



PERMAINAN *KIDS ATHLETICS* SEBAGAI STIMULASI KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V DAN VI

Dakwatul Anisah¹, Amrozi Kamidi², Abdul Rachman Syam Tuasikal³, Suroto⁴

^{1, 2, 3, 4}Universitas Negeri Surabaya
dakwatulanisah@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: April-2020

Disetujui: Mei-2020

Dipublikasikan : Juni-2020

Kata Kunci:

kids athletics, motorik kasar,
anak sekolah dasar kelas v dan vi

Abstrak

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui bagaimana permainan *Kids Athletics* sebagai stimulasi motorik kasar anak sekolah dasar kelas V dan VI. Pengembangan kemampuan motorik pada anak harus menyesuaikan karakteristik anak sesuai dengan usianya. Pada masa anak-anak adalah masa dimana anak sangat aktif dalam melakukan aktivitas, salah satunya yaitu aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga pada anak dipengaruhi kemampuan motorik. Kemampuan motorik yang dianggap penting pada anak sekolah dasar adalah kemampuan motorik kasar. Peningkatan kemampuan motorik kasar tidak dapat berkembang dengan sendirinya seiring dengan bertambahnya usia anak. Namun, kemampuan motorik kasar berkembang melalui berbagai pembelajaran dan pengalaman gerak anak. *Kids Athletics* adalah bentuk metode permainan yang sesuai untuk anak sekolah dasar kelas V dan VI yaitu usia 11-12 tahun sebagai stimulasi kemampuan motorik kasar.

Abstract

The purpose of this article is to find out how the game *Kids Athletics* as a gross motor stimulation of elementary school children in grades V and VI. The development of motor skills in children must adjust the characteristics of the child according to his age. At the time of children is a period where children are very active in activities, one of which is sports activities. Sports activities in children are affected by motor ability. Motor skills that are important for school children are gross motor skills. Increased gross motor skills can not develop by itself in accordance with increasing age of the child. However, gross motor skills develop through various learning and child movement experiences. *Kids Athletics* are a form of play suitable for elementary school children in grades V and VI are ages 11-12 years as stimulation of gross motor skills.

© 2020 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

E-mail: dakwatulanisah@gmail.com

ISSN: 2614-8293 (Online)

PENDAHULUAN

Anak-anak jaman sekarang dan termasuk anak sekolah dasar memiliki hobi baru seperti memainkan “*game*” *play station*, komputer atau penggunaan internet. Hal ini berakibat anak yang kurang bergerak karena hanya duduk diam di depan televisi atau komputer. Sehingga belakangan ini banyak anak yang tidak mempunyai tubuh yang bugar yang disebabkan penyakit kurang gerak. Di Indonesia 57,3% anak Indonesia dikategorikan tidak aktif dan berada di depan tv/komputer/ps ≥ 2 jam per hari (Heryudarini *et al.*, 2013). Pada kelompok usia anak sekolah dasar (SD) yang memiliki gaya hidup tidak aktif memiliki persentase sebesar 67% (Burhaein, 2017). Permasalahan ini perlu mendapatkan perhatian yang serius.

