat fokus menyampaikan pembelajaran dan seorang pendamping bertanggungjawab membimbing dan mengontrol keselamatan siswa.

Buku “Model Pengenalan Aktivitas Jasmani bagi Siswa Taman Kanak-kanak” berisi tujuh model pengenalan aktivitas jasmani. Setiap model terdiri dari aktivitas pemanasan, inti, dan pendinginan. Hal tersebut dapat mempermudah guru dalam penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Aturan keselamatan ditujukan pada guru, pendamping, dan siswa untuk memperjelas tugas masing-masing peran dalam mengupayakan keselamatan selama pelaksanaan model.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Soejanto. (2005). Psikologi perkembangan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Bandung: IKIP Bandung Press.
- Soetjiningsih, Christiana Hari. (2012). Perkembangan Anak. Jakarta: Prenada.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kesegaran (Yang Efektif dan Aman). Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Drijarkara (2007). Driyarkara Tentang Pendidikan. Yogyakarta: Yayasan Kanisius.
- Ellis, Michael J. (1973). Why people play. USA: Prentice-Hall. Inc.
- Endang rini Sukamti. (2012). Perbedaan Tingkat Kebugaran Mahasiswa PKO 2010 Kuliah Tahun Pertama. Jurnal Olahraga prestasi (Nomor 1 Volume 8). Hlm. 19-29.
- Engkos Kosasih, (1995). Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akedemi Presindo.
- Gabbard, Carl., LeBlanc, Elizabeth., & Lowy Susan. (1987). Physical education for children: building the foundation. United States of America: Prentice-Hall, Inc.
- Gallahue, David L. & Ozmun, John C. (1998). Understanding motor development infants, children, adolescents, adults (4th ed.). Singapore: McGraw-Hill.
- Hergenhahn, B. R. & Olson, Matthew H. (2008). Theories of learning (Terjemahan TriWibowo B. S.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Heri Rahyubi. (2012). Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Bandung : Nusa Media.
- Hughes, Fergus P. (2010). Children, Play and Development 4th ed. USA: SAGE Publications Inc.

- Husdarta dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.
- Isjoni. (2011). *Pembelajaran Kooperatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Iskandar Z Adisapoetra. (1999). *Panduan teknik tes dan latihan kebugaran jasmani*. Jakarta: Pusat dan pengkajian pengembangan IPTEK Olahraga (PPPITOR). Kantor menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olah Raga*. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta.
- Metzler, M.W. (2000). *Intructional Model for Physical Education*. Massachusetts: Allyn and Bacon Co.
- Kemendiknas. (2010). *Pedoman pengembangan program pembelajaran di taman kanak-kanak*. Jakarta: Kemendiknas.
- Kemendiknas. (2010). *Pedoman pengembangan silabus di taman kanak-kanak*. Jakarta: Kemendiknas.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak*. Jakarta: Kemendiknas.
- Yanuar Kiram (1992), *Belajar Motorik*, Jakarta, Depdikbud.
- Komisi Disiplin Ilmu Keolahragaan. (2000). *Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- McCall & Craft (2000). *Moving with a Purpose: developing programs for preshcoolers of all abilities*. New York: human Kinetics.
- Mohammad Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dikjen Dikti.
- Muhibbin Syah. (2000). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosada Karya Offset.
- Pica. (2008). *Why Motor Skill Matter. Beyond the Journal*. The National Association for The Education of Young Children.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Sagala, Syaiful. H. (2007). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta. Bandung.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran motorik di taman kanak-kanak*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Santrock. (2007). *Psikologi Pendidikan (edisi kedua)*. (Penerj. Tri Wibowo B.S). Jakarta: Kencana.

