

## **MULTILATERAL: KONSEP DAN APLIKASI OLAHRAGA ANAK USIA DINI**

Oleh  
Hedi Ardiyanto Hermawan  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

### **Abstrak**

Usia dini yang lazim diartikan pada kisaran 0-8 tahun memang merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan pengembangan intelegensi seorang anak. Tujuan utama pendidikan usia dini adalah memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak sejak awal yang meliputi aspek fisik, psikis, dan sosial secara menyeluruh. Secara operasional, praktik pendidikan usia dini sebaiknya berpusat pada kebutuhan anak, yaitu pendidikan yang berdasarkan pada minat, kebutuhan, dan kemampuan anak. Konsep dasar dari program latihan bagi anak usia dini adalah multilateral dan permainan. Oleh karena itu berbagai kegiatan olahraga harus diajarkan agar anak memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh. Aspek latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah terutama keterampilan (teknik) gerak dasar yang benar dengan kemampuan fisik dasar yang baik.

Kata Kunci : Multilateral, Usia dini

### **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Prinsip gerak merupakan subdisiplin yang telah menekankan pada investigasi atau penelitian mengenai prinsip-prinsip perilaku gerak manusia. Secara lebih Ma'mun dan Saputra (2000) menjelaskan bahwa perilaku gerak itu lebih menekankan pada prinsip-prinsip keterampilan gerak manusia yang dihasilkan pada tahap perilaku analisis. Seperti halnya makan, Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata. Pemahaman dan perilaku sehat sudah harus ditanamkan sejak usia dini.

Usia dini yang lazim diartikan pada kisaran 0-8 tahun memang merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan pengembangan intelegensi seorang anak. Tujuan utama pendidikan usia dini adalah memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak sejak awal yang meliputi aspek fisik, psikis, dan sosial secara

menyeluruh. Seperti dikemukakan oleh Rahman (2005:6) bahwa secara umum tujuan program pendidikan usia dini adalah memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal dan menyeluruh sesuai dengan norma-norma dan nilai kehidupan yang di anut. Melalui program pendidikan yang dirancang dengan baik, anak akan mampu mengembangkan segenap potensi yang dimiliki dari aspek fisik, sosial, moral, emosi, kepribadian dan lain-lain. Dengan begitu anak diharapkan lebih siap untuk belajar lebih lanjut. Bukan hanya belajar secara akademik di sekolah, melainkan juga sosial, emosional, dan moral di semua lingkungan.

Secara operasional, praktik pendidikan usia dini sebaiknya berpusat pada kebutuhan anak, yaitu pendidikan yang berdasarkan pada minat, kebutuhan, dan kemampuan anak. Oleh karena itu, peran pendidik sangatlah penting. Pendidik harus mampu memfasilitasi aktivitas anak dengan material yang beragam. Pengertian pendidik dalam hal ini tidak hanya terbatas pada guru saja, tetapi juga orangtua dan lingkungan. Seorang anak membutuhkan lingkungan yang kondusif untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Program latihannya pun harus disesuaikan dengan karakter perkembangan anak yang masih dalam taraf bermain. Selain itu program latihan harus disusun secara multilateral sehingga anak mempunyai kemampuan yang bermacam-macam walaupun pada akhirnya disalurkan pada salah satu cabang olahraga tertentu.

## **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. Karena masa kanak-kanak adalah masa pembentukan fondasi dan dasar kepribadian yang akan menentukan pengalaman anak selanjutnya maka pemahaman tentang karakteristik anak usia dini menjadi mutlak adanya bila ingin memiliki generasi generasi yang mampu mengembangkan diri secara optimal.

Anak usia dini adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Secara rinci menurut Rahman (2005 : 33-37) karakteristik diuraikan sebagai berikut:

### 1. Usia 0-1 tahun

Pada masa bayi perkembangan fisik mengalami kecepatan yang luar biasa, paling cepat dibanding usia selanjutnya. Beberapa karakteristik anak usia bayi dapat dijelaskan antara lain: 1) Mempelajari keterampilan motorik mulai dari berguling, merangkak, duduk, berdiri dan berjalan. 2) Mempelajari keterampilan menggunakan panca indera, seperti melihat atau mengamati, meraba, mendengar, mencium, dan mengecap dengan memasukkan setiap benda ke dalam mulutnya. 3) Mempelajari komunikasi sosial. Bayi yang baru lahir telah siap melaksanakan kontak sosial dengan lingkungannya. Komunikasi responsif dari orang dewasa akan mendorong dan memperluas respon verbal dan non verbal bayi.