Anak sekolah dasar merupakan lanjutan usia setelah melewati masa emas (usia dini), sehingga diperlukan aktivitas yang sesuai dengan usia tumbuh kembangnya (Burhaein, 2017). Baharudin & Hartoto (2016) menambahkan bahwa pada masa anak-anak adalah masa dimana anak sangat aktif dalam melakukan aktivitas, salah satunya yaitu aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga pada anak dipengaruhi kemampuan motorik. Kemampuan motorik yang dianggap penting pada anak sekolah dasar adalah kemampuan motorik kasar (Ningrum, 2018). Senada dengan penjelasan oleh Burhaein (2017) dikatakan bahwa motorik kasar potensial pesat pada anak usia dini hingga jenjang sekolah dasar. Selain itu peningkatan kemampuan motorik kasar tidak dapat berkembang dengan sendirinya seiring dengan bertambahnya usia anak. Hal ini dikarenakan kemampuan motorik kasar berkembang melalui berbagai pembelajaran dan pengalaman gerak anak (Toho Cholikh Mutohir, 2002). Motorik kasar adalah bagian dari aktivitas motor yang melibatkan otot-otot besar atau kasar (Ningrum, 2018). Anak-anak cenderung melakukan sebuah aktivitas-aktivitas jasmani walaupun itu masih terlihat sangat sederhana contohnya seperti bermain yang didalam bermain tersebut melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat (Rubiyanto, 2014). Permainan dalam olahraga salah satunya adalah *Kids Athletics*. *Kids athletics* merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak (IAAF *Kids Athletics*, 2002). *Kids Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar anak yang dapat menunjang motorik kasar anak. Menurut penelitian Ningrum (2019) bahwa melalui *Kids Athletics* dapat meningkatkan secara signifikan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar dibandingkan dengan model *direct instruction*.

Berdasarkan latar belakang di atas, *Kids athletics* pada anak sekolah dasar kelas v dan vi masih belum jelas. Sehingga perlu dibahas bagaimana *Kids athletics* sebagai stimulasi kemampuan motorik kasar untuk anak sekolah dasar kelas v dan vi usia 11-12 tahun.

PEMBAHASAN

Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Curebon yang dikutip oleh Toho Cholikh Mutohir, 2001). Fungsi kemampuan motorik dapat dibagi kedalam empat kategori (Endang, 2007), sebagai berikut: (1) Kemampuan bantu diri (*Self-help*), bertujuan untuk mencapai kemandiriannya, (2) Kemampuan bantu sosial, merupakan kemampuan menjadi anggota kelompok sosial yang diterima di keluarga, sekolah, lingkungan bermain dan anak mampu menjadi anggota yang kooperatif, (3) Kemampuan bermain, kemampuan anak dapat menikmati kegiatan kelompok sebaya atau dapat menghibur diri di luar kelompok sebaya, (4) Kemampuan sekolah, kemampuan anak pada tahun permulaan sekolah sebagian besar melibatkan kemampuan motorik halus dan kasar anak.

Karakteristik Kemampuan Motorik Anak Usia 11-12 Tahun

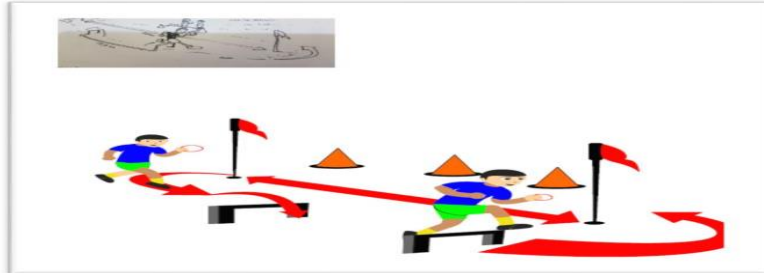
Dalam pemilihan metode untuk mengembangkan kemampuan motorik anak, perlu menyesuaikan dengan karakteristik anak sesuai dengan usianya. Anak usia 11-12 tahun memiliki karakteristik sebagai berikut (Endang, 2007): (1) Terjadi proses peningkatan kematangan fisiologis secara umum sejalan dengan bertambahnya usia kronologis, (2) Pertumbuhan dan tingkat kematangan fisiologi membawa dampak perkembangan kemampuan fisik terutama dalam hal kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, (3) Perubahan ukuran dan proporsi bagian-bagian tubuh, (4) Semakin terlihat keterbentukan setiap individu ke arah tipe bentuk tubuh tertentu yakni tipe tubuh *mesomorph*, *endomorph* dan *ectomorph*.

Kids Athletics

Kids Athletics merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak. *Kids Athletics* memiliki 3 tahapan kategori usia, yakni usia 7-8 tahun, 9-10 tahun dan 11-12 tahun. Berikut permainan *Kids Athletics* usia 11-12 Tahun (IAAF *Kids Athletics*, 2002):

Bends Formula: Lari Jarak Pendek/ Lari Gawang

Deskripsi singkat: Estafet dari kombinasi lari jarak pendek dan rintang dengan ujung tikungan.



