

Pedoman Olahraga Pada Anak

- Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari,
 - Fakultas Ilmu Keolahragaan
 - Universitas Negeri Yogyakarta
 - indah_prasty@uny.ac.id
- 2013



Aktivitas fisik hendaknya disesuaikan dengan setiap tingkat perkembangan jasmani dan rohani setiap anak.

Aspek Olahraga Pada Anak

1. Latihan jasmani dan permainan
 - kesegaran jasmani → macam latihan, kegiatan rekreasi/hobby
2. Latihan khusus, prestasi

Hal yang perlu diperhatikan

Keterbatasan anak

Rasa takutnya

Kebutuhan dan harapannya



Menggembirakan&aman



Pertumbuhan rohani&jasmani, sosial anak



Tujuan Anak Olahraga

- Mencari kesenangan
- Sarana mencari teman
- Ingin mempelajari&meningkatkan gerak kecabangan olahraga tersebut.

Anak tidak boleh dipaksa melakukan sesuatu cabang olahraga



- Olahraga hendaknya diperkenalkan sebagai satu kegiatan yang menyenangkan&menggairahkan.
- Menambah pengetahuan mengenai cara dan pola bermain.
- Menambah teman&meningkatkan persahabatan.

Perbedaan Fisiologi Anak

- Power Aerobik, tidak lebih rendah dari dewasa.

Usia (Tahun)	Jarak Lari tidak > (km)
12	5
15	10
15-16	20
16-18	30
18	marathon



- Power An Aerobik

- Lebih rendah dari orang dewasa
- Power an aerobik meningkat bersamaan dengan meningkatnya umur.
 - Pertumbuhan&perkembangan struktur dan fungsi otot
 - Frekuensi $\leq 3x$
 - Intensitas tidak boleh intensitas tinggi (boleh tapi singkat)
 - Waktu, anak kurang dari 10 tahun, tidak lebih dari 1 jam



Sasaran Olahraga Pada Anak

Menerapkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki sebaik mungkin, berusaha dan mendapatkan kemajuan pribadi.

Sasaran Olahraga Pada Anak

- Meningkatkan pengalaman gerak
- Meningkatkan kemampuan fisik
- Mengembangkan sosialisasi yang positif
- Mengembangkan rasa keberhasilan dan harga diri



Daftar Pustaka

- Moeljono&Slamet (1994) Kesehatan Olahraga. Jakarta: DepDikBud, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Santoso G (2007) Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine) untuk Kesehatan dan untuk Prestasi Olahraga. Bandung: FPOK UPI
- (2010) Kesehatan Olahraga Panduan untuk Pelatih Olahraga untuk Usia Dini.