



## Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD

**Erick Burhaein**

Prodi Ikor Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta  
erick.burhaein2016@student.uny.ac.id

Diterima 10 Maret 2017; Direview 15 April 2017; Diterima 5 Juni 2017  
Diterbitkan online 17 Juni 2017

---

### Abstrak

Karya tulis ini merupakan kajian keilmuan teoritik dengan metode library research sebagai *problem solving* terhadap suatu permasalahan. Tujuan penulisan ini, untuk mengetahui aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar. Hal tersebut dikarenakan bahwa usia anak sekolah dasar merupakan lanjutan setelah masa emas (usia dini). Sehingga diperlukan konsep belajar atau aktivitas yang sesuai dengan usia tumbuh kembang nya. Berdasarkan karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain, bergerak, mengelompok, dan praktik langsung. Oleh karena itu, berkaitan dengan aktifitas tersebut disesuaikan dengan pertumbuhan fisiknya dan perkembangan emosional anak. Bentuk aktifitas fisik disesuaikan dengan jenjang umurnya: periode umur 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2), periode umur 9 tahun (SD kelas 3), periode umur 10-11 tahun (kelas 4 dan 5), dan periode umur 12-13 tahun (kelas 6). Sehingga, melalui aktifitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi optimal.

**Kata Kunci:** *aktivitas fisik olahraga, tumbuh kembang, siswa, SD*

---

### PENDAHULUAN

Usia dini ditandai adanya kesempatan baik bagi untuk belajar. Anak usia dini memiliki kemampuan belajar sangat tinggi dikarenakan rasa ingin tahu berlebih, terjadi khususnya pada masa kanak-kanak awal. Mengingat usia dini merupakan usia emas maka pada masa itu perkembangan anak harus dioptimalkan. Perkembangan anak usia dini sifatnya holistik, yaitu dapat berkembang optimal apabila sehat badannya, cukup gizinya dan didik secara baik dan benar. Anak berkembang dari berbagai aspek yaitu berkembang fisiknya, baik motorik kasar maupun halus, berkembang aspek kognitif, aspek sosial dan emosional.

Perkembangan motorik kasar potensial pesat pada anak usia dini hingga jenjang sekolah dasar. Sebenarnya anggapan bahwa perkembangan motorik kasar akan berkembang dengan secara otomatis dengan bertambahnya usia anak, merupakan anggapan yang keliru. Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari pendidik di lembaga pendidikan usia dini yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu secara tepat sasaran, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak.

Kemampuan melakukan gerakan dan tindakan fisik untuk seorang anak terkait

dengan rasa percaya diri dan pembentukan konsep diri. Oleh karena itu perkembangan motorik kasar sama pentingnya dengan aspek perkembangan yang lain untuk anak usia dini. Kurikulum pendidikan sekolah dasar menanamkan segi kognitif, psikomotor, dan afektif secara teintegrasi melalui sistem pembelajaran tematik. Jenjang formal di sekolah dasar sebagai salah satu wahana optimalisasi tumbuh kembang anak, dengan memberikan manfaat bagi penyiapan anak untuk memasuki jenjang selanjutnya di SMP.

Pembelajaran di TK pada umumnya untuk aspek perkembangan fisik/motoriknya lebih banyak difokuskan ke perkembangan motorik kasar, sedangkan motorik halus kurang diperhatikan. Padahal pengembangan aktivitas fisik melalui aktivitas motorik kasar dan halus harus dikembangkan bersamaan oleh pendidik. Aktifitas fisik anak SD di bawah bimbingan dan pengawasan pendidik/guru, sehingga diharapkan semua aspek pertumbuhan dan perkembangan di usianya dapat berkembang secara optimal. Pengembangan aktifitas fisik sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Sehingga anak perlu dipandu dan dibimbing oleh pendidik, agar dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menjadi lebih percaya diri.

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut di atas, maka penulis ingin mengungkap/ mengkaji secara teoritis model pembelajaran berupa pengaplikasian aktifitas fisik untuk tumbuh kembang anak usia sekolah dasar.

## PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Abdul Alim, 2009: 82). Berkaitan dengan konsep tersebut maka dapat dijabarkan:

#### 1. Anak usia SD senang Bermain

Pendidik diharuskan paham dengan perkembangan anak, memberikan aktifitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran dibuat dalam bentuk *games*, terutama pada siswa SD kelas bawah (kelas 1 s/d 3) yang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pembelajaran berkonsep bermain yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar.

#### 2. Anak usia SD senang bergerak

Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam, namun anak-anak berbeda bahkan kemungkinan duduk tenang maksimal 30 menit. Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi

stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi.