Gambar 1. Lari Jarak Pendek/ Lari Gawang (Sumber IAAF Kids Athletics, 2002)

Tahap Pelaksanaan Lari Jarak Pendek/Lari Gawang (IAAF *Kids Athletics*, 2002): Setiap tim membutuhkan 2 jalur lintasan. Siswa pertama mulai berlari pada lintasan rata menuju tiang bendera pertama, berbelok memutarinya sebelum berlari pada putaran untuk kembali dengan melintasi setiap rintangan menuju tiang bendera kedua, kemudian berbelok memutarinya untuk berlari kembali menuju timnya. Memasuki zona pergantian, siswa menyerahkan tongkatnya kepada siswa kedua yang akan melakukan putaran dan seterusnya. Perhitungan pada permainan ini dengan menggunakan *stopwatch*.

Bends Formula: Lari Estafet Jarak Pendek

Deskripsi singkat: Estafet lari jarak pendek dengan lintasan tikungan.

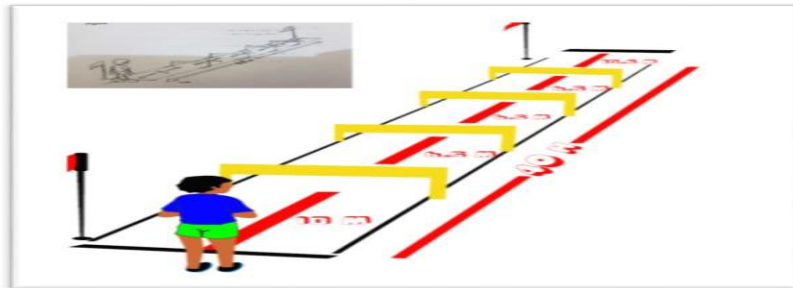


Gambar 2. Lari Estafet Jarak Pendek (Sumber IAAF Kids Athletics, 2002)

Tahap Pelaksanaan Lari Estafet Jarak Pendek (IAAF *Kids Athletics*, 2002): Setiap tim membutuhkan 2 lintasan yaitu zona pergantian dan zona pergantian. Seluruh anggota tim berkumpul di depan zona pergantian 10 meter. Siswa pertama mulai berlari menuju tiang bendera pertama, berbelok memutarinya sebelum berlari lurus, kemudian berbelok memutari tiang bendera kedua untuk kembali menuju timnya. Memasuki zona pergantian, siswa menyerahkan tongkatnya kepada siswa kedua yang akan melakukan putaran dan seterusnya. Siswa yang menerima tongkat akan mulai berlari di zona pergantian. Perhitungan pada *stopwatch* untuk mengetahui siswa menempuh jaraknya.

Hurdles Race

Deskripsi singkat: Berlari cepat melalui gawang dengan jarak yang tetap.

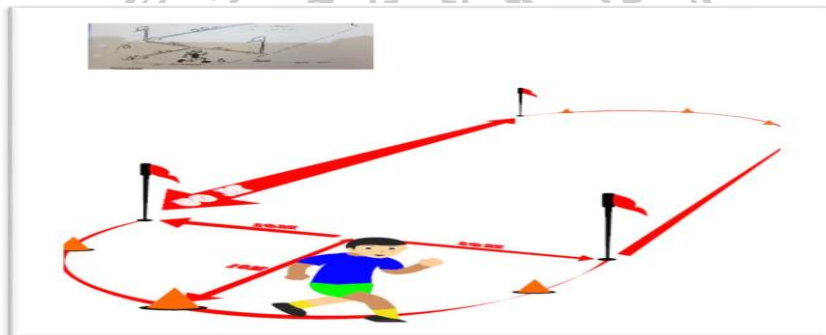


Gambar 3. Hurdles Race (Sumber IAAF Kids Athletics, 2002)

