

## AKTIVITAS BERMAIN DAN PERKEMBANGAN JASMANI ANAK

YUDESTA ERFAYLIANA

Email: yudestaerfayliana@radenintan.ac.id

JURUSAN PGMI FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
IAIN RADEN RADEN INTAN LAMPUNG

### *Abstrak*

*Bermain merupakan hal yang menyenangkan bagi anak. Dalam bermain itu pula terdapat banyak hal yang diperoleh oleh anak dan tidak ditemukan dalam aktifitas selain bermain. Makna bermain menjadi penting dipandang dari sisi perkembangan dan kebutuhan anak. Untuk mendukung perkembangan anak baik secara fisik maupun psikis anak membutuhkan bermain karena dalam bermain itulah anak mempunyai kebebasan untuk menyalurkan dan mengekspresikan apa yang menjadi kehendak hatinya tanpa harus merasa salah dan terbatas oleh peraturan. Berdasarkan kajian mengenai teori-teori yang berkembang kaitannya dengan aktifitas bermain, maka dapat diambil pemahaman bahwa bermain sangat penting bagi anak usia dini karena melalui bermain mengembangkan aspek-aspek perkembangan anak. Aspek tersebut ialah aspek fisik, sosial emosional dan kognitif. Setiap manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan tahapan kehidupannya. Secara dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi: fungsi organ tubuh yang dibawa sejak lahir sebagai potensi yang dimiliki anak, keturunan (hereditas) yang bersifat menurun dari orang tua. Sedangkan faktor eksternal meliputi: asupan gizi selama proses pertumbuhan dan perkembangan, perlakuan terhadap anak yang dapat memberikan perubahan yang bersifat positif seperti halnya ketika anak melakukan latihan yang mengakibatkan perubahan pada kualitas tubuh anak, kejadian yang menimpa anak sehingga menyebabkan adanya gangguan pada proses pertumbuhan dan perkembangan (efek traumatis, kecelakaan, dsb). Melalui aktifitas bermain anak akan mendapatkan kesenangan dan juga kepuasan diri. Kegiatan yang dianggap menyenangkan bagi anak-anak akan senantiasa diulangi sampai ia bosan. Aktifitas bermain bagi anak yang melibatkan gerak anak seperti yang terdapat pada permainan tradisional mempunyai pengaruh yang positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya perkembangan jasmani anak.*

**Kata kunci :** *Bermain, jasmani, anak, pertumbuhan, perkembangan.*

### **A. PENDAHULUAN**

Sudah sejak lama berbagai pembahasan tentang anak dilakukan oleh para ahli dan peneliti, bahkan telah banyak penulis yang menulis buku yang melibatkan anak sebagai obyek yang dikaji. Salah satu karakter yang dimiliki anak dan mungkin tidak akan dimiliki atau paling tidak bersifat dominan seperti pada saat

masih usia anak adalah kesenangan terhadap aktifitas bermain. Salah satu karakter anak adalah bahwa anak menyukai aktifitas bermain. Di satu sisi anak sebagai organisme yang hidup, artinya organisme hidup akan mengalami yang namanya proses pertumbuhan dan perkembangan (*growth and development*). Dari dua hal tersebut penulis mencoba menghubungkan kegiatan bermain pada anak kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebelum lebih jauh mengupas mengenai bermain dan perkembangan jasmani pada anak, penulis akan menyajikan terlebih dahulu beberapa teori yang berkembang seputar bermain. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan bekal pemahaman sehingga akan lebih mudah mengikuti alur pikir tulisan ini serta diharapkan pembaca yang budiman nantinya dapat memberikan sumbang saran yang berharga terhadap tulisan ini.