### 2. Usia 2-3 tahun

Anak usia dini ini memiliki beberapa kesamaan karakteristik dengan masa sebelumnya. Secara fisik anak masih mengalami pertumbuhan yang pesat. Beberapa karakteristik khusus yang dilalui anak usia 2-3 tahun antara lain: 1) 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 apa saja yang ditemui merupakan proses belajar yang sangat efektif. 2) Anak mulai mengembangkan kemampuan berbahasa. Diawali dengan berceletoh, kemudian satu dua kata dan kalimat yang belum jelas maknanya. 3) Anak mulai belajar mengembangkan emosi. Perkembangan emosi anak didasarkan pada bagaimana lingkungan memperlakukan dia, sebab emosi bukan ditentukan oleh bawaan, namun lebih banyak pada lingkungan.

### 3. 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 tersebut sangat bermanfaat untuk mengembangkan otot-otot kecil maupun besar. 2) Perkembangan bahasa juga semakin baik. Anak sudah mampu memahami pembicaraan orang lain dan mampu mengungkapkan pikiran dalam batas-batas tertentu. 3) Perkembangan kognitif (daya pikir) sangat pesat, ditunjukkan dengan rasa ingin tahu anak yang luar biasa

terhadap lingkungan sekitar. Hal ini terlihat dari seringnya anak menanyakan segala sesuatu yang dilihat. 4) Bentuk permainan masih bersidat individu, bukan permainan sosial walaupun aktivitas bermain dilakukan secara bersama.

#### 4. Usia 7-8 tahun

Karakteristik perkembangan anak usia 7-8 tahun antara lain: 1) Perkembangan kognitif anak masih berada pada masa yang cepat. Dari segi kemampuan, secara kognitif anak sudah mampu berpikir bagian per bagian. 2) Perkembangan sosial, anak mulai melepaskan diri dari otoritas orang tuanya. Hal ini ditunjukkan dengan kecenderungan anak untuk selalu bermain di luar rumah dan bergaul dengan teman sebayanya. 3) Anak mulai menyukai permainan sosial. 4) Perkembangan emosi anak sudah mulai terbentuk dan tampak sebagian dari kepribadian anak. Walaupun pada usia ini masih pada taraf pembentukan, namun pengalaman anak sebenarnya telah menampakkan hasil.

Anak usia 3-5 tahun anak sudah mampu melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat menggunakan kemampuan motorik kasar. Pada anak usia 5-8 tahun perkembangan anak biasanya pertumbuhan fisik telah mencapai kematangan, anak telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangan. Anak juga telah dapat melompat dengan kaki secara bergantian, dapat mengendarai sepeda roda dua, dapat menangkap bola dan telah berkembang koordinasi tangan dan mata untuk dapat memegang pensil maupun memegang gunting. Dari perbedaan kemampuan motorik tersebut dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan guna menyusun program latihan yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak pada usia tersebut.

### **MULTILATERAL PADA ANAK USIA DINI**

Konsep dasar dari program latihan bagi anak usia dini adalah multilateral dan permainan. Oleh karena itu berbagai kegiatan olahraga harus diajarkan agar anak memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh. Aspek latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah terutama keterampilan (teknik) gerak dasar yang benar dengan kemampuan fisik dasar yang baik. Berikut ini adalah program latihan bagi anak usia dini selama 9 bulan.

