

# **Implementasi Pendidikan Jasmani pada pendidikan Prasekolah**

**Oleh**  
**Soni Nopembri**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**

## **Abstrak**

Pendidikan prasekolah yang merupakan bagian integral dari pendidikan anak usia dini secara umum telah mendapat perhatian serius dari pemerintah dan masyarakat. Perlunya pendidikan prasekolah dirasakan setelah berbagai kajian yang mendalam dari para pakar pendidikan dan psikologi. Kehadiran Kurikulum dan hasil belajar pendidikan anak usia dini (KHB PAUD) memberikan angin segar bagi perkembangan pendidikan prasekolah. Semua aspek yang ada dalam diri anak perlu dikembangkan, dan dengan bantuan KHB PAUD aspek-aspek itu dapat terpantau. Perkembangan jasmani merupakan aspek penting pengembangan anak prasekolah. Pelaksanaan pendidikan jasmani prasekolah adalah usaha untuk mengembangkan jasmani anak, sehingga pendidikan jasmani dipandang perlu keberadaannya.

Anak prasekolah mempunyai pertumbuhan dan perkembangan yang spesifik, sehingga pendekatan pembelajaran yang dilakukan perlu mengacu pada karakteristik tersebut. Perkembangan jasmani anak prasekolah ditandai dengan penguasaan keterampilan motorik kasar dan halus. Pendidikan jasmani yang dilaksanakan bertujuan untuk pengembangan jasmani melalui keterampilan motorik kasar dan halus yang sesuai dengan tema, kebutuhan dan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah. Proses pembelajaran pada pendidikan prasekolah merupakan akumulasi aktivitas jasmani yang dipilih sesuai dengan tema dan kompetensi anak, sehingga pendidikan jasmani harus mempunyai aktivitas jasmani yang berbeda dengan semua aktivitas jasmani yang dilakukan anak.

Pembelajaran pendidikan jasmani pada pendidikan prasekolah dapat menggunakan berbagai metode yang ada pada pendidikan prasekolah. Metode bermain yang sudah tidak asing lagi dalam pendidikan jasmani dapat membawa peranan penting dalam pengembangan jasmani anak prasekolah. Sehingga permainan dan olah raga dalam bentuk bermain merupakan aktivitas jasmani yang cocok pada pembelajaran pendidikan jasmani prasekolah.

**Kata Kunci : Pelaksanaan, Pendidikan Jasmani, Prasekolah**

## **Pendahuluan**

Pendidikan anak usia dini, dewasa ini telah banyak mendapatkan perhatian dari pemerintah maupun masyarakat. Pemerintah dan DPR telah merumuskan dan menetapkan undang-undang sistem pendidikan nasional (UU Sisdiknas) dimana terdapat Pendidikan anak usia dini yang diangkat dalam pasal tersendiri, yaitu Pasal 28 yang

terdiri atas 6 ayat, PAUD juga terdapat pada Pasal 1 angka 14, Pasal 26 ayat (1), dan Pasal 51. Keberadaan undang-undang tersebut memberikan peluang bagi perkembangan pendidikan anak usia dini (PAUD). Berbekal payung hukum tersebut, pemerintah dan masyarakat berbondong-bondong mendirikan berbagai bentuk pendidikan untuk anak usia dini. Secara formal dan informal munculah pendidikan prasekolah yang merupakan kepanjangan tangan dari pendidikan anak usia dini dan dikelola oleh pemerintah maupun swasta/masyarakat. Sebagai implikasi dari UU sisdiknas maka dibuatlah Kurikulum dan Hasil Belajar Pendidikan Anak Usia Dini (KHB PAUD). Perlunya Kajian yang mendalam pada pendidikan usia dini menjadi dasar program magister (S-2) dengan konsentrasi pendidikan usia dini di beberapa universitas.