Tahap Pelaksanaan (IAAF Kids Athletics, 2002): Jarak gawang sesuai gambar di atas (tetap, per 6,5 meter). Siswa menempuh jarak yang disediakan untuk melalui garis *finish* secepat mungkin kemudian diberi hasil secara individu. Dua siswa berlari secara bersamaan pada dua lintasan parallel saat aba-aba mulai diberikan. Lintasan lari ditandai dengan empat gawang dengan jarak antara setiap gawang sama, yaitu sejauh 7 meter. Jarak antara garis *start* dengan gawang pertama adalah 10 meter dan gawang terakhir dengan garis *finish* 9 meter.

1000 m Endurance Race

Deskripsi singkat: Berlari dengan jarak 1000 meter

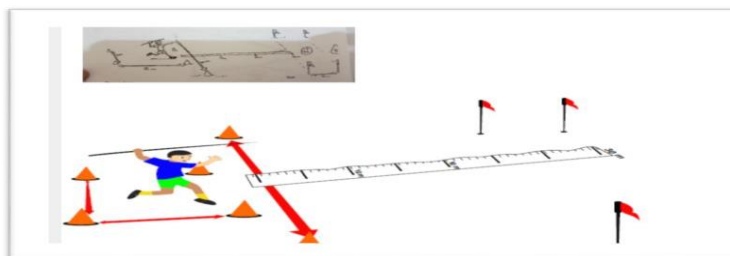


Gambar 4. 1000 m Endurance Race (Sumber IAAF Kids Athletics, 2002)

Tahap Pelaksanaan 1000 m Endurance Race (IAAF Kids Athletics, 2002): Setiap tim berlari lima kali mengelilingi *track* yang disediakan sekitar 200 meter dari titik permulaan yang diberikan dengan jelas. Waktu yang ditempuh setiap siswa harus dicatat. Jarak pertandingan dilaksanakan dari dua garis tengah titik permulaan pada *track*, paling banyak dua tim pada setiap titik.

Teens Javelin Throwing

Deskripsi singkat: Melempar satu lengan pada jarak atau ketepatan menggunakan lembing.

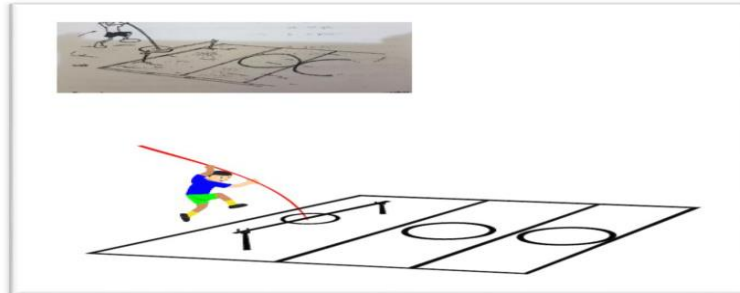


Gambar 5. Teens Javelin Throwing (Sumber IAAF Kids Athletics, 2002)

Tahap Pelaksanaan *Teens Javelin Throwing* (IAAF *Kids Athletics*, 2002): Lemparan dilakukan dari zona lari 5 meter. Siswa melempar lembing sejauh mungkin (30 meter) sesuai dengan garis marka. Apabila lembing mendarat pada jarak lebih dari 30 meter, di dalam lebar 5 meter zona sasaran, pemain mendapatkan bonus 10 meter.

Pole Long Jumping Over A Sand Pit

Deskripsi singkat: melompat jauh menggunakan galah untuk melintasi rintangan dan mendarat di bak pasir.

