

# MODEL BERMAIN EDUKATIF DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ANAK USIA PRASEKOLAH

Oleh

**Eka Supriatna**

(Prodi Penjaskesrek, FKIP, Universitas Tanjungpura, Pontianak)

**Abstrak:** Pendidikan anak usia prasekolah bertujuan untuk membantu pertumbuhan jasmani dan rohani secara optimal ke arah perkembangan sikap, kecerdasan, keterampilan, dan kreativitas, agar anak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan dapat berkembang sesuai dengan penambahan usianya. Perkembangan kecerdasan, sikap, dan keterampilan didapat melalui aktivitas bermain. Model bermain edukatif menjadi pilihan bagi orang tua, guru pendidikan jasmani untuk dapat memberikan pembelajaran baik di rumah maupun di sekolah. Agar bermain dapat memberikan manfaat, perlu disusun model bermain yang memenuhi prinsip-prinsip: 1). mengembangkan aspek fisik, 2). keseimbangan antara bermain aktif dan pasif, 3). tidak berbahaya, 4) memiliki nilai-nilai kebaikan. 5.) memiliki aturan dan tujuan yang jelas. Dengan menggunakan bermain sebagai aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani pada anak usia prasekolah, hal ini diharapkan akan dapat menunjang kemampuan motorik, sosial, emosional, dan kreatifitas anak.

Kata kunci: Prasekolah, bermain, kecerdasan, motorik, sosial, emosional

## Pendahuluan

Perkembangan fisik, mental, dan emosional anak perlu mendapat perhatian sejak dini. Kesalahan dalam mengarahkan setiap perilaku saat mereka di usia anak-anak akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan secara menyeluruh.

Kehidupan remaja sekarang ini menghadapi tantangan yang sangat berat, terutama akibat perkembangan teknologi yang sangat pesat menjadikan arus informasi tidak dapat terbendung. Berbagai informasi dari perkembangan Ilmu pengetahuan dan teknologi, hiburan serta informasi lain begitu mudahnya dapat diperoleh.

Kemudahan mencari informasi berdampak bagi perkembangan emosional dan pergaulan remaja yang akhirnya dapat memengaruhi perkembangan kejiwaan dan kehidupan remaja tersebut.

Merosotnya nilai-nilai kehidupan pada remaja adalah dampak dari mudahnya mereka mencari informasi tanpa memfilter apakah informasi yang mereka dapatkan berguna atau tidak.

Upaya mencegah merosotnya nilai-nilai pergaulan remaja yang pada akhirnya akan menciptakan karakter negatif remaja harus diantisipasi sejak dini.

Melalui pendidikan, anak sudah seharusnya dikenalkan pada

nilai-nilai pergaulan. Pendidikan jasmani sebagai pendidikan yang bertujuan untuk mendidik anak agar dapat memiliki kekuatan jasmani dan rohani sebetulnya sudah dapat dimulai dari masa pra sekolah, melalui bermain dari yang paling sederhana sampai permainan yang kompleks

Bagi seorang anak bermain adalah suatu kebutuhan yang sudah ada dengan sendirinya dan sudah ada secara alamiah. Dapat dikatakan tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain seorang anak dapat melepas ketegangan yang dialaminya karena banyaknya larangan yang dihadapi dalam hidupnya sehari-hari.

Di samping itu pula dengan bermain anak dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan dorongan dalam dirinya yang tidak mungkin terpuaskan dalam kehidupannya. Melalui bermain anak memperoleh kesempatan untuk menyalurkan perasaannya yang tertekan dan menyalurkan dorongan-dorongan yang muncul dari dalam dirinya.

Bermain beragam bentuk dan caranya, setiap bentuk atau design bermain akan menentukan hasil yang akan didapat oleh si pelaku. Permainan fisik akan meningkatkan kemampuan motorik anak, sedangkan bermain dengan alat permainan edukatif akan merangsang kecerdasan anak. Permainan yang menjurus pada agresivitas anak yang berlebihan perlu mendapat perhatian dari para orang tua maupun guru di sekolah.

### **Makna Bermain**

Kegiatan bermain menurut jenisnya terdiri atas bermain aktif

dan bermain pasif (Hurlock: 1978). Secara umum bermain aktif banyak dilakukan pada masa awal anak-anak (usia pra sekolah), sedangkan bermain pasif dilakukan pada akhir usia anak (menjelang remaja), kedua kegiatan bermain tersebut akan selalu dimainkan oleh anak, tidak berarti kegiatan aktif akan hilang karena adanya bermain pasif.