Pendidikan prasekolah berdiri karena dirasa perlunya pendidikan yang secara formal dapat mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak. Pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah yang begitu holistik diperlukan suatu pendidikan yang memfasilitasi semuanya. Gutawa mengatakan, berdasarkan sensus 2000, jumlah anak usia dini (0-6 tahun) sebanyak 26,09 juta. Dari jumlah tersebut, 13,5 juta di antaranya berusia antara 0-3 tahun dan anak usia 4-6 tahun mencapai 12,6 juta anak. Sementara dari jumlah 12,6 juta anak usia 4-6 tahun yang sudah memperoleh layanan pendidikan baru mencapai 4,6 juta anak atau sekitar 36,54%, dengan rincian; terlayani SD 2,6 juta anak, TK 1,6 juta, Raudhatul Athfal 0,4 juta anak, kelompok bermain 4.800 anak, dan penitipan anak 9.200 anak (Pikiran Rakyat, 27 Desember 2004). Data tersebut memberikan gambaran bahwa saat ini pendidikan prasekolah masih kurang mencukupi, sehingga perlunya pemerintah dan swasta mendirikan pendidikan prasekolah.

Pendidikan prasekolah merupakan bagian dari pendidikan anak usia dini secara umum. Pendidikan prasekolah membutuhkan proses pembelajaran yang spesifik dan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah. Proses pembelajaran selain mengacu pada karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak juga perlu mengacu pada Kurikulum dan Hasil Belajar Pendidikan Anak Usia Dini (KHB PAUD) yang telah dibuat oleh para pakar pendidikan dan psikologi anak. Keberadaan KHB PAUD memberikan kemudahan tersendiri bagi guru pendidikan prasekolah untuk mengembangkan berbagai aspek anak. Guru yang diperlukan untuk mengembangkan anak prasekolah harus juga mempunyai keahlian, sehingga mereka perlu di didik pada

lembaga pendidikan untuk pendidik anak prasekolah. Berdasar pada itulah sehingga dibentuk berbagai lembaga pendidikan guru pendidikan prasekolah seperti Pendidikan Guru Taman Kanak-kanak (PGTK).

Proses Pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah salah satu diantaranya adalah perkembangan fisik. Tanpa mengesampingkan proses pertumbuhan dan perkembangan aspek yang lain, perkembangan fisik memang perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Hal ini dikarenakan bahwa diperlukannya aktivitas jasmani yang baik dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah. Perkembangan fisik memang sejalan dengan bertambahnya usia anak. Tetapi perlu diperhatikan bahwa perkembangan fisik anak akan lebih baik apabila aktivitas jasmani yang dilakukannya sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik perkembangannya. Perkembangan fisik anak yang diimplementasikan dalam gerak kasar dan halus, perlu mendapatkan bentuk aktivitas jasmani yang sesuai dengan kompetensi anak prasekolah. Kebutuhan bergerak anak perlu diperhatikan karena akan berpengaruh pada pola perkembangan fisiknya. Anak akan lebih percaya diri apabila perkembangan fisiknya berjalan dengan normal.

Pendidikan jasmani dalam hal ini menjadi sangat penting dalam usaha pengembangan jasmani anak prasekolah. Pendidikan jasmani yang secara implikasi dilakukan dalam aktivitas jasmani yang dipilih dan sesuai dengan kebutuhan karakteristik perkembangan fisik, diperlukan oleh anak prasekolah. Pendidikan prasekolah harus dapat mengakomodasi hasrat bergerak anak, sehingga perlu adanya proses pembelajaran pendidikan jasmani yang teratur dan struktur untuk anak prasekolah. Pendidikan prasekolah sendiri tidak secara spesifik melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Sehingga dari analisis permasalahan tersebut di atas dapat dirumuskan permasalahan dalam tulisan ini adalah bagaimana pelaksanaan pendidikan jasmani pada pendidikan prasekolah?

### **Pendidikan Prasekolah**

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 menyebutkan bahwa pendidikan anak usia dini diselenggarakan sebelum jenjang pendidikan dasar. Artinya bahwa pendidikan anak usia dini dapat berupa pendidikan prasekolah. Pendidikan prasekolah adalah pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani

dan rohani anak didik di luar lingkungan keluarga sebelum memasuki pendidikan dasar. Pendidikan prasekolah bertujuan untuk membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan daya cipta yang diperlukan oleh anak didik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan selanjutnya. Pendidikan prasekolah dapat dirinci sebagai berikut ; membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak didik di luar lingkungan keluarga sebelum memasuki pendidikan dasar, membantu peletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan daya cipta yang diperlukan oleh anak didik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan selanjutnya, dan bukan merupakan persyaratan untuk memasuki pendidikan dasar.

