

PENGEMBANGAN MODEL AKTIFITAS FISIK ANAK USIA DINI

Nofi Marlina Siregar¹

¹Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, JL. Pemuda No. 10
Jakarta, Indonesia

nofisiregar_fik96@yahoo.com

Abstrak, Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengembangan model aktivitas fisik anak usia dini. Penelitian ini bertempat di Museum Olahraga Taman Mini Indonesia Indah. Waktu yang digunakan selama penelitian mulai dari rencana penelitian hingga penyusunan dilakukan bulan Juli sampai dengan September 2017. Penelitian dan pengembangan dilakukan untuk menerapkan model aktivitas fisik anak usia dini. Penelitian dan Pengembangan (R and D) ini menggunakan pendekatan Borg dan Gall (*Research and Development*) dengan metode yang digunakan adalah pengembangan model. Pengumpulan data dilakukan dengan cara validasi ahli nktivitas fisik, ahli anak usia dini dan hasil uji coba. Setelah diadakan uji validasi ahli dan uji coba akhirnya tercipta 12 macam model aktivitas fisik anak usia dini. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Penerapan model aktivitas fisik yang telah dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok digunakan dalam kegiatan sehari-hari, khususnya pada materi pendidikan jasmani, sehingga dapat memberikan kontribusi yang baik dalam proses meningkatkan kemampuan teknik dasar aktivitas fisik pada anak usia dini.

Kata Kunci : Pengembangan Model, Aktivitas Fisik, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak yang berada pada usia 0 sampai 9 tahun dimana pada usia tersebut anak sedang mengalami perkembangan. Pada masa kanak-kanak dunia anak identik dengan keceriaan, kesenangan dan kegembiraan, sering kita dengar bahwa pada masa ini anak mengalami masa golden age atau masa keemasan dimana 80% dari otak anak sudah bekerja yang ditandai dengan perubahan pada perkembangan anak secara cepa tbaik fisik, kognitif, sosial emosional, nilai moral agama, bahasa. Anak-anak tidak bisa lepas dari aktifitas-aktifitas yang membuat dirinya bisa merasakan dirinya senang, mereka bisa meluapkan keceriaan, kegembiraan dan senang melalui bermain, karena dunia anak memang dunia bermain.

Usia dini merupakan masa yang paling baik untuk menanamkan nilai-nilai yang ada karena anak sedang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik yang paling pesat khususnya dalam kemampuan fisik maupun motorik. Dalam peningkatan

motorik kasar anak usia dini usia 5-6 tahun akan menggunakan media bermain yang sangat mudah didapatkan dan ditemui dilapangan seperti benda-benda ringan yang tidak memberatkan anak. Media yang digunakan digunakan sebagai alat bantu untuk membantu mengembangkan agar anak memiliki kemampuan motorik, media juga berfungsi sebagai rangsang agar anak tertarik. Menurut Anggani Sudono Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak. Dari pengertian bermain jelas bahwa bermain dengan permainan dapat mengembangkan imajinasi anak, selain itu pula dapat mengembangkan gerak dasar anak.

Aktivitas fisik dan anak adalah sesuatu yang tidak bisa di pungkiri lagi, aktivitas fisik sendiri merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan system tubuh, sehingga dapat

mengeluarkan energi yang sangat baik bagi tubuh, namun sayangnya dewasa ini orangtua seringkali kurang menyadari hal tersebut, dan justru malah mengikuti perkembangan zaman yang lebih ke arah globalisasi. Orangtua saat ini telah menyampingkan hal tersebut dan justru malah menjerumuskan anaknya ke arah modernisasi dan justru malah membiarkan anak-anak usia dini bermain gadget dan kurang dalam aktivitas fisik sehingga menyebabkan anak kurang dalam penguasaan gerakannya dan cenderung anak asing dengan dirinya sendiri.

