

REVITALISASI PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENGENGEMBANGKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI

Laily Fitriani^{1*}, Herlina², Zakir Burhan²

¹Program Studi PG-PAUD, Institut Pendidikan Nusantara Global, Aik Mual, Lombok Tengah

²Program Studi Penjas, Institut Pendidikan Nusantara Global, Aik Mual, Lombok Tengah

*Corresponding author email : Lailyfitriani18@gmail.com

History Article

Article history:

Submission 2 Januari 2025
Received 7 Januari 2025
Disetujui 15 Januari 2025
Diterbitkan 18 Januari 2025

Keywords:

Early childhood
Education, children's
cognitive, psychomotor

ABSTRACT

Early childhood physical education is a very important aspect in the development of children's cognitive, affective and psychomotor abilities towards the next level. The practice of early childhood physical education faces various problems from learning activities, facilities, social conditions and government policies that are less able to pay attention to physical education for early childhood. A structured physical education programme can help children develop gross motor skills, such as running, jumping and playing with a ball, which are important in children's physical and cognitive development.

ABSTRAK

Pendidikan jasmani anak usia dini merupakan suatu aspek yang sangat penting dalam perkembangan kemampuan kognitif, afektif serta psikomotor anak dalam menuju jenjang selanjutnya. Dalam praktik pendidikan jasmani anak usia dini menghadapi berbagai masalah dari kegiatan pembelajaran, fasilitas, keadaan sosial serta kebijakan pemerintah yang kurang mampu memberikan perhatian terhadap pendidikan jasmani bagi anak usia dini. Dengan rogram pendidikan jasmani yang terstruktur dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan bermain bola, yang penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan jasmani bagian dan olahraga integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan emosional dan spiritual(Nugraha, 2015). Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong kecepatan pendidikan jasmani yang tujuan telah direncanakan seperti perkembangan fisik, pengembangan gerak, pelaksanaan pendidikan jasmani. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Muhibbin,

et al 2023). Proses pembelajaran harus berkualitas dan menyenangkan pada usia dini, maka sangat berkaitan dengan bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan bagaimana model pembelajaran dan alat dibuat. keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional.

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

Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2009). Hidup sehat dengan olahraga harus menjadi gaya hidup bagi setiap individu dalam segala usia tidak terkecuali usia dini. Untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga tentunya harus dimulai dari keluarga khususnya orang tua dengan mengajak anak sedini mungkin untuk berolahraga, sehingga anak nantinya akan terbiasa melakukan aktivitas jasmani. Ketika anak mempunyai gerak yang cukup tentunya perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan terhindar dari obesitas dan segala macam penyakit.

Pada saat sekarang ini terlihat bahwa partisipasi anak usia dini dalam bidang olahraga semakin besar ini terbukti telah banyak dibukanya klub-klub olahraga atau sekolah-sekolah sepakbola bagi anak sekolah dasar. Kebutuhan aktivitas jasmani pada masa anak menjadi tuntutan utama, mengingat bahwa jasmani menjadi dasar untuk kesehatan tubuh, sehingga memungkinkan aspek lain tumbuh dan berkembang secara sempurna baik fisik, psikis, maupun intelektual. Pembinaan sejak dini yang benar dan berkesinambungan akan memperluas kemungkinan memperoleh olahragawan di masa mendatang (Apta, 2014).

Pendidikan jasmani bagi anak usia dini sangat perlu diberikan secara optimal agar terjadi keseimbangan antara otak kanan dan kiri. Keseimbangan tersebut akan membuat anak tidak merasa bosan dan menaruh perhatian pada kegiatan akademik lebih baik terutama dalam konsentrasi. Pembinaan gerak untuk anak sejak dini dapat pula memunculkan olahragawan muda yang memiliki kemampuan fisik, dan mental untuk menjadi juara. Pembinaan olahraga untuk anak tidak hanya menargetkan menjadi juara, namun juga untuk melatih mental untuk percaya diri bahwa anak mampu menunjukkan keterampilannya selama berlatih.

Olahraga untuk anak usia dini hendak pula diberikan dalam bentuk permainan karena dengan melalui permainan suasananya akan menjadi lebih menarik bagi anak. Pembelajaran dengan cara bermain akan meningkatkan motivasi pada anak usia dini untuk belajar gerak serta mengoptimalkan fungsi ototnya. Untuk itu, di sekolah setiap hari anak-anak perlu diajak untuk berolahraga sederhana agar memberikan kekuatan pada otot-otot.

Pendidikan jasmani memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, perkembangan kecerdasan serta psikologis yang baik bagi anak usia dini. Pendidikan jasmani mampu mengurangi resiko segala macam penyakit, khususnya obesitas. Pendidikan jasmani yang sesuai dengan usia anak akan mampu membuat anak lebih bugar sehingga anak akan lebih aktif dan lebih produktif dalam segala kegiatan yang dilakukannya. Kombinasi antara olahraga dan diet yang tepat sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan

perkembangan anak karena hal tersebut akan merangsang tubuh dalam mengaktifkan hormon-hormon pertumbuhannya. Sehingga anak mampu mencapai potensi maksimal yang dimilikinya. Namun ketika porsi olahraga yang terlalu tinggi bagi anak akan membuat hormon pertumbuhan anak menjadi terhambat.

