

# GAMBARAN AKTIVITAS FISIK OLAHRAGA ANAK USIA DINI MENGUNAKAN BENDA-BENDA DI LINGKUNGAN SEKITAR PADA PROGRAM BELAJAR DARI RUMAH

<sup>1</sup>Abd. Cholid, <sup>2</sup>Ervin Nurul Affrida

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga, <sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini

<sup>1</sup> Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

<sup>2</sup> Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

<sup>1</sup>[abd.cholid@unipasby.ac.id](mailto:abd.cholid@unipasby.ac.id)

<sup>2</sup>[ervina@unipasby.ac.id](mailto:ervina@unipasby.ac.id)

## Abstrak

Program belajar dari rumah (BDR) sebagai salah satu cara untuk menekan sebaran virus Covid-19 di sekolah. Implementasi BDR menggunakan bantuan media teknologi dan informasi, sehingga belum bisa diterapkan secara tunggal pada jenjang PAUD. Pembelajaran PAUD dalam bentuk aktivitas fisik olahraga yang bertujuan untuk menstimulus aspek perkembangan fisik dan motorik anak membutuhkan alat bantu pembelajaran serta stimulasi secara langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik olahraga anak usia dini pada program BDR. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pemilihan subyek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model Miles & Huberman. Kredibilitas data penelitian diuji menggunakan triangulasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran aktivitas fisik olahraga anak usia dini pada Program BDR meliputi aktivitas gerak dan lagu, aktivitas bermain, serta aktivitas motorik. Selanjutnya benda-benda di lingkungan sekitar yang digunakan meliputi kardus, botol bekas, bola dan kertas sebagai media dalam bermain sambil belajar melalui aktivitas fisik olahraga. Tersebut.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik Olahraga, Belajar dari Rumah, Anak Usia Dini

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 tersebar diberbagai belahan dunia termasuk salah satunya Indonesia. Sebaran Covid-19 di Indonesia sampai dengan tanggal 5 April 2020 mencapai 2.273 terkonfirmasi positif yang tersebar di berbagai provinsi (sumber: <https://www.ayobandung.com/>). Adanya sebaran kasus yang terkonfirmasi positif secara masif di berbagai daerah tersebut secara langsung menimbulkan dampak pada berbagai sektor penting, salah satunya pada sektor pendidikan. Selanjutnya pemerintah mengeluarkan kebijakan-kebijakan untuk menangani dampak pandemi terhadap sektor pendidikan dengan menerapkan perilaku 3M yaitu memakai masker, mencuci tangan serta menjaga jarak (*social distancing*) serta program pembelajaran dari rumah, yang lebih dikenal dengan istilah Belajar Dari Rumah (BDR).

Program BDR diimplementasikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Implementasi BDR pada jenjang pendidikan dasar, khususnya pada lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) cenderung berbeda dibandingkan dengan jenjang pendidikan lainnya. Hal ini disebabkan, anak usia dini berada tahap perkembangan pra operasional sehingga membutuhkan stimulasi secara langsung dalam pembelajaran. BDR yang pada umumnya dikenal dengan pembelajaran daring menggunakan bantuan media teknologi dan informasi belum bisa diterapkan secara tunggal dalam pembelajaran PAUD.

Pembelajaran PAUD dalam bentuk aktivitas fisik olahraga yang bertujuan untuk menstimulus aspek perkembangan fisik dan motorik anak membutuhkan alat bantu pembelajaran serta stimulasi

secara langsung pada anak. Fenomena ini menjadi akar munculnya permasalahan baru di tengah pandemi karena orang tua berperan secara langsung mendampingi anak selama BDR. Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 25 Maret 2020 melalui wawancara secara daring karena zona merah tersebar diberbagai wilayah di Indonesia menunjukkan hasil bahwa kesiapan orang tua yang cenderung kurang dalam mendampingi anak selama BDR. Fenomena tersebut ditunjukkan dengan perilaku yang cenderung memarahi anak saat mendampingi BDR hingga stres kemudian melepaskan anak untuk melakukan aktivitas pembelajaran sendiri. Hal ini tentu berdampak negatif pada pencapaian tugas perkembangan anak.

