

PERANAN AKTIVITAS OLAHRAGA BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK

Rubiyatno

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
IKIP-PGRI Pontianak Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
e-mail: Robi_keane@yahoo.com

Abstrak

Olahraga merupakan sebuah proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan sebuah wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman gerakanya dengan olahraga individu akan menjadi bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik tak terkecuali pada anak usia dini sekalipun mereka juga sedini mungkin harus diperkenalkan oleh aktivitas olahraga atau aktivitas jasmani walaupun itu hanya olahraga yang sifat nya tidak terstruktur seperti jalan, bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian dengan melakukan aktivitas gerak seperti itu motorik anak akan lebih baik serta tumbuh kembang mereka menjadi optimal.

Kata kunci : Olahraga, usia dini, motorik

Abstract

Sport is an activity that a systematic process to encourage and develop the potential for physical, spiritual and social. Sport is a place for people to explore the experience of motion with individual sports will be fitter and better quality of life including in early childhood as early as possible even if they also have to be introduced by sports activities or physical activity even though it was only his sport unstructured nature are like roads, biking, jumping rope and running around with the motion activities such as the child's motor will be better as well as their growth is optimal.

Keywords: sports, early childhood, motor.

PENDAHULUAN

Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang (Ateng, 1993). Olahraga digunakan untuk segala jenis kegiatan fisik, yang dapat dilakukan di darat, air, maupun udara. Olahraga juga di definisikan sebagai proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan

rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Husdarta (2010: 23). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan. Oleh karena itu olahraga harusnya menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia.

Menurut Rusli Lutan (2004:56) Ditinjau dari tujuannya, istilah olahraga tersebut dapat digolongkan sebagai berikut:

1. Olahraga Pendidikan

Olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan teratur dan berkelanjutan, untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan, jadi olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan.

2. Olahraga Rekreasi

Suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Rekreasi merupakan kegiatan positif yang dilakukan pada waktu senggang dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai kepuasan. Aktivitas rekreasi dibagi atas dua golongan besar yaitu rekreasi aktif secara aktif secara fisik dan pasif secara fisik. Bagi anak-anak termasuk santri dipesantren akan lebih baik aktivitas rekreasi yang dilakukan dan diprogramkan oleh pesantren yang bersifat aktif secara fisik.

3. Olahraga Prestasi

Olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Jadi olahraga merupakan sebuah aktivitas yang terukur untuk mengembangkan atau memperbaiki kualitas hidup manusia agar lebih bugar serta produktif dalam menjalankan hidupnya. Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Para olahragawan atau atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional, diisyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata non-atlet.

4. Olahraga rehabilitasi/kesehatan

Suatu kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Oleh karena itu, olahraga rehabilitasi biasanya berkembang dipusat-pusat rehabilitasi dan di rumah sakit.

Olahraga juga merupakan sebuah barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi sebuah kebanggaan bagi suatu bangsa oleh karena itu penciptaan kualitas SDM dalam bidang olahraga seharusnya dimulai sejak dini, karena merupakan cikal bakal generasi penerus bangsa, sehingga harus dipersiapkan sedini mungkin agar dapat tercapainya sebuah perkembangan dan prestasi yang optimal. Pada usia kanak-kanak misalnya anak cenderung melakukan sebuah aktivitas-aktivitas jasmani walaupun itu masih terlihat sangat sederhana contohnya seperti bermain yang didalam bermain tersebut melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat tanpa mereka sadari aktivitas tersebut menunjukkan seberapa baik kualitas pertumbuhan gerak jasmani mereka karena setiap anak mempunyai kualitas gerak yang berbeda-beda sesuai dengan usia dan pertumbuhan mereka untuk itu selaku orang tua dan guru penjas khususnya harus jeli melihat perkembangan gerak anak tersebut, sehingga mulai dari

sedini mungkin, anak sudah mulai diperkenalkan sedikit demi sedikit dengan beberapa cabang olahraga yang nantinya akan mereka pilih sesuai dengan minat dan bakatnya. Dalam hal ini juga anak tidak dapat dipaksakan dalam memilih cabang olahraga yang mereka senangi, untuk itu selaku orang tua, guru dan pelatih hendaknya memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk memilih cabang olahraga yang diminatinya kelak serta tidak membatasi kebebasan gerak anak tersebut untuk selalu beraktivitas dan berkreativitas, karena pada dasarnya masa kanak-kanak adalah masa dimana anak tersebut mencoba mengeksplorasi gerak serta pengetahuan mereka.