Pendidikan jasmani juga akan mampu meningkatkan perkembangan fungsi semua panca indra anak. Karena pada saat melakukan olahraga, anak akan dilatih dalam memahami perintah, aturan main, kerjasama, mencari solusi, serta mencapai tujuan. Pendidikan jasmani bagi anak usia dini mampu menstimulasi perkembangan otak anak, melalui aktivitas jasmani yang teratur dapat membantu koordinasi kerja otak menjadi lebih bagus sehingga anak akan mudah dalam menyerap segala informasi yang didengarkan, adapun dampak lain dari kegiatan pendidikan jasmani ini adalah anak akan memiliki sikap percaya diri yang baik dan keterampilan sosial yang tinggi.

Anak yang aktif dalam melakukan kegiatan olahraga akan memiliki kualitas hidup dibandingkan teman-temannya yang kurang aktif. Daya tahan tubuh terhadap penyakit, pertumbuhan dan perkembangan, bahkan tingkat intelektual juga akan lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang tidak aktif. Oleh sebab itu, sebaiknya aktivitas fisik selalu diberikan kepada anak sesuai dengan porsinya.

Banyak sekali penelitian yang menunjukkan bahwa masa usia dini merupakan masa emas atau disebut juga *golden age* yang mana pada masa ini pertumbuhan otak anak berkembang secara pesat, hal ini dikarenakan terciptanya milyaran sel-sel otak anak. Masa keemasan ini merujuk pada rentang usia 0 sampai dengan 6 tahun, pada masa ini juga kapasitas otak anak telah terbentuk sekitar 80%. Kemampuan sosial, fisik motorik, serta emosional juga akan meningkat. Hal ini dikarenakan apa yang dipelajari dan dialami anak selama periode ini akan mempengaruhi kehidupan mereka di masa mendatang, masa ini juga disebut masa kritis.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur (*literature review*). Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, mengevaluasi, dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2018). Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder, yaitu data yang sudah ada dan dapat ditemukan dalam sumber-sumber yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi buku, jurnal, makalah, dan sumber informasi lain yang terkait dengan topik penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengevaluasi dan menganalisis berbagai sumber informasi yang telah dikumpulkan (Winarno, 2013). Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif, yaitu teknik analisis yang dilakukan dengan cara memahami, menafsirkan, dan menjelaskan data secara deskriptif. Validitas data dalam penelitian ini akan diperoleh melalui penggunaan sumber data yang relevan dan berkualitas. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini harus berasal dari sumber-sumber yang terpercaya dan memiliki kredibilitas yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Anak Usia Dini

Pendidikan Anak Usia Dini menyatakan bahwa istilah anak usia dini memiliki rentan usia dari usia 0-6 tahun, yaitu mulai sejak lahir sampai dengan anak menyelesaikan masa taman kanak-kanak (Windayani et al, 2021). Hal ini berarti menunjukkan bahwa anak-anak yang masih dalam pengasuhan orang tua, pengasuhan guru-guru di TPA atau Taman Penitipan Anak, kelompok bermain atau KB, serta Taman Kanak-kanak atau TK merupakan cakupan definisi tersebut.

Setiap anak memiliki sifat yang unik dan terlahir dengan potensi yang berbeda, misalnya terdapat anak yang memiliki bakat dibidang menari, bermusik, berbahasa, dan berolahraga (Mardhatillah, 2022). Anak usia dini mengalami tahap pertumbuhan dan perkembangan dimulai sejak masa prenatal, yaitu sejak dalam kandungan. Pembentukan sel syaraf otak anak, sebagai modal pembentukan kecerdasan terjadi saat anak berada dalam kandungan. Setelah lahir akan terjadi pembentukan sel syaraf otak, dan akan terus berkembang antar sel saraf.

Periode usia dini dalam perjalanan kehidupan manusia merupakan periode penting bagi pertumbuhan otak, intelegensi, kepribadian, memori, dan aspek perkembangan yang lain. Apabila terjadi hambatan dalam perkembangan ini maka akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan di masa selanjutnya. Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas (Rohmah, 2018). Beberapa karakteristik untuk anak usia dini tersebut adalah sebagai berikut :

1. Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi

Anak usia dini sangat tertarik dengan hal-hal yang ada disekitarnya. Rasa ingin tahunya tentang segala sesuatu yang ada di sekitarnya sangat tinggi. Pada masa bayi, ketertarikannya ditandai dengan memasukkan segala benda yang ada disekitarnya ke dalam mulut. Kemudian pada masa 3-4 tahun, selain sering membongkar pasang segala sesuatu dalam memenuhi rasa ingin tahunya, anak-anak juga gemar dalam bertanya meski menggunakan bahasa yang sangat sederhana. Pertanyaan yang dilontarkan biasanya berwujud dengan perkataan “*apa itu*” atau “*mengapa*”. Sebagai pendidik, kita perlu memfasilitasi keingintahuannya, dengan cara menyediakan berbagai macam benda tiruan yang bisa dibongkar pasang. Selain dengan menyediakan benda tersebut, menjawab pertanyaan secara bijak dan komprehensif juga sangat diperlukan, jangan hanya sekedar menjawab pertanyaannya. Bahkan kalau perlu keingintahuannya kita rangsang dengan mengajukan pertanyaan balik kepada anak, sehingga akan terjadi dialog yang cukup menyenangkan namun tetap ilmiah.

2. Pribadi yang unik

Meskipun banyak terdapat kesamaan dalam pola perkembangannya, setiap anak memiliki keunikan masing-masing, misalnya dalam hal gaya belajar, minat, dan latar belakang keluarga. Keunikan tersebut dapat berasal dari faktor gen, atau bisa juga dari lingkungan sekitar anak. Dengan keunikan yang dimiliki masing-masing anak tersebut, hendaklah pendidik perlu melakukan pendekatan individual selain pendekatan kelompok, sehingga keunikan setiap anak dapat terakomodasi dengan baik.

3. Suka berimajinasi

Anak usia dini sangat senang dalam membayangkan dan mengembangkan sesuatu hal yang melampaui kondisi nyata. Anak mampu menceritakan berbagai macam hal dengan yakin seolah-olah hal tersebut benar-benar terjadi, padahal hal

tersebut merupakan hanya fantasi atau imajinasinya saja. Terkadang anak usia dini juga belum dapat memisahkan dengan jelas antara kenyataan dan fantasinya, sehingga kita sebagai orang dewasa akan menganggapnya berbohong. Salah satu bentuk imajinasi anak adalah munculnya teman imajiner, teman imajiner tersebut dapat berupa, hewan, orang atau benda yang ia ciptakan sendiri. Teman imajiner ini tampil dalam imajinasi anak lengkap dengan nama dan mampu melakukan segala sesuatu layaknya anak-anak. Oleh karena itu anak-anak usia 3 sampai 4 tahun sering kita dapati sedang berbicara sendiri, seolah-olah sedang berbicara dengan teman sebayanya. Saat mulai masuk bangku sekolah, teman imajinernya sedikit demi sedikit akan menghilang. Fantasi ini sangat penting dalam perkembangan kreativitas dan bahasa anak. Oleh sebab itu, selain perlu diarahkan agar secara perlahan anak mengetahui perbedaan imajinasi dan kenyataan.

4. Masa paling potensial untuk belajar

Anak usia dini juga disebut dengan *golden age* atau masa keemasan, karena masa ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pada perkembangan otak, terjadi pertumbuhan yang sangat pesat. Ketika lahir, berat otak bayi sekitar 350 gram, kemudian pada umur 3 bulan naik menjadi 500 gram dan pada umur 1,5 tahun naik menjadi 1 kg. Setelah bayi lahir, jumlah sel saraf tidak bertambah lagi karena sel saraf tidak dapat membelah diri lagi. Namun juluran-julurannya mampu bercabang dan membuat ranting-ranting hingga usia lanjut. Bila ada rangsangan untuk belajar, maka ranting dan cabang ini akan semakin rimbun. Tetapi bila tidak digunakan, maka cabang-cabang tersebut justru akan menyusut. Jadi pertumbuhan berat otak bukan karena bertambahnya jumlah sel saraf tetapi karena tumbuhnya percabangan juluran. Selain perkembangan otak, usia prasekolah merupakan waktu yang paling optimal untuk perkembangan motorik anak. Oleh karena itu, usia dini terutama di bawah 2 tahun menjadi masa yang paling peka dan potensial bagi anak untuk mempelajari sesuatu. Pendidik perlu memberikan berbagai stimulasi yang tepat agar masa peka ini tidak terlewatkan begitu saja, tetapi diisi dengan hal-hal yang dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

5. Memiliki sikap egosentris

Anak yang egosentrik lebih banyak berpikir dan berbicara tentang diri sendiri daripada tentang orang lain dan tindakannya terutama bertujuan menguntungkan dirinya. Hal ini terlihat dari perilaku anak misalnya masih suka berebut mainan, menangis atau merengek ketika keinginannya tidak terpenuhi, menganggap ayah dan ibunya adalah mutlak orang tuanya saja bukan orang tua dari adik atau kakaknya, dan sebagainya. Egosentrisme pada anak ini baru merugikan bagi penyesuaian diri dan sosialnya jika terjadi berkelanjutan. Umumnya begitu anak mulai memasuki sekolah, egosentrisme sedikit demi sedikit mulai berkurang.