Bermain merupakan hal yang menyenangkan bagi anak. Dalam bermain itu pula terdapat banyak hal yang diperoleh oleh anak dan tidak ditemukan dalam aktifitas selain bermain. Makna bermain menjadi penting dipandang dari sisi perkembangan dan kebutuhan anak. Untuk mendukung perkembangan anak baik secara fisik maupun psikis anak membutuhkan bermain karena dalam bermain itulah anak mempunyai kebebasan untuk menyalurkan dan mengekspresikan apa yang menjadi kehendak hatinya tanpa harus merasa salah dan terbatas oleh peraturan. Pentingnya bermain bagi anak ini telah banyak menarik perhatian para ilmuwan dari zaman dulu sampai sekarang. Beberapa teori bermain yang berkembang adalah sebagai berikut:

1. Pendapat pertama tentang bermain oleh Plato mencatat bahwa anak akan lebih mudah memahami aritmatika ketika diajarkan melalui bermain. Pada waktu itu Plato mengajarkan pengurangan dan penambahan dengan membagikan buah apel pada masing-masing anak. Kegiatan menghitung lebih dapat dipahami oleh anak ketika dilakukan sambil bermain dengan buah apel. Eksperimen dan penelitian ini menunjukkan bahwa anak lebih mampu menerapkan aritmatika dengan bermain dibandingkan dengan tanpa bermain.
2. Pendapat selanjutnya oleh Aristoteles, ia mengatakan bahwa ada hubungan yang sangat erat antara kegiatan bermain anak dengan kegiatan yang akan dilakukan anak dimasa yang akan datang. Menurut Aristoteles, anak perlu dimotivasi untuk bermain dengan permainan yang akan ditekuni di masa yang

akan datang. Sebagai contoh anak yang bermain balok-balokan, dimasa dewasanya akan menjadi arsitek. Anak yang suka menggambar maka akan menjadi pelukis, dan lain sebagainya.

3. Pada abad ke 18 dan awal abad ke 19, Rousseau dan Pestalozzi mulai menyadari bahwa pendidikan akan lebih efektif jika disesuaikan dengan minat anak. Pernyataan ini mendukung teori Frobel yang mengatakan bahwa bermain sangat penting dalam belajar. Belajar berkaitan dengan proses konsentrasi. Orang yang mampu belajar adalah orang yang mampu memusatkan perhatian. Bermain adalah salah satu cara untuk melatih anak konsentrasi karena anak mencapai kemampuan maksimal ketika terfokus pada kegiatan bermain dan bereksplorasi dengan mainan. Bermain juga dapat membentuk belajar yang efektif karena dapat memberikan rasa senang sehingga dapat menimbulkan motivasi instrinsik anak untuk belajar. Motivasi instrinsik tersebut terlihat dari emosi positif anak yang ditunjukkan melalui rasa ingin tahu yang besar terhadap kegiatan pembelajaran.
4. Akhir abad 19, Herbart Spencer, mengemukakan bahwa anak bermain karena anak memiliki energi yang berlebihan. Teori ini sering dikenal dengan teori Surplus Energi yang mengatakan bahwa anak bermain (melompat, memanjat, berlari dan lain sebagainya) merupakan manifestasi dari energi yang ada dalam diri anak. Bermain menurut Spencer bertujuan untuk mengisi kembali energi seseorang anak yang telah melemah.
5. Dilanjutkan oleh G Stanley Hall, ia menjabarkan teori bermain sebagai bentuk evolusi dari kegiatan nenek moyangnya dimasa yang lampau. Menurut Hall, kegiatan bermain pada anak menunjukkan pengalaman nenek moyang ras tertentu (pengulangan perkembangan ras). Sebagai contoh, anak yang suka bermain dengan air maka diduga bahwa nenek moyang anak tersebut adalah ikan, anak yang suka melakukan kegiatan memanjat maka diduga bahwa nenek moyang anak tersebut adalah monyet. Teori bermain Hall, sangat dipengaruhi Teori Evolusi Darwin yang pada saat itu memberikan pembaharuan baru dalam ilmu pengetahuan.
6. Seorang tokoh Filsafat, Karl Gross mengatakan bahwa anak bermain untuk mempertahankan kehidupannya. Menurut Gross, awalnya kegiatan bermain

tidak memiliki tujuan namun kemudian memiliki tujuan dan sangat berguna untuk memperoleh dan melatih keterampilan tertentu dan sangat penting fungsinya bagi mereka pada saat dewasa kelak, contoh, bayi yang menggerak-gerakkan tangan, jari, kaki dan berceloteh merupakan kegiatan bermain yang bertujuan untuk mengembangkan fungsi motorik dan bahasa agar dapat digunakan dimasa datang.

