

PERAN OLAHRAGA DALAM MENGEMBANGKAN MOTORIK ANAK USIA DINI

Oleh:

Hedi Ardiyanto Hermawan
Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai, mengembangkan kepribadian dan perilaku yang baik, menguasai keterampilan, memelihara dan meningkatkan keterampilan jasmani. Dalam pendidikan, olahraga adalah bermain, dan tujuan utama dari guru pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tujuan program dan tujuan peserta didik adalah berpartisipasi dalam permainan dan memperoleh kegembiraan atau kesenangan. Anak usia dini (0-8 tahun) adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas baik secara fisik, psikis, sosial, moral, dan sebagainya. Anak-anak usia dini hidup dalam dunia bermain. Pengaruh bermain terhadap anak usia dini adalah (1) Perkembangan fisik, (2) Dorongan komunikasi, (3) Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, (4) Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, (5) Sumber belajar, (6) Rangsangan bagi kreativitas, (7) Perkembangan wawasan diri, (8) Belajar bermasyarakat, (9) Standar moral, (10) Belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin, dan (11) Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan.

Kata Kunci: Peranan, Olahraga, 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 (*motor behaviour*) merupakan subdisiplin yang telah menekankan pada investigasi atau penelitian mengenai prinsip-prinsip perilaku gerak manusia. Secara lebih lanjut Schmith (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. Dengan olahraga diharapkan siswa yang aktif mengikuti olah raga mampu lebih unggul dibandingkan dengan siswa yang tidak aktif mengikuti olahraga.

Kesibukan sering menyebabkan orang menjadi kurang gerak, disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi di antaranya yang terpenting adalah penyakit kardiovaskular (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Pemahaman dan perilaku sehat sudah harus ditanamkan sejak usia dini, yaitu semenjak mereka masih di tingkat Pendidikan Dasar, baik di Sekolah Umum. Cara penyajian PenjasKesor di Sekolah harus dapat menjadikan siswa menjadi butuh akan PenjasKesor khususnya demi kesehatannya serta dukungan bagi kemampuan belajarnya, sehingga siswa akan selalu menyambut gembira setiap datang mata pelajaran PenjasKesor.

Usia dini yang lazim diartikan pada kisaran 0-8 tahun memang merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan pengembangan intelegensi seorang anak. Sudah banyak penelitian yang membuktikan pada usia tersebut anak-anak memiliki tingkat intelegensi atau kecerdasan paling optimal.

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) 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.

PENGERTIAN OLAHRAGA

Kata olahraga sepadan dengan kata "sport" dalam bahasa Inggris yang dapat berarti aktivitas yang dikerjakan untuk mendapatkan kesenangan atau berarti rekreasi. Menurut Dewan Internasional dari Olahraga dan Pendidikan Jasmani atau International Council of Sport and Physical Education (1964:9) dalam Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994) Olahraga adalah aktivitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan unsur satu perjuangan dengan diri sendiri, atau dengan orang lain atau satu tantangan alam. Selanjutnya dijelaskan bila aktivitas ini berunsur kompetisi maka harus dilaksanakan dengan semangat sportivitas.

Olahraga dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai, mengembangkan kepribadian dan perilaku yang baik, menguasai keterampilan, memelihara dan meningkatkan keterampilan jasmani. Dalam pendidikan, olahraga adalah bermain, dan tujuan utama dari guru pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tujuan program. Tujuan peserta didik adalah berpartisipasi dalam permainan dan memperoleh kegembiraan atau kesenangan. Tujuan utama olahraga disekolah haruslah berkaitan dengan pendidikan, bila olahraga merupakan bagian dari kurikulum sekolah.

ANAK USIA DINI

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

Anak usia dini (0-8 tahun) adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Secara rinci menurut Rahman (2005: 33-37) karakteristik diuraikan sebagai berikut:

a. 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.

b. 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 berceloteh, 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.

c. 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.

d. 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.

