

## MODEL LATIHAN KELENTUKAN BERBASIS PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 6 SAMPAI 12 TAHUN

**Nofi Marlina Siregar<sup>1</sup>, Marlinda Budiningsih<sup>2</sup>, Eka Fitri Novitasari<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta

Nofisiregar\_fik96@yahoo.com mbudiningsih@yahoo.com, ekahoki\_fikunj@yahoo.com

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk membuat model latihan kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 sampai 12 tahun. Dengan tujuan meningkatkan gerak non lokomotor anak dengan cara yang menyenangkan dan tidaklah monoton. Mengingat kelentukan merupakan suatu skill yang sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas keseharian anak sejak usia 6 sampai 12 tahun, kelentukan ini sendiri akan mendapatkan hasil yang maksimal apabila di latih sejak dini, oleh karena itu peneliti dan tim bermaksud untuk melakukan penelitian dengan tujuan membuat model latihan kelentukan berbasis permainan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan, dimana penelitian ini melalui 8 tahapan yaitu potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk dan produk final. Penelitian ini berupaya untuk membuat model latihan kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 sampai 12 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian model latihan kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 sampai 12 tahun yang dilakukan di SD Negeri VI Jati Asih Kota Bekasi, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model latihan kelentukan dapat dikembangkan dan diterapkan kepada anak usia 6 sampai 12 tahun dan juga model latihan kelentukan efektif untuk meningkatkan tingkat kelentukan pada anak usia 6 sampai 12 tahun.

**Kata Kunci :** Latihan Kelentukan, Permainan, Anak Usia Dini.

### PENDAHULUAN

Perkembangan anak mengacu pada perubahan biologis, psikologis dan emosional yang terjadi pada manusia antara kelahiran dan akhir masa remaja, sebagai individu berlangsung dari ketergantungan untuk meningkatkan otonomi. Ini adalah proses yang berkesinambungan dengan urutan diprediksi belum memiliki kursus yang unik untuk setiap anak. Itu tidak berkembang pada tingkat yang sama dan setiap tahap dipengaruhi oleh jenis sebelumnya perkembangan.

Perubahan perkembangan dapat terjadi sebagai akibat dari proses genetik yang dikendalikan dikenal sebagai pematangan, atau sebagai akibat dari faktor lingkungan dan belajar, tetapi paling sering melibatkan interaksi antara keduanya. Hal ini juga dapat terjadi sebagai akibat dari sifat manusia dan kemampuan kita untuk belajar dari lingkungan kita.

Perubahan itu sendiri terjadi biasanya pada masa usia dini, atau pada usia sekolah yaitu pada rentang usia 6 – 12 tahun. Anak pada usia ini biasanya sudah mulai dapat menunjukkan sikapnya lebih tegas dan pasti ketimbang anak-anak yang dibawah usia itu atau usia dini. Anak usia 6 – 12 tahun sendiri sudah masuk dalam usia sekolah dimana si anak sudah mulai bergaul dan juga melakukan interaksi sosial yang lebih dalam lagi.

Selain itu perkembangan fisik anak pada masa ini sudah mulai menunjukkan banyak perbedaan dari fase sebelumnya, dimana anak sudah memiliki tubuh yang lebih tinggi, atau badan yang mulai membesar seiring dengan berjalannya waktu dan proses perkembangannya. Pada masa ini sebenarnya peranan orangtua dan juga lingkungan akan sangat teramat berpengaruh lebih sensitif lagi. Pada usia ini orangtua seharusnya lebih

memperhatikan lagi apakah anak memiliki kendala atau masalah dalam proses perkembangannya. Pada usia dini perkembangan sedang berkembang secara pesat seperti perkembangan fisik motorik.

Salah satu dari sekian banyak kemampuan yang seharusnya di perhatikan dalam masa perkembangan anak adalah mengenai kelentukan, kelentukan sendiri bagi sebagian orang dianggap sebagai suatu hal yang tidak begitu penting untuk perkembangan anak, padahal sejatinya anak akan mengalami beberapa kesulitan bila kelentukannya tidak dilatih dengan baik sejak dini.

Dapat kita lihat pada kenyataan di lapangan begitu banyak anak yang memiliki usia 6 – 12 tahun tidak memiliki kelentukan yang baik, bukan hanya karena mereka tidak berlatih saja yang menjadi penyebabnya tetapi juga faktor kemajuan era yang semakin pesat yang mengakibatkan banyak anak dan orangtua serta lingkungannya terpengaruh menjadi tidak ingin berolahraga atau bahkan bergerak hingga timbul istilah “mager” atau males gerak di kalangan masyarakat dan anak usia 6 – 12 tahun itu sendiri.

