

# **MEMBANGUN KEMANDIRIAN ANAK-ANAK, REMAJA DAN DEWASA UNTUK BEROLAHRAGA**

**Ahmad Nasrulloh**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan**  
**Universitas Negeri Yogyakarta**  
ahmadnasrulloh@yahoo.co.id

## **Abstrak**

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk memperoleh kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Pada dasarnya semua olahraga baik untuk dilakukan oleh semua usia dan jenis kelamin. Upaya membangun kebiasaan anak untuk dapat memiliki kesadaran berolahraga sejak dini membutuhkan usaha yang cukup keras. Oleh sebab itu, olahraga sebaiknya diberikan sejak anak-anak sehingga kemandirian anak untuk sadar akan berolahraga dapat tertanam sejak dini. Kemandirian berolahraga adalah suatu sikap seseorang yang penuh ketekunan untuk melakukan aktifitas fisik atas dorongan diri sendiri untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan kebugaran jasmani, mengejar prestasi olahraga serta berkeinginan untuk melakukan aktifitas fisik tanpa bantuan orang lain.

Pengembangan pola gerak dasar yang dimiliki seorang anak seperti jalan, lari, melempar, dan melompat sangat diperlukan untuk dapat melatih dan merangsang kemampuan motorik seorang anak sehingga kemandirian anak untuk bergerak aktif akan dapat berkembang secara optimal. Aspek kemandirian yang dapat dikembangkan melalui olahraga pada usia remaja adalah membangun kemandirian individu untuk berlatih keseimbangan, ketepatan, ketangkasan, penguasaan dan kekuatan. Pada masa dewasa seseorang individu diharapkan sudah memiliki kemandirian untuk berolahraga. Pada usia dewasa ini kesadaran untuk berolahraga harus sudah muncul dengan sendirinya atas dorongan dari dalam individu tanpa adanya paksaan dari orang lain, karena pada saat ini seseorang sudah dapat berfikir secara logis akan kebutuhan hidupnya.

**Kata kunci:** Kemandirian, Anak-anak, Remaja, Dewasa, Berolahraga

## **PENDAHULUAN**

Pada dasarnya semua olahraga baik untuk dilakukan oleh semua usia dan jenis kelamin. Akan tetapi, jenis olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan usia, agar tujuan dalam melakukan gerakan olahraga tersebut dapat tercapai. Adapun tujuan yang dapat diperoleh dari berolahraga adalah untuk memperoleh kebugaran jasmani, meningkatkan prestasi, merangsang hormon pertumbuhan, meningkatkan kemampuan motoris, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, membangun karakter dan kemandirian. Oleh karena itu diperlukan adanya bentuk-bentuk olahraga yang sesuai dengan usia, baik usia anak-anak, remaja, maupun dewasa, sehingga olahraga yang dilakukan dapat memperoleh hasil yang maksimal sesuai dengan tujuannya.

Anak-anak sangat membutuhkan berbagai rangsangan dari luar untuk dapat melatih dan meningkatkan kemampuan motorisnya, meningkatkan hormon pertumbuhan dan membangun kemandirian. Membangun kebiasaan anak untuk dapat memiliki kesadaran berolahraga sejak dini membutuhkan usaha yang cukup keras. Oleh sebab itu, olahraga sebaiknya diberikan sejak anak-anak sehingga kemandirian anak untuk sadar akan berolahraga dapat tertanam sejak dini. Kebugaran jasmani juga akan dapat diperoleh dengan mudah jika dalam melakukan aktivitas olahraga yang teratur dilakukan sejak usia dini. Pembinaan prestasi akan lebih mudah dan terarah jika olahraga sudah diperkenalkan sejak anak-anak.

Dalam proses pencapaian tujuan tersebut jenis-jenis olahraga yang diberikan kepada anak-anak, remaja, dan dewasa harus disesuaikan. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi kekeliruan dalam berolahraga karena sebagian olahraga memiliki pengaruh buruk jika diberikan kepada anak-anak. Salah satu contoh apabila seorang anak diberikan dosis latihan yang terlalu tinggi, maka akan menyebabkan stress pada anak tersebut. Selain itu juga dapat terjadi cedera karena latihan yang berlebihan sehingga akan menghambat pertumbuhan dan perkembangan tersebut. Oleh karena itu aktivitas fisik bagi anak-anak, remaja dan dewasa hendaknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan jasmani dan rohaninya.