Tabel Program Multilateral Pada Usia Dini

Bulan 1	Bulan 2	Bulan 3
Minggu 1- Organisasi: Aturan, Tanda-tanda dan formasi	Minggu 5- Permainan dan olahraga: Mengidentifikasi bagian-bagian tubuh, melempar dan menangkap	Minggu 7- permainan dan olahraga: berlari, dan menendang.
Minggu 2- Kesegaran : latihan tes	Minggu 6- Permainan dan olahraga: melempar, menangkap dan objek yang bergerak.	Minggu 8- permainan dan olahraga: ketrampilan manipulatif.
Minggu 3- Kebugaran: Kegiatan, Circuit training		Minggu 9- aktivitas ritmik: komposisi tubuh dan ketrampilan lokomotor
Minggu 4- Kebugaran : kegiatan, circuit training		Minggu 10- aktivitas ritmik: gerakan irama dan bernyanyi.
Bulan 4	Bulan 5	Bulan 6
Minggu 11- aktivitas ritmik: bergerak ke lirik dan aksi kite.	Minggu 15- senam: berguling	Minggu 19- olahraga dan permainan: keterampilan lokomotor.
Minggu 12- Aktivitas ritmik: rythim stisks	Minggu 16- senam: pertunjukan ketangkasan	Minggu 20- olahraga dan permainan: keterampilan lokomotor
Minggu 13- Senam: ketrampilan lokomotor	Minggu 17- Kebugaran: tes	Minggu 21- olahraga dan permainan: keterampilan manipulatif.
Minggu 14- Senam; pemanasan rutin dan persiapan berguling	Minggu 18- olahraga dan permainan: Keterampilan lokomotor	Minggu 22: Olahraga dan permainan: bersenang-senang dan memilih
Bulan 7	Bulan 8	Bulan 9
Minggu 23- kebugaran: bertanding	Minggu 27- kesehatan: konsep kesehatan	Minggu 31- pelajaran kelas
Minggu 24- aktivitas ritmik: aktivitas tali	Minggu 28- senam: peralatan kecil	Minggu 32- pelajaran kelas
Minggu 25- aktivitas ritmik: aktivitas tali dan gerakan	Minggu 29- senam: peralatan besar	Minggu 33- bersenang-senang dan memilih aktivitas
Minggu 26- Kesehatan: Konsep kesehatan	Minggu 30- senam: melihat ulang	Minggu 34- kebugaran: tes

Dari tabel di atas dapat sedikit dijabarkan dengan kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

1. Kegiatan Pengenalan Organisasi, Aturan-aturan, dan Formasi.

Salah satu permainan yang dapat digunakan untuk mengenalkan organisasi, aturan-aturan dan formasi adalah permainan pulau di tengah lautan. Sasaran dari permainan ini adalah: a. Mengidentifikasi keselamatan dan belajar dari manfaat mengikuti aturan, b. Mengidentifikasi petunjuk dari kelas, c. Belajar memulai dan menghentikan sinyal, d. Bergerak ke informasi formasi dan petunjuk, dan e. Bergerak dengan batasan-batasan. Sedangkan peralatan yang digunakan adalah Potongan karpet per anak dan 5-10 kantong kcl.

Pemanasan yang dilakukan sebelum melakukan permainan dengan cara menjelaskan bahwa karpet di ibaratkan pulau, masing-masing anak memiliki pulau sendiri dan sangat kecil. Setiap anak harus berusaha untuk tetap kering dengan tetap berada dalam potongan karpet. Setelah anak melakukannya kemudian diberikan aba-aba bergerak dan posisi berdiri, jalan, jongkok, berlutut, berdiri dan memegang ujung jari, melompat, berbalik dan duduk namun anak harus tetap berada dalam karpet. Apabila anak mampu melakukan dengan baik maka harus diberikan pujian kepada anak tersebut.

Inti dari permainan ini adalah: a. Menjelaskan tentang informasi formasi. Jika ada perintah informasi formasi, anak menjalankan dan membentuk kelompok (misalnya ber-3, ber-4 atau ber-5). Setelah melakukan beberapa kali maka anak tetap pada formasi kemudian duduk dan dijelaskan maksud dari informasi-informasi yang diberikan apabila dikaitkan dalam olahraga. b. Menjelaskan pentingnya aturan dan menanyakan apakah pentingnya aturan itu seperti apa yang terjadi jika tidak ada aturan, dan apa aturan yang harus dimiliki dalam pendidikan jasmani agar selamat dan c. Menjelaskan dan meminta menulis tentang aturan-aturan dalam pendidikan jasmani seperti tangan diam, berhati-hati, mendengarkan dan melihat untuk petunjuk berhenti, baik (tidak berkelahi), mendengarkan dan mengerjakan, dan melakukan yang terbaik

## 2. Latihan Kebugaran.

Latihan kebugaran dilakukan sebanyak 2 kali. Masing-masing latihan tersebut adalah:

### a. Latihan Kebugaran 1

- 1) Sasaran: a) Latihan kelenturan, b) Latihan kebugaran lari, c) Menjelaskan pentingnya latihan dan pemanasan sebelum tes, d) Mendemonstrasikan hubungan ketika latihan dan kelenturan.
- 2) Pemanasan: a) Berdiri tegak dan menyentuhkan tangan pada kaki dengan kaki tetap lurus, dan b) Tidur telungkup kemudian membungkukkan badan dan kaki berjalan pelan ke tangan,
- 3) Kegiatan yang dilakukan : a) Melakukan latihan tes kelenturan dengan duduk kaki diluruskan dan membungkukkan badan semaksimal mungkin dan berhenti sampai terasa sakit, dan b) Latihan lari sejauh 400 m dengan lintasan di buat

bujur sangkar. Pelaksanaan lari dilakukan 4 kali. Setiap lari 100 m sampai ujung lintasan. Dilakukan sampai akhirnya berlari sejauh 400 m.

- 4) Penutup: a) Menjelaskan manfaat latihan tes baik kelenturan maupun lari (*cardio respirasi*)

b. Latihan tes kebugaran 2

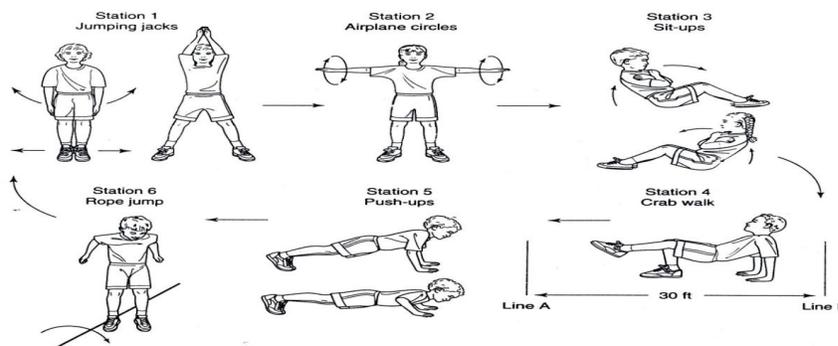
- 1) Sasaran: a) Latihan melakukan sit up yang benar, b) Latihan melakukan push up yang benar, dan c) Bekerjasama dengan melihat teman yang melakukan sit up dan push up.
- 2) Kegiatan: a) Push up: dimulai dengan tidur telungkup dan meletakkan jari kaki dan tangan disamping dada, meluruskan lengan dan mempertahankan badan tetap lurus, dan melakukan push up secara berpasangan dan saling mengamati. b) Sit up: melakukan sit up secara pelan dengan tungkai di tekuk dan tangan disilangkan menempel di dada. dan merasakan otot yang bekerja.
- 3) Penutup: mendiskusikan pentingnya melakukan push up dan sit up dengan anak dan memberi penguatan tentang sit-up dan push-up.

3. Latihan Circuit Training

- a. Sasaran: 1) mendemonstrasikan circuit kebugaran 1, 2) menjelaskan bahwa latihan yang baik dilakukan minimal 3 kali seminggu, dan 3) Menjelaskan kebugaran jasmani berarti mempunyai energi yang cukup untuk bergerak seharian dan sehat.
- b. Pemanasan: 1) Melakukan pemanasan rutin yang mencakup Stretching body standing (16 hitungan), rag doll (16 hitungan), side lunges (16 hitungan), knee dips (16 hitungan), airplane circle: Putar ke depan 8 hitungan dan putar ke belakang 8 hitungan masing-masing dilakukan 2x8 hitungan. 2) Menjelaskan bahwa akan melakukan latihan dengan berganti aktivitas dengan sangat pelan kemudian dilakukan lagi dengan menambah kecepatan dan akhirnya akan dilakukan sampai dengan cepat sesuai dengan kemampuan masing-masing.