Tertawa adalah tanda dari kegiatan bermain dan tertawa ada dalam aktivitas sosial yang dilakukan bersama sekelompok teman. Dengan demikian suasana hati dari orang yang sedang melakukan kegiatan menentukan apakah seseorang sedang bermain atau tidak.

Menurut Smith dalam Johnson et al (1999) diungkapkan adanya beberapa ciri dari kegiatan bermain:

1. Dilakukan berdasarkan motivasi intrinsik, maksudnya muncul keinginan pribadi serta untuk kepeningan sendiri.
2. Perasaan dari orang yang terlibat dalam kegiatan bermain diwarnai oleh emosi-emosi yang positif.
3. Fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktivitas ke aktivitas yang lain.
4. Lebih menekankan pada proses yang berlangsung dibanding hasil akhir.
5. Bebas memilih permainan.
6. Mempunyai kualitas pura-pura.

Ciri terakhir (6) menjadi indikasi paling kuat bahwa seorang anak pra sekolah sedang melakukan kegiatan bermain. Batasan mengenai bermain menjadi penting untuk dipahami karena berfungsi sebagai parameter kerja kita, antara lain menentukan apakah mereka sedang

bermain atau tidak. Karena itu harus hati-hati dalam memberikan kegiatan pada anak pra sekolah, karena bila kegiannya lebih condong ke arah bekerja, berarti hak anak untuk bermain sudah tidak ada.

Ciri tambahan yang lain adalah bahwa bermain itu bebas dari aturan-aturan yang ditetapkan dari luar dan keterlibatan aktif dari si pemain (Rubin: 1983).

Permainan dan olahraga adalah kegiatan yang ditandai dengan aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan.

Olahraga selalu berupa kontes fisik sedangkan permainan bisa kontes fisik maupun kontes mental. Kalau pada mulanya anak lebih banyak melakukan permainan individual, lambat laun ia berusaha bermain lebih baik daripada anak lainnya. Secara bertahap anak mampu bekerjasama dengan pemain lain sehingga akan lebih memperoleh kepuasan dari kegiatan olahraga pada umumnya dicapai saat memasuki masa remaja.

Sedangkan pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- 6) Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan bermain adalah sebagai berikut

1. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek fisik  
Bila anak mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh akan membuat tubuh anak menjadi sehat. Otot-otot tubuh akan tumbuh menjadi kuat. Selain itu anggota tubuh akan mendapat kesempatan untuk digerakan sehingga energi dapat disalurkan.
1. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek motorik

Aspek motorik kasar dikembangkan melalui permainan dapat diamati melalui kegiatan permainan kejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya ia belum terampil untuk berlari, tapi dengan bermain maka ia dapat menjadi lebih terampil.

#### 2. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek sosial

Melalui permainan anak belajar untuk dapat berkomunikasi dengan sesama teman baik dalam hal mengemukakan isi pikiran dan perasaannya maupun memahami apa yang diucapkan temannya. Sehingga hubungan dapat terbina dan pada tahap selanjutnya ia akan belajar tentang sistem nilai, kebiasaan-kebiasaan dan standar moral yang danut oleh masyarakat lingkungannya.

#### 3. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek emosi atau kepribadian

Dari kegiatan yang dilakukan bersama kelompoknya maka anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan dirinya. Sehingga anak akan dapat menemukan pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga dirikarena ia merasa memiliki kompetensi tertentu. Dengan demikian ia dapat bersikap dan bertingkah laku agar dapat bekerjasama dengan teman-teman, jujur, satria, murah hati dan sebagainya.

#### 4. Manfaat bermain untuk mengasah ketajaman penginderaan

Dengan melalui kegiatan bermain maka fungsi penginderaan dapat terlatih dengan baik. Penginderaan menyangkut penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap dan perabaan. Kelima aspek penginderaan tersebut perlu diasah agar anak menjadi lebih tanggap atau peka terhadap hal-hal yang terjadi di lingkungannya, menjadikan anak aktif dan kreatif bukan anak yang acuh dan tidak tangkap dengan kejadian sekitarnya.

#### 5. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kognisi

Pada saat bermain anak memerlukan komunikasi. Pada mulanya melalui bahasa tubuh, tapi dengan meningkatnya usia dan perbendaharaan kata ia akan lebih banyak menggunakan bahasa lisan. Anak perlu memahami kata-kata yang diucapkan teman dan mampu mengemukakan pendapat dan keinginannya. Emikian terjadi proses pembelajaran penguasaan kosa kata baru untuk memperkaya perbendaharaan kata-kaanya.