Namun demikian permainan masih menduduki posisi pertama rasa ketertarikan anak, karena permainan sendiri dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dengan jumlah pelaku yang tidak harus ditentukan pula, dan permainan itu sendiri bersifat menyenangkan sehingga menimbulkan ketertarikan yang amat sangat pada anak, hal ini lah yang diduga dapat mengatasi rasa malas bergerak pada anak. Sehingga banyak anak yang menjadi kurang gerak.

Kelentukan sendiri biasanya hanya dilatih secara rutin pada pelajaran pendidikan jasmani atau pada aktifitas sehari-hari yang memang memaksa tubuh kita untuk memiliki kelentukan

yang baik, contohnya seperti saat kita akan menggaruk punggung bagian belakang, meregangkan tubuh, menjangkau menda-benda yang cukup jauh dari tubuh kita, dan masih banyak lagi.

Permasalahan diatas membuat peneliti dan tim memiliki ketertarikan untuk membuat sebuah penelitian tentang “Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 – 12 Tahun”.

**Latihan.** Menurut Suharno dalam Djoko Pekik Irianto (2002) dalam buku dasar kepelatihan, latihan (training) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dari pengertian tersebut, dapat dijelaskan bahwa sistematis merupakan proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metedis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak dan latihan dilakukan beberapa kali dalam satu minggu.

Berulang diartikan bahwa setiap gerakan dilatihkan secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan refleksi sehingga gerakan menjadi lebih efisien. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih, bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Jadi yang ditekankan dalam latihan adalah proses atau berbagai cara yang digunakan untuk menjadikan atlet yang tadi mempunyai yang biasa menjadi atlet yang lebih bagus untuk melakukan bermacam-macam hal yang

diberikan dalam cabang olahraga yang ditekuni. Dan proses tersebut memerlukan waktu dalam mencapai hasil yang telah ditargetkan sejak awal. Dengan demikian latihan dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai cara dalam menciptakan atlet bola voli yang sebelumnya memiliki kualitas power dan kelentukan yang rendah menjadi atlet yang memiliki kualitas power dan kelentukan yang tinggi.

#### a. Frekuensi Latihan

Frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/minggu. Frekuensi latihan bagi olahragawan lebih banyak dibanding bukan olahragawan. Selanjutnya menurut Sukadiyanto (2005) frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap mata (sesi) latihan pada setiap minggunya. Sebagai contoh frekuensi latihan 10 kali setiap minggu artinya, latihan berlangsung mulai hari senin sampai jum'at yang dilakukan pada setiap pagi dan sore. Berarti latihan dilakukan hanya dalam waktu lima hari, tetapi waktunya pagi dan sore, sehingga dalam satu hari ada dua kali tatap muka (sesi). Jadi frekuensi dapat diartikan sebagai suatu periode latihan dalam satu minggu untuk melihat seberapa besar peningkatan dari proses latihan.

#### b. Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis

olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Dalam mempelajari dan menerapkan prinsip-prinsip latihan ini harus hati-hati, serta memerlukan ketelitian, ketepatan dalam penyusunan dan pelaksanaan program.

Terkait dalam prinsip latihan, Djoko Pekik Irianto (2002) membagi tiga, yaitu: (1) Prinsip beban lebih (overload). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut, sehingga tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan. (2) Prinsip kembali asal (reversible). Maksudnya, adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat, dan (3) Prinsip kekhususan (specificity). Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan latihan bola voli, sasaran latihan ingin meningkatkan koordinasi maka bentuk latihan yang digunakan adalah yang mengarah ke koordinasi.

Dengan demikian yang dimaksud prinsip latihan adalah hal-hal yang harus diperhatikan dan ditaati agar proses latihan sesuai dengan yang diharapkan, dapat berjalan dengan lancar dan terprogram.

#### c. Beban Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto beban diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh

olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan adanya takaran dalam latihan. Fungsi dari pelatih adalah seseorang yang memberikan takaran latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet.

Selanjutnya menurut Sukadiyanto beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu; (1) Beban luar adalah rangsang motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan (intensitas, volume, recovery, dan interval). (2) Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar.

Dengan demikian beban latihan menurut Sukadiyanto (2005) dapat diartikan sebagai suatu takaran berat ringannya latihan, yang diberikan dalam meningkatkan kualitas atlet untuk memperbaiki kualitas fungsional fisik atlet.

#### d. Sesi Latihan

1. Pengantar Tujuan, memberi penjelasan mengenai latihan yang akan diberikan. Baik mengenai tujuan maupun manfaat dari latihan yang akan diberikan. Diharapkan pada tahap ini atlet mampu memahami pengarahan mengenai tujuan dan manfaat latihan yang diberikan pelatih.
2. Pemanasan (warming up) Tujuan, secara fungsional menyiapkan kerja sistem tubuh (menambah kelenturan otot, menambah ruang gerak sendi menjadi lebih luas, kerja jantung dan paru menjadi siap).