Betapa pentingnya manfaat olahraga bagi kesehatan tersebut dapat menjadi landasan pada anak-anak, remaja dan dewasa untuk dapat melakukan olahraga secara teratur. Kemauan untuk berolahraga hendaknya dapat ditanamkan sejak anak-

anak, remaja dan dewasa, sehingga seseorang dapat memiliki kesadaran penuh akan pentingnya berolahraga. Penanaman kesadaran untuk berolahraga tersebut akan terpenuhi apabila seseorang memiliki kemandirian yang kuat tanpa memiliki rasa ketergantungan terhadap orang lain. Kemandirian untuk berolahraga juga perlu ditanamkan agar tujuan untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani dapat terpenuhi. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan tentang olahraga yang harus diberikan kepada anak-anak, remaja dan dewasa agar tujuan untuk membangun kemandirian akan pentingnya berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran jasmani dapat tercapai dengan baik.

## **PEMBAHASAN**

Menurut Masrun (1986: 13) kemandirian adalah suatu sikap yang memungkinkan seseorang untuk berbuat bebas, melakukan sesuatu atas dorongan diri sendiri untuk kebutuhan sendiri, mengejar prestasi, penuh ketekunan, serta berkeinginan untuk melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain, mampu berpikir dan bertindak original, kreatif dan penuh inisiatif, mampu mempengaruhi lingkungannya, mempunyai rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri, menghargai keadaan diri sendiri, dan memperoleh kepuasan dari usahanya. Kemandirian merupakan suatu sikap yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan, dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan, sehingga individu pada akhirnya akan mampu bertindak dan berpikir sendiri (Musdalifah, 2007: 48).

Monks (1999: 279) mengatakan bahwa orang yang mandiri akan memperlihatkan perilaku yang eksploratif, mampu mengambil keputusan, percaya diri dan kreatif, selain itu juga mampu bertindak kritis, tidak takut berbuat sesuatu, mempunyai kepuasan dalam melakukan aktifitasnya, percaya diri, dan mampu menerima realitas serta dapat memanipulasi lingkungan, mampu berinteraksi dengan teman sebaya, percaya diri, terarah pada tujuan, dan mampu mengendalikan diri. Menurut Sanusi yang dikutip oleh Cepi (3013: 240) bisa diidentifikasi beberapa sifat dasar dari sikap mandiri, yaitu percaya diri, amanah, mampu mengendalikan diri, mampu menyelesaikan masalah, tanggungjawab, penolong, harapan tinggi, kreatif dan inovatif, mampu belajar mandiri, dan bermotivasi tinggi. Dapat dikatakan

bahwa kemandirian berolahraga adalah suatu sikap seseorang yang penuh ketekunan untuk melakukan aktifitas fisik atas dorongan diri sendiri untuk memenuhi kebutuhan kesehatan dan kebugaran jasmani, mengejar prestasi olahraga serta berkeinginan untuk melakukan aktifitas fisik tanpa bantuan orang lain.

Pola gerak dasar manusia pada dasarnya sudah dimiliki sejak lahir. Manusia dilahirkan mempunyai kaki yang dapat digunakan untuk berjalan, akan tetapi untuk dapat berjalan memerlukan proses latihan yang tidak mudah. Demikian halnya dengan gerakan-gerakan yang lain seperti lari, lompat, loncat, melempar menangkap, berputar dan lain sebagainya. Sudah barang tentu gerakan ini memerlukan latihan untuk mendapatkan system koordinasi yang baik. Oleh sebab itu perlu adanya latihan olahraga yang diberikan sejak usia dini agar aktivitas fisik individu dapat berjalan normal. Dimana olahraga usia dini adalah olahraga yang dilakukan oleh anak-anak usia sekolah dasar, yaitu 6 sampai dengan 12 tahun (Indrarti, 2010: 2).