7. Sigmund Freud berdasarkan Teori Psychoanalytic mengatakan bahwa bermain berfungsi untuk mengekspresikan dorongan implusif sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada anak. Bentuk kegiatan bermain yang ditunjukkan berupa bermain fantasi dan imajinasi dalam sodrodrama atau pada saat bermain sendiri. Menurut Freud, melalui bermain dan berfantasi anak dapat mengemukakan harapan-harapan dan konflik serta pengalaman yang tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata, contoh, anak main perang-perangan untuk mengekspresikan dirinya, anak yang meninju boneka dan pura-pura bertarung untuk menunjukkan kekesalannya.
8. Teori Cognitive-Developmental dari Jean Piaget, juga mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Berkaitan dengan itu pula otak yang aktif adalah kondisi yang sangat baik untuk menerima pelajaran.

## **B. PEMBAHASAN**

### **1. Makna bermain bagi anak**

Berdasarkan kajian mengenai teori-teori yang berkembang kaitannya dengan aktifitas bermain, maka dapat diambil pemahaman bahwa bermain sangat penting bagi anak usia dini karena melalui bermain mengembangkan aspek-aspek perkembangan anak. Aspek tersebut ialah aspek fisik, sosial emosional dan kognitif.

- a. Bermain mengembangkan aspek fisik/motorik yaitu melalui permainan motorik kasar dan halus, kemampuan mengontrol anggota tubuh, belajar keseimbangan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, dan lain sebagainya.

Adapun dampak jika anak tumbuh dan berkembang dengan fisik/motorik yang baik maka anak akan lebih percaya diri, memiliki rasa nyaman, dan memiliki konsep diri yang positif. Pengembangan aspek fisik motorik menjadi salah satu pembentuk aspek sosial emosional anak.

- b. Bermain mengembangkan aspek sosial emosional anak yaitu melalui bermain anak mempunyai rasa memiliki, merasa menjadi bagian/diterima dalam kelompok, belajar untuk hidup dan bekerja sama dalam kelompok dengan segala perbedaan yang ada. Dengan bermain dalam kelompok anak juga akan belajar untuk menyesuaikan tingkah lakunya dengan anak yang lain, belajar untuk menguasai diri dan egonya, belajar menahan diri, mampu mengatur emosi, dan belajar untuk berbagi dengan sesama. Dari sisi emosi, keinginan yang tak terucapkan juga semakin terbentuk ketika anak bermain imajinasi dan sosiodrama.
- c. Aspek kognitif berkembang pada saat anak bermain yaitu anak mampu meningkatkan perhatian dan konsentrasinya, mampu memunculkan kreativitas, mampu berfikir divergen, melatih ingatan, mengembangkan perspektif, dan mengembangkan kemampuan berbahasa. Konsep abstrak yang membutuhkan kemampuan kognitif juga terbentuk melalui bermain, dan menyerap dalam hidup anak sehingga anak mampu memahami dunia disekitarnya dengan baik.

Bermain bagi anak adalah belajar. Yang dalam pembelajaran itu, anak mendapat pengalaman baru, menjadi diri sendiri, merangsang kecerdasan otak dan lain lain. Sebelumnya, jenis permainan yang biasa dilakukan anak adalah permainan sensorimotor yang menggunakan semua indera, permainan simbolis adalah permainan yang biasa dilakukan anak anak dengan berpura pura, permainan konstruktif adalah permainan yang menggabungkan sensorimotor dan simbolis, permainan sosial yang dimana anak berinteraksi sosial dengan teman mainnya, dan juga permainan kompetisi yang melibatkan aturan aturan dalam bermain.