Bentuk satuan pendidikan prasekolah meliputi Pendidikan prasekolah pada jalur pendidikan formal berbentuk taman kanak-kanak (TK), *Raudatul Athfal* (RA), atau bentuk lain yang sederajat. Pendidikan prasekolah pada jalur pendidikan nonformal berbentuk kelompok bermain (KB), taman penitipan anak (TPA), atau bentuk lain yang sederajat. Pendidikan prasekolah pada jalur pendidikan informal berbentuk pendidikan keluarga atau pendidikan yang diselenggarakan oleh lingkungan. Taman kanak-kanak menyediakan program pendidikan dini untuk anak yang berusia antara 4-6 tahun, lama pendidikannya antara 1-2 tahun. Sedangkan Anak-anak yang dapat bergabung di dalam KB adalah anak-anak yang telah berumur sekurang-kurangnya 3 tahun. Penitipan Anak (PA) terdapat di jalur pendidikan luar sekolah. Anak-anak yang dapat bergabung di dalam PA adalah anak-anak yang telah berumur sekurang-kurangnya 3 tahun. Hubungannya dengan tulisan ini, penulis akan lebih banyak membahas mengenai pendidikan prasekolah pada jalur formal.

### **Perkembangan Jasmani Anak Prasekolah**

Anak prasekolah adalah mereka yang berusia antara 3 – 6 tahun (Soemiarti patmonodewo, 1995 : 16). Sedangkan Kurikulum dan Hasil Belajar Anak Usia Dini (KHB PAUD, 2002) mengelompokkan anak prasekolah adalah anak yang berusia 4 – 6 tahun. Di Indonesia, pada umumnya anak prasekolah mengikuti program tempat penitipan anak (3 bulan - 5 tahun) dan kelompok bermain (usia 3 tahun), sedangkan pada

usia 4 – 6 tahun biasanya mengikuti program taman kanak-kanak (Soemiarti Patmonodewo, 1995 : 16). Piaget seorang ahli perkembangan kognitif mengungkapkan bahwa anak prasekolah berada pada tahap praoperasional (Soemiarti Patmonodewo, 1995 : 17). Anak prasekolah (3 – 6 tahun) mempunyai proporsi tubuh, berat, panjang badan dan keterampilan yang mereka miliki berbeda dengan anak usia bayi. Pada anak prasekolah telah nampak otot-otot tubuh yang berkembang dan memungkinkan bagi mereka melakukan berbagai keterampilan (Soemiarti Patmonodewo, 1995 : 22). Melalui pengamatan perkembangan jasmani, pertumbuhan bersifat cephalo-caudal (mulai dari kepala menuju bagian ekor) dan proximo-distal (mulai dari bagian tengah ke arah tepi tubuh).

Gerakan anak prasekolah lebih terkendali dan terorganisasi dalam pola-pola. Seperti menegakkan tubuh dalam posisi berdiri, tangan dapat terjantai secara santai, dan mampu melangkahkakan kaki dengan menggerakkan tungkai dan kaki. Gerakan otot kasar lebih dahulu berkembang sebelum gerakan otot halus. Pengendalian otot kepala dan lengan lebih dahulu berkembang dari pengendalian otot kaki, dan mampu mengendalikan otot lengan terlebih dahulu baru kemudian otot tangan. Anak prasekolah mempunyai keterampilan motorik kasar dan halus yang pesat kemajuannya. Keterampilan motorik kasar adalah koordinasi sebagian otot tubuh misalnya melompat, main jungkat-jungkit, dan berlari. Sedangkan keterampilan motorik halus misalnya, kegiatan membalik halaman buku, menggunakan gunting dan menggabungkan kepingan apabila bermain puzzle (Soemiarti Patmonodewo, 1995 : 23). Sehingga anak prasekolah telah memiliki keterampilan yang lebih baik, mereka mampu melambungkan bola, melompat dengan satu kaki, telah mampu menaiki tangga dengan kaki berganti-ganti, mampu melompat dengan mengangkat dua kaki sekaligus dan belajar melompat tali.

Kurikulum dan hasil belajar anak usia dini (2002) mengharapkan bahwa pendidikan prasekolah diharapkan dapat mempunyai hasil belajar dalam perkembangan jasmani anak prasekolah. Peta hasil belajar perkembangan jasmani tersebut tercermin dalam hasil belajar dan indikator, sehingga itu merupakan kompetensi yang harus dimiliki oleh anak prasekolah pada aspek perkembangan jasmaninya. Berdasarkan analisis perkembangan jasmani anak prasekolah, jelas bahwa diperlukan suatu program pengembangan jasmani anak prasekolah yang teratur dan terstruktur sesuai dengan

kebutuhan karakteristik perkembangan anak. Program pendidikan jasmani pada pendidikan prasekolah menjadi penting mengingat hal tersebut di atas. Dengan program pendidikan jasmani tersebut diharapkan anak usia prasekolah dapat mempunyai perkembangan jasmani yang normal.