- Sardjono. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas IX. Jakarta: Kemendiknas.
- Satya (2006). Pengertian Bermain. Tersedia: <http://file.upi.edu>. Diakses pada tanggal 30 Agustus 2016.
- Schmidt & Wrisberg. (2004). Motor Learning and Performance. Kanada: Human Kinetics.
- Seefeldt dan Wasik. (2008). Pendidikan Anak Usia Dini (Menyiapkan anak usia tiga, empat, dan lima tahun masuk sekolah). Jakarta: PT INDEKS.
- Setyo Nugroho. (2005). Status Kemampuan Motorik Umum Siswa Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman. Laporan Penelitian Mandiri. Yogyakarta: FIK UNY.
- Slameto. (2010). Belajar & Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soemiarti Patmonodewo. (1995). Buku Ajar Pendidikan Prasekolah. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Sudjana, N. (2005). Penilaian hasil proses belajar mengajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugeng Purwanto. (2006). Pentingnya Pelaksanaan Administrasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani SMU. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Vol 5, No. 1 Hal. 15-16.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukintaka. (2001). Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes. Yogyakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sukirman Dharmamulya, dkk. (2008). Permainan Tradisional Jawa. Yogyakarta: Kepel Press. Gramacom.
- Sumintarsih. (2006). Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. Majalah Ilmiah Olahraga (Volume 12 Tahun XII). Hlm. 147-160.
- Syaiful Sagala. (2012). Konsep dan Makna Pembelajaran. Alfabeta : Bandung.
- Syamsu Yusuf. (2004). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Toho Cholik & Gusril. (2004). Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak. Jakarta: Depdikbud RI.

- Trianto. (2011). Desain pengembangan pembelajaran tematik bagi anak usia dini TK/RA & anak usia kelas awal SD/MI. Jakarta: Prenada Media Group.
- Wankel, Leonard M. & Sefton, Judy M. (1994). Physical activity, leisure, and recreation. *Proceedings of Physical Activity Sciences, Illinois*, 33, 155-165.
- Wardiman Djojonegoro. (1996). Lima puluh tahun perkembangan pendidikan Indonesia. Jakarta: Depdikbud.
- Wawan S. Suherman. (2004). Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wuest, D.A. & Bucher, C.A. (2009). *Foundation of physical education, exercise, science, and sport*. New York: Mc Graw Hill.
- Yuliani Nurani Sujiono. (2011). Konsep dasar pendidikan anak usia dini. Jakarta: PT Indeks.
- Yustinus Sukarmin. (2005). *Majalah Ilmiah Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.

GLOSARIUM

A

ABILITY: Kecakapan atau potensi seseorang individu untuk menguasai keahlian dalam melakukan atau mengerjakan beragam tugas

ABSTRAKSI: Ringkasan, intisari, atau garis besar

AEROBIK: Bersifat memerlukan oksigen bagi kehidupan, gerak, dan pertumbuhannya

AFEKTIF: Berkenaan dengan perasaan

AGILITAS: Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan

AKTIVITAS JASMANI: Gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi

AKTUALISASI: Perihal mengaktualkan

APRESIASI: Penghargaan

ATLET: Olahragawan

B

BAKU: Pokok, Utama

BBI: Berat Badan Ideal

C

CEDERA: Kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi

D

DIMENSI: Ukuran

DISKURSIF: Berkaitan dengan nalar

DISTORSI: Penyimpangan

DOMAIN: Ranah, Wilayah, Bagian

DRILL: Pengulangan untuk menguasai keterampilan

DURASI: Rentang waktu

E

EKSPLORASI: Tindakan mencari dengan tujuan menemukan sesuatu

EKSTERNAL: Menyangkut bagian luar

EMOSIONAL: Menyentuh perasaan

EMPATI: Keadaan mental yang membuat seseorang merasa atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain

EMPIRIS: Berdasarkan pengalaman yang pernah terjadi

ENDURANCE: Daya tahan

ENERGI: Kemampuan untuk melakukan kerja

ESTETIKA: Kepekaan terhadap seni dan keindahan

F

FAAL: Mempelajari fungsi bagian dari alat atau jaringan tubuh

FASE: Tingkatan masa

FISIK: Segala sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar manusia

FISIOLOGIS: Berkaitan dengan ciri-ciri tubuh

FITNESS: Bugar

FLEXIBILITY: Kelentukan

FORMASI: Susunan

FRONTAL: Secara terbuka (berhadap-hadapan)

G

GLOBAL: Secara umum dan keseluruhan

H

HOLISTIK: Cara pandang terhadap sesuatu yang dilakukan dengan konsep pengakuan bahwa hal keseluruhan adalah sebuah kesatuan yang lebih penting daripada bagian-bagian yang membentuknya