- c. Latihan circuit training 1 yang meliputi: stasion 1: Jumping jack, stasion 2: airplane circles, stasion 3: sit up, stasion 4: crab walk, stasion 5: push up, stasion 6: rope jump. Pengulangan latihan : 1) Ronde 1: waktu masing-masing stasion 15 detik dan waktu istirahat 15 detik , 2) Ronde 2: waktu masing-masing stasion 20 detik dan waktu istirahat 15 detik, 3) Ronde 3: waktu masing-masing stasion 25 detik dan waktu istirahat 15 detik, 4) Ronde 4: waktu masing-masing stasion 30 detik dan waktu istirahat 15 detik,

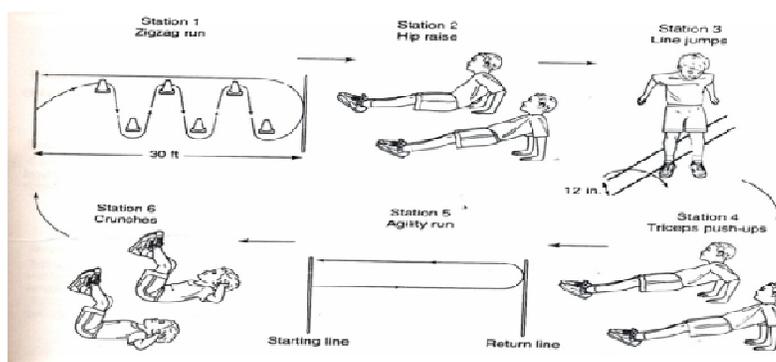
Adapun latihan yang dilakukan pada circuit training 1 seperti pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Circuit Training 1  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

- d. Latihan circuit training 2 yang meliputi: 1) Stasion 1: lari zig-zag, 2) Stasion 2: hip rais, 3) Stasion 3: line jump, 4) Stasion 4: trisep push up, 5) Stasion 5: agility run dan 6) Stasion 6: crunches

Adapun latihannya dapat dilihat pada gambar di bawah ini



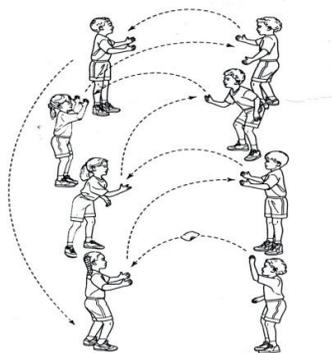
Gambar 2. Circuit Training 2  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

#### 4. Permainan dan Olahraga

Dalam kegiatan permainan dan olahraga perencanaan yang dilakukan meliputi latihan keterampilan. Adapun latihan tersebut adalah sebagai berikut:

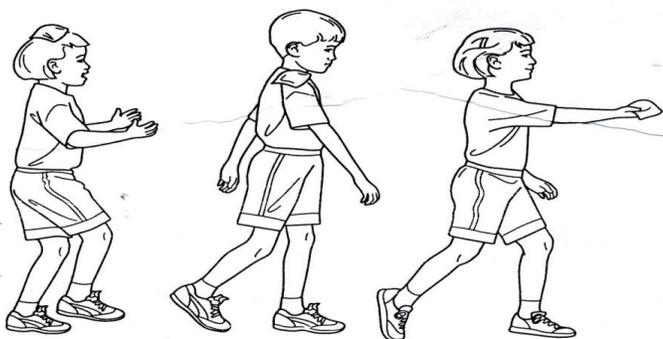
##### a. Pengenalan bagian tubuh anak.

Peralatan yang digunakan adalah kantong kecil yang diisi dengan kapas. Pemanasan yang dilakukan adalah dengan melempar kantong-kantong dengan lemparan zig-zag secara berpasangan seperti yang terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3. Pengenalan Bagian Tubuh 1  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

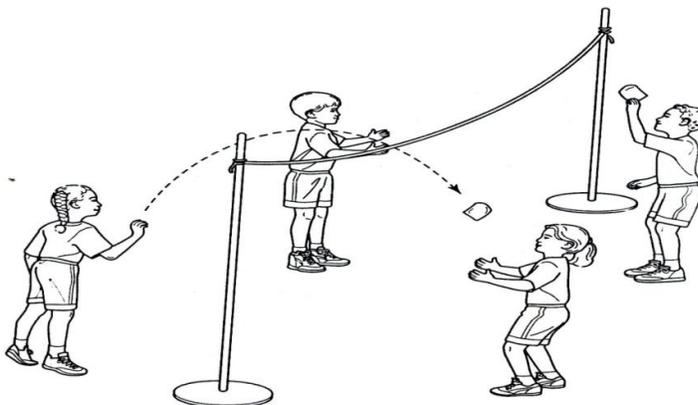
Setelah melakukan pemanasan, anak disuruh memegang kantong dan atas perintah meletakkan kantong tersebut ke bagian-bagian tubuh anak (misalnya kepala, bahu, tangan, kaki dll) kemudian anak menyebutkan bagian tubuh tersebut. Kegiatan ini dilakukan dengan berjalan ataupun di tempat. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 4. Pengenalan Bagian Tubuh 2  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

