

TEORI BERMAIN

Oleh: A.M. Bandi Utama

(Bahan Mata Kuliah Teori Bermain Prodi PJKR/PGSD FIK UNY)

A. Kompetensi yang diharapkan

Melalui sajian materi ini, mahasiswa diharapkan memiliki dan berkembang kompetensinya dalam hal:

1. Pengetahuan yang memadai tentang hakikat bermain
2. Pemahaman tentang tahapan perkembangan bermain
3. Pemahaman tentang manfaat dan fungsi bermain dalam pendidikan
4. Pemahaman tentang bentuk-bentuk aktivitas bermain
5. Pemahaman tentang pembelajaran bermain dalam pendidikan jasmani

B. Indikator

Berdasarkan kompetensi tersebut di atas maka indikator keberhasilan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Mahasiswa dapat menjelaskan hakikat bermain dan alasan anak bermain
2. Mahasiswa dapat menjelaskan tahap-tahap perkembangan bermain
3. Mahasiswa dapat menjelaskan fungsi bermain dalam pendidikan
4. Mahasiswa dapat menyebutkan bentuk-bentuk aktivitas bermain
5. Mahasiswa dapat menjelaskan pembelajaran bermain dalam pendidikan jasmani

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya dan mempunyai tugas yang sama yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia secara menyeluruh baik segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Aktivitas jasmani merupakan materi pokok dalam pendidikan jasmani yang berupa olahraga maupun non olahraga.

Salah satu aktivitas jasmani adalah bermain. Aktivitas bermain sudah dilakukan sejak masa kanak-kanak sampai dengan dewasa atau bermain dilakukan sepanjang hayat manusia. Bermain merupakan salah satu aktivitas jasmani yang sangat disukai anak dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat digunakan sebagai salah satu sarana pendidikan jasmani di sekolah. Bermain bagi anak merupakan kegiatan harian yang sangat menarik dan menyenangkan untuk dilakukan sepanjang waktu.

Bermain merupakan aktivitas yang mengembirakan mempunyai arti dalam kehidupan anak yaitu mampu membawa anak ke perubahan yang baik dalam berbagai aspek kehidupannya. Seperti dimukakan oleh Plato dalam Tedjasaputra (2001) bahwa bermain mempunyai nilai praktis dalam kehidupan anak. Anak-anak akan lebih mudah mempelajari aritmatika dengan cara membagi apel kepada teman-temannya. Bermain bagi anak mempunyai arti penting terhadap perkembangan fisik, psikis, maupun sosial anak. Melalui bermain secara fisik anak akan mengalami perubahan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan fisik anak seperti bertambahnya berat dan tinggi badan serta kemampuan ototnya semakin berkualitas walaupun jumlah serabut dan bentuk otot relatif tetap, melalui bermain juga dapat meningkatkan dan

mempertahankan kebugaran jasmani anak, anak tidak mudah lelah dan tetap bugar walaupun selalu beraktifitas secara terus menerus dalam kesehariannya Melalui bermain juga dapat membantu penguasaan kemampuan gerak dasar anak, seperti gerak lokomotor, non lokomotor maupun manipulasi. Aktivitas bermain juga mampu meningkatkan unsur-unsur kondisi fisik siswa semakin baik seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, dan lain-lain.

Secara psikis aktivitas bermain juga mampu membantu perkembangan jiwa anak secara wajar dalam hal tingkahku, emosi, kecerdasan, keberanian, rasa percaya diri. Melalui bermain anak akan semakin matang dalam perkembangan emosinya dan mampu mengendalikan emosinya secara nyata. Kecerdasan pun akan berkembang dengan baik karena melalui bermain anak selalu menghadapi berbagai masalah yang harus dihadapi melalui proses berfikir dengan cepat dan tepat, termasuk kreativitas anak juga berkembang. Melalui bermain keberanian anak akan terpujuk dengan baik karena akan terbiasa dengan berbagai situasi dan kondisi yang selalu mereka hadapi. Rasa percaya diri dalam diri anak akan selalu berkembang dengan baik melalui bermain karena anak selalu berhadapan dengan persoalan dan situasi yang selalu berubah dan harus dilaluinya.