Dalam permainan ini, anak dapat merangsang kemampuan kognitif mereka. Dalam permainan sensorimotor, anak dapat mengenal permukaan lembut, halus, kasar, dll. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan abstraksi ( imajinasi, fantasi). Anak juga dapat membangun struktur kognitif. Yang dimana

anak dapat memperoleh informasi lebih banyak, sehingga pengetahuan dan pengalamannya lebih mendalam. Permainan pun dapat mengembangkan kemampuan kognitif anak yang mencakup identifikasi, pengelompokan, meramal, menentukan sebab dan akibat. Sehingga anak dapat mengasah kemampuan logikannya.

Anak dapat mencegah kebosanan yang berakibat rewelnya si anak dengan permainan yang bersifat imajinatif untuk memecahkan suatu masalah. Yang harus diperhatikan dalam hal ini, anak tidak akan mungkin lama bermain dengan kepura-puraan seperti menjadi dokter-dokteran, guru, dll. Karena imajinasinya mungkin masih terbatas. Dan imajinasi berpengaruh terhadap konsentrasi. Anak yang imajinatif akan memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dibandingkan sebaliknya.

## **2. Pertumbuhan dan perkembangan anak**

Perkembangan fisik dipandang penting untuk dipahami baik secara langsung atau tidak langsung dalam mempengaruhi perilaku anak sehari-hari. Secara langsung, perkembangan fisik seorang anak akan menentukan keterampilan anak dalam bergerak. Secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi bagaimana anak ini memandang dirinya sendiri dan bagaimana dia memandang orang lain.

Perkembangan fisik merupakan dasar bagi kemajuan perkembangan berikutnya. Dengan meningkatnya perkembangan tubuh, baik menyangkut ukuran berat dan tinggi, maupun kekuatannya memungkinkan anak untuk dapat Lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi terhadap lingkungan dengan tanpa bantuan orang tua. Perkembangan sistem syaraf pusat memberikan kesiapan kepada anak untuk lebih dapat meningkatkan pemahaman dan penguasaan terhadap tubuhnya.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 163) bahwa proporsi tubuh anak seperti pada usia tiga tahun rata-rata tingginya sekitar 80-90 cm, berat badan 10-13 kg; sedangkan pada usia lima tahun, tingginya sudah mencapai sekitar 100-110 cm. tulang kakinya tumbuh dengan cepat, namun pertumbuhan tengkoraknya tidak secepat usia sebelumnya. Pertumbuhan tulang-tulanginya semakin besar dan kuat. Pertumbuhan otak pada usia lima tahun sudah mencapai 75% dari ukuran orang dewasa, dan 90% pada usia enam tahun. Pada usia ini perubahan fisiologis yang

tampak antara lain: (1) pernafasan menjadi lebih lambat dan mendalam, (2) denyut jantung lebih lambat dan menetap. Adapun perkembangan fisik anak ditandai dengan berkembangnya kemampuan atau keterampilan motorik, baik yang kasar maupun yang lembut. Kemampuan motorik tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 1.**  
**Deskripsi Kemampuan Motorik Anak Prasekolah**  
(Yusuf, 2004: 164)

USIA	KEMAMPUAN MOTORIK KASAR	KEMAMPUAN MOTORIK HALUS
3-4 tahun	1. Naik dan turun tangga 2. Meloncat dengan dua kaki 3. Melempar bola	1. Menggunakan krayon 2. Menggunakan benda/alat 3. Meniru bentuk (meniru gerakan orang lain)
4-6 tahun	1. Meloncat 2. Mengendarai sepeda anak 3. Menangkap bola 4. Bermain olahraga	1. Menggunakan pensil 2. Menggambar 3. Memotong dengan gunting 4. Menulis huruf cetak

Menurut Hurlock (1998:150) bahwa 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. Implikasi perkembangan fisik di taman kanak-kanak perlu dirancang lingkungan pendidikan yang kondusif bagi perkembangan fisik anak secara optimal.

Adapun perkembangan kognitif pada usia prasekolah berada pada masa *preoperasional*, yaitu tahapan dimana anak belum mampu menguasai operasi mental secara logis. Operasi mental adalah kegiatan-kegiatan yang diselesaikan secara mental bukan fisik. Menurut Syamsu Yusuf (2004: 165), periode ini ditandai dengan berkembangnya representasional, atau '*symbolic function*', yaitu kemampuan menggunakan sesuatu untuk merepresentasikan sesuatu yang lain dengan menggunakan simbol (kata-kata, *gesture*/bahasa gerak, dan benda).