Tabel 1. Hasil Belajar Perkembangan Jasmani Anak Prasekolah (KHB PAUD, 2002).

<b>Hasil belajar</b>	<b>Indikator</b>
<p>Anak menunjukkan kemampuan : Menunjukkan kelenturan otot dan menolong diri sendiri.</p>	<p><b>Motorik Halus</b> Anak dapat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengurus dirinya sendiri antara lain ; makan, berpakaian, mandi, menyisir rambut, mencuci dan melap tangan, dll. Dapat mengikat tali sepatu sendiri dengan sedikit bantuan atau tidak sama sekali.</li> <li>• Membuat berbagai bentuk dengan menggunakan tanah liat, plastisin, <i>play dough</i> seperti kue-kue dan cacing dll.</li> <li>• Meniru membuat garis tegak, datar dan lingkaran.</li> <li>• Meniru melipat kertas sederhana.</li> <li>• Menggambar orang yang terdiri dari dua bagian (badan dan kepala).</li> <li>• Belajar menggunting.</li> <li>• Menyalin lingkaran dan bujursangkar.</li> <li>• Menyusun menara kubus.</li> <li>• Menjahit sederhana.</li> </ul>
<p>Anak menunjukkan kemampuan : Menunjukkan kelenturan otot besar, koordinasi, dan keseimbangan untuk melakukan berbagai gerakan.</p>	<p><b>Motorik Kasar</b> Anak dapat :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsung bangun dari tidur tanpa berpegangan.</li> <li>• Berjalan pada garis lurus.</li> <li>• Berjalan pada jari kaki (jinjit), belajar berjalan mundur sejauh tiga meter.</li> <li>• Berdiri dengan tumit dengan keseimbangan.</li> <li>• Melompat ditempat misalnya lompat tali.</li> <li>• Belari dengan cepat.</li> <li>• Bermain dengan bola (menangkap, menendang dengan mengayunkan kaki) dengan terarah.</li> <li>• Berjalan di atas papan titian.</li> <li>• Lompat ke depan tanpa jatuh.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belajar naik sepeda roda dua.</li> <li>• Permainan ketangkasan dan kelincahan mengikuti perlombaan dan pertandingan.</li> <li>• Belajar meloncat, melompat dengan satu kaki, memanjat dan berlari sambil meloncat.</li> </ul>
--	--

### **Arti Penting Pendidikan Jasmani Prasekolah**

Pendidikan prasekolah pada jalur formal yang dikelola oleh swasta dan pemerintah harus mengacu pada kurikulum dan hasil belajar anak usia dini yang merupakan pelaksanaan dari UU Sisdiknas mengenai pendidikan anak usia dini. Pada pendidikan prasekolah ini diharapkan anak dapat mempunyai kompetensi yang seharusnya, seperti tercantum dalam kurikulum dan hasil belajar pendidikan anak usia dini tersebut. Hasil belajar diharapkan tercapai pada semua tahap perkembangan. Perkembangan jasmani sebagai bagian yang tidak akan terpisahkan dari pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah secara umum perlu untuk diperhatikan. Pengembangan jasmani dapat dicapai dengan melaksanakan program pendidikan jasmani yang teratur dan terstruktur sesuai dengan kebutuhan anak prasekolah dan kompetensi perkembangan jasmani yang harus mereka kuasai. Hal ini menjadi sangat penting karena perkembangan jasmani merupakan aspek fundamental diri anak. Seperti yang diungkapkan Soemiarti Patmonodewo (1995 : 23) bahwa kecepatan perkembangan jasmani dipengaruhi oleh gizi, kesehatan dan lingkungan fisik seperti ketersediaan sarana prasarana dan kesempatan yang diberikan kepada anak untuk melatih berbagai gerakan.