Salah satu aspek perkembangan anak yang memerlukan pendampingan dan stimulasi secara langsung adalah perkembangan fisik. Stimulasi perkembangan fisik dapat dilaksanakan melalui aktivitas fisik olahraga pada anak usia dini. Aktivitas fisik olahraga secara teratur pada anak mempengaruhi perkembangan yang fundamental pada aspek motorik dan perkembangan fisik anak yang ditunjukkan dengan perubahan tinggi badan, berat badan serta pertumbuhan dan perkembangan otak (Masganti, 2015). Selain itu, aktivitas fisik olahraga pada anak juga bermanfaat dalam meningkatkan sistem imun tubuh saat pandemi. Impelementasi aktivitas fisik olahraga pada anak selama pandemi tentu berbeda dibandingkan pembelajaran tatap muka di sekolah. Hal ini disebabkan aktivitas fisik olahraga membutuhkan media sebagai alat bantu dalam pembelajaran anak usia dini. Oleh karena itu pelaksanaan selama BDR membutuhkan kreatifitas guru yang bekerjasama dengan orang tua untuk menghadirkan media-media yang sesuai dengan aktivitas fisik olahraga pada anak. Program BDR dengan pembatasan aktivitas sosial dapat memanfaatkan benda-benda di lingkungan sekitar untuk aktivitas fisik olahraga anak.

Media yang digunakan dalam aktivitas fisik olahraga anak selama BDR perlu diidentifikasi dan disesuaikan dengan prinsip pembelajaran anak yaitu bermain sambil belajar atau belajar sambil bermain. Prinsip bermain sambil belajar tersebut sesuai dengan pendapat Babang (2015) bahwa aktivitas fisik yang dilaksanakan dalam bentuk bermain dapat menstimulasi aspek perkembangan anak usia dini. Hal ini disebabkan hampir sebagian besar waktu anak diisi dengan bermain, termasuk dalam aktivitas fisik olahraga. Melalui aktivitas fisik olahraga tersebut anak dapat melatih keterampilan gerak dasarnya yang berperan penting dalam aspek perkembangan fisik serta motorik kasar dan halus anak.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas diperlukan adanya identifikasi terhadap aktivitas fisik olahraga pada anak usia dini menggunakan benda-benda di lingkungan sekitar selama pelaksanaan program BDR akibat pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik olahraga anak usia dini menggunakan benda-benda di lingkungan sekitar pada program BDR. Melalui penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian bidang ilmu pendidikan anak usia dini serta pendidikan jasmani olahraga khususnya bidang olahraga untuk anak usia dini. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi orang tua saat mendampingi anak dalam aktivitas fisik olahraga selama BDR akibat pandemi Covid-19.

## METODE

Penelitian yang berjudul Gambaran Aktivitas Fisik Olahraga Anak Usia Dini Menggunakan Benda-Benda di Lingkungan Sekitar pada Program Belajar dari rumah menggunakan metode kualitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif. Desain penelitian tersebut bertujuan untuk mendeskripsikan model aktivitas fisik olahraga pada anak usia dini selama program BDR akibat pandemi Covid-19.

Teknik pemilihan subyek penelitian menggunakan *purposive sampling* dengan identifikasi berdasarkan pada kriteria sesuai roadmap penelitian yaitu anak usia dini pada rentang usia 4-6 tahun beserta orang tua yang terdampak BDR. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 8 anak yang terdiri dari 2 anak pada jenjang PAUD, 3 anak TK A dan 3 anak TK B beserta orang tuanya yang berada pada satu lembaga PAUD yang sama. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilaksanakan secara daring melalui aplikasi *whatsapp video* pada orang tua. Selanjutnya observasi juga dilaksanakan secara daring melalui kerjasama dengan orang tua untuk merekam anak pada saat aktivitas fisik olahraga. Dokumentasi dalam penelitian ini dalam bentuk dan foto dan video anak saat melaksanakan aktivitas fisik olahraga. Instrumen yang digunakan meliputi pedoman wawancara terbuka, pedoman observasi dalam bentuk *checklist* serta foto dan video

aktivitas fisik olahraga anak yang bersumber dari orang tua selama proses penelitian berlangsung  $\pm 3$  bulan.