Menurut Sadoso (1992:138) dalam bukunya mengatakan bahwa pada umumnya murid-murid sekolah menengah mengalami empat fase dalam pertumbuhannya yaitu: praremaja (*preadolescence*), awal remaja (*early adolescence*), madya remaja (*middle adolescence*), dan purna remaja (*late adolescence*). Adapun batasan-batasan usia perempuan adalah 11 – 13 tahun praremaja, 13 – 15 tahun awal remaja, 15 – 18 tahun madya remaja, sedangkan untuk laki-laki adalah 13 – 15 tahun praremaja, 15 – 17 tahun awal remaja, 17 – 19 tahun madya remaja dan 19 – 21 tahun purna remaja.

### **Olahraga untuk Anak-Anak**

Pada usia 2-3 tahun ini dapat dilihat bahwa pola gerak dasar anak yang sederhana sudah mulai ditampakkan. Gerakan-gerakan yang ditunjukkan oleh seorang anak dengan usia 2 tahun yaitu seperti mengangkat tangan, memegang kepala, merangkan, berjalan, berlari dan lain sebagainya, sedangkan pada usia 3 tahun seorang anak sudah mulai dengan gerakan melempar barang yang ada disekelilingnya seperti mainan. Menurut FPI (2008: 1) mengatakan bahwa anak dengan usia 2-3 tahun, seorang anak mampu melakukan olahraga yang sifatnya belum terstruktur, seperti berlari, berayun-ayun, memanjat, dan bermain air. Pada

usia 2 tahun, anak sudah mampu melompat dengan satu atau kedua kaki, dan berlari. Pada usia 3 tahun, anak sudah bisa berubah-ubah arah (dari kanan ke kiri, dari depan ke belakang) dengan mudah. Dari pola dasar gerak tersebut orang tua harus dapat melatihnya dengan baik dan benar agar penanaman kemandirian anak untuk dapat bergerak aktif dapat berhasil.

Seorang anak yang sudah memasuki usia 2-3 tahun sebaiknya diperkenalkan dengan aktivitas olahraga, yang mana desain dari aktivitas olahraga tersebut hanya sebatas memperkenalkan dengan lingkungan, sehingga akan dapat merangsang hormon pertumbuhan serta saraf sensomotorisnya. Adapun beberapa contoh aktifitas fisik yang diberikan kepada anak dengan usia 2-3 tahun yaitu: lari atau jalan yang dilakukan dalam sebuah permainan, mulai diperkenalkan dengan air untuk berenang dengan tujuan agar anak tidak takut dengan air sehingga mudah dilatih berenang dan berikanlah mainan bola-bola ringan untuk melatih anak melempar.

Pengembangan pola gerak dasar yang dimiliki seorang anak pada usia 2-3 tahun seperti jalan, lari, melempar, dan melompat sangat diperlukan untuk dapat melatih dan merangsang kemampuan motorik seorang anak sehingga kemandirian anak untuk bergerak aktif akan dapat berkembang secara optimal. Hal-hal yang dapat dikembangkan adalah melalui aktivitas olahraga dalam bentuk permainan yang menarik bagi anak sehingga dapat dilakukan dengan senang hati, karena pada umumnya ketertarikan anak dengan olahraga adalah untuk mencari kesenangan dan mencari teman. Beberapa contoh bentuk permainan seperti: berjalan, merangkak, melompat dengan mengadopsi gerakan-gerakan binatang, dan mendengarkan musik sambil menari. Dengan demikian, kemandirian pola gerak dasar anak yang meliputi jalan, lari melempar, dan melompat dapat terlatih dengan baik.

Seorang anak dengan usia 4-6 tahun sudah memiliki kemampuan gerak yang lebih baik seperti lari dan lompat. Menurut Sadoso (1992: 129) bahwa anak pada usia lima tahun mulai mempunyai kemampuan mengontrol otot-otot besarnya untuk mengadakan gerakan seperti lari, melompat, dan memanjat. Dari wacana tersebut dapat dikatakan bahwa anak dengan usia 4-6 tahun ini memiliki tingkat aktivitas yang lebih tinggi dan lebih keras dari usia 2-3 tahun, sehingga anak memerlukan energi yang cukup banyak untuk dapat melakukan aktivitasnya. Oleh karena itu dibutuhkan cara melatih fisik yang sesuai agar anak tetap bugar.