Sedangkan secara psikologis bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan. Aktivitas pemanasan menurut Djoko Pekik Irianto (2002) meliputi: (1) Gerak aerobik ringan (berjalan, jogging), (2) Penguluran (gerak dinamis seperti berbagai otot dan sendi), (3) Kalestenik (gerak dinamis seperti memutar badan, mengayun lengan), (4) Aktivitas formal yakni gerak menyerupai gerak pada latihan inti atau sesuai dengan cabang olahraganya.

Pemanasan dianggap cukup apabila telah terjadi perubahan-perubahan antara lain: suhu tubuh naik 1-2 °C, keluar keringat di dahi, punggung, dan tangan, serta detak jantung meningkat 60% dari detak jantung maksimal. Berdasarkan pendapat tersebut, hendaknya pemanasan yang dilakukan mengarah pada persiapan fungsi organ-organ tubuh yang akan digunakan dalam latihan.

3. Latihan inti Tahap ini berisi latihan utama yang meliputi latihan fisik, taktik, teknik atau mental. Porsi latihan tergantung pada program latihan yang sudah dibuat. Dalam penelitian ini yang dibuat adalah latihan koordinasi.
4. Penenangan (cool-down) dan penutup Tujuan penenangan secara fisiologis merupakan pemulihan fungsi sistem tubuh ke arah normal, secara psikologis bertujuan untuk menurunkan tingkat stress. Apabila penenangan dilakukan dengan baik akan mempercepat recovery dan meminimalkan rasa nyeri yang disebabkan oleh latihan. Rangkaian gerak dalam penenangan bisa berupa gerak

aerobik ringan, gerak kontinyu, seperti jalan ditempat atau jogging dan dilanjutkan stretching. Penenangan dianggap cukup apabila suhu tubuh mulai normal, detak jantung menurun, dan otot rileks.

**Kelentukan.** Menurut Harsono (2000) kelentukan adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Jadi dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan suatu gerak dalam persendian dalam jangkauan yang luas. Menurut Rusli Lutan, dkk kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendo-tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot. Cidera dapat terjadi bila anggota badan atau otot dipaksa diluar batas kemampuannya. Kemampuan fleksibilitas yang terbatas juga dapat menyebabkan penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga. Dimana tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor yang lainnya.

Oleh karena metode latihan fleksibilitas dengan cara peregangan, maka ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan sebelum latihan dilakukan. Adapun prinsip-prinsip latihan peregangan, antara lain adalah:

- 1) Harus didahului dengan aktivitas pemanasan, yaitu dalam bentuk jogging atau lari ditempat (skipping) yang bertujuan untuk menaikkan suhu atau temperatur tubuh, sehingga denyut jantung

mencapai antara 120-130 kali per menit.

- 2) Waktu peregangan yang dilakukan sebelum latihan inti, setelah pemanasan berkisar antara 20-25 detik untuk setiap jenis peregangan. Sedangkan peregangan pada saat setelah latihan inti (pendinginan) waktunya tidak lebih dari 10-15 detik untuk setiap jenis peregangan.
- 3) Gerak yang dilakukan pada saat peregangan tidak boleh menghentak-hentak (mendadak), tetapi harus perlahan dan setelah ada rasa sedikit tidak nyaman di otot ditahan selama waktu yang ditentukan seperti tersebut di atas.
- 4) Selama proses peregangan bola voli tidak boleh menahan nafas, tetapi pernafasan berjalan normal seperti biasa. Adapun cara pernafasannya, tarik nafas dalam-dalam sebelum melakukan peregangan dan keluarkan nafas saat peregangan.
- 5) Peregangan dimulai dari kelompok otot besar lebih dahulu, baru menuju pada kelompok otot yang kecil.

**Permainan.** Pada umumnya manusia baik anak-anak, remaja, dan dewasa memiliki kecenderungan selalu ingin bergerak sambil bersenang-senang, terlebih lagi bagi anak usia Sekolah Dasar tampak bahwa aktifitas gerak mereka begitu tinggi. Biasanya bentuk-bentuk kegiatan tersebut disalurkan melalui permainan. Bermain bagi anak-anak sangat berarti dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya.

Permainan dan anak-anak merupakan dua hal yang berbeda tetapi satu dengan lainnya tidak dapat

dipisahkan. Dapat dikatakan hampir sepanjang masa anak-anak tidak lepas dari permainan. Salah satu tugas perkembangan anak yang harus dipenuhi adalah seorang anak mampu untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan anak harus berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya, sebagian besar interaksi teman sebaya selama masa anak-anak adalah melibatkan permainan.

Menurut Purnomo (2013), permainan adalah salah satu bentuk rekreasi yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan.

Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh banyak kalangan dari anak-anak sampai dewasa dan dapat dilakukan di *indoor* maupun *outdoor*. "Permainan adalah medium yang sangat tepat untuk perkembangan sosial dan moral anak karena anak mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama".