HORMON: Zat yang dibentuk oleh bagian tubuh tertentu

HURDLES: Gawang

I

INKLUSI: Pendidikan dengan layanan khusus

INTENSIONAL: Berdasarkan niat atau keinginan

INTEPRETASI: Seni yang menggambarkan komunikasi secara tidak langsung

INTERES: Minat, perhatian

INTUITIF: Kemampuan memahami sesuatu tanpa melalui penalaran rasional dan intelektualitas

J

JASMANI: Tubuh, Badan

K

KARDIORESPIRASI: Kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen

KB: Kelompok bermain

KINESTETIK: Keistimewaan pada orang-orang tertentu yang lebih cepat memahami ilmu atau pelajaran

KLASIKAL: Secara bersama-sama di dalam kelas

KOGNITIF: Berdasar kepada pengetahuan faktual yang empiris

KONSERVASI: Upaya pelestarian lingkungan, tetapi tetap memperhatikan, manfaat yang dapat di peroleh pada saat itu dengan tetap mempertahankan keberadaan setiap komponen lingkungan untuk pemanfaatan masa depan

KOOPERATIF: Bersifat kerja sama

KURIKULUM: Perangkat mata pelajaran yang diajarkan pada lembaga pendidikan

L

LADDER: Tangga

LIGAMEN: Jaringan ikat yang kuat yang mengikat tulang pada persendian

LOBUS: Salah satu dari empat divisi anatomis

LOKOMOTOR: Gerak tubuh yang mengakibatkan perpindahan tempat

LOMPAT: Bergerak dengan mengangkat kaki ke depan

LONCAT: Mengangkat kedua kaki secara bersama-sama

M

MANIPULATIF: Gerakan memberikan gaya pada penerima gaya

MENTAL: Bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga

MI: Madrasah Ibtidaiyah

MODEL: Pola

MOTORIK: Bersangkutan dengan penggerak

N

NEUROMUSKULER: Kombinasi dari sistem saraf dan otot

NONLOKOMOTOR: Gerakan tubuh tanpa mengakibatkan perpindahan tempat

NUTRISI: Proses pemasukan dan pengolahan zat makanan oleh tubuh

O

ORGANIK: Berhubungan dengan organisme hidup

OTOMATISASI: Pengulangan, pengotomatisan

P

PAUD: Pendidikan anak usia dini, jenjang pendidikan sebelum jenjang pendidikan dasar yang merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan bagi anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun

PELVIS: Tulang Panggul

PERCEPTUAL ABILITY: Kemampuan memahami perseptual

POTENSI: Kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan

POWER: Kekuatan dan Kecepatan

Q

R

RA: Raudatul Athfal

REALITAS: Kenyataan

RECOVERY: Pemulihan dari rasa sakit

REFLEK: Gerakan secara tidak sadar

RELEVANSI: Hubungan

REPERTOAR: Daftar rencana permainan sandiwara, peran yang telah dipersiapkan dan dipelajari sebelum mengadakan pertunjukan di depan penonton.

REPETISI: Pengulangan

RITME: Irama

RKH: Rencana Kegiatan Harian

RPP: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

S

SARAF: Serat-serat yang menghubungkan organ-organ tubuh

SD: Sekolah Dasar

SEMESTER: Tengah tahun (6 bulan)

SENDI: Hubungan yang terbentuk antara tulang

SENSITIVITAS: Perihal cepat menerima rangsangan

SENSORIS: Stimulus atau rangsangan yang datang dari dalam maupun luar tubuh

SILABUS: Rencana pembelajaran pada suatu kelompok mata pelajaran/tema tertentu yang mencakup standar kompetensi , kompetensi dasar, materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, indikator, penilaian, alokasi waktu, dan sumber/bahan/alat belajar

SINTESIS: Hasil akhir dari sebuah percobaan

SIRKULASI: Peredaran

SKILL: Keahlian

SPIRITUAL: Berhubungan dengan jiwa

SPONTAN: Serta merta, tanpa dipikir, atau tanpa direncanakan lebih dulu

SPORTIF: Bersifat kesatria, jujur, dan sebagainya

SPORTIVITAS: Sikap adil (jujur) terhadap lawan; sikap bersedia mengakui keunggulan