Hakekat Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Maka usia dini merupakan masa keemasan dimana stimulasi seluruh aspek pengembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya, masa awal kehidupan anak merupakan masa terpenting dalam rentang kehidupan seorang anak Jamaris Martini (2002: 95). Usia dini merupakan usia dimana anak mulai mengenal diri dan lingkungan di sekitarnya oleh karena itu pada masa ini anak harus diberi berbagai stimulus atau rangsangan agar tumbuh kembangnya menjadi baik. Stimulus tersebut dapat berupa pendidikan, dengan pendidikan anak-anak menjadi lebih terarah khususnya dalam hal bermain anak akan diarahkan oleh guru atau pembimbing untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mentalnya. Pendidikan usia dini merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan lebih lanjut.

Karakteristik Anak Usia dini

Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas, baik secara fisik, psikis, sosial, moral dan sebagainya. Masa kanak-kanak juga masa yang paling penting untuk sepanjang usia hidupnya. Sebab masa kanak-kanak adalah masa pembentukan pondasi dan masa kepribadian yang akan menentukan pengalaman anak selanjutnya. Sedemikian pentingnya usia tersebut maka memahami karakteristik anak usia dini menjadi mutlak adanya bila ingin memiliki

generasi yang mampu mengembangkan diri secara optimal Tedjasaputra (2001: 25). Pengalaman yang dialami anak pada usia dini akan berpengaruh kuat terhadap kehidupan selanjutnya. Pengalaman tersebut akan bertahan lama. Bahkan tidak dapat terhapuskan, walaupun bisa hanya tertutupi. Bila suatu saat ada stimulasi yang memancing pengalaman hidup yang pernah dialami maka efek tersebut akan muncul kembali walau dalam bentuk yang berbeda.

Menurut Jamaris (2002: 45) beberapa hal menjadi alasan pentingnya memahami karakteristik anak usia dini. Sebagian dari alasan tersebut dapat diuraikan sebagaimana berikut:

- a. Usia dini merupakan usia yang paling penting dalam tahap perkembangan manusia, sebab usia tersebut merupakan periode diletakkannya dasar struktur kepribadian yang dibangun untuk sepanjang hidupnya. Oleh karena itu perlu pendidikan dan pelayanan yang tepat.
- b. Pengalaman awal sangat penting, sebab dasar awal cenderung bertahan dan akan mempengaruhi sikap dan perilaku anak sepanjang hidupnya, disamping itu dasar awal akan cepat berkembang menjadi kebiasaan. Oleh karena itu perlu pemberian pengalaman awal yang positif.
- c. Perkembangan fisik dan mental mengalami kecepatan yang luar biasa, dibanding dengan sepanjang usianya. Bahkan usia 0 – 8 tahun mengalami 80% perkembangan otak dibanding sesudahnya. Oleh karena itu perlu stimulasi fisik dan mental.

Ada banyak hal yang diperoleh dengan memahami karakteristik anak usia dini antara lain :

- 1) Mengetahui hal-hal yang dibutuhkan oleh anak yang bermanfaat bagi perkembangan hidupnya.
- 2) Mengetahui tugas-tugas perkembangan anak sehingga dapat memberikan stimulasi kepada anak agar dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan baik.
- 3) Mengetahui bagaimana membimbing proses belajar anak pada saat yang tepat sesuai dengan kebutuhannya.
- 4) Menaruh harapan dan tuntutan terhadap anak secara realistis.
- 5) Mampu mengembangkan potensi anak secara optimal sesuai dengan keadaan dan kemampuan.