2. Aspek Perkembangan Motorik Anak Usia Dini

Perkembangan anak adalah segala perubahan yang terjadi pada anak yang meliputi seluruh perubahan, baik perubahan fisik, perkembangan intelektual, emosi, maupun perkembangan bahasa, perkembangan bermain, perkembangan pengertian, perkembangan kepribadian, perkembangan moral, dan perkembangan kesadaran beragama yang terjadi dalam usia anak (infancy/toddlerhood di usia 0 - 3 tahun, early childhood usia 3 - 6 tahun, dan middle childhood usia 6-11 tahun). Tahapan-tahapan yang terjadi pada masing-masing perkembanganpun berbeda-beda. Pada masa ini, anak mengalami tumbuh kembang yang luar biasa, baik dari segi fisik motorik, emosi, kognitif maupun psikososial. Perkembangan anak berlangsung dalam proses yang holistik atau menyeluruh. Karena itu pemberian stimulasinya pun perlu berlangsung dalam kegiatan yang holistik.

Kecerdasan motorik anak dipengaruhi oleh aspek perkembangan yang lainnya, terutama dengan kaitan fisik dan intelektual anak. Fisik atau tubuh manusia merupakan system organ yang kompleks dan sangat mengagumkan. Semua organ ini terbentuk pada periode prenatal (dalam kandungan). Kuhlén dan Thomshon, 1956 (Dahlan, 2008) mengemukakan bahwa perkembangan fisik individu meliputi empat aspek, yaitu (1) system syaraf yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi; (2) otot-otot yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik; (3) kelenjar endokrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti pada remaja berkembang perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis; dan (4) struktur fisik/tubuh yang meliputi tinggi, berat dan proporsi.

Otak mempunyai pengaruh yang sangat menentukan bagi aspek-aspek perkembangan individu lainnya, baik ketrampilan motorik, intelektual, emosional, sosial, moral maupun kepribadian. Semakin matangnya perkembangan sistem syaraf otak yang mengatur otot memungkinkan berkembangnya kompetensi atau ketrampilan motorik anak. Keterampilan motorik meliputi motorik kasar seperti berjalan, berlari, melompat, naik dan turun tangga dan keterampilan motorik halus atau ketrampilan memanipulasi, seperti menulis, menggambar, memotong, melempar dan menangkap bola, serta memainkan benda-benda atau alat-alat mainan. (Audrey Curtis, 1998; Elisabeth Hurlock, 1956 (Dahlan, 2008)).

Perkembangan bentuk kegiatan motorik yang berbeda sejalan dengan perkembangan daerah system syaraf yang berbeda. Seperti yang di kemukakan oleh Hurlock (1978) bahwa karena perkembangan pusat syaraf yang lebih rendah yang bertempat dalam urat syaraf tulang belakang, pada waktu lahir berkembangnya lebih baik ketimbang pusat syaraf yang lebih tinggi yang berada pada otak, maka gerakan reflek pada waktu lahir lebih baik dikembangkan dengan sengaja ketimbang dibiarkan berkembang sendiri. Setelah lahir gerak reflek penting diperlukan untuk menghisap, menelan, berkedip. Selama perkembangan anak usia dini berlangsung, pembelajaran keterampilan motorik bisa dilakukan

setelah anak matang, karena sebelum system syaraf dan otot berkembang dengan baik, upaya untuk mengajarkan gerakan terampil bagi anak akan sia-sia. Sama juga halnya apabila upaya tersebut diprekarsai oleh anak sendiri. Pelatihan seperti itu mungkin menghasilkan beberapa keuntungan sementara, tetapi dalam jangka panjang pengaruhnya tidak akan berarti atau nihil.

3. Deskripsi Perkembangan Motorik Usia 3-5 tahun

Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada waktu lahir. Sebelum perkembangan tersebut terjadi, anak akan tetap tidak berdaya. Kondisi ketidak berdayaan tersebut berubah secara cepat. Selama 4 atau 5 tahun pertama kehidupan pasca lahir, anak dapat mengendalikan gerakan yang kasar. Gerakan tersebut melibatkan bagian badan yang luas yang digunakan untuk berjalan, berlari, melompat, berenang dan sebagainya. Setelah umur 5 tahun, terjadi perkembangan yang besar dalam pengendalian koordinasi yang lebih baik yang melibatkan kelompok otot yang lebih kecil yang digunakan untuk menggenggam, melempar, menangkap bola, menulis, dan menggunakan alat. Secara terperinci, deskripsi perkembangan fisik anak usia 3-5 tahun adalah sebagai berikut.