Jean Piaget, seorang ahli perkembangan anak memasukkan anak usia dini pada masa pra operasional (2-7 tahun). Salah satu ciri pada masa praoperasional ini adalah bersifat egosentris. Oleh karena itu peran pendidik dalam hal ini adalah membantu mengurangi egosentrisme anak dengan berbagai kegiatan misalnya: mengajak anak mendengarkan cerita (story telling), melatih kepedulian sosial dan empati anak dengan memberi bantuan pada anak yatim atau korban bencana,

memutar film tentang konflik kemanusiaan lalu dibahas bersama-sama, dan lain-lain.

6. Memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek

Seringkali kita saksikan bahwa anak usia dini cepat sekali berpindah dari suatu kegiatan ke kegiatan yang lain. Anak usia ini memang mempunyai rentang perhatian yang sangat pendek sehingga perhatiannya mudah teralihkan pada kegiatan lain. Hal ini terjadi terutama apabila kegiatan sebelumnya dirasa tidak menarik perhatiannya lagi. Rentang perhatian anak usia 5 tahun untuk dapat duduk tenang memperhatikan sesuatu adalah sekitar 10 menit, kecuali untuk hal-hal yang membuatnya senang. Sebagai pendidik, kita perlu memperhatikan karakteristik ini sehingga selalu berusaha membuat suasana yang menyenangkan dalam mendidik mereka. Jika perlu ada pengarahan pada anak, maka waktu untuk pengarahan tersebut sebaiknya kurang dari 10 menit.

7. Sebagai bagian dari makhluk sosial

Anak usia dini mulai suka bergaul dan bermain dengan teman sebayanya. Ia mulai belajar berbagi, mengalah, dan antri menunggu giliran saat bermain dengan teman-temannya. Melalui interaksi sosial dengan sebaya ini, anak terbentuk konsep dirinya. Anak juga belajar bersosialisasi dan belajar untuk dapat diterima di lingkungannya. Jika dia bertindak mau menang sendiri, teman-temannya akan segera menjauhinya. Dalam hal ini anak akan belajar untuk berperilaku sesuai harapan sosialnya karena ia membutuhkan orang lain dalam kehidupannya.

B. Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini

Sama halnya dengan perkembangan yang lain, perkembangan fisik motorik anak juga sangat penting, perkembangan motorik anak merupakan salah satu tolak ukur dalam mengetahui perkembangan anak. Hal ini disebabkan karena perkembangan fisik motorik anak dapat diamati melalui panca indra, seperti perubahan ukuran pada tubuh anak. perkembangan fisik merupakan pertumbuhan dan perubahan yang terjadi pada bentuk dan ukuran tubuh seseorang. Perkembangan motorik merupakan suatu perubahan yang terjadi secara progresif pada kontrol dan kemampuan dalam melakukan gerakan yang diperoleh melalui interaksi antar faktor kematangan dan latihan atau pengalaman selama kehidupan yang dapat dilihat melalui perubahan selama kehidupan yang dapat dilihat melalui perubahan/pergerakan yang dilakukan (Rachman & Mujtahidin 2023).

Fisik atau tubuh merupakan suatu sistem organ yang kompleks dan sangat mengagumkan. Perkembangan fisik manusia terjadi mengikuti prinsip *cephalocaudal*, yaitu bahwa bagian atas tubuh berkembang terlebih dahulu, seperti kepala, sehingga pada bagian atas akan tampak lebih besar daripada bawah. Penelitian terbaru tentang aspek perkembangan fisik motorik seseorang menunjukkan bahwa saat ini baik orang dewasa maupun anak-anak memiliki tinggi dan berat badan yang lebih besar daripada orang-orang generasi sebelumnya.

Kuhlen dan Thomson (dalam Yusuf, 2012) menyatakan bahwa perkembangan fisik seseorang meliputi 4 aspek, yaitu, 1) sistem saraf yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi. 2) otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik. 3) kelenjar endokrin yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku yang baru, seperti pada remaja yang berkembang perasaan senang untuk aktif

dalam suatu kegiatan yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis. 4) struktur fisik/tubuh yang meliputi tinggi, berat, dan proporsi.

Perkembangan motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf, dan otot yang terkoordinasi. Perkembangan motorik terbagi menjadi dua, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan otot-otot besar, dalam mengendalikan otot-otot besar tentunya membutuhkan banyak energi. Kegiatan ini dilakukan oleh anak dengan dasar kesenangan. Bermain aktif mempraktikkan gerakan berlari, melompat, melempar, dan gerakan yang lain adalah gerakan yang dilakukan baik terlibat dalam permainan dengan aturan maupun bermain bebas.