Menurut Pica (2004) kebiasaan adalah hal yang utama dalam hidup, oleh karena itu pendidikan jasmani harus segera diperkenalkan pada anak prasekolah agar menjadi suatu kebiasaan. Anak prasekolah akan mulai memahami dan mengerti berbagai keterampilan yang dibutuhkan dan kenapa dibutuhkan. Pemahaman anak terhadap aktivitas jasmani menjadikan anak lebih aktif bergerak, karena mereka tahu apa yang mereka butuhkan. Lebih lanjut Pica (2004) menyebutkan bahwa masa prasekolah merupakan periode terbaik untuk memberikan keterampilan gerak dasar. Tidak mungkin kita dapat mengembangkan keterampilan gerak anak tanpa pembelajaran dan latihan, karena anak belum bisa mengatur keterampilan gerak, mengidentifikasi bagian-bagian tubuh, dan menggunakan perasaan geraknya.

Elliott dan Sanders (2005) menemukan bahwa anak-anak pergi ke sekolah naik kendaraan, mengalami sedikit pendidikan jasmani, terlalu banyak menonton televisi, lebih banyak bermain permainan dalam komputer, dan tidak mempunyai banyak kesempatan untuk bermain di luar rumahnya. Hal ini menyebabkan anak menjadi kurang aktif secara jasmani, kelebihan berat badan, dan kegemukan. Elliott dan Sanders (2005) juga mengemukakan bahwa kurangnya aktivitas jasmani memberikan kontribusi 100 % dalam meningkatkan kegemukan rata-rata anak usia dini di Amerika Serikat. Lebih jauh Elliott dan Sanders (2005) menjelaskan bahwa aktivitas jasmani sangat penting untuk berbagai alasan apapun. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur membantu anak membangun dan membentuk kesehatan tubuh, otot, dan persendian, membakar lemak untuk pembentukan otot, mencegah dan menjauhkan dari perkembangan tekanan darah tinggi, membuang perasaan depresi dan kecemasan, dan mungkin berpengaruh pada kesehatan mental, dan meningkatkan kapasitas belajar anak. Berbagai fakta ini mengharuskan guru untuk meningkatkan kesempatan aktivitas jasmani selama anak-anak berada di sekolah. Aktivitas jasmani juga bukan hanya penting untuk kesehatan tetapi juga memberikan kesempatan pada anak untuk belajar melalui gerak.

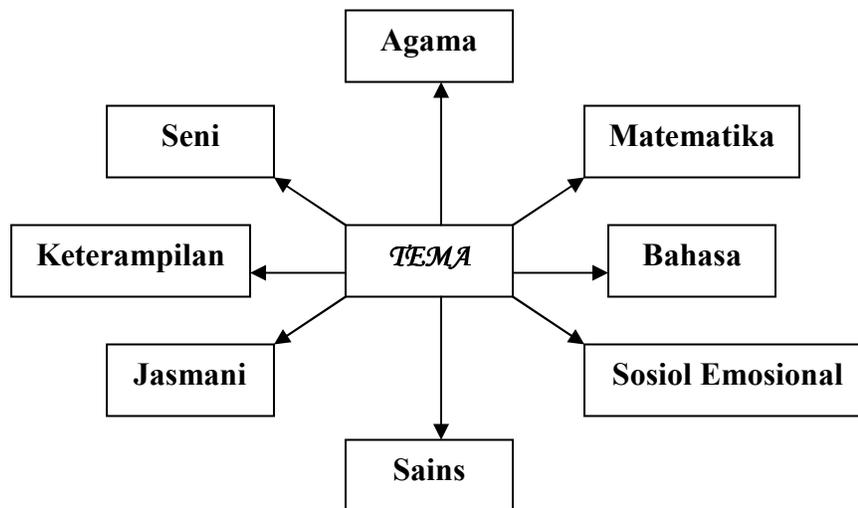
Pendapat dan hasil penelitian tersebut telah memberikan arti penting kenapa pendidikan jasmani diperlukan dalam pendidikan prasekolah. Sehingga pendidikan prasekolah perlu segera menyiapkan atau meningkatkan keperluan untuk memberikan kesempatan pada anak beraktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang dilakukan anak selama mereka berada di sekolah sangat bermanfaat bagi anak itu sendiri, tetapi disisi lain juga memudahkan para guru untuk membelajarkan anak. Melalui aktivitas jasmani anak merasa tidak terbebani dengan segala kompetensi yang harus mereka kuasai.