Tahap Perkembangan Motorik Anak

Usia	Tahap Perkembangan
Tiga tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri di atas salah satu kaki selama 5-10 detik • Berdiri di atas kaki lainnya selama beberapa saat • Menaiki dan menuruni tangga, dengan berganti-ganti dan berpegangan pada pegangan tangga • Berlari berputar-putar tanpa kendala • Melompat ke depan dengan dua kaki 4 kali • Melompat dengan salah satu kaki 5 kali • Melompat dengan sebelah kaki lainnya dalam satu lompatan • Menendang bola ke belakang dan ke depan dengan mengayunkan kaki • Menangkap bola yang melambung dengan mendekapnya ke dada • Mendorong, menarik dan mengendarai mainan beroda atau sepeda roda tiga • Mempergunakan papan luncur tanpa bantuan • Membangun menara yang terdiri dari 9 atau 10 kotak • Menjiplak garis vertical, horizontal dan silang • Menjiplak lingkaran • Mempergunakan kedua tangan untuk mengerjakan tugas. • Memegang kertas dengan satu tangan dan mempergunakan gunting untuk memotong selebar kertas berukuran 5 inci persegi menjadi dua bagian.
Empat tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri di atas satu kaki selama 10 detik • Berjalan maju dalam satu garis lurus dengan tumit dan ibu jari sejauh 6 kaki • Berjalan mundur dengan ibu jari ke tumit • Lomba lari • Melompat ke depan 10 kali • Melompat kebelakang sekali • Bersalto/ berguling ke depan • Menendang secara terkoordinasi ke belakang dan ke depan dengan kaki terayun dan tangan mengayun ke arah berlawanan secara bersamaan. • Dengan dua tangan menangkap bola yang dilemparkan dari jarak 3 kaki • Melempar bola kecil dengan kedua tangan ke pada seseorang yang

	<ul style="list-style-type: none"> • berjarak 4-6 kaki darinya • Membangun menara setinggi 11 kotak • Menggambar sesuatu yang berarti bagi anak tersebut. Dapat dikenali orang lain • Mempergunakan gerakan-gerakan jemari selama permainan jari • Menjiplak gambar kotak • Menulis beberapa huruf
Lima tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri di atas kaki yang lainnya selama 10 detik • Berjalan di atas besi keseimbangan ke depan, ke belakang dan ke samping • Melompat ke belakang dengan dua kali berturut-turut • Melompat dua meter dengan salah satu kaki • Mengambil satu atau dua langkah yang teratur sebelum menendang bola • Menangkap bola tennis dengan kedua tangan • Melempar bola dengan memutar badan dan melangkah ke depan • Mengayun tanpa bantuan • Menangkap dengan mantap • Menulis nama depan • Membangun menara setinggi 12 kotak • Mewarnai dengan garis-garis • Memegang pensil dengan benar antara ibu jari dan 2 jari • Menggambar orang beserta rambut dan hidung • Menjiplak persegi panjang dan segi tiga • Memotong bentuk-bentuk sederhana.

Diadaptasi dari CRI (1997) (<http://parentingislami.wordpress.com>)

C. PENGARUH BERMAIN BAGI PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI

Seperti yang telah dikemukakan di atas bahwa dalam pendidikan, olahraga adalah bermain, dan tujuan utama dari guru pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tujuan program dan tujuan peserta didik adalah berpartisipasi dalam permainan dan memperoleh kegembiraan atau kesenangan maka keterkaitannya dengan anak usia dini adalah anak-anak usia dini hidup dalam dunia bermain. Meskipun demikian, tak ada salahnya jika orang tua memiliki rancangan bahan atau materi untuk mengisi hari-hari mereka. Hal yang pasti, kurikulum untuk anak usia dini haruslah sangat fleksibel, sesuai dengan kemampuan dan minat anak.

Kelas-kelas prasekolah seperti Play Group (PG) atau Taman Kanak-Kanak (TK) pasti memiliki kurikulum dan target-target, namun karena tuntutan aturan formal, mau tidak mau guru akan menilai perkembangan anak secara kasar, berdasarkan akumulasi kemampuan yang dikuasai anak selama kurun waktu tertentu. Jelas penilaian itu tidak valid, karena ketika guru memasuki kurikulum mewarnai misalnya, beberapa anak mungkin belum siap dengan fase itu. Mereka mungkin menolak untuk melakukannya atau hanya membubuhkan satu coretan pendek di kertasnya, karena dia memang belum berminat.