Sedangkan motorik halus merupakan gerakan yang melibatkan otot-otot kecil. kegiatan motorik halus memerlukan koordinasi tangan dan mata seperti menggambar, menulis, menggunting. Semakin banyak gerakan motorik halus dapat membuat anak berkreasi seperti menggunting kertas dengan hasil yang lurus, menggambar bermakna dan bisa mewarnai dengan rapi, menjahit, menganyam, dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik merupakan gerakan yang memerlukan pengendalian jasmani melalui aktivitas yang terkoordinasi antara pusat dan otot, serta memerlukan kematangan dalam suatu gerakan. Jadi perkembangan setiap anak tidak dapat dipaksakan, harus mengikuti tahap perkembangan anak tersebut. Setiap tahap perkembangan anak tidak akan sama dengan anak yang lain, sehingga perkembangan motorik anak juga akan berbeda, terdapat anak yang cepat dalam perkembangan motoriknya dan ada juga anak yang lambat dalam perkembangan motoriknya.

Perkembangan motorik anak akan terlihat secara jelas melalui gerakan yang dilakukannya. Anak-anak diharapkan mampu melakukan gerakan-gerakan secara optimal, karena gerak yang dilakukan oleh anak akan dapat mampu menjadi suatu pembelajaran yang akan terhubung dengan pengalamannya. Perkembangan motorik berlangsung semenjak bayi yang ditandai dengan perubahan aktivitas yang tidak dapat terkendali menjadi suatu aktivitas yang terkendali. Perkembangan motorik pada bayi berjalan dengan sangat cepat, anak belajar mengendalikan kepala, kemudian berdiri, dan belajar berjalan. Seiring berjalannya kemampuan motorik anak bertambah, semakin bertambah usia maka kemampuan motorik anak juga akan berkembang. Gerakan secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi tingkah laku anak-sehari-hari.

Piaget dalam Slamet Suyanto (2005:119) mengatakan bahwa bermain memberikan ruang bebas terhadap anak, sehingga anak dapat mengembangkan kemampuan motoriknya. Saat bermain anak berlatih menyesuaikan antara pikiran dan gerakan menjadi suatu keseimbangan, anak terlahir dengan kemampuan refleks, dan belajar menggabungkan dua atau lebih gerak refleks, sehingga anak mampu mengontrol gerakannya dan menjadi gerak terkoordinasi. Ismatul Khasanah (2011) menyatakan ada beberapa prinsip permainan yaitu permainan adalah sesuatu yang menyenangkan, permainan adalah wadah bereksperimen dalam berbagai hal, permainan merupakan suatu yang aktif dan dinamis tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Permainan merupakan sesuatu yang berlaku bagi setiap anak di sepanjang zaman, permainan memiliki konteks hubungan sosial dan spontan, sebagai sarana komunikasi antar anak dan lingkungan.

Santrock (2009:12-14) juga mengatakan bahwa keterampilan motorik kasar anak pada usia 3 tahun yaitu menikmati gerakan-gerakan sederhana, seperti meloncat, melompat, dan berlari bolak balik yang dilakukan oleh anak hanya semata-mata sebagai kesenangannya

saja. Anak akan merasa cukup bangga dalam menunjukkan kemampuannya berlari dan melompat. Pada keterampilan motorik halus anak usia 3 tahun anak akan menunjukkan kemampuan yang lebih matang untuk mencari dan menangani sesuatu dibandingkan ketika anak masih bayi. Meskipun untuk beberapa waktu anak mampu memungut objek terkecil dengan ibu jari dan jari telunjuk, anak masih canggung dengan hal tersebut. Anak juga dapat membangun sebuah menara balok yang sangat tinggi, tetapi tidak sepenuhnya dalam garis lurus. Ketika bermain puzzle anak agak kasar menempatkan potongan potongan puzzle, bahkan ketika mengenali lokasi yang cocok, penempatan potongan puzzle belum begitu tepat. Anak sering mencoba memaksakan potongan tersebut pada tempatnya atau menepuknya dengan keras Pada usia 4 tahun, anak akan merangkak rendah, menaiki tangga dan turun dengan cara yang sama yaitu anak masih sering kembali menjejakkan kaki pada setiap anak tangga. Kemudian pada usia 5 tahun anak akan senang berpetualang dan dapat berlari cepat.

C. Struktur Otak Dalam Perkembangan Fisik Motorik Anak

Pada saat dalam kandungan, pertumbuhan otak terjadi sangat cepat. Hal tersebut akan berlanjut sampai dengan proses kelahiran bayi. Pada masa ini juga disebut masa peka, yaitu masa dimana anak akan siap dalam belajar. Masa ini akan berlangsung selama 6 tahun. Oleh karena itu, pada masa ini membutuhkan stimulasi yang cukup. Otak bayi terdiri dari neuron, dan masing-masing neuron saling berhubungan yang disebut dengan sinapsis yaitu penghubung antara akson dan dendrit (Sabri, 2020). Tugasnya adalah menyampaikan pesan dari akson ke dendrit. Ditandai dengan terbentuknya sinapsis yang saling terhubung. Jika di awal kehidupan bayi didominasi dengan perilaku refleks, maka pada saat memasuki usia 2 bulan, maka refleks bayi akan berkurang. Refleks tersebut akan digantikan dengan gerakan yang lebih terkendali (memegang, meraih, dan merangkak). Perkembangan otak anak terjadi pada kedua bagian yaitu bagian kiri dan kanan. Masing-masing otak anak memiliki fungsi yang berbeda, otak kanan berfungsi mengendalikan tubuh kiri dan otak kiri mengendalikan tubuh kanan.