Anak-anak bermain tidak tergantung pada ada tidaknya alat atau perkakas. Tanpa adanya perkakas, asalkan ada kesempatan untuk bermain, anak-anak akan melangsungkan permainan itu. Pada saat ini sekolah-sekolah di Indonesia dapat dikatakan bahwa peralatan untuk menunjang program kebugaran jasmani masih kurang memadai. Bahkan masih ada sekolah yang sama sekali tidak mempunyai sarana dan prasarana yang layak untuk menunjang pelaksanaan kegiatan olahraga guna merangsang kebugaran tubuh anak di sekolah.

Pendidik bernama Charles Hoole (2005) menyatakan "harus ada lapangan bersemen di sekeliling sekolah, sebagian daripadanya harus teduh dan terlindung sehingga para siswa dapat bermain di luar meskipun udara basah. Maka salah satu jalan untuk mengatasi masalah ini

adalah menyajikannya yang peralatannya dapat diperoleh di tempat kegiatan itu dilakukan, misalnya pohon, pintu, pagar, tiang bendera, batu-batu yang terdapat di halaman, dan sebagainya, dengan memodifikasi peraturan permainannya. Dengan kemampuan-kemampuan guru pendidikan jasmani untuk melakukan inovasi ataupun modifikasi, akan mengakibatkan bahan-bahan berkembangnya permainan makin hari makin berkembang.

Permainan adalah sebuah aktifitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, dan melakukan olahraga ringan. Dalam melakukan permainan ada yang disebut dengan aturan permainan, yaitu bentuk kegiatan yang dikerjakan dengan mengikuti aturan tertentu. Biasanya terlebih dahulu ada kesepakatan antara peserta untuk mendiskusikan bagaimana jalannya permainan dan peraturan apa saja yang harus dijalankan atau bisa saja guru yang menjadi penengah dan peraturan permainan juga dibuat oleh guru sehingga peserta hanya tinggal mengikuti instruksi guru saja.

Pendapat berbeda dikemukakan oleh Bettelheim dalam Meyke S. Tedja Saputra (1978), permainan adalah kegiatan yang ditandai oleh aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan. Maka akan sangat tepat sekali permainan dijadikan sebagai modal utama dalam menciptakan situasi belajar yang menyenangkan.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh anak-anak dari sebuah permainan. Melalui permainan, selain akan diperoleh kesenangan, anak-anak juga dapat berpikir lebih kreatif, mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaannya, menemukan kekuatan dan kelemahannya, serta memperkaya keterampilan dan minatnya. Dengan

perkataan lain, permainan tidak hanya sekedar sebagai hiburan semata, tetapi yang tak kalah penting adalah sebagai sarana internalisasi (penanaman nilai-nilai) dan sosialisasi.

Sementara, Robert, Arth, dan Bush dalam Sujarno (2013) “membagi permainan dalam dua golongan besar, yaitu permainan untuk bermain (*play*) dan permainan untuk bertanding (*game*)”. *Play* lebih bersifat mengisi waktu senggang atau rekreasi, sedangkan *game* kurang mempunyai sifat itu.

Permainan semakin beragam, di era yang sudah modern seperti ini permainan memiliki beberapa jenis. Ada permainan yang bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama baik untuk kalangan anak kecil bahkan sampai kalangan dewasa.

Ada beberapa alasan mengapa permainan penting bagi setiap orang: (1) anak-anak membutuhkan banyak pengalaman yang bermanfaat, (2) otak anak senang terhadap hal-hal baru yang menantang dan menarik, (3) keinginan untuk belajar meningkat karena adanya tantangan dan hambatan yang disertai oleh rasa tidak mampu atau kelelahan pada saat melakukan permainan.

Masa anak-anak adalah masa paling menyenangkan dari kehidupan manusia. Diakui atau tidak, masa ketika menjadi seorang anak yang dipikirkan hanyalah bermain. Hal ini dapat kita manfaatkan dalam metode pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak didik kita khususnya anak usia sekolah dasar. Permainan kecil akan membuat anak-anak mendapatkan kualitas kebugaran tubuh dan nilai-nilai/norma yang terkandung dalam berbagai macam bentuk permainan kecil dengan pembelajaran yang lebih menyenangkan.

Tidak semua permainan yang ada mempunyai nilai yang mendukung proses tumbuh kembang dan kebugaran jasmani anak, untuk itu guru penjas

harus selektif untuk bisa melihat permainan seperti apa yang bermanfaat bagi anak.