STIMULASI: Dorongan; rangsangan

STRENGTH: Kekuatan

STRES: Gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar

SUBSTANSI: Watak yang sebenarnya dari sesuatu

SURPLUS: Jumlah yang melebihi hasil biasanya; berkelebihan

T

TAKSONOMI: Pengelompokan suatu hal berdasarkan hierarki (tingkatan) tertentu

TAKTIL: Berkaitan dengan sentuhan atau rabaan

TEMA: Pokok pikiran

TEMATIK: Bersangkutan dengan tema

TENDON: Urat keras yang menghubungkan otot dengan sendi

TK: Taman Kanak-Kanak

TOLERAN: Bersifat atau bersikap menenggang (menghargai, membiarkan, membolehkan)

TPA: Tempat Penitipan Anak

TRANSISI: Peralihan dari keadaan, masa peralihan

U

V

VARIATIF: Bersifat variasi

VERBAL: Secara lisan (bukan tertulis)

VISUAL: Dapat dilihat dengan indra penglihat (mata)

W

WELLNES: Hidup dalam keseimbangan yang sempurna antara tubuh dan jiwa.

X

Y

Z

ZIG ZAG: Berliku-liku

INDEX

A

Ability 18.
Abstraksi 20.
Aerobik, 30, 45.
Afektif 6, 10, 19, 21,22, 23, 53,
107.
Agilitas 45.
Aktivitas Jasmani 2, 3, 4, 5, 6, 7,
18, 19, 20, 34, 72, 81, 107.
Aktualisasi 15, 19.
Apresiasi 21, 22.
Atlet 35, 58.

B

Baku 14.
BBI 32.

C

Cidera 31, 45.

D

Dimensi 15.
Diskursif 43, 88.
Distorsi 3, 16.
Domain 22, 23, 24.
Drill 17.
Durasi 16.

E

Eksplorasi 20.
Eksternal 17
Emosional 5, 12, 13, 30.
Empati 56.
Empiris 32.
Endurance 63.
Energi 41, 47.
Estitika 12, 34.

F

Faal 37, 46.
Fase 27.
Fisik 1, 4, 5, 12, 18, 24, 25, 26,
31, 42, 43, 70.
Fisiologis 4.
Fitnes 32.
Flexibility 76.
Formasi 14.

Frontal 21

G

Global 14.

H

Holistik 20.
Hormoon 70.
Hurdles 43.

I

Inklusi 64.
Intensional 33.
Intepretasi 25.
Interes 21.
Intuitif 20, 21.

J

Jasmani 19, 55, 57, 58, 59, 60,
61, 75.

K

Kardiorespirasi 55.
KB 1.
Kinestetik 25.
Klasikal 20
Kognitif 6, 10, 18, 19, 20, 21, 49,
53, 107.
Konservasi 20.
Kooperatif 56.
Kurikulum 5, 6, 7, 10, 26, 77.

L

Ladder 99
Ligamen 72.
Lobus 21.
Lokomotor 29, 52, 62.
Lompat 101.
Loncat 100.

M

Manipulatif 29, 52, 62.
Mental 14, 19, 33, 35.
Mi 11, 78.
Model 4, 6, 7, 9, 15, 16, 104.

INDEX

Motorik 4, 5, 9, 12, 24, 26, 27,
28, 51, 52, 60, 61, 62, 63, 64, 65,
66, 67, 68, 70, 80, 110.

N

Neuromuskuler 26.
Nonlokomotor 30, 34.
Nutrisi 27, 30, 46.

O

Organik 14.
Otomatisasi 26.

P

Paud 1, 10, 11, 78.
Pelvis 70.
Perseptual ability 18.
Potensi 78, 81.
Power 45.

Q

R

Ra 1.
Realitas 18.
Recovery 28.
Reflek 24, 27, 71.
Relevansi 14, 16.
Repertoar 25.
Repetisi 31.
Ritme 29.
Rkh 6, 16
Rpp 7, 108.

S

Saraf 70.
Sd 11, 78.
Semester 7.
Sendi 12.
Sensitivitas 12, 79.
Sensoris 43.
Silabus, 10.
Sistensis 19, 20.
Sirkulasi 31.
Skill 56.
Spiritual 14, 78.
Spontan 71.