Adapun terdapat tiga unsur yang menentukan dalam perkembangan motorik anak, yaitu saraf, otak, dan otot (Fatmawati, 2020). Otak bersama jaringan saraf membentuk sistem saraf pusat yang mencakup lima pusat kontrol akan mendiketan setiap gerakan anak. Perkembangan otak tercepat terjadi pada usia 0-2 tahun atau disebut juga periode sensomotorik. Kemudian dilanjutkan pada usia 4-6 tahun, kemudian setelah itu mulai melambat hingga usia 12 tahun. Pada usia 12 tahun perkembangan motorik kasar dan motorik halus akan selesai. Intelegensi seseorang telah terbentuk, tetapi sel-sel otak akan terus berkembang hingga usia sekitar 35 tahun.

D. Urgensi Pendidikan Jasmani Anak Usia Dini

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerakan alami manusia. Pendidikan jasmani merupakan urutan yang direncanakan dan dirancang dari pengalaman belajar untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku masing-masing anak.

Pendidikan fisik dimulai dari usia yang sangat dini, untuk merangsang pembentukan pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan emosional. Pendidikan anak usia dini adalah

usia penting untuk membekali anak-anak menghadapi perkembangan masa depan. Anak-anak membutuhkan stimulasi atau pembelajaran observasional serta pengetahuan tentang hal-hal yang akan diperlukan dalam hidupnya. Pada kenyataannya, banyak orang tua yang tidak mampu mengoptimalkan potensi anak-anak mereka, jadi hanya untuk dirawat secara fisik dan memberikan sejumlah asupan yang dibutuhkan oleh anak-anak, tetapi kurangnya dalam memberikan stimulasi dalam olah tubuh.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan di sekolah dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Pelaksanaan merupakan penyeimbang untuk mencegah kebosanan pada anak di sekolah. Samsudin (2008) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, kognitif dan afektif setiap siswa. Konsep pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk kesibukan anak. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan.

Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2009). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh dalam kualitas individu, yang mencakup fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai suatu kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya seperti hubungan dari perkembangan tubuh atau fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia (Agus Mahendra, 2004: 6). Melalui pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman gerak secara keseluruhan sebagai ungkapan perasaan yang menyenangkan, kreatif, dan terampil serta dapat mengembangkan intelektual, emosional dan meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk mencapai kualitas pendidikan jasmani yang optimal, perlu dukungan dari pendidik yang memiliki kualifikasi untuk menjadi pendidik dalam pendidikan jasmani.

Berikut ini tujuh komponen yang secara fisik harus dimiliki oleh pendidik kesehatan jasmani (olahraga) yakni: 1) menunjukkan kompetensi dan ahli dalam banyak bentuk gerakan, 2) menggunakan konsep gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran dan pengembangan keterampilan motorik, 3) menunjukkan gaya hidup aktif secara fisik, 4) menjaga dan mempertahankan kesehatan serta meningkatkan kebugaran fisik, 5) menunjukkan perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab dalam pengaturan aktivitas fisik, 6) menunjukkan pemahaman dan menghargai perbedaan antara orang-orang,

7) memahami bahwa aktivitas fisik memberikan kesempatan untuk kesenangan, tantangan, ekspresi diri dan interaksi sosial (Nugraha, 2015).

Pembinaan Olahraga Usia Dini Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Upaya tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani dan meningkatkan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, sehingga akan dapat membentuk watak dan kepribadian yang baik, disiplin dan sportivitas yang tinggi (Depdikbud, 2004). Oleh karena itu upaya peningkatan prestasi olahraga perlu dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan melalui pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olah raga. Pembibitan atlet sebaiknya dilakukan sejak usia dini, karena untuk menjadi atlet yang berprestasi membutuhkan waktu lama. Hewia Fallak (dalam Wie Crozek, 1978) menyusun pembinaan olahraga dalam tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pembangunan dan tahap spesialisasi. Nugraha (2015) menyebutkan bahwa prestasi dan bidang olah raga dapat dicapai jika bibit-bibit atlet dibina sejak dini, dengan penanganan secara alamiah, latihan berkelanjutan, bertahap dan berkelanjutan selama delapan sampai sepuluh tahun. Dengan demikian, peran olahraga usia dini sebagai pembentuk dasar dalam membina atlet usia lanjut, dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi olahraga Nasional maupun Internasional.