Melalui bermain anak juga berkembang aspek sosialnya seperti kemampuan kerja sama, toleransi, saling percaya, menghormati, menghargai, jujur, disiplin, taat peraturan dan sebagainya. Kemampuan kerjasama akan berkembang dengan baik melalui bermain terutama permainan beregu hal ini disebabkan adanya tujuan yang harus dicapai secara bersama-sama, tanpa adanya kerjasama yang baik dapat dipastikan tujuan tidak dapat dicapai bersama. Melalui bermain kemampuan toleransi/tenggang rasa anak berkembang dengan baik karena adanya rasa saling membutuhkan dan ketergantungan satu sama lain. Kerjasam akan terbentuk baik

apabila dalam kelompok tersebut mempunyai rasa saling percaya dan menghormati antara anggota yang satu dan anggota lainnya, hal ini akan terbentuk melalui aktivitas bermain. Melalui bermain pun berfungsi melatih bermasyarakat bagi anak-anak, sebab dengan bermain anak-anak akan bertindak jujur, disiplin dan taat aturan permainan. Anak yang mampu bertindak demikian akan mudah beradaptasi dalam masyarakat pada umumnya yang membutuhkan kejujuran, kedisiplinan, dan menaati suatu peraturan dalam masyarakat.

Fungsi bermain bagi perkembangan fisik, psikis, maupun social anak tidak dapat dipungkiri oleh karena itu tepatlah aktivitas bermain ini sebagai sarana pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, selain itu melalui bermain anak merasa senang gembira dalam melakukan aktivitasnya sehingga situasi ini merupakan situasi yang kondusif untuk kegiatan pembelajaran. Sebab suatu kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan situasi yang kondusif (menarik, menyenangkan, menggembirakan) akan mempermudah/mempercepat pencapaian suatu tujuan pembelajaran tersebut.

B. HAKIKAT BERMAIN

Batasan Bermain

Batasan mengenai bermain sangat luas dan sulit untuk menemukan pengertian bermain secara nyata dan tepat dalam arti satu batasan dapat mencakup seluruh pengertian bermain. Sehingga perlu melihat beberapa ahli mengemukakan pendapatnya mengenai batasan bermain walaupun belum satu bahasa tetapi dapat sebagai acuan untuk memberi pengertian bermain dalam pendidikan jasmani pada khususnya. Adapun pendapat para ahli mengenai pengertian bermain adalah sebagai berikut:

James Sully dalam Tedjasaputra (2001) menyatakan bahwa tertawa adalah tanda dari kegiatan bermain dan tertawa ada di dalam aktivitas sosial yang dilakukan bersama sekelompok teman, yang penting dan perlu ada di dalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai oleh tertawa. Ada juga yang mengartikan bermain adalah kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan. Soemitro (1991) menyatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Melalui bermain anak akan berusaha beradaptasi dengan situasi dan kondisi lingkungan tertentu dalam hal bentuk, berat, isi, sifat, jarak, waktu, bahasa, dan sebagainya. Sedang Smith (Soemitro,1991) menyatakan bahwa bermain adalah dorongan langsung dari dalam setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedang bagi orang dewasa dipandang sebagai kegemaran.

Huizinga dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa dengan aktivitas bermain akan terjadi sebab- akibat, dan beliau membandingkan arti bermain dari berbagai bahasa di dunia menemukan unsure-unsur bermain yaitu gerak, sukarela, senang, dan sungguh-sungguh. Sehingga Sukintaka (1998) menyatakan bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Aktivitas jasmani adalah gerak manusia itu sendiri yang berarti salah satu tanda adanya bermain adalah adanya gerak/aktivitas jasmani seperti: jalan, lari, lempar, lompat, berguling, memanjat, merangkak, menendang, memukul, dan lainnya. Anak dapat beraktivitas jasmani dipastikan sudah melalui aktivitas rohani. Sukarela mempunyai arti bahwa dalam bermain anak melakukan aktivitasnya dengan menaati peraturan tanpa adanya paksaan dari siapapun, karena aturan yang mereka gunakan dalam bermain adalah merupakan kesepakatan mereka bersama. Sedang sungguh-sungguh berarti dalam melakukan aktivitas bermain tersebut anak menggunakan segala kemampuannya

(fisik, teknik, taktik, psikis) untuk mengatasi segala tantangan dan hambatan dalam situasi bermain tersebut. Senang merupakan tujuan utama dari suatu aktivitas bermain.

Hurlock (1978:320) menyatakan bahwa bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Sedang Piaget dalam Hurlock (1978) menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Menurut Bettelheim dalam Hurlock (1978) kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain itu sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar. Hurlock membedakan bermain menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif, bermain aktif apabila kesenangan diperoleh melalui aktivitas individu atau berperan aktif dalam kegiatan bermain tersebut. Sedang bermain pasif (hiburan) kesenangan diperoleh melalui penglihatan atau pendengaran dari aktivitas orang lain., misal menonton teman-teman bermain, mendengarkan aktivitas teman bermain dan sebagainya.