Aktivitas olahraga yang menyenangkan dalam bentuk permainan merupakan cara yang cukup efektif bagi anak. Olahraga permainan yang dilakukan oleh anak dengan usia ini harus terkontrol dengan baik. Berikan latihan kepada anak secara progresif tentang bagaimana cara melempar, menendang, melompat dan berlari dengan benar, sehingga tidak akan terjadi cedera pada anak. Bentuk aktivitas lain yang menarik adalah (1) bermain dengan menggunakan bola besar dan kecil untuk melatih kemampuan melempar, (2) pada usia ini anak senang dengan memanjat dan bermain anyuan, sehingga perlu dibuatkan tempat memanjat dan anyunan yang aman, (3) berlatih untuk memadukan antara lari, lompat dan jalan juga baik diberikan kepada anak, (4) mulailah melatih anak untuk menendang bola. Dengan demikian kemandirian anak untuk melakukan aktivitas fisik berupa melempar, menendang, melompat, berlari dan memanjat dapat tertanam sejak usia 4-6 tahun.

Perlu diketahui bahwa dalam melatih seorang anak harus benar-benar berhati-hati, karena pada dasarnya seorang anak tidak bisa dipaksakan untuk bermain atau latihan secara berlebihan. Hal ini akan dapat membahayakan anak, terutama menyebabkan terjadinya cedera karena penggunaan yang berlebihan seperti patah tulang, radang tendo, kejang, cedera otot bahkan sampai stress. Olahraga hendaknya diperkenalkan kepada anak sebagai suatu kegiatan yang menyenangkan dan menggembirakan, menambah pengetahuan untuk mengenal cara bermain, menambah teman dan meningkatkan persaudaraan. Oleh karena itu seorang anak tidak boleh dipaksakan untuk melakukan suatu cabang olahraga tertentu dengan dosis yang tinggi. Dalam melakukan aktivitas olahraga sangat diperlukan pantauan dari orang tua atau pelatih, jangan sampai seorang anak melakukan olahraga yang berlebihan secara terus menerus karena pada usia tersebut seorang anak mudah mengalami cedera dan kelelahan. Sehingga dengan pantauan orang tua akan lebih meminimalkan terjadinya cedera yang dapat menghambat pertumbuhan dan merusak jaringan pada anak.

*“Kids who are 6 to 12 years old need physical activity to build strength, coordination, confidence, and to lay the groundwork for a healthy lifestyle down the road”*, Mary (2005:1), artinya bahwa anak-anak yang memasuki usia 6-12 tahun memerlukan aktivitas fisik untuk membangun kekuatan, koordinasi, penampilan, dan gaya hidup yang lebih sehat. Sedangkan menurut Sadoso (1993: 201)

mengatakan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kebutuhan bagi perkembangan anak, berarti dengan kata lain anak-anak harus berlatih olahraga, tidak cukup hanya dengan mengenali olahraga. Dengan kata lain, kemandirian untuk beraktivitas fisik atau olahraga perlu ditanamkan pada anak-anak terutama yang sudah memasuki usia ini untuk dapat membangun kekuatan, koordinasi, keseimbangan, keterampilan, kebugaran jasmani maupun prestasi.

Peningkatan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki anak secara cepat sudah mulai berkembang usia tersebut. Saat ini seorang anak sudah memiliki keberanian untuk bergerak lebih aktif dalam berolahraga. Pada usia ini seorang anak sudah siap untuk menggunakan alat-alat pemukul seperti raket, bat, dan stik. Pada usia ini anak juga senang melakukan aktivitas olahraga yang bersifat kompetitif karena olahraga ini lebih menarik dan menantang. Seiring dengan bertambahnya usia maka pertumbuhan dan koordinasi akan terus berkelanjutan dan mengalami penyempurnaan. Akan tetapi yang paling terlihat pada usia ini adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan. Pada usia ini seorang anak harus diperkenalkan pada berbagai macam gerakan atau aktivitas olahraga, jangan terpusat pada satu jenis olahraga saja.