### 3. Anak usia SD senang beraktifitas kelompok

Anak usia SD umumnya mengelompok dengan teman sebaya atau se-usianya. Konsep pembelajaran kelas dapat dibuat model tugas kelompok, pendidik memberi materi melalui tugas sederhana untuk diselesaikan bersama. Tugas tersebut dalam bentuk gabungan unsur psikomotor (aktifitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif. Misal anak usia SD diberi tugas materi gerak sederhana menjelaskan menembak bola (*shooting*), maka untuk memperoleh jawaban mereka akan mempraktikkan dahulu kemudian memaparkan sesuai kemampuan mereka.

### 4. Anak usia SD senang praktik langsung.

Anak usia sekolah dasar, memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktikum, bukan teoritik. Berdasarkan ketiga konsep kesenangan sebelumnya ( senang bermain, bergerak, berkelompok) anak usia SD, tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Pendidik memberikan pengalaman belajar anak secara langsung, sehingga pembelajaran model teori klasikal tidak terlalu diperlukan atau diberikan saat evaluasi.

## **B. Prinsip Pertumbuhan dan Perkembangan**

Pertumbuhan berfokus pada ukuran, dan pematangan berfokus pada kemajuan

mencapai ukuran (Toivo Jürimäe dan Jaak Jürimäe, 2001: 1). Perkembangan anak mengacu pada munculnya secara bertahap semakin kompleks diantaranya kemampuan berpikir, memahami, bergerak, berbicara dan pemahaman, dan yang berkaitan (Elizabeth Hurlock, 2008: 76). Berkaitan dengan hal tersebut, pertumbuhan dan perkembangan senantiasa dinamis seiring bertambahnya usia anak dari lahir hingga dewasa.

Prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan anak terbagi menjadi tujuh sebagai berikut (Novella J. Ruffin, 2013: 350-353):

#### 1. Proses Perkembangan dari *the head downward* (*cephalocaudle principle*)

Hal ini disebut prinsip *cephalocaudle*, prinsip ini menggambarkan arah pertumbuhan dan perkembangan. Menurut prinsip ini, dari bayi menuju anak-anak tumbuh kembang pada koordinasi lengan selalu mendahului koordinasi kaki.

#### 2. Proses Perkembangan dari *the center of the body outward* (**proximodistal development**)

Prinsip ini, pada sumsum tulang belakang berkembang sebelum bagian luar dari tubuh. Lengan anak berkembang sebelum tangan dan tungkai berkembang sebelum kaki serta jari kaki. Jari tangan dan otot tangan (digunakan dalam keterampilan motorik halus) adalah yang terakhir untuk mengembangkan secara fisik perkembangan anak tersebut.

### 3. Perkembangan berdasar pada pematangan dan pembelajaran

Pematangan mengacu pada karakteristik berurutan perkembangan dan pertumbuhan biologis. Perubahan biologis terjadi berurutan dan memberikan anak-anak kemampuan (*ability*) baru. Perubahan-perubahan dalam otak dan sistem saraf membantu anak-anak untuk meningkatkan di aspek berpikir (kognitif) dan keterampilan motorik (fisik). Pola pematangan ditentukan oleh program bawaan yaitu genetik, lingkungan anak, dan pembelajaran yang terjadi sebagai hasil dari pengalaman anak. Sebuah stimulus rangsangan lingkungan dan beragam pengalaman memungkinkan anak untuk mengembangkan untuk potensi dirinya.

### 4. Proses Perkembangan dari sederhana (konkrit) hingga kompleks

Anak-anak mengembangkan keterampilan kognitif dan bahasa mereka melalui pemecahan masalah. Misalnya, belajar menghubungkan antara hal-hal (bagaimana hal-hal yang serupa), atau klasifikasi, adalah kemampuan penting dalam perkembangan kognitif. Proses belajar kognitif bagaimana membedakan apel dan jeruk meskipun dengan bentuk yang sama dimulai dengan yang paling sederhana atau pemikiran konkret menggambarkan dua konsep yang sama namun berbeda.