#### 6. Manfaat bermain untuk mengembangkan ketrampilan olahraga

Bila anak tubuhnya sehat, kuat dan cekatan, maka ia memiliki potensi untuk dapat melakukan olahraga pada saat usianya bertambah. Kemampuan berlari, menggantung, meniti, melompat, menendang dan melempar

merupakan dasar dari gerakan-gerakan olah-raga.

### **Bermain Edukatif**

Bermain tidak sekedar bermain-main. Bermain memberikan kesempatan pada anak untuk mengembangkan kemampuan emosional, fisik, sosial dan nalar mereka. Melalui interkasinya dengan permainan, seorang anak belajar meningkatkan toleransi mereka terhadap kondisi yang secara potensial dapat menimbulkan frustrasi. Kegagalan membuat rangkaian sejumlah obyek atau mengkonstruksi suatu bentuk tertentu dapat menyebabkan anak mengalami frustrasi. Dengan mendampingi anak pada saat bermain, pendidik dapat melatih anak untuk belajar bersabar, mengendalikan diri dan tidak cepat putus asa dalam mengkonstruksi sesuatu. Bimbingan yang baik bagi anak mengarahkan anak untuk dapat mengendalikan dirinya kelak di kemudian hari untuk tidak cepat frustrasi dalam menghadapi permasalahan kelak di kemudian hari.

Secara fisik, bermain memberikan peluang bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motoriknya. Permainan seperti dalam olahraga mengembangkan kelenturan, kekuatan serta ketahanan otot pada anak. Permainan dengan kata-kata (mengucapkan kata-kata) merupakan suatu kegiatan melatih otot organ bicara sehingga kelak pengucapan kata-kata menjadi lebih baik.

Dalam bermain, anak juga belajar berinteraksi secara sosial, berlatih untuk saling berbagi dengan

orang lain, meningkatkan toleransi sosial, dan belajar berperan aktif untuk memberikan kontribusi sosial bagi kelompoknya. Di samping itu, dalam bermain anak juga belajar menjalankan perannya, baik yang berkaitan dengan jender (jenis kelamin) maupun yang berkaitan dengan peran dalam kelompok bermainnya. Misalnya dalam permainan perang-perangan seorang anak belajar menjadi pimpinan, kapten sedangkan lainnya menjalankan peran sebagai pendukung. Dalam hubungannya dengan jender, anak-anak melakukan permainan stereotype sesuai dengan budaya dan masyarakat setempat. Misalnya, anak-anak perempuan bermain masak-masakan, sementara anak laki-laki bermain perang-perangan. Dalam hal ini anak-anak menjalani proses pembentukan identitas diri dengan bercermin pada hal-hal yang ada di tengah masyarakat.

Melalui bermain, anak juga berkesempatan untuk mengembangkan kemampuan nalarnya, karena melalui permainan serta alat-alat permainan anak-anak belajar mengerti dan memahami suatu gejala tertentu. Kegiatan ini sendiri merupakan suatu proses dinamis di mana seorang anak memperoleh informasi dan pengetahuan yang kelak dijadikan landasar dasar pengetahuannya dalam proses belajar berikutnya di kemudian hari (Monty:2001).

Bermain merupakan proses dinamis yang sesungguhnya tidak menghambat anak dalam proses belajar, sebaliknya justru menunjang proses belajar anak. Keberatan orang tua terhadap aktivitas bermain anak

justru menghambat kemampuan kreativitas anak untuk mengenal dirinya sendiri sendiri serta lingkungan hidupnya. Hanya saja, proses bermain anak perlu diarahkan sesuai dengan kebutuhannya. Anak-anak yang cenderung menyendiri sebaiknya tidak dibiarkan untuk terlalu sibuk dengan "solitary play". Sebaliknya mereka sebaiknya diarahkan untuk lebih aktif dalam permainan kelompok (social game). Mereka yang kurang mampu untuk berkonsentrasi dapat diberikan berbagai jenis permainan yang lebih terarah pada pemusatan perhatian seperti mengkonstruksi suatu benda tertentu. Anak-anak yang kurang mampu untuk mengekspresikan diri secara verbal dapat dibina untuk mengembangkan bakat kreatifnya melalui media misalnya menggambar. Namun pendidik juga selayaknya membimbing anak dalam mengekspresikan imajinasi serta fantasinya ke dalam bentuk gambaran yang konkrit dan tidak membiarkan anak-anak berfantasi tanpa arah yang jelas; karena hal ini dapat mengakibatkan konfabulasi dalam proses berpikir anak.

