



Permainan Olahraga untuk Anak Usia Dini sebagai Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik dan Karakter Anak: Studi Kualitatif

Siti Khairani, Eva Susanti, Hadi Gunawan

Abstrak

Permainan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif untuk menstimulasi perkembangan anak usia dini. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan motorik kasar, tetapi juga mendukung perkembangan sosial, emosional, kognitif, dan pembentukan karakter anak. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan implementasi permainan olahraga bagi anak usia dini serta manfaatnya terhadap perkembangan anak. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh melalui buku, jurnal ilmiah, dan berbagai hasil penelitian yang relevan mengenai permainan olahraga pada pendidikan anak usia dini. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan olahraga seperti estafet, lempar tangkap bola, lari zig-zag, lompat simpai, permainan keseimbangan, dan permainan tradisional mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kelincahan, kekuatan otot, serta keterampilan sosial anak. Selain itu, permainan olahraga membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan percaya diri. Oleh karena itu, permainan olahraga perlu menjadi bagian dari kegiatan pembelajaran rutin di lembaga Pendidikan Islam Anak Usia Dini sebagai upaya mengoptimalkan seluruh aspek perkembangan anak.

Kata Kunci: permainan olahraga, anak usia dini, motorik kasar, PIAUD, perkembangan anak.

Pendahuluan

Anak usia dini berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga memerlukan stimulasi yang tepat untuk mengembangkan seluruh potensinya. Salah satu aspek perkembangan yang harus mendapatkan perhatian adalah perkembangan fisik motorik. Kemampuan motorik yang berkembang dengan baik akan membantu anak melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendukung kesiapan belajar pada jenjang pendidikan berikutnya. Oleh karena itu, lembaga Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) perlu



menyediakan kegiatan yang mampu mengembangkan kemampuan motorik anak secara optimal.

Permainan olahraga merupakan aktivitas yang menggabungkan unsur bermain dengan gerakan fisik sehingga sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Anak belajar melalui pengalaman yang menyenangkan, bukan melalui latihan yang bersifat formal. Melalui permainan olahraga, anak memperoleh kesempatan untuk berlari, melompat, melempar, menangkap, merangkak, maupun menjaga keseimbangan tubuh tanpa merasa sedang mengikuti proses pembelajaran yang berat.

Perkembangan teknologi digital menyebabkan sebagian anak lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai dibandingkan bermain secara aktif di luar ruangan. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi aktivitas fisik anak sehingga memengaruhi perkembangan motorik dan kesehatan mereka. Oleh sebab itu, permainan olahraga menjadi alternatif pembelajaran yang mampu mengurangi perilaku sedentari sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani.

Dalam perspektif pendidikan Islam, menjaga kesehatan jasmani merupakan bagian dari upaya memelihara amanah Allah Swt. Tubuh yang sehat menjadi modal penting bagi anak dalam melaksanakan berbagai aktivitas belajar dan ibadah. Oleh karena itu, permainan olahraga di PIAUD tidak hanya berorientasi pada perkembangan fisik, tetapi juga menjadi media pembentukan karakter Islami melalui pembiasaan disiplin, kerja sama, kejujuran, dan sportivitas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan manfaat permainan olahraga bagi anak usia dini serta menganalisis implementasinya dalam meningkatkan perkembangan fisik motorik dan karakter anak melalui pendekatan kualitatif.

Kajian Teori

Permainan Olahraga

Permainan olahraga merupakan aktivitas bermain yang mengandung unsur gerak fisik dan dilakukan berdasarkan aturan sederhana sesuai tingkat perkembangan anak. Permainan ini bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, koordinasi tubuh, serta kemampuan bersosialisasi. Berbeda dengan olahraga prestasi, permainan olahraga untuk anak usia dini lebih menekankan pada pengalaman belajar yang menyenangkan daripada pencapaian kemenangan.



Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah individu berusia 0–6 tahun yang berada pada masa emas (*golden age*). Pada periode ini perkembangan otak, fisik, bahasa, sosial, emosional, moral, dan kognitif berlangsung sangat cepat sehingga membutuhkan stimulasi yang tepat. Pembelajaran pada anak usia dini harus berpusat pada aktivitas bermain karena bermain merupakan cara alami anak untuk belajar dan memahami lingkungannya.