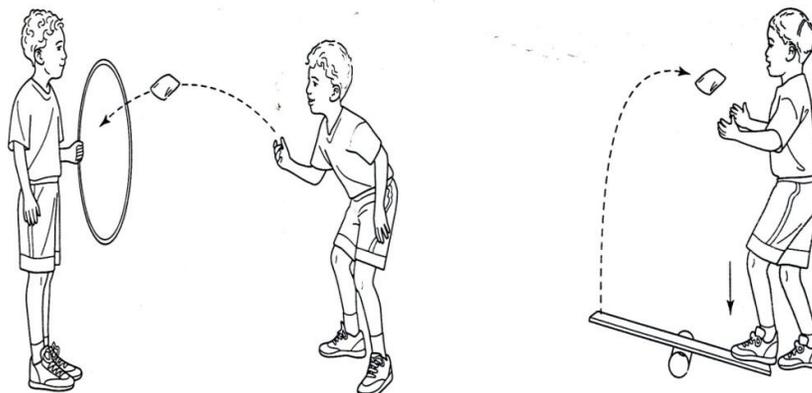
b. Melempar, Menangkap dan Melambungkan kantong

Melakukan lempar dan tangkap melewati tali. Pada lempar dan tangkap awal dilakukan tanpa menggunakan aturan. Setelah beberapa kali dilakukan kemudian digunakan aturan untuk melempar dengan tangan kanan (kecuali kidal) dan menangkap dengan tangan kiri. Kegiatan ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 5. Melempar, Menangkap dan Melambungkan Kantong 1  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

Selain menggunakan tali, lempar tangkap dapat pula dilakukan dengan menggunakan sinpai atau dengan pengungkit yang di injak sendiri agar kantong bisa melayang kemudian ditangkap.



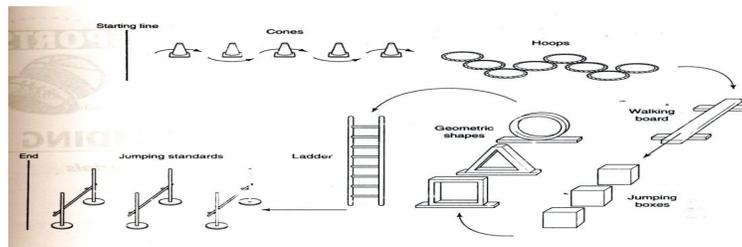
Gambar 6. Melempar, Menangkap dan Melambungkan Kantong 2  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

Setelah anak melakukan lempar tangkap dengan menggunakan kantong, kemudian dilanjutkan dengan mengenakan bola busa, bola tenis dan akhirnya bola tenis. Dengan demikian tingkat kesulitan akan selalu bertambah dan kesiapan untuk mempelajari permainan softball akan semakin tinggi.

c. Keterampilan lokomotor dengan rintangan.

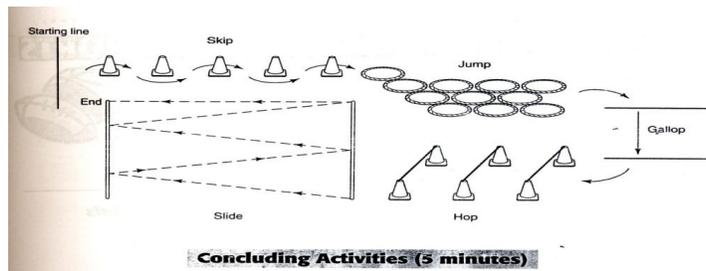
Pada aktivitas ini anak melakukan kegiatan berjalan, berlari, dan melompat selama 20 menit dengan rintangan yang sudah ditentukan seperti pada gambar dibawah ini:

Rintangangan 1:



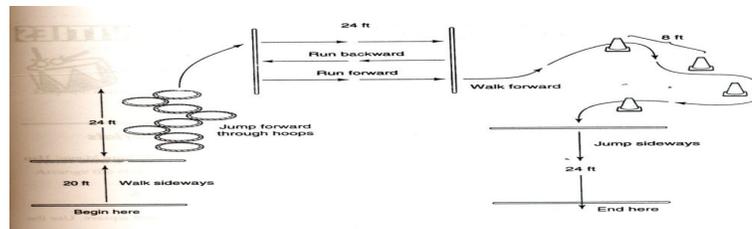
Gambar 7. Keterampilan Locomotor dengan rintangan 1  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

Rintangangan 2: dilakukan selama 5 menit



Gambar 8. Keterampilan Locomotor dengan rintangan 2  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

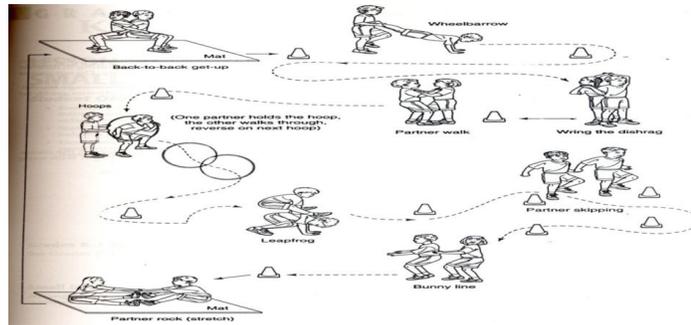
Rintangangan 3: melakukan gerakan lokomotor dengan merubah arah



Gambar 9. Keterampilan Locomotor dengan rintangan 3  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

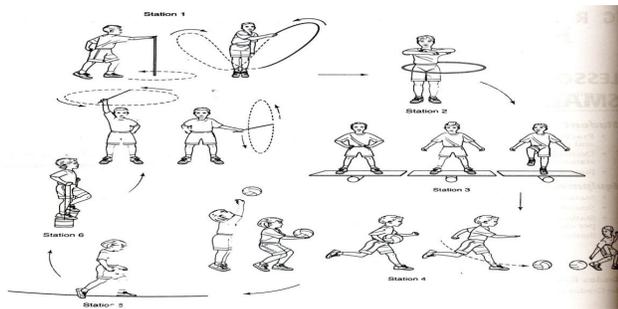
d. Aktivitas senam.

1) Senam dengan berpasangan



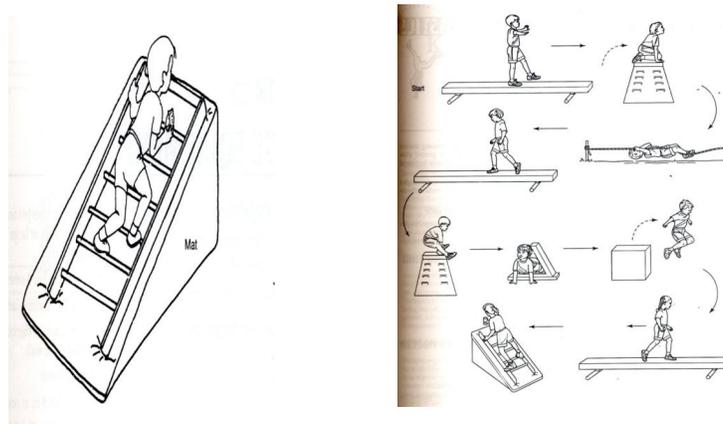
Gambar 10. Aktivitas Senam 1  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

2) Senam dengan alat kecil



Gambar 11. Aktivitas Senam 2  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

3) Dengan alat besar



Gambar 12. Aktivitas Senam 3  
(Sumber: Thomas. Katherine T.. Lee. Amelia M..Thomas. Jerry R., 2000)

## **KESIMPULAN**

Olahraga dalam bingkai pendidikan merupakan manifestasi bentuk aktivitas gerak yang memberikan pengalaman motorik, sosial-budaya, dan mampu untuk mengembangkan kognisi-afeksi anak pada usia awal. Pemberian program latihan yang benar dan tepat akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian prestasi jangka panjang tanpa mengabaikan usia pertumbuhan dan perkembangan anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dahlan, Djawad. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, Elizabeth.B. (1978). *Child Development (Sixth Edition)*. Indonesia: Erlangga.
- 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.
- Ma'mun, Amung dan Saputra, Yudha M..(2000). *Perkembangan Belajar Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rahman, Hibawa S., (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PGTKI Press.