Djoko Pekik Irianto menjelaskan bahwa ciri-ciri permainan yang bermanfaat bagi perkembangan anak antara lain: (1) *move*, artinya dalam permainan harus ada gerakan yang dilakukan secara kontinyu dan ritmis, seperti gerak berjalan, berlari, merangkak dan sebagainya. Gerak tersebut akan meningkatkan daya tahan jantung paru dan memperbaiki komposisi tubuh; (2) *lift*, artinya dalam permainan tersebut harus ada unsur gerak melawan beban. Gerakan tersebut akan melatih kekuatan dan daya tahan otot; dan (3) *stretch*, artinya dalam permainan tersebut harus mengandung unsur gerak merenggang persendian termasuk mengulur otot. Gerak tersebut akan melatih fleksibilitas persendian dan otot.

Menurut Nancy Mac Phee Bower dalam Soemantri (2016), bentuk permainan hendaknya mencakup semua gerakan dasar, seperti: melangkah, berjalan, melompat, memanjat, mengayun, melempar, dan menangkap. Gerakan-gerakan ini dapat dirangkaikan dalam permainan yang menggunakan peralatan, ataupun diterapkan dalam permainan yang mencakup kegiatan berlari-lari, tangkap-menangkap, dan gerakan-gerakan olahraga.

Jenis permainan yang dimainkan oleh anak sangat ditentukan oleh umur anak. Untuk kelompok umur tertentu jenis permainannya akan berbeda dengan jenis permainan yang dimainkan oleh kelompok umur yang lain. Hal ini disebabkan oleh kemampuan anak dan kesenangan anak. Dari penelitian Hurlock yang diamati dalam waktu satu minggu diperoleh kesimpulan bahwa jumlah permainan yang dimainkan oleh anak pada kelompok umur yang jumlah permainan

yang dimainkan oleh anak pada kelompok umur yang berbeda-beda, akan berbeda juga. Adapun hasil penelitian itu sebagai berikut:

- Umur 8 tahun: rata-rata ganti permainan 40,11%
- Umur 12 tahun: rata-rata ganti permainan 17,71%.

Hal ini dapat terjadi sebab ada kemungkinan bahwa anak pada kelompok umur lebih tua hanya mempunyai waktu luang yang sedikit, dan pada kelompok umur yang lebih muda untuk memperoleh rasa senang, mereka dapat bermain tanpa alat, atau dengan alat sendiri dengan yang mereka peroleh dari tempat disekelilingnya. Anak-anak yang lebih muda akan bermain dengan aktifitas jasmani yang lebih sedikit dibanding dengan permainan anak-anak yang umurnya lebih tua, biasanya mereka menuntut aktifitas jasmani yang lebih berat.

**Anak Usia 6 - 12 tahun.** Menurut Uyu Wahyudin (2011) “Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya”. Anak usia dini secara umum adalah anak yang berumur di bawah 0-8 Tahun. Dalam masa-masa ini, potensi anak-anak usia dini harus di rangsang dengan banyak hal agar saat dewasa nanti *skill* yang dimiliki beragam. PAUD adalah *stimulasi* bagi masa yang penuh dengan kejadian penting dan unik yang meletakkan dasar bagi seseorang di masa dewasa.

“Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 Tahun. Untuk rentang usia anak usia dini di Indonesia sesuai dengan undang-undang system Pendidikan adalah 0-6 Tahun” Tetapi berdasarkan definisi dari National Association for The Education of Young Children, anak usia dini merupakan “anak yang berada pada rentang usia 0-8

tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga, pendidikan prasekolah baik itu swasta ataupun negeri, TK, dan SD”.

Pada masa ini sering disebut “Golden Age”, Karena pada umur 0-8 tahun segala sesuatu yang diajarkan mudah diserap dan ditangkap oleh memori mereka sampai dewasa. Seperti yang diucapkan Fernie dalam Suyadi (2013) “meyakini bahwa pengalaman-pengalaman belajar awal tidak akan pernah bisa diganti oleh pengalaman-pengalaman berikutnya, kecuali dimodifikasi”.

Jadi anak usia dini adalah emas yang harus diasah kemampuannya dengan hal-hal yang baik, untuk menentukan seperti apa kelak jika dewasa baik dari segi fisik, mental maupun kecerdasan. Jadi sejak dini sudah dilatih motorik halus dan kasarnya, dilatih otak kanan dan kirinya agar dengan bermacam-macam hal, untuk masa depannya. Seperti yang diungkapkan. Pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek seperti: fisik, sosio-emosional, dan kognitif sedang mengalami masa yang tercepat dalam rentang perkembangan hidup manusia.

Sedangkan anak usia 6 -12 tahun merupakan masa anak-anak tingkat akhir yang mana anak biasanya membutuhkan banyak pengakuan dari lingkungannya, aktivitasnya sudah mulai berat, dan anak sudah mulai berfikir lebih matang serta perkembangannya semakin pesat mengikuti stimulus yang diberikan saat masa usia dini. Ada beberapa ahli yang mengemukakan tentang teori-teori pertumbuhan dan perkembangan anak.