Melalui kemampuan di atas, anak mampu berimajinasi atau berfantasi tentang berbagai hal. Anak dapat menggunakan kata-kata, peristiwa dan benda untuk melambangkan yang lainnya. Sebagai contoh anak usia 4 tahun mungkin dapat menggunakan kata "kapal terbang" sebagai citra mental kapal terbang atau Aktivitas bermain dan perkembangan jasmani anak

untuk melambangkan kapal terbang yang sesungguhnya. Kecerdasan berhubungan dengan memori atau daya ingat, kreativitas, dan hasil test IQ yang diperoleh seseorang, atau merupakan kemampuan menjelaskan seseorang.

Menurut Piaget kecerdasan atau *intelligence* adalah unsur biologis tertentu yang beradaptasi. Dijelaskan bahwa pencapaian biologis tersebut memungkinkan manusia untuk berinteraksi secara efektif dengan lingkungannya pada tahapan psikologis tertentu; sebagaimana dinyatakan oleh Piaget (dalam Dwi Hastuti, 2008): "*intelligence is one kind of biological achievement, which allows the individual to interact effectively with the environment at a psychological level*". Secara ringkas perkembangan intelektual masa prasekolah dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.**  
**Deskripsi Perkembangan Intelektual Masa Prasekolah**  
(Syamsu Yusuf, 2004:167)

PERIODE	DESKRIPSI
Praoperasional	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mampu berpikir dengan menggunakan symbol (<i>symbolic function</i>)</li><li>2. Berpikrnya masih dibatasi oleh persepsinya dan bersifat memusat (<i>centering</i>)</li><li>3. Berpikrnya masih kaku tidak fleksibel. Cara berpikrnya terfokus kepada keadaan awal atau akhir dari suatu transformasi.</li><li>4. Anak sudah mulai mengerti dasar-dasar mengelompokkan sesuatu atau dasar satu dimensi.</li></ol>

Tahap perkembangan kecerdasan menurut Piaget mencakup empat tahap sesuai dengan perkembangan kronologis usianya, yaitu: (1) Tahap sensorimotor (0-2 tahun) yaitu tahapan mengenal konsep tentang objek, sebagai bagian sangat awal dari pembentukan kognisi anak, sebagai tahap penyesuaian diri terhadap dunia eksternal, penggunaan dan peniruan model, sebagai tahap lanjut pemahaman dunia luar; (2) Tahap Pra-operasional (2-7 tahun) ditandai dengan berkembangnya fungsi semiotik dengan pembentukan simbol-simbol mental awal yang subyektif dan kongkret, dengan tiga cara penalaran anak, yaitu penalaran melalui contoh kongkret, melalui distorsi kenyataan dan penalaran transduktif; (3) Tahap-Operasional Kongkret (7-11 tahun) yaitu periode untuk mencapai kemampuan penanganan konsep, seperti: konservasi, hubungan serial dan ordinal,

hubungan timbal-balik serta klasifikasi dua-arah; dan (4) Tahap Operasional Formal (11 tahun-dewasa) yang merupakan tahap akhir perkembangan mental anak ke arah cara berfikir yang lebih proposional dan abstrak (Dwi Hastuti, 2008).

Menurut Gardner kecerdasan adalah "kemampuan untuk menyelesaikan berbagai masalah, dan menghasilkan berbagai produk atau jasa yang berguna dalam berbagai aspek kehidupan". Kecerdasan adalah kombinasi dari berbagai kemampuan umum dan spesifik, yang oleh Gardner disebut kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*). Konsep ini berbeda dengan IQ yang hanya melibatkan aspek kemampuan bahasa, logika, matematika dan kadang spasial. Gardner (1993) menyebutkan individu yang berbeda memiliki kekuatan kecerdasan yang berbeda pula. Dengan kata lain, masing-masing dari kita belajar dan menghasilkan yang terbaik melalui sisi yang berbeda. Setiap murid perlu kesempatan untuk mengembangkan sisi lemah dan menjadi ahli pada sisi kuat.