Di Taman Kanak-kanak atau dalam tempat penitipan anak kadang kala guru sangat jarang memperhatikan perkembangan gerak anak. Guru lebih fokus pada perkembangan kognitif, dalam hal ini meliputi membaca dan berhitung. Kondisi tersebut didukung dengan kurangnya kemampuan gerak guru tersebut sehingga untuk memberi pembelajaran aktivitas fisik sangat minim sekali di terapkan.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuat penelitian mengenai model aktivitas fisik anak usia dini untuk meningkatkan kemampuan gerak anak dan juga sebagai bahan pengetahuan bagi orangtua dan guru agar dapat mengembangkan dan memperhatikan aktivitas fisik bagi anak.

METODE

Penelitian ini berupaya untuk mengembangkan aktivitas fisik anak usia dini. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta menggunakan model pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg dan Gall 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.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari model aktivitas fisik anak usia dini diterapkan dalam bentuk permainan. Model aktivitas fisik anak usia dini dilakukan secara berkelompok di setiap modelnya. Setiap model permainan disajikan dalam bentuk yang sama tetapi langkah-langkah yang berbeda di setiap model permainan serta mudah diterapkan agar nantinya diharapkan dapat mencapai tujuan yang sesuai.

Model Draft Final

1. Basket Balon Hula_

Alat: Hulahup yang telah dimodifikasi, Balon, Tali webbing /rafia, kotak atau keranjang, timer

Cara Bermain:

1. Ibu dan anak berdiri pada tempat yang telah ditentukan
2. Anak harus mengambil balon yang di letakan di kotak/keranjang
3. Anak bertugas melambungkan balon kearah ibunya sebanyak mungkin
4. Ibu bertugas untuk menangkap balon yang dilambungkan oleh anak sebanyak-banyaknya

Peraturan permainan :

1. Baik ibu maupun anak tidak boleh melewati garis pembatas yang telah ditentukan
2. Apabila balon menyentuh tanah sebelum ditangkap oleh ibu, maka balon dianggap gagal dan tidak mendapatkan point.
3. Satu buah balon yang berhasil ditangkap oleh ibu maka di beri point 5
4. Durasi permainan 10 menit

2. Balon Trolley:

Alat : Balon, Tali rafia

Cara Bermain :

1. Mula-mula anak melakukan pemanasan dengan nyanyian dan gerakan
2. Anak diajak untuk mengenal warna
3. Anak diajarkan untuk dapat melompat
4. Mula-mula anak di bentuk menjadi kelompok, satu kelompok terdiri dari lima orang
5. Masing-masing kelompok membentuk barisan kemudian di sela – sela barisan diletakan sebuah balon
6. Masing-masing kelompok harus menjaga balon yang terletak di sela – sela barisan agar tidak jatuh
7. Kelompok harus melewati rintangan yang sudah dibentuk dengan tetap menjaga balonnya agar tetap tidak jatuh.

3. Lempar Target :

Alat : cone gepeng, papan/ kerdus (ditempel gambar angka, buah, atau sayuran), Tali webbing/rafia, kotak atau keranjang

Cara Bermain :

1. Ibu dan anak berdiri pada tempat yang telah ditentukan
2. Anak harus melemparkan cone ke arah target yang di arahkan oleh sang ibu
3. Anak bertugas melemparkan cone seakurat mungkin ke arah target
4. Ibu bertugas untuk mengambil target yang terkena cone kemudian memasukkannya kedalam keranjang

Peraturan permainan :

1. Baik ibu maupun anak tidak boleh melewati garis pembatas yang telah ditentukan

2. Apabila balon menyentuh tanah sebelum ditangkap oleh ibu, maka balon dianggap gagal dan tidak mendapatkan point.
3. Satu buah balon yang berhasil ditangkap oleh ibu maka di beri point 5

4. Balon Tangkis

Alat: Net yang telah dimodifikasi, raket, balon, peluit, stopwatch

Cara Bermain :

1. Anak bertugas menjadi pemain ada tunggal (satu anak), dan ganda (2 anak)
2. Masing-masing anak diharuskan melambungkan balon melewati nett yang telah dimodifikasi
3. Anak lainnya bertugas untuk menerima umpan balon atau menangkis balon dari lawan

Peraturan permainan :

1. Permainan terdiri dari 2 babak, masing-masing babak berdurasi 5 menit, babak tambahan dilakukan bila nilai seri
2. Point di hitung dari berapa banyak balon yang tidak dapat dikembalikan oleh lawan
3. Out ditentukan oleh wasit

5. Perang Bintang:

Alat : Bola plastik berwarna, Bola kertas bermacam ukuran, Tulisan Nama Nama Bintang, keranjang plastik.