- a. Kartini Kartono membagi masa perkembangan dan pertumbuhan anak menjadi 5, yaitu :
  - 1) 0 – 2 tahun adalah masa bayi



- 2) 1 – 5 tahun adalah masa kanak-kanak
  - 3) 6 – 12 tahun adalah masa anak-anak sekolah dasar
  - 4) 12 – 14 adalah masa remaja
  - 5) 14 – 17 tahun adalah masa pubertas awal.
- b. Aristoteles membagi masa perkembangan dan pertumbuhan anak menjadi 3, yaitu :
- 1) 0 – 7 tahun adalah tahap masa anak kecil
  - 2) 7 – 14 tahun adalah masa anak-anak, masa belajar, atau masa sekolah rendah
  - 3) 14 – 21 tahun adalah masa remaja atau pubertas, masa peralihan dari anak menjadi dewasa

Selain itu Ada beberapa karakteristik pertumbuhan dan perkembangan psiko-fisik anak menurut Kartini Kartono dalam buku Psikologi Anak, yaitu :

- a. Umur 1 – 6 tahun : kecakapan moral berkembang, aktivitas dan ruang gerak mulai aktif, permainan bersifat individu, sudah mengerti ruang dan waktu, bersifat spontan dan ingin tahu, warna mempunyai pengaruh terhadap anak, suka mendengarkan dongeng.
- b. Umur 6 – 8 tahun : koordinasi psiko motorik semakin berkembang, permainan sifatnya berkelompok, tidak terlalu tergantung pada orang tua, kontak dengan lingkungan luar semakin matang, menyadari kehadiran alam sekelilingnya, bentuk lebih berpengaruh daripada warna, rasa tanggung jawab mulai tumbuh, puncak kesenangan bermain adalah pada umur 8 tahun.

- c. Umur 8 – 12 tahun : koordinasi psiko motorik semakin baik, permainan berkelompok, teratur, disiplin, kegiatan bermain merupakan kegiatan setelah belajar, menunjukkan minat pada hal-hal tertentu, sifat ingin tahu, coba-coba, menyelidiki, aktif, dapat memisahkan persepsi dengan tindakan yang menggunakan logika, dapat memahami peraturan.

## METODE

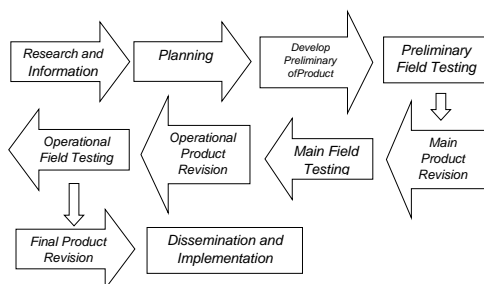
Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta menggunakan model pengembangan *Research & Development* (R & D) dari Borg dan Gall (1983) yang terdiri dari sepuluh langkah. Penelitian diawali dengan mengumpulkan data berupa analisis kebutuhan. Dimana analisis kebutuhan tersebut akan menggambarkan kebutuhan yang menjadi masalah subjek penelitian.

Setelah mengetahui kebutuhan apa yang sedang dibutuhkan oleh subjek penelitian langkah selanjutnya adalah menentukan rencana pengembangan produk. Produk yang dikembangkan nantinya akan dievaluasi terlebih dahulu sebelum diuji cobakan untuk mengetahui kelemahan dan kekurangannya. Hasil-hasil pengumpulan data dievaluasi sebagai dasar untuk menyempurnakan produk. Setelah produk disempurnakan selanjutnya produk tersebut dilaporkan dalam sebuah pertemuan dan dalam jurnal.

Maka dari beberapa definisi ahli di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pengembangan adalah jenis penelitian yang digunakan untuk membuat produk yang baru atau menyempurnakan produk yang telah ada sesuai dengan kebutuhan masyarakat, yang dilakukan secara sistematis untuk

memecahkan suatu masalah dan selalu berusaha memperoleh pengetahuan yang memiliki kebenaran sesuai fakta.

Langkah-langkah yang harus diikuti secara baku. Oleh karena itu, peneliti menyesuaikan langkah-langkah penelitian pengembangan yang akan diuraikan secara jelas sesuai dengan kondisi penelitian yang sebenarnya dalam bentuk *flow chart*. Berikut tahapan pengembangan produk disusun dalam bagan arus (*flow chart*).



Gambar 1. *Research and Development (R & D)*

Sumber: metode penelitian pendidikan. Jakarta: Mitra Wacana Media

### 1. *Research and Information*

Penentuan potensi masalah dalam model bermain panjat tebing berdasarkan studi pendahuluan yang pernah dilakukan oleh peneliti dilapangan dengan melakukan teknik observasi dan wawancara.