Perkembangan Anak Usia Dini

Anak usia dini (0 – 8 tahun) adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan karena itulah maka usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas) yaitu usia yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya. Usia tersebut merupakan fase kehidupan yang unik. Secara lebih rinci akan diuraikan karakteristik anak usia dini sebagai berikut :

Usia 0 – 1 tahun

Pada masa bayi perkembangan fisik mengalami kecepatan luar biasa, paling cepat dibanding usia selanjutnya. Berbagai kemampuan dan ketrampilan dasar dipelajari anak pada usia ini. Beberapa karakteristik anak usia bayi dapat dijelaskan antara lain :

1. Mempelajari ketrampilan motorik mulai dari berguling, merangkak, duduk, berdiri dan berjalan.
2. Mempelajari ketrampilan menggunakan panca indera, seperti melihat atau mengamati, meraba, mendengar, mencium dan mengecap dengan memasukkan setiap benda ke mulutnya.
3. Mempelajari komunikasi sosial. Bayi yang baru lahir telah siap melaksanakan kontrak sosial dengan lingkungannya. Komunikasi responsif dari orang dewasa akan mendorong dan memperluas respon verbal dan non verbal bayi.

Usia 2-3 tahun

Berbagai kemampuan dan ketrampilan dasar tersebut merupakan modal penting bagi anak untuk menjalani proses perkembangan selanjutnya. Anak pada usia ini memiliki beberapa kesamaan karakteristik dengan masa sebelumnya. Secara fisik anak masih mengalami pertumbuhan yang pesat. Menurut Anwar (2007: 23) Beberapa karakteristik khusus yang dilalui anak usia 2 – 3 tahun antara lain :

- a. Anak sangat aktif mengeksplorasi benda-benda yang ada di sekitarnya. Ia memiliki kekuatan observasi yang tajam dan keinginan belajar yang luar biasa. Eksplorasi yang dilakukan oleh anak terhadap benda-benda apa saja yang ditemui merupakan proses belajar yang sangat efektif. Motivasi belajar anak pada usia tersebut menempati grafik tertinggi dibanding sepanjang usianya bila tidak ada hambatan dari lingkungan.

- b. Anak mulai mengembangkan kemampuan berbahasa. Diawali dengan berceloteh, kemudian satu dua kata dan kalimat yang belum jelas maknanya. Anak terus belajar dan berkomunikasi, memahami pembicaraan orang lain dan belajar mengungkapkan isi hati dan pikiran.
- c. Anak mulai belajar mengembangkan emosi. Perkembangan emosi anak didasarkan pada bagaimana lingkungan memperlakukan dia. Sebab emosi bukan ditemukan oleh bawaan namun lebih banyak pada lingkungan.

Usia 4-6 tahun

Anak usia 4 – 6 tahun memiliki karakteristik antara lain :

- 1) Berkaitan dengan perkembangan fisik, anak sangat aktif melakukan berbagai kegiatan. Hal ini bermanfaat untuk mengembangkan otot-otot kecil maupun besar.
- 2) Perkembangan bahasa juga semakin baik. Anak sudah mampu memahami pembicaraan orang lain dan mampu mengungkapkan pikirannya dalam batas-batas tertentu.
- 3) Perkembangan kognitif (daya pikir) sangat pesat, ditunjukkan dengan rasa ingin tahu anak yang luar biasa terhadap lingkungan sekitar. Hal itu terlihat dari seringnya anak menanyakan segala sesuatu yang dilihat.
- 4) Bentuk permainan anak masih bersifat individu, bukan permainan sosial. Walaupun aktifitas bermain dilakukan anak secara bersama.

Karakteristik perkembangan anak usia 7 – 8 tahun antara lain :

- a) Perkembangan kognitif anak masih berada pada masa yang cepat. Dari segi kemampuan, secara kognitif anak sudah mampu berpikir bagian per bagian. Artinya anak sudah mampu berpikir analisis dan sintesis, deduktif dan induktif.
- b) Perkembangan sosial anak mulai ingin melepaskan diri dari otoritas orangtuanya. Hal ini ditunjukkan dengan kecenderungan anak untuk selalu bermain di luar rumah bergaul dengan teman sebaya.
- c) Anak mulai menyukai permainan sosial. Bentuk permainan yang melibatkan banyak orang dengan saling berinteraksi.
- d) Perkembangan emosi anak sudah mulai berbentuk dan tampak sebagai bagian dari kepribadian anak. Walaupun pada usia ini masih pada taraf pembentukan, namun pengalaman anak sebenarnya telah menampakkan hasil.