### **Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Prasekolah**

Proses pembelajaran pada pendidikan prasekolah mempunyai karakteristik tertentu. Pendekatan pembelajaran pada pendidikan prasekolah seperti tercantum dalam Kurikulum dan Hasil Belajar Pendidikan Anak Usia Dini (KHB PAUD, 2002) bahwa pembelajaran pendidikan prasekolah harus berorientasi pada kebutuhan anak, belajar sambil bermain, kreatif dan inovatif, lingkungan yang kondusif, tema, mengembangkan keterampilan hidup (*life skill*), menggunakan pembelajaran terpadu, dan yang terpenting

adalah pembelajaran harus berorientasi pada prinsip-prinsip perkembangan anak. Penilaian yang dilakukan pada pendidikan prasekolah dengan cara pengamatan, pencatatan anekdot, dan portofolio.

Pada pendidikan prasekolah pembelajaran dilakukan dengan pendekatan terpadu (Tematik). Konsekuensi yang ada adalah semua kompetensi harus mengacu pada tema pembelajaran pada saat berlangsung. Tema yang diangkat sebaiknya dapat mengakomodasi semua kompetensi yang ada, dan berprinsip harus sesuai dengan minat dan kebutuhan anak. Pembelajaran tematik memang mempunyai kelebihan tersendiri karena dalam suatu pembelajaran semua aspek yang ada dalam diri anak terlibat. Contohnya bila anak belajar di luar ruangan mereka belajar segalanya. Bila anak pergi ke suatu kolam ikan, sekaligus anak akan belajar bahasa dengan bertambahnya perbendaharaan kata, keterampilan jasmaninya bertambah karena anak mendapat kesempatan berjalan di pematang sawah dalam perjalanan ke kolam ikan, anak juga belajar membedakan dan mengelompokkan jenis ikan. Pendekatan pembelajaran ini memudahkan anak untuk menyadari lingkungannya, karena anak akan mengembangkan suatu konsep melalui asosiasi yang diperoleh dari pengalaman. Proses pembelajaran akan efektif apabila tema dipilih secara cermat dan aktivitas yang akan dilakukan harus direncanakan serta dievaluasi. Berikut gambar pembelajaran tematik pada pendidikan prasekolah yang sering disebut juga dengan *Spider Web*.



Gambar 1. Pembelajaran Tematik pada Pendidikan Prasekolah  
Sumber : Kurikulum dan Hasil Belajar Pendidikan Anak Usia Dini (2002)

Aspek kompetensi perkembangan pada pendidikan prasekolah menjadi satu dalam suatu pembelajaran tematik, tak terkecuali pendidikan jasmani. Setelah guru menentukan tema pembelajaran dan merancang pembelajaran tematik guru membuat skenario pembelajaran yang dituangkan dalam Satuan Kegiatan Mingguan (SKM) dan Satuan Kegiatan Harian (SKH). Kemudian guru membuat rencana jadwal kegiatan yang akan dilakukan anak selama mereka berada di sekolah dari mulai masuk sekolah sampai mereka pulang kembali ke rumah. Hal ini perlu dilakukan karena lebih memudahkan guru untuk menjalankan proses pembelajaran.

Pendidikan prasekolah menganut dua waktu proses pembelajaran, yaitu: setengah hari (*half day*) dan sehari penuh (*full day*). Aktivitas jasmani yang akan dilakukan anak dapat direncanakan sesuai dengan pendidikan prasekolah itu menjalani kegiatan belajarnya. Pada prinsipnya seluruh kegiatan pembelajaran pada pendidikan prasekolah merupakan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang dipilih dan sesuai dengan kebutuhan anak yang merupakan pendidikan jasmani prasekolah. Sehingga pendidikan jasmani perlu diatur dan direncanakan dalam jadwal kegiatan. Contoh kegiatan pembelajaran dalam pendidikan prasekolah sebagai berikut.

Tabel 2. Contoh Jadwal Kegiatan Pembelajaran pada Pendidikan Prasekolah.