Pola-pola ketrampilan gerak yang dianjurkan untuk mengembangkan aktivitas jasmani melalui kegiatan permainan bagi anak usia 8 dan 9 tahun dapat disusun dalam bentuk keterampilan gerak: (1) melempar ke sasaran yang diam dan bergerak dengan ukuran obyek yang lebih kecil, berada di lantai atau di atas, (2) menangkap bola dari lemparan teman, dalam situasi diam atau bergerak, (3) mendribel bola dengan tangan di tempat atau berlari, (4) memukul/ mwmvoli bola dalam ukuran yang besar dan ringan, dengan menggunakan alat atau tanpa alat, (5) melompat benda yang diam atau bergerak, (6) menendang dan menahan bola dalam situasi diam atau bergerak, (7) menggiring bola dengan kaki sambil jalan atau berlari, dan (8) berlari dan mengelak dari lemparan benda atau kejaran teman bermain (Pura, 2004: viii).

Menurut Sadoso (1993: 134) ada beberapa olahraga yang dapat dilatihkan dan diperkenalkan pada anak yaitu berenang, senam, sepakbola, bola basket, latihan kekuatan dengan *push-up* dan *pull-up*. Menurut Hilary (2007: 1) "*Parents should encourage their kids to do a variety of activities so that they can work on the three elements of fitness, being: (1) endurance, (2) strength and (3) flexibility*", artinya bahwa orang tua harus memberikan kepada anak-anaknya untuk melakukan aktivitas

yang bervariasi, seperti tiga hal yang dapat mereka lakukan untuk memperoleh kebugaran yaitu (1) latihan daya tahan, (2) latihan kekuatan, dan (3) latihan fleksibilitas. Jadi dapat dikatakan bahwa olahraga yang dapat diberikan pada usia ini adalah:

1. Berenang, lari dan bersepeda adalah olahraga untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiorespirasi,
2. Sepak bola, bola basket, tennis dengan mini raket dan bulu tangkis, olahraga ini bertujuan untuk melatih kemampuan koordinasi anak antara mata dan kaki serta mata dan tangan,
3. *Push-up*, *pull-up* dan *sit-up*, juga penting bagi anak untuk melatih kekuatan otot, dan
4. Senam adalah olahraga yang dapat membantu anak dalam meningkatkan kemampuan fleksibilitasnya.

Pada usia ini sudah sangat jelas anak dituntut untuk memiliki kemandirian gerak yang cukup kompleks. Pada usia ini anak diharapkan memiliki kemandirian untuk dapat melakukan latihan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Ada beberapa keuntungan jika seorang anak melakukan latihan dalam bentuk permainan dan aktivitas fisik lainnya. Keuntungan secara umum bagi anak yang aktif adalah (1) anak akan merasa senang dan dapat mengurangi tingkat stress, (2) anak akan memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, (3) dapat membangun atau menjadikan tulang dan otot yang sehat dan kuat, (4) dapat tidur lebih nyenyak pada malam hari, dan (5) meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.

### **Olahraga untuk Remaja**

Menurut Rumini (2006: 33) istilah remaja meliputi kurun waktu sejak berakhirnya masa anak hingga menjelang usia dewasa, dengan pembagian: dewasa awal dan dewasa akhir, jadi rentan remaja meliputi 11/12 tahun hingga 21 tahun. Masa remaja merupakan masa yang memiliki peranan penting terhadap perkembangan individu, karena pada masa ini merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak yang masih tergantung pada orang tua menjadi lebih mandiri. Tentunya dalam berkeaktifan olahraga juga akan memiliki pengaruh yang signifikan pada fase

peralihan tersebut. Pada usia remaja ini seorang anak sudah mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun hormonal. Saat individu mulai menginjak masa remaja, fisiknya banyak mengalami perubahan dan yang terbesar pengaruhnya pada perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (Sarwono, 2000: 52).

Perubahan yang paling menyolok pada masa remaja adalah perubahan tinggi badan dan berat badan. Menurut Santoso (2007: 80) mengatakan bahwa rata-rata usia pertumbuhan tinggi badan tercepat atau usia pertumbuhan maksimal adalah 12 tahun untuk anak-anak perempuan, yaitu adalah kira-kira 2 tahun lebih awal dari pada anak laki-laki. Perubahan ini disebabkan karena kenaikan produksi hormon sehingga menyebabkan pertumbuhan yang cepat. Pertumbuhan ini paling cepat dialami oleh remaja wanita dan kemudian setelah selisih dua tahun remaja laki-laki baru mengalami pertumbuhan tinggi dan berat badan ini.