Menurut Gardner (Rink, 2002: 11) paling sedikit terdapat tujuh domain kecerdasan yang dimiliki oleh semua orang termasuk anak. Ketujuh domain itu adalah: 1) kecerdasan musikal; 2) Kecerdasan kinestetik tubuh; 3) Kecerdasan visio-spasial; 4) Kecerdasan logika matematika; 5) Kecerdasan verbal bahasa; 6) Kecerdasan interpersonal; 7) Kecerdasan intrapersonal. Gardner berpendapat bahwa setiap manusia mempunyai ketujuh aspek kecerdasan ini dengan kadar yang bervariasi dan komposisi yang berbeda-beda. Seluruh aspek kecerdasan tersebut ada pada bagian otak yang berbeda dan dapat bekerja secara sendiri atau secara bersamaan.

Pada perkembangan emosional dapat diketahui melalui kesadaran akan keakuannya. Kesadaran ini diperoleh melalui pengalamannya, bahwa tidak setiap keinginannya dipenuhi oleh orang lain atau benda lain. Beberapa jenis emosi anak yang berkembang pada masa prasekolah antara lain: (1) takut, (2) cemas, (3) marah, (4) cemburu, (5) kegembiraan, kesenangan, kenikmatan, (6) kasih sayang, (7) *phobi*, (8) ingin tahu (*curiosity*) (Syamsu Yusuf, 2004: 169).

Perkembangan emosi yang sehat sangat membantu bagi keberhasilan anak belajar. Dalam rangka mengembangkan emosi anak sehat, guru-guru di taman kanak-kanak seharusnya membimbing dan mengajarkan hal-hal yang mengarah pada perkembangan emosi.

Perkembangan sosial anak prasekolah sudah tampak jelas karena mereka sudah mulai aktif berhubungan dengan teman sebaya. Tanda-tanda perkembangan sosial pada masa ini adalah: (1) anak mulai mengetahui aturan-aturan, baik di lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan bermain, (2) sedikit demi sedikit anak sudah mulai tunduk pada peraturan, (3) anak mulai menyadari hak atau kepentingan orang lain, (d) anak mulai dapat bermain bersama anak-anak lain, atau teman sebaya (*peer group*). Berikut ini adalah tahapan perkembangan psikososial anak prasekolah menurut Erikson (dalam Dwi Hastuti, 2008):

**Tabel 3.**  
**Tahapan Perkembangan Psikososial menurut Erikson**

Tahapan Perkembangan	Umur	Elemen untuk Hasil Positif
Trust vs Mistrust	Masa bayi 0-1 tahun	Bayi membutuhkan gizi dan perawatan serta kasih sayang, tanggung jawab orangtua dan konsistensi pengasuhan dari orangtua.
Autonomy vs. Shame & Doubt	Masa baduta 1 - 2 tahun	Kontrol yang lebih baik terhadap diri sendiri dalam lingkungannya, mulai belajar makan, kontrol pembuangan, berpakaian. Orangtua meyakinkan bahwa anak bisa, dan menghindari terlalu bersikap melindungi
Initiative vs Guilt	Masa prasekolah 2 - 6 tahun	Menjalankan aktivitas diri, belajar menerima tanpa rasa salah jika tidak dapat mencapainya, imajinasi, bermain peran seperti orang dewasa. Belajar inisiatif bukan hanya meniru, terbentuknya nurani dan identitas seksual
Industry vs inferiority	Masa sekolah 6 -12 tahun	Menemukan kesenangan dan produktif, bertetangga, menjalin hubungan dengan teman sebaya, interaksi di sekolah. Belajar kepercayaan diri dengan meningkatkan keterampilan

Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi oleh iklim sosio-psikologis keluarga. Apabila dilingkungan keluarga tercipta suasana yang harmonis, saling memperhatikan, saling membantu, terjalin komunikasi yang sehat, dan konsisten melaksanakan aturan maka anak akan memiliki kemampuan atau penyesuaian sosial dalam hubungan dengan orang lain. Taman kanak-kanak merupakan tempat

Aktivitas bermain dan perkembangan jasmani anak

yang memberikan peluang kepada anak untuk belajar memperluas pergaulan sosialnya, dan menaati peraturan (kedisiplinan). Taman kanak-kanak dipandang memiliki kontribusi yang baik bagi perkembangan sosial anak.