Bermain dan alat-alat permainan memiliki fungsi terapeutik. Proses belajar anak justru sebaiknya dilakukan melalui metode bermain dan dengan alat-alat permainan. Namun hal ini hendaknya tidak disalah artikan dengan istilah "main-main". Proses belajar dapat merupakan proses yang sangat membosankan untuk dikerjakan oleh anak-anak, sedangkan anak-anak biasanya lebih tertarik dengan permainan. Karena, proses bermain dan alat-alat permainan merupakan perangkat komunikasi bagi anak-

anak. Melalui bermain anak-anak belajar berkomunikasi dengan lingkungan hidupnya, lingkungan sosialnya serta dengan dirinya sendiri. Melalui bermain anak-anak belajar mengerti dan memahami lingkungan alam dan sekitarnya. Melalui bermain anak-anak belajar mengerti dan memahami interaksi sosial dengan orang-orang di sekelilingnya. Melalui bermain anak-anak mengembangkan fantasi, daya imajinasi dan kreativitasnya.

Beberapa contoh bermain edukatif yang dapat dikembangkan dalam pendidikan jasmani anak usia pra sekolah diantaranya:

1. Permainan atau bermain tradisional (dolan-anak)
2. Permainan "gelutan" (bermainan gulat sederhana antara anak dan orang tua)
3. Permainan olahraga sederhana (lari, lempar bola, jalan-jalan)

#### **Alat Permainan Edukatif**

Menurut Mayke (2001) Alat permainan Edukatif adalah alat permainan yang dirancang secara khusus untuk kepentingan pendidikan dan mempunyai beberapa ciri Yaitu:

1. Dapat digunakan dalam berbagai cara (multi guna).
2. Berfungsi untuk mengembangkan kecerdasan dan kemampuan motorik anak.
3. Segi keamanan sangat diperhatikan, terutama dari cara permainan dilakukan dan dari bentuk dan bahan alat yang digunakan.
4. Merangsang anak untuk terlibat aktif.
5. Bersifat konstruktif

Setiap alat permainan edukatif dapat difungsikan secara multiguna, sekalipun memiliki kekhususan akan tetapi pengembangan seluruh aspek perkembangan pada anak menjadi dasar terciptanya permainan edukatif. Sebagian alat permainan edukatif dikenal sebagai alat manipulatif artinya, digunakan untuk ketrampilan dan dapat diperlakukan menurut kehendak dan pemikiran serta imajinasi anak.

Alat permainan edukatif selalu danak dirancang dengan pemikiran yang dalam, karenan melalui proses bermain tersebut anak diharapkan mampu mengembangkan penalarannya. Biasanya ukuran, bentuk dan warnanya dibuat dengan rancangan tertentu, sehingga bila anak salah mengerjakan maka ia akan cepat menyadari kesalahannya.

Beberapa contoh alat bermain edukatif yang diperuntukan untuk anak pra sekolah adalah:

1. Alat edukatif konstruktif (membangun)
2. Alat edukatif pengenalan warna dan bentuk
3. Alat edukatif pengenalan konsep (dari montazeri)

### **Penutup**

Pendidikan anak usia prasekolah dilaksanakan melalui lingkungan keluarga dan sekolah (play grup atau TK). Model pembelajaran yang paling tepat dalam pendidikan jasmani anak usia prasekolah ini adalah melalui aktivitas bermain. Bermain selain berfungsi penting dalam perkembangan pribadi juga memiliki fungsi sosial dan emosional. Melalui

bermain kemampuan motorik anak akan mengalami kemajuan. Melalui bermain ini pula anak akan merasakan pengalaman emosi, senang, sedih, marah, bahagia, kecewa. Dengan demikian, anak akan memahami kaitan drinya dengan lingkungan sekitarnya.

Pendidikan jasmani pada anak usia prasekolah adalah aktivitas jasmani yang ditujukan untuk membentuk kemampuan dasar fisik motorik dan menciptakan kemampuan mental emosional anak dalam rangka penyesuaian terhadap nilai-nilai kehidupan bermasyarakat di kemudian hari. Melalui aktivitas bermain, anak diajak untuk aktif meyalurkan keaktivitas gerak dan kecerdasannya. Orang tua dan guru berperan sebagai teman bermain dan bertanggung jawab terhadap fungsi pengawasan agar dalam aktivitas bermain anak selalu dalam bingkai nilai-nilai yang positif.

### **Daftar Pustaka**

- Agus Mahendra. *Pendidikan Jasmani Adaptif*. Dit PLB. Or.id  
Hurlock, Elizabet B , 1978, *Child development*, Tokyo: Mc Graw Hill.  
Mayke, 2001, *Bermain, mainan dan Permainan*, Grasindo  
Monty P, 1999, *Fungsi Teraupetik bermain*