

PERTEMUAN 3

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK

Beberapa bentuk dan jenis pendidikan jasmani kecil banyak kita jumpai terutama di kalangan anak-anak. Apabila dikaji dengan saksama, manfaat dari pendidikan jasmani kecil ini dapat memberikan pengaruh yang positif terutama terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila pendidikan jasmani kecil dilakukan dengan baik dan sesuai dengan kriteria tertentu, misalnya intensitas dan frekuensi bermain memadai, maka akan banyak manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan tersebut, terutama dapat mempengaruhi pada pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis anak didik.

Beberapa pengaruh dan manfaat positif bagi anak dari kegiatan bermain dalam suatu pendidikan jasmani di antaranya adalah merangsang pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, perkembangan mental psikologis, dan perkembangan fisiologi tubuh, seperti neuromuscular, jantung, dan paru- paru, termasuk kebugaran jasmani anak.

A. PERTUMBUHAN FISIK

Pertumbuhan fisik pada masa anak-anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Puncak pertumbuhan fisik pada anak secara umum terjadi pada masa balita dan usia 10-14 tahun. Pada usia-usia tersebut tampak adanya perubahan pada panjang tulang dan membesar. Penampilan fisik semakin sempurna dan proporsional. Melalui berbagai macam bentuk dan jenis pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas fisik, akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik termasuk fungsi persendian akan semakin baik, yang pada akhirnya akan merangsang

pertumbuhan fisik yang lebih cepat. Hal ini dapat kita amati bagaimana anak yang aktif mengalami pertumbuhan fisik yang pesat bila dibandingkan dengan anak yang mengalami kekurangan gerak.

B. PERKEMBANGAN MOTORIK

Perkembangan motorik pada masa anak-anak sangat pesat. Oleh karena itu, pada masa anak-anak harus dikembangkan berbagai bentuk pendidikan jasmani yang mengutamakan kegiatan motorik sehingga kemampuan motoriknya dapat berkembang dengan baik. Bentuk-bentuk pendidikan jasmani yang mengutamakan kegiatan motorik di antaranya adalah bermain kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, dan sebagainya. Kemampuan motorik adalah kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak.

Kemampuan motorik merupakan gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan. Setiap orang memiliki kemampuan motorik dengan kualitas tertentu yang berbeda. Oleh karena itu, pada usia dini perlu diperkenalkan berbagai macam bentuk gerak dasar pendidikan jasmani yang sifatnya reflektif melalui kegiatan multilateral. Kegiatan bermain yang mengutamakan aktivitas fisik, sesuai dengan kebutuhan bergerak anak. Hal ini akan memperkaya pengalaman gerak yang pada akhirnya akan mempengaruhi kemampuan dan perkembangan motorik anak.



Gambar 1.2
Bermain untuk Mengembangkan Kemampuan Motorik Anak

Manfaat pendidikan jasmani bagi anak dalam pembentukan gerak di antaranya:

1. Memenuhi keinginan untuk bergerak.
2. Menghayati ruang, waktu, bentuk termasuk perasaan irama.
3. Mengenal kemungkinan gerak itu sendiri.
4. Memiliki keyakinan dan perasaan sikap (kinestetik).
5. Memperkaya kemungkinan gerak.

C. PERKEMBANGAN FUNGSIONAL TUBUH

Secara fungsional, keadaan fisik anak mengalami pertumbuhan yang sangat pesat. Demikian pula fungsi organ-organ tubuh mengalami penyempurnaan yang cepat. Dengan semakin sempurnanya fungsi organ-organ tubuh, maka secara fisiologis akan terjadi peningkatan fungsi kerja dari seluruh organ di dalam tubuh, seperti fungsi jantung, fungsi paru-paru, neuromuscular, sistem pencernaan, dan peredaran darah

semakin baik. Apabila kegiatan bermain lebih banyak dilakukan melalui aktivitas fisik diharapkan anak akan memiliki perkembangan fungsi organ-organ tubuh yang lebih baik sehingga perkembangan fisik semakin baik.

D. KESEGARAN JASMANI

Apabila pendidikan jasmani yang didominasi oleh aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional organ-organ tubuh untuk bekerja dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Apabila fisik anak bugar atau sehat dinamis, anak akan mampu melakukan segala aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan kelelahan itu akan pulih kembali pada keesokan harinya. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, berarti derajat kesehatan anak menjadi semakin baik. Apabila derajat kesehatan anak semakin baik maka anak bukan saja termasuk memiliki “sehat statis”, tetapi akan memiliki “sehat dinamis.” Anak yang memiliki “sehat dinamis” akan memiliki daya tahan terhadap penyakit sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan tugas perkembangannya. Dengan demikian, secara tidak langsung terjadi penghematan anggaran, karena tidak perlu sering pergi ke dokter.

E. FUNGSI KOGNITIF

Proses dan fungsi kognitif dalam diri anak menunjukkan bagaimana otak berfungsi, menangkap informasi, dan bagaimana menyadari, menyimpan, dan menggunakannya untuk membangkitkan pola-pola tingkah laku. Proses dan fungsi

kognitif sangat berperan dalam proses pembelajaran, termasuk pembelajaran gerak dan belajar melalui gerak dalam olahraga permainan.