Teori psikososial berpandangan bahwa sumber utama perkembangan anak adalah ego dalam interaksinya dengan lingkungan sekitarnya, mengingat keluarga adalah lingkungan yang langsung dan pertama. Menurut Erikson (dalam Dwi Hastuti, 2008) tahapan perkembangan anak prasekolah dapat dikelompokkan berdasarkan asumsi bahwa: (1) anak dilahirkan dengan kecenderungan baik, (2) faktor lingkungan berperan utama dalam perkembangan anak, (3) anak berperan aktif dalam proses perkembangannya, (4) perkembangan berjalan dalam tahapan menurut umur, dan 5) tahapan perkembangan umumnya sama untuk semua anak.

### **3. Aktifitas bermain dan perkembangan jasmani anak**

Setiap manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan tahapan kehidupannya. Secara lebih lengkap telah diuraikan di atas, bahwa dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi: fungsi organ tubuh yang dibawa sejak lahir sebagai potensi yang dimiliki anak, keturunan (hereditas) yang bersifat menurun dari orang tua. Sedangkan faktor eksternal meliputi: asupan gizi selama proses pertumbuhan dan perkembangan, perlakuan terhadap anak yang dapat memberikan perubahan yang bersifat positif seperti halnya ketika anak melakukan latihan yang mengakibatkan perubahan pada kualitas tubuh anak, kejadian yang menimpa anak sehingga menyebabkan adanya gangguan pada proses pertumbuhan dan perkembangan (efek traumatis, kecelakaan, dsb).

Dengan bermain, anak dapat mengembangkan pengindraan mereka dan mengenal berbagai hal yang ia lihat, sentuh, cium, dengar dan lainnya. Dalam hal ini juga anak dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka seperti berlari, berjalan, melompat dan lain lain. Juga, dalam bermain anak dapat menyalurkan energi fisik yang terpendam. Seperti berlari, kejar kejaran dan semacamnya. Sehingga energi mereka tersalurkan dan jika energi tidak disalurkan, anak akan sering merasakan gelisah, tegang, dan mudah tersinggung.

Dari berbagai faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut di atas, salah satunya adalah faktor perlakuan yang dapat menyebabkan adanya perubahan terhadap kualitas tubuh anak, dalam hal ini adalah latihan maupun aktifitas jasmani secara umum.

Dalam dunia bermain anak terdapat beragam jenis permainan yang dilakukan anak dalam rangka bermain, mulai dari permainan yang bersifat tradisional sampai dengan permainan yang bersifat modern. Permainan-permainan yang sering dimainkan oleh anak-anak diantaranya:

a. Gobak sodor

Secara singkat dapat dijelaskan bahwa permainan dilakukan oleh dua tim yang berlawanan, satu tim sebagai penjaga dan 1 tim yang lain sebagai tim yang bertugas untuk menyerang dan menembus pertahanan tim lawan. Tim bertahan hanya boleh bergerak menghalangi tim penyerang dengan tetap mempertahankan posisi di atas garis. Tim penyerang dalam usaha menembus pertahanan apabila tersentuh oleh salah seorang dari tim bertahan maka pemain tersebut dianggap gugur. Apabila semua pemain dari tim penyerang sudah gugur, kemudian gantian tim jaga dan tim penyerang. Dari permainan tradisional gobak sodor ini, secara tidak sadar banyak sekali melatih komponen fisik anak mulai dari kelincahan, kecepatan, kecepatan reaksi, sampai dengan strategi bermain.

b. Betengan

Betengan dimainkan oleh dua tim yang berbeda kubu, setiap kubu mempunyai daerah pos yang harus dilindungi. Kedua kubu saling berusaha untuk menguasai pos lawan, dengan cara menyentuh pos lawan. Dalam rangka menyentuh pos lawan tersebut apabila ia tersentuh oleh tim lawan, maka ia dianggap gugur. Dari kegiatan ini setiap pemain akan berusaha keras untuk bisa memenangkan pertandingan., sehingga para pemain selalu berusaha maksimal. Kecepatan dan kelincahan/kegesitan sangat diperlukan dalam permainan ini.