### 2. *Planning*

Pengumpulan data disini adalah mengkaji berbagai literatur atau kajian pustaka yang berhubungan tentang konsep-konsep model yang akan dikembangkan sesuai dengan produk akan dibuat serta mengacu kepada analisis kebutuhan, ditelaah oleh pakar dan uji coba lapangan. Perencanaan yang dilaksanakan dengan adanya data yang diperoleh, maka peneliti membuat desain produk yang akan dibuat maupun dikembangkan agar dapat digunakan dalam latihan kelentukan berbasis permainan.

### 3. *Develop Preliminary Form Of Product*

Dalam tahap ini adalah membuat produk awal berupa rangkaian model-model latihan kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6-12 tahun.

### 4. *Preliminary Field Testing*

Tahap ini adalah melakukan uji coba lapangan tahap awal menggunakan subjek untuk melihat tingkat kegunaannya produk yang dibuat serta memberikan lembar telaah model-model tersebut kepada para pakar ahli model. Setiap pakar diminta untuk menilai desain model tersebut, sehingga selanjutnya dapat diketahui kelemahan dan kekuatannya. untuk menelaahnya.

### 5. *Main Product Revision*

Revisi desain tahap ini dilakukan berdasarkan masukan-masukan dari hasil telaah dari para ahli, hasil dari uji lapangan tahap awal maka dilakukan perbaikan terhadap model-model tersebut.

### 6. *Main Field Testing*

Pada tahap ini adalah tahap uji coba lapangan utama dilakukan dengan dua kali tahapan uji coba produk kecil dan uji coba produk besar. Pengujian ini dapat membandingkan efektivitas dan efisiensi.

### 7. *Operational Product Revision*

Tahap ini adalah tahap melakukan revisi produk operasional berdasarkan masukan dari saran-saran para ahli serta hasil uji lapangan utama.

### 8. *Operational field Testing*

Pada tahap uji coba lapangan operasional ini dilakukan terhadap subyek data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi.

### 9. Final Product Revision

Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dari para ahli serta berdasarkan uji coba lapangan yang telah dilakukan sebelumnya.

### 10. Dissemination and Implementation

Mengimplementasikan dan menyebarkan produk melalui pertemuan atau jurnal ilmiah. Berjasama dengan penerbit untuk sosialisasi produk serta komersial dan memantau distribusi control.

### Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Proses pengumpulan data terhadap suatu penelitian yang peneliti lakukan, maka harus memiliki cara atau teknik untuk mendapatkan data atau informasi yang baik dan terstruktur serta akurat dari setiap apa yang diteliti, sehingga kebenaran informasi data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan.

Diantara berbagai metode penelitian teknik pengumpulan data, yang di gunakan dalam penelitian ini adalah teknik Observasi dengan cara melakukan tes pengukuran kelentukan di SD Negeri VI Jati Asih Kota Bekasi. Tes ini dilakukan dua kali yaitu ada *pre-test* dan *post-test*. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauh mana keberhasilan dari model latihan kelentukan ini yang bertujuan untuk meningkatkan kelentukan anak usia 6 – 12 tahun.

Berikut norma tes pengukuran kelentukan yang menjadi acuan dalam penelitian ini :

**Tabel 1. Norma Tes**

Norma Tes	
Sangat Baik	> 12,5
Baik	9,25 - 12,5
Cukup	6,45 - 9,25
Kurang	3,45 - 6,45
Sangat Kurang	< 3,45

### Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian model latihan kelentukan untuk anak usia 6 - 12 tahun di SD Negeri VI Jati Asih bertujuan untuk menganalisis kebutuhan model latihan kelentukan untuk di lakukan.

Adapun hasil dalam penelitian menggunakan tes pengukuran kelentukan dengan sample 60 siswa SD Negeri VI Jati Asih. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah efektif atau tidak model latihan kelentukan untuk anak usia 6-12 tahun terhadap peningkatan kelentukan anak usia 6 – 12 tahun di SD Negeri VI Jati Asih .

Berikut di jabarkan mengenai hasil test awal atau *pre-test* dari tes pengukuran kelentukan yang sudah dilakukan di SD Negeri VI Jati Asih, Kota Bekasi.