Menurut Sadoso (1992: 141) ketrampilan dasar motorik dan perkembangannya selama remaja perlu dipahami oleh guru olahraga, seperti keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), ketangkasan (*agility*), penguasaan (*control*), dan kekuatan (*strength*). Olahraga yang cocok untuk dilakukan pada masa remaja adalah latihan beban dengan hati-hati untuk meningkatkan kekuatan otot, senam untuk melatih fleksibilitas, keseimbangan dan ketangkasan. Selain itu olahraga-olahraga permainan yang membutuhkan kerjasama tim juga sangat diperlukan pada masa remaja ini, sehingga akan terbentuk kekompakan dalam suatu kelompok.

Aspek kemandirian yang dapat dikembangkan melalui olahraga pada usia remaja ini adalah membangun kemandirian individu untuk berlatih keseimbangan, ketepatan, ketangkasan, penguasaan dan kekuatan. Saat ini seorang individu sudah mulai melakukan aktivitas olahraga atas dorongan diri sendiri untuk kebutuhannya. Pada masa remaja ini juga waktu yang tepat bagi individu untuk mengejar prestasi dalam bidang olahraga sesuai dengan kemampuan dan kecabangan olahraga yang dikuasai. Masa ini merupakan masa pencarian jati diri seorang individu untuk dapat memperlihatkan dan menunjukkan kemampuannya dalam bidang olahraga kepada orang lain dengan penuh rasa percaya diri, sehingga mendapatkan kepuasan.

## **Olahraga untuk Dewasa**

Masa remaja merupakan masa yang cukup singkat. Pada seorang laki-laki maupun perempuan masa remaja diakhiri pada usia 21 tahun, setelah itu akan memasuki masa dewasa. Aktivitas olahraga yang perlu diberikan untuk orang dewasa pada dasarnya tidak memiliki banyak perbedaan dengan masa remaja, karena pada masa dewasa dalam melakukan aktivitas olahraga cenderung melatih pengembangan diri untuk dapat berolahraga sesuai dengan kemanafaatannya. Apabila dalam masa remaja sudah menggeluti olahraga prestasi maka pada usia ini tinggal melanjutkannya.

Adapun contoh olahraga yang dapat dilakukan pada orang dewasa yaitu:

1. Olahraga individu untuk melatih daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot, kecepatan, ketepatan, power, kelincihan, keseimbangan dan lain sebagainya.
2. Olahraga permainan individu atau tim seperti sepak bola, bola basket, bola volley, tennis bulu tangkis, softball, baseball, dan lain-lain. Olahraga ini dapat dilakukan dalam sebuah kompetisi dengan tujuan prestasi atau hanya permainan yang dapat digunakan sebagai sarana rekreasi atau untuk mendapatkan kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Keuntungan seseorang melakukan latihan adalah meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, membantu membangun kesehatan otot dan tulang, menyeimbangkan berat badan, mengurangi kecemasan dan stress, menetralkan tekanan darah dan kolesterol, serta mengurangi resiko penyakit jantung, diabetes dan stroke. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik/ olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur dan terprogram dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, sehingga setiap manusia perlu untuk melakukan aktivitas fisik/ olahraga agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap terjaga.

Pada masa dewasa ini seseorang individu diharapkan sudah memiliki kemandirian untuk berolahraga. Kesadaran akan pentingnya berolahraga untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani hendaknya sudah dimiliki oleh seorang individu dewasa. Kesadaran untuk berolahraga harus sudah muncul dengan sendirinya atas dorongan dari dalam individu tanpa adanya paksaan dari orang lain, karena pada saat ini seseorang sudah dapat berfikir secara logis akan kebutuhan

hidupnya. Berkaitan dengan aktifitas olahraga yang dilakukan, pada masa dewasa ini seseorang sudah dapat memilih sesuai dengan kebutuhannya. Ketika seseorang membutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan kardiorespirasi maka orang tersebut akan memilih latihan daya tahan paru yantung berupa lari, jogging, bersepeda, berenang maupun senam. Selain itu seseorang dapat memilih latihan sesuai dengan tujuan latihan seperti untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani, menurunkan berat badan, menambah berat badan, membentuk otot, mengencangkan otot dan terapi rehabilitasi. Jadi pada usia ini diharapkan seseorang sudah mampu melakukan latihan sesuai program yang tepat.