Selanjutnya data-data yang telah dikumpulkan pada proses penelitian dianalisis menggunakan model Miles & Huberman dengan tahapan meliputi: (1) Reduksi data; (2) Penyajian data; (3) Kesimpulan dan verifikasi. Untuk identifikasi hasil akhir penelitian diuji menggunakan kredibilitas penelitian melalui teknik triangulasi dengan membandingkan serta kesesuaian data-data yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Anak usia dini berada pada tahap emas perkembangan yang dikenal dengan istilah *golden age*. Tahap *golden age* pada anak ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dalam berbagai aspek perkembangan. Salah satu aspek perkembangan yang dimaksud adalah perkembangan fisik. Aspek perkembangan fisik pada anak salah satunya dapat distimulasi melalui aktivitas fisik olahraga. Pandemi saat ini menyebabkan terhentinya pembelajaran secara tatap muka di sekolah yang digantikan dengan program BDR, termasuk dalam pelaksanaan aktivitas fisik olahraga pada anak usia dini.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil bahwa aktivitas fisik olahraga pada anak usia dini dengan subyek 2 anak pada jenjang PAUD, 3 anak TK A dan 3 anak TK B melaksanakan aktivitas fisik olahraga selama BDR akibat pandemi Covid-19 melalui pendampingan orang tua. Selain itu pada program BDR anak juga dibantu oleh kerabat terdekat seperti saudara serta yang tinggal dalam satu rumah. Evaluasi BDR pada aktivitas fisik olahraga dilaksanakan dengan cara orang tua mengirimkan foto dan video aktivitas anak pada guru. Sehingga aktivitas fisik olahraga yang didokumentasikan dalam bentuk foto dan video tersebut dapat menjadi salah satu instrumen pengumpulan data dalam penelitian.

Program BDR membuat jadwal anak menjadi fleksibel dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka di sekolah. Gambaran jadwal aktivitas tersebut dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Jadwal Aktivitas Fisik Olahraga Anak**

No	Kode Subyek	Usia	Jadwal Aktivitas Fisik Olahraga
1	A1	3 tahun	Melaksanakan aktivitas fisik olahraga tidak rutin bergantung kondisi anak, secara umum dilaksanakan pada rentang pukul 07.30 WIB-selesai didampingi orang tua
2	A2	4 tahun	Melaksanakan aktivitas fisik olahraga rutin hanya ketika mendapatkan tugas dari guru didampingi orang tua maupun kerabat terdekat
3	B1	5 tahun	Melaksanakan aktivitas fisik olahraga secara rutin mulai pukul 07.30 didampingi orang tua maupun kerabat terdekat
4	B2	5 tahun	Melaksanakan aktivitas fisik olahraga bebas pada saat bangun tidur, kemudian aktivitas fisik olahraga untuk program BDR hanya dilaksanakan ketika memperoleh tugas dari guru yang didampingi oleh kerabat terdekat
5	B3	5 tahun	Melaksanakan aktivitas fisik olahraga secara rutin mulai pukul 08.00 WIB-selesai didampingi orang tua
6	C1	6 tahun	Melaksanakan aktivitas fisik olahraga secara rutin setelah sarapan pagi diawali dengan berjemur pagi mulai pukul 07.00 WIB-selesai didampingi orang tua maupun kerabat terdekat
7	C2	6 tahun	Melaksanakan aktivitas fisik olahraga bebas ketika bangun tidur, kemudian aktivitas fisik olahraga untuk program BDR dilaksanakan mulai pukul 08.00 WIB-selesai didampingi oleh orang tua

No	Kode Subyek	Usia	Jadwal Aktivitas Fisik Olahraga
8	C3	6 tahun	Melaksanakan aktivitas fisik olahraga hanya ketika mendapatkan tugas dari guru dimulai pada jam yang tidak tentu bergantung kondisi anak dan kesibukan orang tua

Berdasarkan pada tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa implementasi BDR dalam konteks waktu berbeda dengan pembelajaran tatap muka. Fleksibilitas aktivitas fisik olahraga selama BDR memberikan dampak pembentukan perilaku disiplin, pengendalian emosi serta pembentukan hubungan antara orang tua dan anak. yang dikenal dengan istilah *bonding*. 3 dari 8 subyek menunjukkan aktivitas fisik olahraga yang tidak dilaksanakan secara rutin yang ditunjukkan dengan fenomena sebagai berikut: (1) perilaku disiplin anak cenderung menurun selama BDR ditunjukkan pada perilaku anak yang kurang bersemangat dan antusias dalam melaksanakan aktivitas fisik olahraga di rumah; (2) menurunnya sikap disiplin berdampak pada pengendalian emosi anak yang muncul seperti tantrum, menangis, marah, menyela saat BDR di rumah bersama orang tua maupun kerabat terdekat. Berbagai dampak negatif tersebut muncul karena rendahnya kesiapan orang tua saat mendampingi anak selama BDR. 5 dari 8 subyek menunjukkan aktivitas fisik olahraga yang dilaksanakan secara rutin selama BDR. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya kerjasama yang baik antara guru dan orang tua pada program BDR, sehingga meskipun kesiapan orang tua cenderung rendah dapat dibantu guru secara daring untuk melakukan aktivitas fisik olahraga menggunakan benda-benda di lingkungan sekitar bersama anak. Secara lebih rinci, gambaran aktivitas fisik olahraga dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2**  
**Gambaran Aktivitas Fisik Olahraga**