Definisi dari olahraga sendiri adalah pendidikan yang melibatkan aktivitas gerak tubuh dan biasanya dilakukan di ruang terbuka (outdoor). Dibanding mata pelajaran lainnya, Pendidikan jasmani lebih banyak praktek langsung daripada teori. Pada mata pelajaran ini, siswa akan diajarkan mengenai gaya hidup sehat. pendidikan jenis ini memiliki banyak manfaat sebagai berikut:

1. Pembentukan Tubuh

Pendidikan jasmani melibatkan aktivitas otot dan tulang, sehingga jika dilakukan pada usia tumbuh kembang si kecil maka dapat membentuk tubuh yang ideal. Contohnya, anak yang kegemukan bisa lebih kurus dan yang pendek bisa lebih tinggi.

2. Pembentukan Prestasi

Selain memberikan manfaat bagi fisik, rupanya pendidikan jasmani juga dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan bakat dan minat si kecil. Bisa saja anak Anda menjadi salah satu yang berminat di bidang olahraga, dan hal ini bisa dimaksimalkan jika anak dikenalkan pada pendidikan jasmani sejak dini.

3. Kecepatan Proses Berpikir

Tidak hanya menyehatkan, rupanya aktivitas jasmani anak usia dini juga berdampak pada otak si kecil. Misalnya saat bermain bola, anak dituntut untuk berpikir cepat kemana bola harus digiring atau di oper. Berbagai indra dan kecepatan berpikir sangat berperan dan semakin sering dilakukan maka akan memberikan soft skill baru kepada anak yaitu problem solving.

4. Pembentuk Sosial

Ada beragam jenis olahraga yang membutuhkan kerjasama tim, seperti sepak bola, voli, badminton, dan basket. Lewat pendidikan jasmani, anak akan belajar juga tentang bagaimana cara untuk bersosialisasi dan bekerjasama dengan teman-temannya. Kedua soft skill ini sangat dibutuhkan saat anak sudah dewasa kelak.

5. Membentuk Kepribadian

Memang benar bahwa kepribadian seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk gen, lingkungan di rumah, circle pertemanan, dan juga pola asuh yang diterapkan oleh orang tuanya. Nah, pendidikan jasmani di sekolah rupanya juga menjadi salah satu faktor tersebut. PJOK dapat membentuk sikap dan jiwa sportivitas, mengajarkan usaha agar dapat menang, serta mengembangkan sifat-sifat positif lainnya. Lewat PJOK, mental dan emosional anak bahkan dapat terlatih, misalnya saat harus menghadapi kekalahan dalam bermain bola.

6. Menyehatkan Otot dan Tulang

Usia sekolah seperti SD hingga SMA merupakan masa pertumbuhan. Selain mendapat asupan gizi dan nutrisi yang cukup saat di rumah, tumbuh kembang otot dan tulang akan lebih optimal lewat pendidikan jasmani tadi.

7. Memperbaiki Postur

Aktif bergerak seperti saat sedang menjalani pendidikan jasmani dapat membantu memperbaiki postur tubuh anak yang kurang ideal. PJOK juga dapat meningkatkan kognisi serta kecakapan anak.

8. Memenuhi Kebutuhan Ruang Gerak

Pentingnya pendidikan jasmani bagi anak usia dini juga ada kaitannya dengan ruang gerak. Saat usia anak-anak, kebutuhan untuk bergerak serta bermain lebih tinggi dibanding dengan orang dewasa. Kebutuhan ini perlu dipenuhi lewat aktivitas yang positif seperti pendidikan jasmani. Dapat dikatakan bahwa PJOK di sekolah merupakan penyeimbang dari kegiatan belajar di dalam kelas yang kadang dapat membuat anak merasa stres. Lewat PJOK, anak-anak dapat mengekspresikan dirinya.

9. Menurunkan Risiko Hipertensi & Diabetes

Sejumlah studi menunjukkan hasil bahwa anak-anak yang mendapat pendidikan jasmani sejak dini memiliki resiko lebih rendah untuk terkena hipertensi dan diabetes tipe 2 saat sudah dewasa nanti. Mengapa? Sebab saat aktif bergerak, organ jantung lebih stabil dan kadar gula menjadi turun atau normal.

10. Mencegah Obesitas

Sebagian orang tua masih percaya dengan mitos bahwa semakin gemuk seorang anak, maka semakin sehat. Padahal, tubuh yang tampak kurus bukan berarti tidak ideal. Setiap anak memiliki BB ideal tergantung pada berbagai faktor, seperti tinggi badan, gender, dan usia. Bagi anak-anak yang sengaja diberi makan banyak namun tidak bergizi dan menimbulkan kegemukan, maka pendidikan jasmani bisa mencegah anak menjadi obesitas.

11. Meningkatkan Mood

Menurut para ahli, pendidikan jasmani tidak hanya bagus untuk fisik namun juga psikis. Karena anak-anak bisa lebih ekspresif saat bermain sambil olahraga, zat endorfin yang menimbulkan rasa bahagia akan banyak diproduksi. Hal ini berdampak bagus untuk kesehatan jiwa anak. Mood anak akan kembali bagus dan bisa lebih bersemangat untuk mengikuti pelajaran lain di dalam kelas atau pun menjalani hari-harinya.

12. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Setiap anak tidak terlahir sama termasuk dalam hal minat dan bakat. Sebagian anak mungkin memiliki nilai akademis kurang bagus, namun ternyata sangat

berprestasi di bidang olahraga. Adanya PJOK di sekolah akan menjadi sarana bagi anak-anak yang seperti ini agar tidak lagi merasa rendah diri.

Setelah melihat tentang urgensi Pentingnya pendidikan jasmani bagi anak usia dini rupanya tidak hanya untuk fisik namun juga mental dan jiwa. Bahkan, pendidikan jasmani dapat membantu membentuk sikap-sikap yang positif serta melahirkan para olahragawan berprestasi. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan motorik anak karena melalui pendidikan jasmani, anak diajarkan berbagai gerakan yang melibatkan koordinasi antara otot dan saraf motoriknya. Gerakan-gerakan ini dapat membantu mengembangkan motorik kasar anak, seperti melompat, berlari, memanjat, atau melempar (Delia & Yeni 2020). Dengan mengembangkan motorik kasar anak, maka anak akan memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik dengan lebih baik dan efektif, termasuk dalam kegiatan sehari-hari seperti bermain, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan belajar di sekolah (Candra et al., 2023). Selain itu, melalui pendidikan jasmani, anak juga dapat belajar mengontrol dan mengkoordinasikan gerakan tubuhnya dengan lebih baik, sehingga akan membantu perkembangan kognitif dan emosional anak. Oleh karena itu, pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pengembangan motorik anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. Program pendidikan jasmani yang terstruktur dapat membantu anak dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, dan bermain bola, yang penting dalam perkembangan fisik dan kognitif anak. Namun, masih terdapat permasalahan dalam pengembangan motorik kasar anak usia dini, seperti kurangnya pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pendidikan jasmani dan kurangnya peran lembaga pendidikan dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak. Oleh karena itu, dibutuhkan wawasan dan rencana pemecahan masalah yang tepat, seperti meningkatkan pemahaman orang tua dan lembaga pendidikan mengenai pentingnya pendidikan jasmani serta mengembangkan program pendidikan jasmani yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan anak. Dalam konteks pengembangan motorik kasar anak usia dini, penting bagi orang tua dan lembaga pendidikan untuk memperhatikan pentingnya pendidikan jasmani serta mengembangkan program yang sesuai dengan kebutuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, M. (2004). Azas dan Falsafah pendidikan jasmani. Departemen Pendidikan Nasional Dikdasmen, Jakarta.
- Apta, M. 2014. Konstruksi Tes Ketrampilan Bola Basket untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1, 32-46.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Delia, A. S., & Yeni, I. (2020). Rancangan Tari Kreasi terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1071-1079.
- Fatmawati, F. A. (2020). Pengembangan fisik motorik anak usia dini. *Caremedia Communication*.

- Husdarta, H. J. S. (2009). Manajemen pendidikan jasmani. Bandung: alfabeta, 260-264.
- Khasanah, I., Prasetyo, A., & Rakhmawati, E. (2011). Permainan tradisional sebagai media stimulasi aspek perkembangan anak usia dini. SAAT INI WEBSITE PAUDIA TELAH BERMIGRASI KE (<https://journal2.upgris.ac.id/index.php/paudia>), 1(1).
- Mardhatillah, N. (2022). IDENTIFIKASI KRETIVITAS ANAK PADA PEMBELAJARAN MELALUI MEDIA DRAWING DI TK AL-AHAR KOTA JAMBI (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
- Muhibbin, M., Harjanty, R., Mariataun, M., & Rohani, R. (2024). PELATIHAN PEMBUATAN ALAT PERMAINAN EDUKATIF POHON HIJAIYAH DI TK AL FIKRI KOPANG LOMBOK TENGAH (NTB). *INSANTA : JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 2(3), 114-122. <https://doi.org/10.61924/insanta.v2i3.28>
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).
- Rachman, S. A., & Mujtahidin, S. (2023). Analisis Permainan Bakiak Terhadap Kemampuan Kerjasama Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 296-300.
- Rohmah, U. (2018). Pengembangan karakter pada anak usia dini (AUD). *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 85-102.
- Sabri, M. (Ed.). (2020). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Syiah Kuala University Press.
- Samsudin. (2008). *Pengertian pendidikan jasmani*. Jakarta: Penerbit Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2009). *Psicologia educacional*. AMGH Editora.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta, Bandung
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Um press.
- Windayani, N. L. I., Dewi, N. W. R., Yuliantini, S., Widayasanti, N. P., Ariyana, I. K. S., Keban, Y. B., ... & Ayu, P. E. S. (2021). *Teori dan aplikasi pendidikan anak usia dini*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Yusuf, Syamsu. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.