Manfaat berolahraga bagi anak usia dini

Budaya hidup sehat dengan olahraga tentunya harus menjadi sebuah *life style* ataupun gaya hidup bagi setiap individu dalam segala usia tidak terkecuali usia dini. Untuk menerapkan budaya hidup sehat dengan berolahraga tentunya harus dimulai dari keluarga khususnya orang tua dengan mengajak anak sedini mungkin untuk berolahraga sehingga anak nantinya akan terbiasa melakukan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang tuanya, karena apabila anak mempunyai gerak yang cukup tentunya perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan terhindar dari obesitas dan segala macam penyakit. Pada saat sekarang ini terlihat bahwa partisipasi anak usia dini dalam bidang olahraga semakin besar ini terbukti telah banyak dibukanya club-club olahraga atau sekolah-sekolah sepak bola bagi anak sekolah dasar. Dalam institusi pendidikan pun semakin diperhatikan sarana dan prasarana kompetisi olahraga, bahkan sampai dengan kompetisi olahraga usia dini tingkat nasional, keterlibatan atlet-atlet usia dini ini juga tidak terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, Pembina maupun orang tua atlet oleh karena itu pelatihan olahraga usia dini harus dilakukan secara terus menerus dan terprogram agar dapat terciptanya atlet-atlet usia dini yang potensial, aktivitas jasmani anak harus dikemas dengan cermat agar memberi kesempatan kepada anak untuk lebih memperhatikan pemikiran dan bagaimana mempergunakan pemikiran secara efektif dan efisien pada berbagai gerakan yang dilakukan Nichols (1994: 103).

Olahraga juga mempunyai peran yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya bagi tumbuh dan kembang anak agar menjadi optimal baik dari segi fisik, mental dan emosionalnya. Untuk itu tulisan ini akan membahas secara spesifik tentang peranan olahraga bagi anak usia dini. Dari aspek fisik olahraga bagi anak usia dini merupakan hal yang sangat berperan penting dalam tumbuh kembang nya secara jasmani. Aktivitas fisik yang tepat akan memacu tumbuh kembang anak secara optimal tapi itu bukan berarti anak harus melakukan senam jasmani setiap hari seperti halnya orang dewasa, olahraga bagi anak terutama anak balita tidak harus dalam bentuk gerakan terstruktur, seperti senam jasmani, barai gym, atau bulutangkis. Kegiatan seperti bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian itu sudah merupakan latihan jasmani bagi anak dan mendukung anak untuk mengeksplorasi gerak agar menjadi lebih baik.

Olahraga untuk anak sarat dampak positif seperti disebut dibawah ini:

1. Pertumbuhan dan Perkembangan Organik

Pertumbuhan adalah suatu proses penambahan ukuran, baik volume, bobot, dan jumlah sel yang bersifat *irreversible* (tidak dapat kembali ke asal). Sedangkan perkembangan adalah perubahan atau diferensiasi sel menuju keadaan yang lebih dewasa. Aktivitas yang bersemangat, teratur serta terus menerus sangat penting untuk mempertebal lapisan persendian, memperkuat pengikat ke tulang, serta pengikat tulang-tulang dalam tubuh. Sehingga kemampuan paru-paru, jantung dan saluran darah dalam menyuplai oksigen ke jaringan-jaringan. Memperkokoh dan memperkuat tulang serta memelihara jaringan-jaringan lemak tubuh, mengurangi komposisi lemak tubuh serta dapat Mengendalikan obesitas karena pengeluaran energi tubuh meningkat, selain itu juga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel-sel agar berkembang secara optimal dengan melakukan aktivitas fisik tersebut Gabbard, LeBlanc, dan Lovy (1994: 102)

2. Keterampilan *Neomuscular* / Motorik

Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, dan *spinal cord*. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar sedangkan motorik halus adalah gerakan tubuh dengan menggunakan otot-otot halus. Adapun pencabaran sebagai berikut :

a. Keterampilan Gerak Kasar

Pada usia dini diharapkan anak mampu melakukan gerakan-gerakan motorik kasar seperti, menurunkan tangga langkah demi langkah, berjalan mundur, berlari dan langsung, melompat-lompat dengan kaki bergantian, berjinjit dengan tangan di pinggul, melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan menggunakan dua tangan. Di samping hal ini, sebagai guru harus memperhatikan anak dalam kegiatan yang dilakukan. Anak-anak belum menyadari seberapa besar bahaya yang ada disekitarnya, maka dari itu sebagai guru harus memberi peringatan dan mengawasi langsung pada saat anak bermain.

b. Motorik Halus

Motorik halus adalah aktivitas motorik yang melibatkan aktivitas otot-otot kecil atau halus. Gerakan ini lebih mengarah terhadap gerak koordinasi mata dan tangan dan

kemampuan pengendalian yang baik, yang memungkinkannya untuk melakukan ketepatan dan kecermatan dalam gerakannya.