Perkembangan Motorik Anak

Perkembangan motorik merupakan proses meningkatnya kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuh. Motorik kasar melibatkan penggunaan otot-otot besar seperti berlari, melompat, memanjat, menendang, dan menjaga keseimbangan. Perkembangan motorik dipengaruhi oleh kematangan fisik, pengalaman bergerak, lingkungan belajar, serta stimulasi yang diberikan oleh guru dan orang tua.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Sumber data diperoleh dari buku, jurnal ilmiah nasional maupun internasional, serta berbagai hasil penelitian mengenai permainan olahraga pada pendidikan anak usia dini. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, interpretasi, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa permainan olahraga memberikan kontribusi yang besar terhadap perkembangan fisik motorik anak usia dini. Aktivitas seperti lari estafet, lompat simpai, berjalan di atas garis, melempar dan menangkap bola, serta permainan rintangan sederhana mampu meningkatkan koordinasi gerakan tubuh, keseimbangan, kekuatan otot, dan kelincahan anak. Semakin sering anak melakukan aktivitas tersebut, semakin baik kemampuan motorik kasarnya berkembang.

Permainan olahraga juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak. Ketika bermain secara berkelompok, anak belajar bekerja sama, menunggu giliran, menghargai aturan permainan, serta menyelesaikan konflik dengan cara yang positif. Pengalaman tersebut membentuk kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman sebaya.



sehingga anak lebih mudah beradaptasi di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Selain itu, permainan olahraga mampu meningkatkan rasa percaya diri anak. Keberhasilan menyelesaikan tantangan sederhana, seperti melewati rintangan atau berhasil menangkap bola, memberikan pengalaman positif yang mendorong anak untuk terus mencoba aktivitas baru. Guru memiliki peran penting dalam memberikan apresiasi terhadap setiap usaha anak sehingga mereka merasa dihargai tanpa harus selalu menjadi pemenang.

Dalam pembelajaran PIAUD, permainan olahraga dapat dipadukan dengan penanaman nilai-nilai keislaman. Guru dapat membiasakan anak berdoa sebelum dan sesudah kegiatan, menjaga kebersihan, bersikap jujur saat bermain, serta menghargai teman. Dengan demikian, permainan olahraga tidak hanya mengembangkan aspek fisik tetapi juga menjadi media pembentukan akhlak mulia sesuai tujuan pendidikan Islam.

Berbagai jenis permainan olahraga dapat diterapkan di PIAUD, antara lain estafet bola, lompat simpai, permainan keseimbangan, lari zig-zag, permainan tradisional engklek, lempar sasaran, dan senam irama. Kegiatan tersebut hendaknya dirancang sesuai usia, kemampuan, dan tingkat keamanan anak. Guru juga perlu menggunakan alat permainan edukatif yang aman serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar anak termotivasi mengikuti setiap aktivitas.

Keberhasilan pelaksanaan permainan olahraga memerlukan dukungan orang tua. Anak yang terbiasa melakukan aktivitas fisik di rumah memiliki perkembangan motorik yang lebih baik dibandingkan anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi faktor penting dalam mengoptimalkan perkembangan anak melalui permainan olahraga.

Kesimpulan

Permainan olahraga merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. Aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan mampu meningkatkan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot, dan kebugaran jasmani anak. Selain memberikan manfaat terhadap perkembangan fisik, permainan olahraga juga berkontribusi dalam membentuk karakter disiplin, sportivitas, tanggung jawab, kerja sama, dan percaya diri. Pada lembaga Pendidikan Islam Anak Usia Dini, permainan olahraga dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai keislaman sehingga mendukung perkembangan fisik, sosial, emosional, moral, dan spiritual secara seimbang. Oleh karena itu, guru PIAUD disarankan menjadikan permainan olahraga sebagai bagian



dari kegiatan pembelajaran rutin agar seluruh aspek perkembangan anak dapat berkembang secara optimal.

Daftar Pustaka

Aisyah, S., dkk. (2022). *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Universitas Terbuka.

Direktorat PAUD. (2022). *Kurikulum Merdeka pada Pendidikan Anak Usia Dini*. Kemendikbudristek.

Hasanah, U. (2023). Pengembangan Motorik Kasar Anak Melalui Aktivitas Bermain. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1150–1161.

Mulyasa, H. E. (2022). *Manajemen PAUD*. PT Remaja Rosdakarya.

Nugraha, A. (2021). *Pengembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Prenadamedia Group.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

Suyadi. (2021). *Psikologi Belajar PAUD*. Pustaka Pelajar.

Wiyani, N. A. (2023). *Manajemen Pembelajaran PAUD*. Ar-Ruzz Media.

Yus, A. (2022). *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini*. Kencana.