



YAYASAN SEKOLAH KRISTEN INDONESIA

**MENINGKATKAN KEAKTIFAN BERGERAK ANAK
MELALUI PERMAINAN SEDERHANA**

Oleh:

Silvia Suryaningtyas, S.Pd

Unit Kerja:

TD-PG-TK-SD Kristen 2 YSKI

Disusun untuk Memenuhi Syarat Kenaikan Indeks

2023

I. Pendahuluan

Pada zaman dengan teknologi yang semakin maju anak-anak lebih cenderung tertarik pada gadget. Aktivitas pasif yang mereka lakukan akan berdampak buruk pada tumbuh kembang dan kesehatan jika dilakukan secara terus menerus tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik atau olahraga menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan dan perkembangan anak.

Kegiatan olahraga di sekolah menjadi sarana yang efektif untuk mengajak siswa aktif bergerak. Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu melalui permainan. Permainan adalah kegiatan yang menyenangkan bagi anak-anak. Tanpa mereka sadari mereka sudah melakukan aktivitas fisik lewat permainan tersebut. Dengan melakukan permainan, anak-anak tidak hanya bermain tetapi juga belajar.

II. Kajian Pustaka

1. Aktif Bergerak

Menurut Singh et al. (2018), aktivitas fisik dan bergerak memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental anak-anak. Aktivitas fisik dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, dan keseimbangan, serta membantu mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait lainnya. Pendapat dari Tremblay et al. (2017), anak-anak yang aktif bergerak cenderung memiliki perkembangan motorik yang lebih baik, keterampilan sosial yang lebih baik, dan peningkatan konsentrasi dan fokus dalam belajar.

2. Menurut Marques et al. (2019), permainan sederhana yang dimodifikasi secara kreatif dapat meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam aktivitas fisik. Modifikasi permainan dapat disesuaikan dengan kemampuan dan minat siswa, sehingga mereka dapat merasa tertantang dan terlibat secara aktif.

III. Pembahasan

Dalam era teknologi yang terus berkembang, banyak anak-anak cenderung lebih tertarik pada gadget daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik akan berdampak negatif pada kesehatan dan tumbuh kembang anak-anak, seperti peningkatan risiko obesitas, penurunan kebugaran fisik, dan masalah kesehatan mental.

Para ahli telah mengidentifikasi hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dengan peningkatan angka obesitas pada anak-anak. Menurut penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli, termasuk Tremblay et al. (2017) dan Janssen dan LeBlanc (2010),

ditemukan bahwa anak-anak yang kurang aktif bergerak memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas.

Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan keaktifan anak bergerak adalah dengan menciptakan permainan sederhana yang mudah dipahami dan dilakukan oleh anak-anak. Melalui permainan olahraga sederhana dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik anak-anak. Aktivitas fisik yang dilakukan melalui permainan, seperti lari, melompat, atau menendang bola, dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas tubuh. Selain itu, permainan olahraga juga membantu meningkatkan koordinasi mata dan tangan, keterampilan motorik halus, dan keseimbangan tubuh anak-anak.

Selain manfaat fisik, permainan sederhana juga berperan penting dalam perkembangan sosial anak-anak. Ketika berpartisipasi dalam permainan olahraga, anak-anak belajar bekerja dalam tim, menghormati peran dan aturan permainan, serta memahami pentingnya kerjasama. Mereka belajar untuk berbagi, berkomunikasi, dan membangun hubungan dengan teman sebaya. Interaksi sosial yang terjadi selama permainan juga membantu mengembangkan keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah.

Permainan olahraga sederhana juga berkontribusi pada perkembangan kognitif anak-anak. Mereka belajar untuk memahami instruksi, mengembangkan strategi permainan, dan mengasah kemampuan pemecahan masalah. Permainan olahraga juga melibatkan aspek memori dan konsentrasi, karena anak-anak perlu mengingat aturan dan mengikuti arahan dengan cermat. Melalui permainan ini, anak-anak dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan meningkatkan daya ingat mereka.

Dengan mengajak anak-anak berpartisipasi dalam permainan olahraga sederhana di sekolah atau di rumah, kita dapat memberikan alternatif yang menyenangkan dan mendorong mereka untuk aktif bergerak. Permainan sederhana ini dapat diadaptasi untuk memenuhi minat dan tingkat keterampilan anak-anak, sehingga mereka merasa terlibat dan antusias untuk berpartisipasi.