Cara Bermain :

1. Siswa di bariskan dan di buat dua kelompok
2. Masing-masing kelompok berhadapan dengan jarak yang sudah ditentukan.
3. Masing-masing kelompok diberikan bola yang beraneka ragam.
4. Setelah ada aba-aba setiap anak mengambil bola satu persatu,

untuk dilemparkan ke arah lawan kelompoknya.

5. Yang paling banyak mengenai lawan kelompoknya di anggap menang.

Peraturan permainan :

1. Baik ibu maupun anak tidak boleh melewati garis pembatas yang telah ditentukan
2. Satu kotak yang terlempar mendapat point 5

6. Raja Kayu:

Alat : Bola kertas, Kayu panjang berbentuk stik hokky

Cara Bermain :

1. Setiap anak memegang stik kayu dan bola.
2. Anak berusaha menggiring bola dgn stik kayu ke arah yang sudah ditentukan (rel kereta api)
3. Anak menggiring bola ketengah lapangan, lalu mendorong bola ke arah gawang.
4. Anak menggiring bola ketengah lapangan, lalu bola tersebut didorong ke arah temannya, dan begitu juga sebaliknya.

7. Tendang Bola Warna :

Alat : Bola warna atau bola nano nano, Tali webbing/rafia, kotak atau keranjang

Cara Bermain :

1. Ibu dan anak berdiri pada tempat yang telah ditentukan
2. Anak harus menendang bola ke arah ibunya
3. Ibu bertugas untuk menangkap bola yang ditendang oleh anak sebanyak-banyaknya dan di letakan di dalam keranjang

Peraturan permainan :

1. Baik ibu maupun anak tidak boleh melewati garis pembatas yang telah ditentukan

2. Apabila bola telah melewati batas tangkap maka tidak bisa dihitung atau gugur
3. Satu buah bola yang berhasil ditangkap oleh ibu maka di beri point 5

8. Sepak Bola Family

Alat: Gawang kecil, Balon, Peluit, stopwatch

Cara Bermain :

1. Ibu dan anak dibagi menjadi dua tim, tiap tim terdiri dari 4 pasang ibu dan anak
2. Tiap tim bertugas untuk memasukan balon ke dalam gawang kecil yang telah disediakan
3. Anak bertugas sebagai penendang balon, sedangkan ibu hanya diizinkan untuk memberi arahan pada anak dan menangkap balon, tetapi bukan sebagai keeper

Peraturan permainan :

1. Baik ibu maupun anak tidak diperbolehkan menangkap balon dengan tangan
2. Garis out ditentukan oleh wasit garis
3. Ibu dilarang mengoper balon ke anak atau ibu dalam satu timnya
4. Ibu hanya diperbolehkan menerima balon dari anak dan kemudian di serahkan kepada anak untuk selanjutnya di oper kembali ke anak satu tim atau dimasukan ke dalam gawang lawan
5. Pinalti atau pelanggaran berupa menyentuh balon dengan tangan atau ibu menendang balon
6. Tiap satu balon yang masuk ke gawang lawan akan di beri point 5
7. Durasi permainan 10 menit

9. Bowling yakul

Alat: 10 botol yakul, 6 buah bola tenis, Lakban / tali

Cara bermain :

1. anak dikumpulkan dan melakukan pemanasan terlebih dahulu
 2. setelah melakukan pemanasan anak di bariskan di belakang garis lemparan.
 3. Anak di bagi menjadi dua kelompok
 4. Setiap kelompok diberi 3 buah bola
 5. anak akan melakukan lemparan bola datar kearah botol yakul yang sudah di modifikasi
 6. kesempatan melempar di berikan 3 kali lemparan dari garis lemparan
 7. anak melmpar silih berganti
- Tujuan permainan: agar anak meningkatkan gerak dasar melempar bawah (*rolling*)

10. Menara bowling

Alat : 6 bola tenis, 10 gelas plastik minuman, lakban hitam

Cara bermain:

1. Kumpulkan anak di belakang garis lemparan
2. Anak di bagi menjadi dua kelompok
3. Setiap kelompok mendapat 3 buah bola
4. Setiap anak diberikan lemparan tiga kali kepada target yang sudah di modifikasi
5. Anak yang sudah melakukan lemparan kembali ke belakang barisan
6. Anak melemparkan bola ke arah kaleng sampai kaleng jatuh.