<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan Fleksibel</b>	<b>Kegiatan Kurang Fleksibel</b>
9:00	Bermain bebas	Pembukaan
9:15	Bermain bebas	Bermain bebas
9:30	Bermain bebas	Senam
9:45	Bermain bebas	Bermain bebas
10:00	Bermain bebas	Makan makanan ringan
10:15	Bersih-bersih	Bermain bebas
10:30	Bermain di luar ruangan	Bermain di luar ruangan
10:45	perpustakaan	Permainan mendengarkan
11:00	Perpustakaan	Bercerita
11:15	Senam	Bermain musik
11:30	Senam	Perpustakaan
11:45	Penutup	Penutup

Jadwal kegiatan tersebut memberikan kegiatan yang fleksibel pada anak tetapi ada juga pendidikan prasekolah yang menetapkan standar jadwal kegiatannya sendiri. Kegiatan tersebut pada prinsipnya melibatkan aktivitas jasmani, dan pendidikan jasmani dapat diimplikasikan dalam aktivitas jasmani yang dipilih dan sesuai dengan kebutuhan anak. Pada kegiatan senam dan permainan di luar ruangan pendidikan jasmani dalam arti

sebenarnya dapat dilakukan. Pendidikan jasmani yang dilakukan anak prasekolah direkomendasikan tidak lebih lama dari 30 menit dan satu kelas kira-kira 12 – 14 anak. Karena anak pada usia prasekolah lebih banyak berbicara ketika ada perubahan frekuensi aktivitas yang sedang berlangsung (Sanders, 1996). Sebagai contoh, diantara waktu 30 menit anak-anak harus melakukan 4 atau 5 aktivitas yang berbeda, dimana setiap aktivitas terdiri atas 5 sampai 6 menit.

Proses pembelajaran yang berlangsung tidak akan terpisah dengan metode pembelajaran itu sendiri. Metode itu sendiri menurut Moeslichatoen (1999 : 7) merupakan bagian dari strategi kegiatan. Metode dipilih berdasarkan strategi kegiatan yang sudah dipilih dan diterapkan. Metode merupakan cara, yang dalam bekerjanya merupakan alat untuk mencapai tujuan kegiatan. Kegiatan disini adalah kegiatan pembelajaran, sehingga metode itu diperlukan agar tujuan pembelajaran yang gariskan dapat tercapai. Dalam proses pembelajaran di pendidikan prasekolah, seperti: taman kanak-kanak, ada berbagai metode pembelajaran yang dapat mencapai tujuan pembelajaran di pendidikan prasekolah. Guru dalam hal ini harus mempunyai alasan yang kuat kenapa suatu metode digunakan pada pendidikan prasekolah. Setidaknya ada enam faktor yang mempengaruhi dalam pemilihan metode yaitu karakteristik tujuan kegiatan, karakteristik anak yang diajar, kegiatan di dalam atau di luar ruangan, keterampilan yang hendak dikembangkan melalui berbagai kegiatan, tema yang dipilih dalam kegiatan tersebut, dan pola kegiatan itu sendiri Moeslichatoen (1999 : 12).

Pengembangan jasmani anak melalui pendidikan jasmani prasekolah perlu mempergunakan metode yang menjamin anak dapat bergerak aktif tanpa mengalami cedera. Oleh karena itu guru harus menciptakan proses pembelajaran yang aman dan menantang anak. Pengembangan jasmani dalam keterampilan motorik anak memerlukan latihan-latihan dan anak harus memiliki keterampilan dasar terlebih dahulu sebelum mampu memadukannya dengan kegiatan motorik yang lebih kompleks. Sehingga metode yang digunakan adalah metode kegiatan yang dapat memacu semua kegiatan motorik yang perlu dikembangkan anak. Metode-metode pembelajaran yang sering digunakan pada pendidikan prasekolah sesuai dengan karakteristik anak usia prasekolah adalah bermain, karyawisata, bercakap-cakap, bercerita, demonstrasi, proyek, dan pemberian

tugas. Metode-metode tersebut dapat digunakan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan tujuan untuk mengembangkan jasmani dan keterampilan motorik anak.

Metode bermain merupakan metode yang tidak asing lagi bagi pendidikan jasmani terutama untuk proses pembelajaran di sekolah dasar. Metode bermain juga bisa sangat cocok untuk digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani prasekolah. Bermain merupakan pekerjaan masa anak-anak dan cermin pertumbuhan anak (Moeslichatoen, 1999 : 24). Kegiatan bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani prasekolah merupakan syarat mutlak, karena bagi anak prasekolah belajar adalah bermain dan bermain adalah belajar. Guru secara kreatif harus merancang kegiatan bermain untuk pengembangan jasmani dan keterampilan motorik anak baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Hal ini dikarenakan agar anak tidak bosan, tidak nyaman dan tertekan (Mayke S. Tedjasaputra, 2003 : 39). Lebih lanjut Mayke S. Tedjasaputra (2003 : 55-62) menyebutkan bahwa macam-macam kegiatan bermain aktif adalah bermain bebas dan spontan, bermain konstruktif, bermain khayal/bermain peran, bermain mengumpulkan benda-benda (*collecting*), bermain melakukan penjelajahan (*eksplorasi*), dan permainan (*games*) dan olahraga (*sport*). Hubungannya dengan pembelajaran pendidikan jasmani kita bisa menggunakan semua bentuk bermain tersebut, tetapi permainan dan olahraga akan lebih banyak bermanfaat bagi pengembangan jasmani anak dan meningkatkan keterampilan motorik.