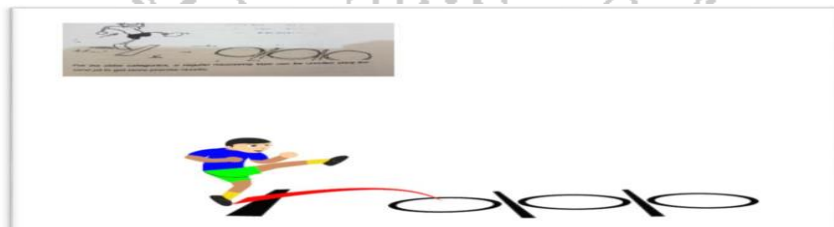


Gambar 6. Pole Long Jumping Over A Sand Pit (Sumber IAAF Kids Athletics, 2002)

Tahap Pelaksanaan *Pole Long Jumping Over A Sand Pit* (IAAF *Kids Athletics*, 2002): Siswa berlari dari zona lari sejauh 10 meter (marka yang harus ada: *cone*, palang atau mistar) menuju ban/keset/*hoop* diletakkan di depan bak pasir. Saat bertumpu/bertolak, siswa harus melompat dengan satu kaki (siswa yang tidak kidal menggunakan kaki kiri sebagai pacuan dan tangan kanan di atas untuk memegang galah). Tancapkan galah di dekat garis tolakan dan menekannya ke tanah, siswa kemudian menggunakan galah tersebut untuk mengangkat dirinya agar dapat melintasi mistar dan mencapai lompatan dasar yang tinggi. Kemudian siswa harus mendarat di dalam objek sasaran (ban atau keset). Objek sasaran diletakkan sesuai dengan gambar di atas (objek sasaran pertama diletakkan 1 meter di luar kotak). Siswa harus mendarat dengan kedua tangan sampai siswa mendarat.

Short Run-up Long Jumping

Deskripsi singkat: Melompat jarak jauh

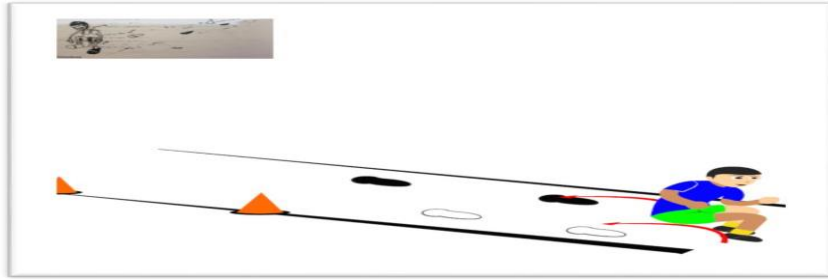


Gambar 7. Short Run-up Long Jumping (Sumber IAAF Kids Athletics 59:2002)

Tahap Pelaksanaan *Short Run-up Long Jumping* (IAAF *Kids Athletics*, 2002): Setiap siswa memulai dari zona lari paling ujung, berlari dengan jarak 10 meter (ditandai dengan *cone* atau palang) dan mendorong dirinya maju dalam zona selebar 50cm. Siswa melompat dan mendarat pada zona yang ditentukan yang telah ditandai dalam pasir dengan *cone* dan/atau *hoop*. Zona 1 diberi 1 poin, zona 2 diberi 2 poin, dan seterusnya.

Short Run-up Triple Jumping

Deskripsi singkat: Lompat jangkit setelah berlari pendek.



Gambar 8. *Short Run-up Triple Jumping* (Sumber IAAF Kids Athletics, 2002)

Tahap Pelaksanaan *Short Run-up Triple Jumping* (IAAF Kids Athletics, 2002): Setiap siswa mendapatkan kesempatan mencoba sebanyak tiga kali. Setelah berlari pada jarak yang dibatasi 5 meter, siswa melakukan lompatan tiga kali (jingkat, langkah, lompat, dan mendarat dengan kedua kaki). Pengukuran dihitung dari titik pendaratan (tumit) terdekat dari zona batas tumpuan dengan mistar pengukur yang diletakkan sepanjang zona pendaratan.