Di sinilah peran orang tua sangat dibutuhkan. Tidak peduli apakah anak-anak masuk TK ataupun tidak, tugas orang tua-lah untuk memahami anak-anaknya dengan baik, sehingga tahu kapan harus memperkenalkan sebuah keterampilan, kapan harus menundanya, kapan harus memacunya lebih kencang, dan bagaimana membuat anak menjadi tertarik untuk mempelajari sesuatu tanpa harus dipaksa oleh waktu dan penilaian pihak lain.

Bermain merupakan bagian yang sedemikian rupa diterimanya dalam kehidupan anak sekarang sehingga sedikit orang yang ragu-ragu mempertimbangkan arti pentingnya dalam perkembangan anak. Sepanjang masa kanak-kanak, bermain sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial anak. Pengaruh ini mungkin agak berbeda dari satu tingkat perkembangan ke tingkat perkembangan berikutnya. Menurut Hurlock (1978) pengaruh bermain bagi perkembangan anak adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik.

Bermain aktif penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuhnya. Bermain juga berfungsi sebagai penyaluran tenaga yang berlebihan yang bila terpendam terus akan membuat anak tegang, gelisah, dan mudah tersinggung.

2. Dorongan komunikasi
Agar dapat bermain dengan baik bersama yang lain, anak harus belajar berkomunikasi dalam arti mereka dapat mengerti dan sebaliknya mereka harus belajar mengerti apa yang dikomunikasikan anak lain.
3. Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam
Bermain merupakan sarana bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan oleh pembatasan lingkungan terhadap perilaku mereka.
4. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan.
Kebutuhan dan keinginan yang tidak dapat dipenuhi dengan cara lain seringkali dapat dipenuhi dengan bermain. Anak yang tidak mampu mencapai peran pemimpin dalam kehidupan nyata mungkin akan memperoleh pemenuhan keinginan itu dengan menjadi pemimpin tentara mainan.
5. Sumber belajar
Bermain memberi kesempatan untuk mempelajari berbagai hal melalui buku, televisi, atau menjelajah lingkungan yang tidak diperoleh anak dari belajar di rumah atau di sekolah.
6. Rangsangan bagi kreativitas
Melalui eksperimentasi dalam bermain, anak-anak menemukan bahwa merancang sesuatu yang baru dan berbeda dapat menimbulkan kepuasan. Selanjutnya mereka dapat mengalihkan minat kreatifnya kesituasi di luar dunia bermain.
7. Perkembangan wawasan diri
Dengan bermain anak mengetahui tingkat kemampuannya dibandingkan dengan temannya bermain. Ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan konsep dirinya dengan lebih pasti dan nyata.
8. Belajar bermasyarakat
Dengan bermain bersama anak lain, mereka belajar bagaimana membentuk hubungan sosial dan bagaimana menghadapi dan memecahkan masalah yang timbul dalam hubungan tersebut.
9. Standar moral
Walaupun anak belajar di rumah dan di sekolah tentang apa saja yang dianggap baik dan buruk oleh kelompok, tidak ada pemaksaan standar moral yang teguh selain dalam kelompok bermain.
10. Belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin
Anak belajar di rumah dan di sekolah mengenai apa saja peran jenis kelamin yang di setujui. Akan tetapi mereka segera menyadari bahwa mereka juga harus menerimanya bila ingin menjadi anggota kelompok bermain.
11. Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan
Dari hubungan dengan kelompok teman sebaya dalam bermain, anak belajar bekerja sama, murah hati, jujur, sportif, dan disukai orang.

Pendidikan sungguh jauh melampaui batas-batas nilai kuantitatif seperti diterapkan di sekolah. Pendidikan adalah rangkaian proses belajar untuk menjadi manusia yang terus tumbuh, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

KESIMPULAN

Bermain sebagai bentuk olahraga dalam pendidikan merupakan salah satu bentuk aktivitas gerak yang memberikan banyak manfaat pada anak usia dini. Bermain sangat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial anak. Pengaruh ini mungkin agak berbeda dari satu tingkat perkembangan ke tingkat perkembangan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, Elizabeth.B. (1978). *Child Development (Sixth Edition)*. Indonesia: Erlangga.
- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- 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.
- Dahlan, Djawad. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- <http://parentingislami.wordpress.com>
- http://paudcenter.info/index.php?option=com_content&task=view&id=50&Itemid=1