3. Perkembangan Intelektual

Olahraga juga bermanfaat untuk perkembangan intelektual. Olahraga juga memberikan kesempatan kepada anak untuk bergetrak mengekspresikan dirinya. Meneriakan suara sesuai dengan gerakan yang dilakukan. Mengaktifkan fungsi kognitif melalui peran simbolik, pengembangan bahasa, dan penggunaan simbol-simbol di awal usia muda, dan mengembangkan kemampuan belajar strategis, membuat keputusan, mengintegrasikan informasi, dan memecahkan masalah-masalah pada perkembangan usia selanjutnya.

4. Perkembangan Emosional dan Sosial

Pendidikan jasmani berguna bagi perkembangan pribadi dan sosial yang menuntutupaya individu dan interaksi dengan yang lain. Perolehan nilai-nilai sosial yang diinginkan seperti kerjasama, komitmen, kepemimpinan kejujuran serta tanggung jawab dan toleransi perlu diajarkan melalui partisipasi dalam pengajaran berbasis aktivitas. Menyukai aktivitas fisik akan menigatakankepercayaan diri dan kesadaran sosial. Gabbard, LeBlanc, dan Lovy (1994: 90) menyatakan bahwa kemampuan fisik berkaitan erat dengan self image anak. Anak yang memiliki kemampuan fisik yang lebih baik di bidang olahraga akan menyebabkan dia dihargai teman-temannya. Aktivitas jasmani juga memberikan suatu kesempatan untuk pelepasan ketegangan emosional melalui cara-cara yang tepat. Manakala partisipasi ditunjukkan siswa yang juga didukung pula oleh lingkungan, para siswa dapat meningkatkan perasaan self-esteem mereka ,melepaskan ketegangan, dan mengembangkan inisiatif, mengarahkan diri, dan berkreativitas.

SIMPULAN

Usia dini adalah usia yang paling baik untuk memacu tumbuh kembang anak agar pertumbuhan dan perkembangannya menjadi optimal. Tumbuh kembang menekankan pada 4 aspek kemampuan dasar anak yang perlu mendapatkan rangsangan yaitu: kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus,kemampuan bicara dan berbahasa, serta kemampuan bersosialisasi (berinteraksi) dan kemandirian. Motorik anak perlu dilatih agar dapat berkembang dengan

baik. Perkembangan motorik anak berhubungan erat dengan kondisi fisik dan intelektual anak. Faktor gizi, pola pengasuhan anak, dan lingkungan ikut berperan dalam perkembangan motorik anak. Setelah anak menguasai pola dasar gerak dengan baik anak mulai dapat dikenalkan dengan jenis olahraga permainan yang lebih kompleks, yang melibatkan kerjasama dan kompetisi. Dalam masa ini, yang diperlukan anak adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga. Setelah mereka beranjak dewasa barulah diberikan latihan-latihan sesuai dengan proporsinya. Peranan olahraga usia dini sebagai pembentuk dasar dalam membina atlet usia lanjut, dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi olahraga nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1993. *Asas dan Landasan Penjas, DIKTI*. Jakarta.
- Anwar. 2007. *Pendidikan Anak Dini Usia*. Bandung: Alfabeta
- Gabbard, C. LeBlanc, B., & Lovy, S. 1994. *Physical education for children: Building the foundations*. (2nd ed). Englewood Cliffs, NJ.: Prentice Hall.
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jamaris Martini. 2002. *Perkembangan dan Pengembangan Anak Usia Taman Kanak-kanan*, Jakarta: PT. Grasindo.
- Rusli Lutan. 2004. *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Nichols, Beverly. 1994. *Moving and learning: The elementary school physical education experience*. 3rd ed. St. Louis: Mosby-Year, Book Inc.
- Tedjasaputra, Mayke S. 2001. *Bermain Mainan untuk Anak Usia Dini*, Jakarta: Grasindo.