## **Simpulan**

Pendidikan prasekolah merupakan lembaga pendidikan anak usia dini yang berfungsi untuk membantu pengembangan aspek-aspek yang ada dalam diri anak secara holistik. Pertumbuhan dan perkembangan anak prasekolah (3 – 6 tahun) memang menyeluruh, semua aspek mengalami pertumbuhan dan perkembangan, oleh karena itu diperlukan suatu pembelajaran yang dapat mengakomodasi semua itu. Proses pembelajaran pada pendidikan prasekolah spesifik dan mengacu pada kebutuhan dan karakteristik anak prasekolah. Pendekatan pembelajaran yang dilakukan pada pendidikan prasekolah adalah tematik. Tematik berarti dalam suatu pembelajaran guru dan siswa beraktivitas sesuai dengan tema yang dipilih saat itu. Semua kompetensi anak prasekolah diberikan dengan tema inti sebagai kendaraannya.

Pengembangan jasmani anak prasekolah tidak luput dari proses tumbuh kembang anak itu sendiri. Pengembangan jasmani anak prasekolah melalui berbagai aktivitas jasmani yang memacu peningkatan keterampilan motorik kasar dan halus. Pendidikan jasmani sebagai salah satu kompetensi yang merupakan konsep pengembangan jasmani yang teratur dan terstruktur perlu dikembangkan pada pendidikan prasekolah. Pendidikan jasmani mencakup semua kegiatan yang berhubungan dengan pengembangan jasmani anak prasekolah itu sendiri. Pendidikan jasmani mempunyai arti penting dalam kehidupan anak seperti yang telah dijelaskan oleh beberapa pakar pendidikan jasmani di atas. Pendidikan jasmani sangat penting untuk berbagai alasan apapun, sehingga implementasi pendidikan jasmani pada pendidikan prasekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan prasekolah itu sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani pada pendidikan prasekolah merupakan bagian dari tema yang dipilih saat itu. Sehingga pendidikan jasmani yang dilakukan harus mengacu pada tema, kebutuhan gerak anak dalam rangka meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus, serta yang lebih penting adalah sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak prasekolah. Pembelajaran pendidikan jasmani prasekolah dapat melalui berbagai metode yang ada pada pendidikan prasekolah, tetapi metode bermain sangat cocok dan sesuai dengan keadaan anak prasekolah, melalui permainan dan olah raga anak prasekolah akan berkembang secara jasmani.

## Daftar Pustaka

- Depdiknas. 2002. *Kurikulum dan Hasil Belajar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta Pusat Kuikulum, Balitbang Depdiknas.
- Elliott, Eloise & Sanders, Steve. 2005. *Keep Children Moving: Promoting Physical Activity throughout the Curriculum*. Available to <http://www.pbs.org/teachersource/prek2/issues/202issue.shtm>.
- Gutawa. 2004. *Layanan Pendidikan Usia Dini Memprihatinkan*. Pikiran rakyat. Senin, 27 Desember 2004.
- Mayke S. Tedjasaputra. 2003. *Bermain, Mainan, dan Permainan dalam Pendidikan Usia Dini*. Jakarta. PT. Grasindo.
- Moeslichatoen R. 1999. *Metode Pengajaran Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Pica, Rae. 2004. *Why Physical Education for Preschoolers?* Available to <http://www.parentingbookmark.com/pages/RP02.htm>.
- Sanders, Steve. 1996. *Structure of Preschool Physical Education*. Available to <http://www.pecentral.org>.
- Soemiarti Patmonodewo. 1995. *Buku Ajar Pendidikan Prasekolah*. Jakarta. Depdikbud. Dirjen Dikti. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003.