Sportif 34
Sportivitas 12, 79.
Stimulasi 55.
Streght 46.
Stres 41, 42.
Substansi 15
Surplus 59.

T

Taksonomi 76.
Taktil 25.
Tema 15, 16.
Tematik 15.
Tendon 67.
Tk 1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14,
15, 16, 18, 20, 21, 23, 26, 30, 32,
37, 80.
Toleran 50.
Tpa 1.
Transisi 42.

U

V

Variatif 5.
Verbal 33.
Visual 25.

W

Wellness 74.

X

Y

Z

Zigzag 67.

BIODATA PENULIS



Anung Probo Ismoko, M.Or., lahir di Wonosobo Jawa Tengah pada tanggal 24 Oktober 1983. Menyelesaikan Pendidikan S1 Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan lulus Magister Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Olahraga Usia Dini di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis bekerja sebagai staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP PGRI Pacitan, pada mata kuliah Teori Praktik Bolavoli, Ilmu Kepeleatihan, Pencegahan dan Perawatan Cedera, Psikologi Olahraga, Tes dan Pengukuran Olahraga, Perkembangan Motorik, Ilmu Gizi dan Ilmu Faal.



Danang Endarto Putro, M.Or. lahir di Kabupaten Bantul pada tanggal 27 April 1988. Menyelesaikan pendidikan S1 pada tahun 2010 pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Uiversitas Negeri Yogyakarta. Melanjutkan studi pendidikan S2 pada progam studi Ilmu Keolahragaan di program pasca sarjana Universitas Negeri Yogyakarta dan lulus pada tahun 2013. Penulis bekerja sebagai staf pengajar Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP PGRI Pacitan, pada mata kuliah Teori Praktik Tenis Lapangan, Ilmu Urai 1, Ilmu Urai 2, dan Sarana dan Prasarana Penjas.

Pendidikan jasmani yang secara implikasi dilakukan dalam aktivitas jasmani yang dipilih dan sesuai dengan kebutuhan karakteristik perkembangan fisik bagi peserta didik. Tidak terkecuali untuk siswa Taman Kanak-kanak juga perlu diperkenalkan aktivitas jasmani untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhannya. Pendidikan di Taman Kanak-kanak harus dapat mengakomodasi hasrat bergerak anak, sehingga perlu adanya proses pembelajaran jasmani yang teratur dan terstruktur. Anak membutuhkan rangsangan, bimbingan, dan perlakuan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan agar berpotensi menjadi lebih baik di masa yang akan datang.

Buku dengan judul Kegiatan Pengenalan Aktivitas Jasmani Untuk Siswa Taman Kanak-kanak ini dikembangkan untuk melatih aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan mengingat pertumbuhan, perkembangan dan kemampuan gerak, buku ini dibuat dan telah disesuaikan dengan kurikulum dan karakteristik siswa Taman Kanak-kanak. Model pengenalan aktivitas jasmani diharapkan digunakan guru dalam penyelenggaraan kegiatan belajar mengajar Taman Kanak-kanak.

Buku dengan judul Kegiatan Pengenalan Aktivitas Jasmani Untuk Siswa Taman Kanak-kanak ini adalah produk dari penelitian dan pengembangan. Produk pengembangan aktivitas jasmani dalam buku ini berupa model pengenalan aktivitas jasmani bagi siswa TK disusun dalam buku pedoman berjudul "Kegiatan Pengenalan Aktivitas Jasmani untuk Anak Taman Kanak-Kanak". Terdapat 5 model pengenalan aktivitas jasmani, yaitu: (1) permainan kumpul lari bola, (2) permainan lompat dan loncat estafet, (3) permainan lempar bola, (4) permainan merayap dan merangkak, (5) permainan panjat memanjat. Setiap model pengenalan aktivitas jasmani terdiri dari latihan pemanasan, inti, dan pelepasan dalam bentuk permainan. Sehingga materi di buku ini dapat dengan mudah di aplikasikan oleh guru Taman Kanak-kanak.



Penerbit SUNRISE

Jl. Ngablakan No 7, Rejowanegara
Kotagede, Yogyakarta
(0274) 444710

ISBN: 978-602-6300-41-8