c. Kasti/rounders

Kasti adalah permainan dengan menggunakan stick dan bola sebagai alat permainan. Dalam permainan kasti terdapat dua tim yang berlawanan, satu tim

sebagai tim jaga dan tim yang lain sebagai tim penyerang. Tim penyerang berusaha memukul bola yang diberikan oleh lawan dengan ketentuan bola harus dapat dipukul oleh tim penyerang, artinya bola harus logis untuk dipukul (jika dalam permainan softball disebut *straight*). Permainan ini diperlukan kecepatan untuk menuju pos satu daengan pos lainnya.

d. Koboy

Koboy adalah permainan dengan menggunakan tumpukan pecahan genting yang disusun meninggi, diawali dengan melempar tumpukn genting tersebut dengan bola kasti oleh pemain ayng tidak jaga, setelah susunan tersebut roboh oleh lemparan bola kemudian pemain lain bersembunyi disekitar lokasi permainan. penjaga susunan pecahan genting menjaga agar susunan tersebut tidak dirobohkan oleh pemain lain. Tugas penjaga mencari pemain yang bersembunyi dengan tetap mempertahankan susunan agar tidak dirobohkan pemain lain. Setiap pemain yang dimatikan oleh penjaga harus pasif. Dalam permainan ini dibutuhkan kecepatan dan kewaspadaan yang tinggi

e. lompat tali

Permainan lompat tali adalah dengan cara pemain melompati tali yang dipasang oleh dua orang yang berdiri berpasangan. Ketinggian tali selalu meningkat setelah berhasil melewati tali yang lebih rendah. Ketinggian tali mulai dari semata kaki, selutut, sepinggang, sedada, setelinga, sekepala, samapi ditambahd engan 1 atau dua jengkal ke atas. Apabila berhasil melewati yang tertinggi itulah yang menang. Dalam permainan ini dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang kuat, kelincahan dan daya tahan.

Semua permainan tersebut hanyalah sedikit dari sekian banyak jenis permainan anak-anak yang dimainkan dalam mencari kesenangan dan kepuasan diri anak. Karena melalui aktifitas bermain anak akan mendapatkan kesenangan dan juga kepuasan diri. Kegiatan yang dianggap menyenangkan bagi anak-anak akan senantiasa diulangi sampai ia bosan. Dilihat dari sisi perkembangan jasmani anak, maka segala permainan tersebut sangat baik pengaruhnya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Secara umum akan terbentuk keterampilan dan perkembangan komponen jasmani anak.

### C. KESIMPULAN

Bermain merupakan aktifitas yang menyenangkan. Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas bermain bagi anak yang melibatkan gerak anak seperti yang terdapat pada permainan tradisional mempunyai pengaruh yang positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya perkembangan jasmani anak. Bermain sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan bermain mereka dapat mengembangkan emosi, fisik, dan pertumbuhan kognitif nya. Bermain adalah cara bagi anak untuk belajar mengenai tubuh mereka dan dunia ini, dan pada saat itulah mereka akan menggunakan kelima indra yang dimilikinya.

### D. DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kurikulum 2004. Standar Kompetensi Pendidikan Anak Usia Dini. Taman Kanak-kanak dan Raudatul Athfal*. Depdiknas. Jakarta.
- Hastuti, Dwi. 2008. *Analisis Pengaruh Model Pendidikan Prasekolah pada Pembentukan Anak Sehat. Cerdas dan Berkarakter secara Berkelanjutan*. Resume Disertasi. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Hurlock, Elizabeth B. 1998. *Perkembangan Anak*. Alih Bahasa. Meitasari Tjandrasa & Muslichah Zarkasih. Erlangga. Jakarta.
- Yusuf, Syamsu. 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosadkarya. Bandung.

<http://marthachristianti.wordpress.com/2008/03/11/anak-bermain/>