No	Aktivitas Fisik Olahraga	Jenis Aktivitas
1	Aktivitas Gerak dan Lagu	1.1 Senam bersama menggunakan video senam PAUD maupun gerakan badan dengan menghitung bersama orang tua 1.2 Bernyanyi menunjukkan nama anggota badan menggunakan musik/video dengan lagu anak yang sesuai seperti Pundak Lutut Kaki, Dua Mata Saya, dan seterusnya 1.3 Melempar bola ke dalam ring sambil berdiri satu kaki menggunakan tempat sampah plastik/bok kardus yang tidak terpakai/ring bola basket anak (jika ada) serta anek bola plastik 1.4 Bersepeda di sekitar rumah sambil menyanyikan lagu Kring-Kring Ada Sepeda
2	Aktivitas Bermain	2.1 Air Bermain mengenal jenis kendaraan darat, air dan udara dengan menirukan suara dan jalannya kendaraan; 2.2 Aktivitas berjalan di sekitar rumah sambil menirukan cara hewan berjalan 2.3 Bermain engklek menggunakan kertas/digambar secara langsung pada bidang tanah; 2.4 Memindahkan air dari ember ke gelas dengan jarak tertentu; 2.5 Bermain holahoop sambil belajar berhitung 2.6 Bermain lompat tali
3	Aktivitas Motorik	3.1 Berlari sambung kata menggunakan botol bekas 3.2 Menggerakkan anggota badan secara cepat sesuai instruksi dari orang tua 3.3 Menendang bola sesuai jarak tertentu

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa gambaran aktivitas fisik olahraga anak usia dini pada program BDR dalam bentuk aktivitas gerak dan lagu, aktivitas bermain serta aktivitas motorik. Ketiga aktivitas tersebut diimplementasikan berdasarkan prinsip bermain sambil belajar dengan berfokus pada pengembangan pada aspek fisik dan motorik anak menggunakan benda-benda di lingkungan sekitar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Program BDR berdampak pada waktu pelaksanaan aktivitas fisik olahraga secara fleksibel dibandingkan pada saat pembelajaran tatap muka di sekolah. Gambaran aktivitas fisik olahraga anak usia dini pada Program BDR meliputi aktivitas gerak dan lagu, aktivitas bermain, serta aktivitas motorik. Selanjutnya benda-benda di lingkungan sekitar yang digunakan meliputi kardus, botol bekas, bola dan kertas sebagai media dalam bermain sambil belajar melalui aktivitas fisik olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Affrida, Ervin Nurul. (2017). Strategi Ibu dengan Peran Ganda dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Obsesi* Volume 1 Issue 2 (2017) Pages 124 – 130 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
- Affrida, Ervin Nurul. (2018). Gambaran Perilaku Attachment antara Ibu dengan Peran Ganda dengan Anak Usia Prasekolah Ditinjau dari Aspek Perkembangan Emosi Sosial. *Jurnal Learning Community* 2 (2), 2018, 43-48 Program Studi PJKR Universitas Negeri Jember. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/6208>
- Asriansyah & Mahendra, Agung. (2020). Model Permainan Perseptual Motorik Melalui Ban Motor Bekas dalam Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Jendela Olahraga* Volume 05 No. 02, Juli, pp. 122-130 Universitas PGRI Semarang
- Borg, Walter R., & Gall, M.D. (1983). *Educational research: An introduction (4)*. New York & London: Longman.
- Berndt, T.J., (1992). *Child Development*. Harcourt: Brace Jovanovich College Publishers
- Helms, D. B & Turner, J.S. (1983). *Exploring Child Behavior*. New York : Holt Rinehartand Winston.
- Kerns. K. A. (2001). Parent-Child Attachment and Monitoring in Middle Childhood. *Journal of Family Psychology*. [Jurnal]. Vol.15, No.I, 69-81 <https://pdfs.semanticscholar.org/de00/53420f4656d5e27f45fb2f827a72d218214f.pdf>
- Marganti. (2015). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Jilid I*. Medan: Perdana Publishing.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Belajar Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Vol. 4 Edisi I Juni. Universitas Negeri Yogyakarta <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/viewFile/12344/8918> diakses pada 5 April 2020.
- Rubiyanto. (2014). Peranan Aktivitas Fisik Olahraga bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga* Vol. 3 No. 1, Edisi Juni. IKIP PGRI Pontianak <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/issue/view/18> diakses pada 22 Maret 2020.
- Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R. (2000). *Physical Education For Children: Dailly Lesson Plans for Elementary School-2nd ed*. United Stated: Human Kinetic