## **KESIMPULAN**

Pengembangan pola gerak dasar yang dimiliki seorang anak seperti jalan, lari, melempar, dan melompat sangat diperlukan untuk dapat melatih dan merangsang kemampuan motorik seorang anak sehingga kemandirian anak untuk bergerak aktif akan dapat berkembang secara optimal. Hal-hal yang dapat dikembangkan adalah melalui aktivitas olahraga dalam bentuk permainan yang menarik bagi anak sehingga dapat dilakukan dengan senang hati, karena pada umumnya ketertarikan anak dengan olahraga adalah untuk mencari kesenangan dan mencari teman. Pada usia ini anak diharapkan memiliki kemandirian untuk dapat melakukan latihan daya tahan, kekuatan dan fleksibilitas untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Aspek kemandirian yang dapat dikembangkan melalui olahraga pada usia remaja adalah membangun kemandirian individu untuk berlatih keseimbangan, ketepatan, ketangkasan, penguasaan dan kekuatan. Saat ini seorang individu sudah mulai melakukan aktivitas olahraga atas dorongan diri sendiri untuk kebutuhannya. Pada masa remaja ini juga waktu yang tepat bagi individu untuk mengejar prestasi dalam bidang olahraga sesuai dengan kemampuan dan kecabangan olahraga yang dikuasai. Pada masa dewasa ini seseorang individu diharapkan sudah memiliki kemandirian untuk berolahraga. Kesadaran akan pentingnya berolahraga untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani hendaknya sudah dimiliki oleh seorang individu dewasa. Kesadaran untuk berolahraga harus sudah muncul dengan sendirinya atas dorongan dari dalam individu tanpa adanya paksaan dari orang lain, karena pada saat ini seseorang sudah dapat berfikir secara logis akan kebutuhan hidupnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cepi Safrudin Abdul Jabar, (2013). *“Pendidikan untuk Pencerahan Kemandirian Bangsa: Menjadi Sekolah yang Mandiri”*. Ash-Shaff: Yogyakarta.
- Forum Parenting Indonesia. (2008). *“Olahraga untuk Anak di bawah 6 Tahun”*. <http://www.parenting.co.id/article/balita/olahraga.untuk.anak.di.bawah.6.tahun/>.
- Hilary Basile. (2007). *“Fitness - Benefits of Exercise for Children”*. <http://shine.yahoo.com/healthy-living/benefits-of-physical-fitness-for-children-473580.html>.
- Indrarti, dkk. (2010). *Panduan Kesehatan Olahraga untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Sekterariat Jenderal Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mary L. Gavin, MD. (2005). *“Fitness and yaur 6 to 12 Year-Old”*. [http://kidshealth.org/parent/nutrition\\_center/staying\\_fit/fitness\\_6\\_12.html](http://kidshealth.org/parent/nutrition_center/staying_fit/fitness_6_12.html).
- Masrun, dkk. (1986). *Studi mengenai Kemandirian pada Penduduk di Tiga Suku Bangsa ( Jawa, Batak, Bugis ). Laporan penelitian. Kantor Menteri Negara Kependudukan dan Lingkungan Hidup dengan Fakultas Psiko/ogi UGM*.
- Monks, F.J., dkk. 1999. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Musdalifah, (2007). *Perkembangan Sosial Remaja Dalam Kemandirian. Jurnal Iqra' Volume 4 Juli-Desember 2007*. STAIN Manado.
- Pura Darmawan, dkk. (2004). *Latihan Jasmani Keterampilan Gerak Dasar Anak Usia 8-9 Tahun*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Sekterariat Jenderal Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sadoso Sumosarjuno. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. (1993). *Sehat dan Bugar: Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Santosa Giriwojoyo, dkk. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga untuk Kesehatan dan untuk Olahraga Perestasi*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI Bandung.
- Sarwono, S. W. 2000. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- Sri Rumini, dkk. (2006). *Psikologi Pendidikan*. UNY Press: Yogyakarta.