Melalui olahraga permainan, dapat dikembangkan beberapa fungsi kognitif yang dibutuhkan dalam kehidupan. Beberapa bentuk fungsi kognitif di antaranya adalah ingatan atau memori, perhatian, persepsi, konsentrasi, respons, proses pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, waktu reaksi, dan sebagainya.

Fungsi-fungsi kognitif tersebut merupakan fungsi dasar yang efisien dalam kehidupan anak sehari-hari. Termasuk dalam kegiatan olahraga pendidikan jasmani yang banyak membutuhkan pemecahan masalah. Aktivitas olahraga pendidikan jasmani yang dilakukan dalam intensitas yang rendah sampai sedang biasanya dapat meningkatkan daya perhatian dan konsentrasi. Kemampuan individu berkonsentrasi sangat dipengaruhi oleh kemampuannya untuk memelihara fokus perhatian terhadap suatu tugas atau objek tertentu. Tinggi rendahnya intensitas kegiatan dalam olahraga pendidikan jasmani akan berpengaruh terhadap kemampuan masalah. Dengan bekerjanya fungsi perhatian dan konsentrasi memberikan kontribusi yang besar terhadap proses pemecahan masalah yang diperlukan dalam kegiatan olahraga permainan. Dalam kegiatan olahraga pendidikan jasmani banyak sekali tuntutan dan membutuhkan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat.

F. PERKEMBANGAN MENTAL

Melalui pendidikan jasmani dapat dikembangkan beberapa sifat positif yang akan membangkitkan keinginan anak untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Anak yang memiliki pengalaman bermain melalui pendidikan jasmani dengan aturan yang ada, maka anak akan memiliki perkembangan mental yang

baik, menaati peraturan, jujur, sportif, memiliki keberanian, sikap positif terhadap lingkungannya, pandai bergaul dan memiliki kepercayaan diri yang kuat sehingga kelak setelah dewasa diharapkan akan mampu dan berhasil mengarungi kehidupan yang sebenarnya di masyarakat. Pengaruh pendidikan jasmani dalam pembentukan sosial psikologis, di antaranya:

1. Mengakui dan menerima peraturan dan norma bersama.
2. Belajar bekerja sama, menerima pimpinan dan dipimpin.
3. Belajar bertanggung jawab, berkorban, dan memberikan pertolongan.
4. Mengembangkan pengakuan terhadap orang lain sebagai diri pribadi dan rasa hidup bermasyarakat.

Dari uraian yang sudah dikemukakan tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua kegiatan bermain dalam konteks pendidikan jasmani harus mengandung pengalaman belajar yang bersifat mendidik. Pendidikan tidak akan lengkap apabila tanpa diberikan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk memberikan bantuan kepada anak didik untuk mengenal dirinya dan dunia sekitarnya guna meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Pengalaman bermain dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat mempersiapkan seseorang untuk selalu siap menghadapi tugas dalam bekerja dan pemanfaatan setiap waktu senggangnya. Sasaran akhir dari semua itu adalah terjadinya perkembangan kematangan secara mental psikologis pada anak sehingga kelak setelah dewasa, ia akan mampu mengarungi kehidupan yang penuh dinamika ini dengan kreatif.

EVALUASI

- 1) Fenomenanya pendidikan jasmani sangat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental psikologis anak. Diskusikan hal tersebut dengan teman Anda.
- 2) Diskusikan bersama teman anda, fenomena perilakunya anak yang aktif bermain dengan perilaku anak yang lebih banyak diam. Kemudian Amati dengan saksama anak-anak di lingkungan tersebut?
- 3) Pendidikan jasmani dapat meningkatkan fungsi kognitif, bagaimana menurut Anda?

RANGKUMAN

Pengaruh pendidikan jasmani bagi anak didik

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik pada masa anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Puncak pertumbuhan fisik terjadi pada masa balita dan usia 10-14 tahun. Melalui pendidikan jasmani yang mengutamakan aktivitas fisik akan merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih cepat.

2. Perkembangan Motorik

Perkembangan kemampuan motorik terjadi pada masa anak-anak, harus dikembangkan berbagai kegiatan motorik secara multilateral sehingga kemampuan motorik berkembang dengan baik.

3. Perkembangan Fungsional Tubuh

Secara fungsional, organ-organ tubuh mengalami penyempurnaan yang cepat. Apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan memiliki kesegaran jasmani yang memadai, dan pada akhirnya

memiliki daya tahan terhadap penyakit. Dengan adanya kemampuan untuk menahan penyakit diharapkan anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik sesuai dengan tugas perkembangannya.

4. Perkembangan Mental

Melalui pendidikan jasmani dapat dikembangkan beberapa sifat positif yang akan membangkitkan keinginan anak untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan tugas perkembangannya. Anak yang memiliki pengalaman bermain melalui permainan akan memiliki perkembangan mental yang baik, menaati peraturan, jujur, sportif, memiliki keberanian, sikap positif terhadap lingkungannya, pandai bergaul dan memiliki kepercayaan diri yang kuat sehingga kelak setelah dewasa diharapkan akan mampu dan berhasil mengarungi kehidupan yang sebenarnya di masyarakat.