### 5. Pertumbuhan dan Perkembangan adalah proses berkelanjutan

Seorang anak berkembang, dimana adanya proses menambah keterampilan yang sudah diperoleh dan keterampilan baru menjadi dasar untuk mengoptimalkan prestasi dan penguasaan keterampilan. Sebagian besar anak-anak mengikuti pola yang sama. Juga, salah satu tahap perkembangan meletakkan dasar untuk tahap perkembangan berikutnya. Misalnya, dalam perkembangan motorik, diprediksi urutan perkembangan yang terjadi sebelum berjalan. Bayi mampu mengangkat kepala dan dapat membalikkan lagi. Bayi bisa menggerakkan anggota tubuh mereka (lengan dan kaki) sebelum memegang suatu benda. Tahapan penguasaan melibatkan dan meningkatkan keterampilan dari berpegangan hinggaberjalan sendiri. Pada usia empat tahun, kebanyakan anak-anak bisa berjalan naik dan turun tangga dengan kaki bergantian. Pematangan tahapan ini, agar anak-anak untuk menulis atau menggambar, mereka harus telah mengembangkan kemampuan manual (tangan) kontrol untuk memegang pensil dan krayon.

### 6. Pertumbuhan dan Perkembangan berproses dari umum (*general*) hingga spesifik

Dalam perkembangan motorik, bayi akan dapat memahami sebuah objek dengan seluruh tangan sebelum menggunakan hanya ibu jari dan telunjuk.

Gerakan motorik pertama bayi sangat umum, diarahkan, dan refleksif, melambatkan tangan atau menendang sebelum dapat mencapai atau merayap menuju obyek. Pertumbuhan terjadi dari besar gerakan otot untuk lebih halus otot (lebih kecil) gerakan.

#### 7. Tingkatan individu dalam pertumbuhan dan perkembangan.

Setiap anak berbeda dan tingkat di mana individu anak-anak tumbuh berbeda. Meskipun pola dan urutan untuk pertumbuhan dan perkembangan biasanya sama untuk semua anak-anak, tingkat di mana individu anak mencapai tahap perkembangan akan berbeda. Memahami fakta ini dari perbedaan individu tingkat perkembangan menyebabkan kita untuk berhati-hati tentang menggunakan dan memperhatikan pada usia dan tahap karakteristik untuk menggambarkan atau memberi label sesuai tahapan anak-anak. Ada berbagai usia untuk setiap tugas perkembangan berlangsung. Konsekuensi dari perkembangan juga tidak seragam dalam individu anak. Pemahaman tentang prinsip-prinsip perkembangan membantu kita untuk merencanakan kegiatan dan stimulasi tepat dan memperkaya pengalaman untuk anak-anak, dan menyediakan dasar untuk memahami bagaimana untuk mendorong dan dukungan belajar anak pada usia dini.

### C. Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Anak

Steve Stork dan Stephen W. Sanders (2008: 197-199) Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis terhadap balita. Penelitian tentang kejadian aktivitas fisik kalangan anak-anak menunjukkan asumsi bahwa, sebagai anak-anak, mereka menciptakan gerak mereka sendiri. Demikian juga, orang tua dan pengasuh tampaknya berasumsi bahwa aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain diberbagai tempat, sebagai perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan besaran-otot anak, sebagai kesiapan usia remaja.

Untuk membimbing anak-anak menuju menjadi aktif secara fisik untuk seumur hidup, aktivitas fisik (pendidikan jasmani) melalui pengalaman pendidikan pada anak usia dini harus meliputi (a) belajar dari perkembangan keterampilan yang sesuai, (b) personil terlatih dalam praktik pembelajaran yang tepat untuk kegiatan fisik, (c) promosilingkungan aktivitas fisik yang positif dan aman, termasuk peralatan ukuran anak-anak, dan (d) kurikulum inklusif didasarkan pada pemahaman konsep gerakan dan tema

keterampilan (Steve Stork dan Stephen W. Sanders, 2008: 202-206).

#### **D. Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar**

**Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar** Setelah, harus disesuaikan dengan karakteristik dan prinsip tumbuh kembang anak sesuai rentang umurnya pada usia SD (7 s/d 13 tahun), maka menurut Said Junaidi (2011 : 42) jenis olahraga yang sesuai dengan karakteristik tersebut adalah seperti yang disajikan di bawah ini.

1. Periode umur 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2)
  - a. Latihan untuk memperbaiki postur tubuh.
  - b. Jalan, lari hop dengan irama musik, kombinasi lari lompat.
  - c. Gerakan-gerakan membungkuk, melompat, merenggang.
  - d. Aktivitas otot-otot besar (lengan, tungkai, perut, punggung )
  - e. Permainan yang semi aktif.
  - f. Permainan yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, kelincihan.
  - g. Skill sederhana dengan bola, misalnya lempar tangkap, kasti, memasukkan bola kekeranjang, sepak bola.
  - h. Mulai belajar satu gaya renang, misalnya gaya katak.
  - i. Menginterpresentasikan nyanyian dengan gerak-gerak ritmis.
  - j. Permainan dengan peraturan sederhana, lapangan dan bola yang lebih kecil.
  - k. Aktifitas dialam terbuka, menjelajahi alam.