**Tabel 2. Hasil Data Pre-Test dan Post-Test**

Subjek	Pre-Test	Post-Test
1	10	12
2	7	10
3	9	11
4	10	13
5	12	13
6	7	9
7	10	11
8	13	14
9	12	14
10	12	13
11	4	7
12	10	12
13	4	7
14	7	9
15	7	10

16	5	8	49	4	7
17	6	9	50	4	6
18	5	6	51	12	13
19	8	9	52	10	11
20	8	11	53	12	13
21	5	7	54	8	9
22	10	12	55	10	12
23	9	12	56	11	13
24	5	6	57	8	9
25	8	9	58	9	12
26	8	9	59	12	13
27	10	12	60	10	12
28	6	8	<b>Total</b>	468	576
29	4	5	<b>Nilai</b>		
30	9	10	<b>Rata-rata</b>	7,8	9,6
31	11	12			
32	6	8			
33	8	9			
34	6	8			
35	3	5			
36	11	12			
37	10	11			
38	4	6			
39	3	5			
40	3	6			
41	7	9			
42	4	6			
43	13	14			
44	6	8			
45	8	9			
46	3	6			
47	7	8			
48	5	6			

Berdasarkan keterangan tabel diatas terdapat perbedaan antara hasil *Pre-test* dan *Post-test* yang diperoleh yang sebelumnya telah di lakukan di SD Negeri VI Jati Asih, sebelum penerapan model latihan kelentukan pada anak usia 6 – 12 tahun melakukan *pre-test* atau tes awal menggunakan norma tes pengukuran kelentukan yang sudah ada ntuk mengetahui yingkat kelentukan yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, hasil *pre-test* diperoleh jumlah hasil terhadap tingkat kelentukan sebesar 468. Setelah itu *treatment* diberikan kepada anak usia 6 – 12 tahun dengan menggunakan model latihan kelentukan yang telah dikembangkan. Setelah *treatment* diberikan maka subjek di tes kembali dengan norma tes pengukuran kelentukan yang sama, dan ini dinamakan *post-test* yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan terhadap tingkat kelentukan. Berdasarkan hasil *post-test* maka diperoleh hasil sebesar 576.

Hasil akhir produk model latihan kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 – 12 tahun setelah dilakukan penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan kelentukan yang diterapkan layak dan sesuai digunakan untuk anak usia 6 – 12 tahun serta efektif dalam meningkatkan kelentukan untuk anak usia 6 – 12 tahun.

### Model Permainan

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari ahli, yang terdiri dari : 1 ahli teori permainan terdapat beberapa rancangan produk yang perlu direvisi sebelum dilakukan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar.

**Tabel 3. Kelayakan Model Permainan**

zNo	Nama	Penerimaan Model		Keterangan
		Layak/Valid	Tidak Layak/Valid	
1	Shot The Target	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
2	Catch the Target	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
3	Clearing Area	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
4	Keranjang Ajaib	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
5	Memiring	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
6	Jala Lele	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
7	PongPung	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
8	Catch The Goat	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
9	Walking in Circle	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
10	Move Move	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
11	Penangkap Ikan	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
12	Benteng Susun	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
13	Tangkap Lempar	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
14	Throw the ball	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan oleh atlet bulutangkis
15	Transfer The ball	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
16	Tic Tac Toe Game	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
17	Magic Circle in world	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan
18	Naters	✓		Sudah dapat diterapkan karena dapat dilakukan

Uji ahli yang dilakukan oleh peneliti terhadap dua ahli terdapat beberapa saran yang membangun untuk penyempurnaan model latihan

kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 – 12 tahun.

### KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian model latihan kelentukan berbasis permainan untuk anak usia 6 - 12 tahun yang dilakukan di SD Negeri VI Jati Asih Kota Bekasi, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa model latihan kelentukan dapat dikembangkan dan diterapkan kepada anak usia 6 – 12 tahun dan juga model latihan kelentukan efektif untuk meningkatkan tingkat kelentukan pada anak usia 6 – 12 tahun.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bishop C Julia, Curtis Mavis. (2005). *Permainan Anak-anak Zaman Sekarang di Sekolah Dasar*. Jakarta: Grasindo.
- Borg W. R, & Gall M. D. (1983). *Educational Research: An Introduction. Fourth Edition*. New York: Longman.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Kartini Kartono. (1979). *Psikologi Anak*, Bandung : Penerbit Alumnus.
- Meyke S. Tedjasaputra. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Purnomo Sunyo Aji, Novianty Ranni. (2013). *50 Games For Fun Learning and Teaching*. Bandung: Yrama Widya.
- Rusli Lutan. (2000). *coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Depdikbud, Dirjen Dikti: Proyek pengembangan lembaga kependidikan, Jakarta.

- Siregar, Nofi Marlina. (2013). *Bahan Ajar Teori Bermain*. Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi.
- Soemantri, M Syarif. (2016). *Berolahraga Sambil Bermain Di Kelas Awal Sekolah Dasar*. Jakarta: Alungadan Mandiri.
- Sri Nuraini, Hartman Nugraha. (2015). *Teori dan Praktek Permainan Kecil*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sujarno, Sindu Galba, Th. Ani Larasati, Isyanti. (2013). *Pemanfaatan Permainan Tradisional dalam Pembentukan Karakter Anak*. Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suyadi, Maulidya Ulfah. (2013). *Konsep dasar PAUD*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Uyu Wahyudin, Mubiar Agustin. (2011). *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini*. Bandung: PT Refika Aditama.