Permainan sederhana ini dapat dimodifikasi agar lebih menyenangkan bagi anak-anak, sehingga mereka merasa terlibat secara aktif dan ingin berpartisipasi. Contoh permainan sederhana yang dapat dilakukan adalah estafet menyusun angka, permainan tupai dan pohon, permainan membentuk kelompok, permainan rebut markas, dan permainan bola beracun.

a. Estafet Menyusun Angka

Melalui permainan estafet menyusun angka, anak-anak dapat melatih kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan memori mereka. Mereka akan belajar berkomunikasi dan bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan permainan.

b. Tupai dan Pohon

Permainan tupai dan pohon melatih kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan fokus anak-anak. Mereka akan belajar mengontrol gerakan tubuh mereka dengan baik dan mempertajam kemampuan kognitif mereka.

c. Membentuk Kelompok (Motor, Becak dan Mobil)

Dalam permainan membentuk kelompok, anak-anak dapat melatih keterampilan sosial, seperti bekerja dalam tim, memahami perintah, dan menghormati peran masing-masing. Selain itu kecepatan berpikir sangat diperlukan untuk menentukan jumlah kelompok yang diperintahkan.

d. Rebut Markas

Permainan rebut markas dapat melatih kecepatan, kelincahan, kekompakan dan berpikir cepat dalam menentukan pilihan. Mereka juga belajar berkomunikasi yang baik dengan anggota kelompok dalam menentukan markas yang akan direbut.

e. Bola Beracun

Permainan bola beracun melatih kelincahan, daya tahan, dan ketepatan anak-anak. Mereka akan belajar mengontrol bola dan mempertajam koordinasi mata dan tangan.

Aktivitas permainan sederhana sudah dilaksanakan di SD Kristen 2 YSKI pada pembelajaran olahraga kelas 4,5 dan 6. Anak-anak terlibat aktif dan menikmati setiap permainan sesuai instruksi yang diberikan. Keterlibatan anak-anak dalam permainan menunjukkan bahwa permainan sederhana mampu memotivasi dan meningkatkan minat anak-anak untuk lebih aktif bergerak. Tanpa disadari mereka telah memenuhi kebutuhan gerak melalui aktivitas yang dilakukan. Dalam pelaksanaannya, anak-anak juga belajar tentang kerjasama, keterampilan sosial, kepercayaan diri, komunikasi dan pemecahan masalah.

Dengan menggabungkan aktivitas fisik dalam permainan sederhana yang mudah dipahami dan dilakukan anak-anak, kita dapat memastikan kebutuhan gerak mereka terpenuhi. Dengan peraturan yang mudah dipahami, anak-anak akan merasa senang dan gembira dalam melakukannya, sehingga mereka lebih termotivasi untuk tetap aktif bergerak. Sebagai guru olahraga, kita memiliki tanggung jawab untuk

memberikan pengalaman yang menyenangkan dan berharga dalam pelajaran olahraga. Dengan melibatkan siswa dalam kegiatan olahraga yang menyenangkan dan bervariasi, kita dapat membantu mereka menghindari masalah kesehatan seperti obesitas dan mengenalkan gaya hidup sehat dan aktif sejak dini.

IV. Penutup

1. Kesimpulan

Perkembangan zaman dan teknologi mempunyai dampak kurang baik bagi anak-anak, yaitu semakin kurangnya aktivitas fisik yang mereka lakukan. Kurangnya kepedulian terhadap kebutuhan gerak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan perkembangan anak. Diperlukan cara untuk menarik perhatian anak-anak terhadap aktivitas fisik, salah satunya dengan melakukan permainan sederhana yang telah dimodifikasi. Dengan permainan yang telah disesuaikan, kita sudah memberikan aktivitas yang menyenangkan dan mendorong anak-anak untuk aktif bergerak.

2. Saran

- a. Menciptakan lingkungan yang mendukung untuk anak-anak aktif bergerak melalui permainan sederhana.
- b. Merancang permainan sederhana yang mudah dipahami dan menyenangkan untuk anak-anak.
- c. Memberikan edukasi kepada anak-anak tentang pentingnya melakukan gaya hidup aktif dan sehat.

Referensi :

1. R Rubiyanto (2004). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak.
<https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga>
2. Drs. Yoyo Bahagia, M.Pd. Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani.
[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111-YOYO_BAHAGIA/MODUL_FASILITAS_%26_P_P_\(MODUL\)/M-4.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/194903161972111-YOYO_BAHAGIA/MODUL_FASILITAS_%26_P_P_(MODUL)/M-4.pdf)
3. Bayu Nugraha (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa>

Dokumentasi :

1. Estafet Menyusun Angka



2. Tupai dan Pohon



3. Membentuk Kelompok



4. Rebut Markas