11. Lubang geranat

Alat: 2 kaleng ukuran kecil dan sedang, 2 buah ember berukuran kecil, 3 buah bola tenis

Cara bermain:

1. anak dikumpulkan dan persiapan melakukan pemanasan
2. setelah anak di beri 3 bola kesempatan melempar dari belakang garis yang sudah di tentukan oleh peneliti.
3. Si anak melempar dengan lengan bawah melambungkan ke target.
4. Si anak bebas melemparkan bola ke target yang sudah dimodifikasi.
5. Setiap target punya nilai berbeda.

12. Lubang melayang

Alat: 3 buah hulahop, 3 buah bola basket, 1 buah lakban hitam

Cara Bermain :

1. Anak di kumpulkan di belakang garis
2. Anak di beri kesempatan 3 kali lemparan, 1 lubang satu lemparan
3. Anak harus melempar dengan memakai dua tangan kearah target yang sudah di modifikasi.
4. Anak yang sudah melakukan lemparan tiga kali tidak boleh melakukan lemparan lagi.

KESIMPULAN

Penelitian pembuatan model aktivitas fisik pada anak usia dini dikemas dalam buku model aktivitas fisik. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar dinyatakan layak untuk dipergunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggani Sudono, 2006. Sumber Belajar dan Alat Permainan untuk anak usia dini. Jakarta.
- M.E. Winarno, 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Restu Widi Kartiko, 2010 *Asas metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sukardi, 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Emzir, 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Setyo Budiwanto, 2006. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian dalam Ilmu Keolahragaan*. Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang Lembaga penelitian.
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Bruce Joyce, et al, 2002. Model of Teaching. Boston: Allyn and Bacon.
- Komarudin, 2000. Kamus istilah karya tulis ilmiah (Jakarta: Bumi Aksara).
- Rita . Richey, 2014. *The Theoretical and Conceptual Bases of Instructional Design (New York: Nichols Publishing Company*.
- L. Nadler, 2000. Designing Training Program. Massachusetts: Addison Wesley Publishing Company.
- Ardhana, Wayan, 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
- Reni Akbar Hadawi, 2001. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Mukhtar Taat, 1985. *Taman Yang Paling Indah Taman Kanak-kanak*. Jakarta: Dikdasmen.
- Jo Ann Brewer, 2007. *Introduction to Early Childhood Education Preschool Through Primery Grades, Sixth Edition*. Boston : Pearson Allyn and Bacon.
- Soemiarti Patmonodewo, 2000. *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- David R. Brown, Gregory W. Heath and Sarah Levin Martin, *Promoting Physical Activity*
- Poerwadarminto, 1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugiyanto, 1993. *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Nofi Marlina Siregar, 2014. *Teori bermain*. Jakarta: Program Study Olahraga Rekreasi FIK UNJ.
- J.Larry Durstin, 2012. *Action Plan For High Cholesterol Tinggi*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.

- Bandi Dhelphi, 2005. *Program Pembelajaran Individu Berbasis Gerak Irama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Howard Gardner, 1983. *Frames of Mind*. New York : Basic Book Public.
- Sugiyanto, 1993. *Belajar Gerak*. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.
- Gallahue, 2006. *Understanding Motor Development*. New York: Published by McGraw – Hill.
- Elizabeth B. Harlock, 1998. *Perkembangan Anak jilid 1 edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- M.E. Winarno, 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Ardhana, Wayan, 2002. *Konsep Penelitian Pengembangan Dalam Bidang dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.