#### 2. Periode umur 9 tahun (SD kelas 3)

- a. Libatkan dalam aktivitas-aktivitas conditioning seperti lari, lompat, berjangkit, bentuk-bentuk latihan senam dan keterampilan bermain.
- b. Gabungan dari dua atau lebih gerakan.
- c. Berbagai variasi permainan yang menuntut aktivitas yang lebih keras.
- d. Mulai mempelajari skill tendang dengan bola sepak.
- e. Keterampilan lempar bola untuk jarak dan ketepatan.
- f. Teknik-teknik sederhana bola basket dan voli dengan yang lebih kecil dan lebih ringan.
- g. Mempermahir keterampilan berenang.
- h. Aktivitas dialam terbuka.

Pada periode ini cabang olahraga yang bisa dilakukan yaitu : basket, anggar, bulutangkis, atletik, dan renang.

#### 3. Periode umur 10-11 tahun (kelas 4 dan 5)

Dalam periode ini ada trasisi dalam aktivitas-aktivitasnya yang diberikan dalam pelajaran-pelajaran pendidik rohani/ olahraga. Pendidikan gerak (*movement education*) seperti yang lebih ditekankan dalam periode sebelumnya mulai berubah ke aktivitas kesegaran jasmani dan keterampilan olahraga.

- a. Aktivitas dengan melibatkan otot-otot besar.
- b. Aktivitas dengan mengubah arah dan tempolari.
- c. Pengembangan koordinasi lempar, lompat, skill cabang olahraga.

- d. Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu pembinaan dalam sportivitas, kerjasama dengan kepemimpinan).
  - e. Pengembangan skill tentang bola sepak, permainan dengan bola voli dan basket dengan menggunakan peraturan yang sederhana.
  - f. Permainan bola kecil.
  - g. Pukul bola/ kok dengan raket yang lebih ringan.
  - h. Mempelajari gaya renang, misalnya gaya bebas dan gaya dada.
  - i. Bentuk-bentuk latihan senam ;lantai dengan alat-alat sederhana.
  - j. Atletik :
    - Lari, lompat, lempar, sprint dengan jarak 40-50 meter.
    - Lompat jauh tanpa awalan.
    - Belajar lompat tinggi gaya gunting.
    - Lempar bola dengan jarak.
  - k. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: atletik, sepak bola, voli, panahan, pencak silat.
4. Periode umur 12-13 tahun (kelas 6)
- a. Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar dan lain-lain.
  - b. Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.
  - c. Melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola basket (basket, voli, sepak bola) dan bola kecil (kasti, slagbal, rounders).
  - d. Meningkatkan kemahiran dalam cabang olahraga memukul bola dengan raket.
  - e. Berbagai keterampilan senam lantai maupun dengan alat.
  - f. Berbagai nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatannya, kekuatan (start, sprint s.d 50 meter, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, estafet, lempar bola).
  - g. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat: Cabang olahraga: hoki, softbol, dayung, polo air, bola tangan, berkuda, layar, judo, karate.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain, bergerak, menelompok, dan praktik langsung. Oleh karena itu, berkaitan dengan aktifitas tersebut disesuaikan dengan pertumbuhan fisiknya dan perkembangan emosional anak. Bentuk aktifitas fisik disesuaikan dengan jenjang umurnya: periode umur 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2), periode umur 9 tahun (SD kelas 3), periode umur 10-11 tahun (kelas 4 dan 5), dan periode umur 12-13 tahun (kelas 6). Sehingga, melalui aktifitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi optimal.

#### **REFERENSI**

Abdul Alim. (2009). Permainan Mini Tennis untuk pembelajaran pendidikan

- Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar. JPJI. Vol 6. No. 2. Nov 2009. Hlmn.82
- Elizabeth Hurlock. (2008). *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Terjemahan: Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Gramedia
- Novella J. Ruffin. (2013). Human Growth and Development - A Matter of Principles. Journal Virginia Polytechnic Institute and State University. Page 350-353*
- Said Junaidi. (2011). *Olahraga Usia Dini*. Program Studi Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang
- Steve Stork dan Stephen W. Sanders. (2008). *Physical Education in Early Childhood*. The Elementary School Journal, Vol. 108, No. 3 (January 2008), pp. 197-206
- Toivo Jürimäe and Jaak Jürimäe. (2001). Growth, physical activity, and motor development in prepubertal children. United States of America: CRC Press