***Kids Athletics* Sebagai Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas V dan VI**

Kids Athletics adalah sebuah faktor yang menguntungkan dari proses integrasi anak-anak. Konsep kerja tim, dimana semua orang berkontribusi pada permainan, sehingga membuka kesempatan untuk anak-anak bertemu dan menerima perbedaan mereka. Kesederhaan dari peraturan dan amannya pertandingan yang disediakan, mengizinkan anak-anak untuk bermain sebagai *official* dan pelatih tim secara penuh. Tanggung jawab ini akan mereka ambil pada peristiwa tertentu ketika mereka bisa mengalaminya dalam masyarakat. Sebagai perangsang pembentukan karakter anak-anak. *Kids Athletics* mempunyai manfaat agar mereka bisa benar-benar merasakan memenangkan pertandingan yang mereka ikuti. Strategi yang dipilih (tim, pertandingan, organisasi) berkelompok untuk membuat hasil pertandingan tidak dapat diramalkan hingga pertandingan akhir. Model yang inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk melakukan aktivitas dasar seperti: *sprinting* (lari jarak pendek), *endurance running* (lari ketahanan), melompat, melempar/meletakkan pada beberapa tempat (stadium, taman bermain, gymnasium, dan beberapa tempat olah raga lainnya). *Kids Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak (IAAF Kids Athletics, 2002). *Kids Athletics* merupakan aktivitas gerak dasar anak menunjang motorik kasar anak. Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan yang dimiliki anak untuk melakukan aktivitas yang menggunakan otot-otot besar. Kemampuan motorik sangat menunjang penampilan anak dalam melakukan gerakan dikarenakan semua gerakan dasar tubuh didominasi dengan menggunakan otot-otot besar. Selain itu kemampuan motorik merupakan kemampuan tubuh untuk mengendalikan seluruh gerak tubuh melalui kontrol pusat saraf (Ningrum, 2019).

Kids Athletics membuat anak lebih tertarik dan lebih menyenangkan dalam melakukan olahraga. *Kids Athletics* di desain dalam bentuk permainan sehingga anak termotivasi untuk melakukan olahraga dengan semangat. *Kids Athletics* dibuat bervariasi sehingga tidak menimbulkan kebosanan. Permainan *Kids Athletics* yang diberikan memiliki gerak dasar Atletik yang menyeluruh. Permainan *Kids Athletics* berisi gerak komponen dasar gerak lari, lompat dan lempar sehingga dapat meningkatkan motorik kasar. Penekanan pada teknik gerak dan kelancaran dalam melakukan gerak menjadi sasaran utama dalam permainan. Oleh sebab itu, motorik kasar lebih terbangun dengan baik dan meningkat karena koordinasi otot dan otak anak melalui permainan *Kids Athletics* (Ningrum, 2019).

KESIMPULAN

Kids athletics untuk anak sekolah dasar kelas V dan VI yaitu meliputi lari jarak pendek, lari estafet jarak pendek, *hurdles race*, 1000 m *endurance race*, *teens javelin throwing*, *pole long jumping over a sand pit*, *short run-up long jumping short run-up triple jumping*. *Kids Athletics* merupakan permainan yang menyenangkan dan dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar. Kemampuan motorik kasar pada

anak sekolah dasar kelas V dan VI usia 11-12 tahun dapat ditingkatkan dengan memberikan stimulasi berupa *Kids Athletics*.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharudin, L. & Hartoto, S. 2016. Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kemampuan Gerak Dasar Siswa (Studi Pada Kelas IV, V dan VI SD Negeri 7 Sidokumpul Gresik). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 04(01): 236-241.
- Burhaein, Erick. 2017. Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1): 51-58.
- Endang, R.S. 2007. *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: UNY.
- Heryudarini, H *et al.*. 2013. Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6-12,9 tahun. *Gizi Indonesia*, 36(2):99-108.
- IAAF. 2002. *Kids Athletics*. Jerman: IAAF.
- Ningrum, E. C. 2019. *Perbedaan Pengaruh Latihan Konvensional dan Kids Athletics Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Atlet Atletik Kota Kediri Usia 11-12 Tahun*. Skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Toho Cholik Muthohir dan Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak*. Anak Jakarta. Depdikbud.
- Rubiyanto. 2014. Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1): 54-64.