Siedentop, Herkowitz, dan Rink dalam Sukintaka (1998) menyimpulkan bahwa bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela, terpisah antara lingkup dan keluasannya, secara ekonomi tidak produktif, peraturan dapat ditentukan oleh para peserta/pemain, dan bersifat fiktif. Ada suatu pertanyaan yang menggelitik dari Siedentop yang harus dijawab oleh para pakar pendidikan jasmani khususnya yaitu: “Apakah pada waktu anak aktif bermain itu belajar untuk bermain atau bermain untuk belajar? Jawaban dari pertanyaan ini untuk para pakar pendidikan jasmani adalah bagaimana dengan bermain dapat untuk membantu anak didiknya mengembangkan seluruh potensi yang mereka miliki baik fisik, psikomotorik,

kognitif, maupun afektifnya. Sedang Drijarkara dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa bermain adalah gejala manusia yang merupakan aktivitas dinamika manusia yang dibudayakan. Olympiade salah satu contoh gejala manusia yang dibudayakan. Selanjutnya Drijarkara menyatakan bahwa dalam bermain bukan hanya merupakan aktivitas jasmani saja tetapi juga menyangkut fantasi, logika, dan bahasa. Sehingga dalam bermain dibutuhkan keterpaduan antara fisik dalam hal ini aktivitas jasmani dan psikis yaitu logika, persepsi, asumsi, emosi, keberanian, kecerdasan dan lain-lain. Menurut Drijarkara dalam bermain harus ada dua watak yaitu *eros* dan *agon*. *Eros* dalam arti bahwa bermain hendaknya didasari rasa senang/cinta terhadap komponen yang ada dalam bermain itu sendiri seperti teman bermain, sarana dan prasarana bermain, waktu bermain, situasi bermain dan sebagainya. Sedang *agon* berarti perjuangan untuk mengalahkan segala tantangan/kesulitan/hambatan atau permasalahan dalam bermain. Anak dalam bermain pasti menghadapi berbagai tantangan baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tantangan dari dalam misalnya keadaan fisiknya atau psikisnya, sedang dari luar dapat berasal dari teman dan lawan mainnya, situasinya, sarana prasarana bermainnya, penonton dan lain-lain. Tantangan ini hendaknya dapat diatasi oleh anak dengan sungguh-sungguh dan sekuat tenaga melalui fisik maupun psikis. Dua watak ini harus disandang oleh anak sewaktu bermain.

Senada dengan pendapat ahli tersebut di atas Montolulu,dkk (2007) menyebutkan karakteristik bermain adalah sebagai berikut:

1. Bermain relatif bebas dari aturan-aturan, kecuali anak-anak membuat aturan mereka sendiri.
2. Bermain dilakukan seakan-akan dalam kehidupan/kegiatan yang nyata (bermain drama, peran).

3. Bermain lebih menitikberatkan pada proses dari pada hasil akhir atau produknya.
4. Bermain memerlukan interaksi, komunikasi, dan keterlibatan anak- anak secara aktif dari kegiatan tersebut.

Sebab- Sebab Anak Bermain

Bermain merupakan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-hari, bahkan PBB mengakui bahwa bermain merupakan hak anak yang harus di hormati. Anak bermain mulai dari pagi hari sampai dengan siang hari bahkan kadang lupa akan waktu dan tempat dalam bermain karena asiknya bermain. Dapat pula dikatakan sepanjang waktu anak selalu bermain, tetapi kapan bermain itu ada dan mengapa anak bermain? Untuk menjawab pertanyaan tersebut dengan jawaban yang tepat tidaklah mudah karena banyak para ahli yang mengemukakan pendapatnya berdasarkan oleh pemikiran-pemikiran atau teori-teori yang ada.

Huizinga dalam Sukintaka (1998) mengatakan bahwa bermain lebih tua dari pada kebudayaan, sebab kebudayaan itu selalu didasari oleh pemikiran dan segala peristiwa serawung antara manusia. Kebudayaan timbul karena adanya akal budi manusia untuk mewujudkan suatu pemikiran/penalaran dalam kehidupan ini. Sebelum berfikir manusia telah melakukan aktivitas bermain karena adanya dorongan yang lain seperti insting ataupun motif lain. Drijarkara (Sukintaka:1998) mengemukakan bahwa bermain telah ada seusia dengan umur manusia. Bermain merupakan salah satu gejala kehidupan manusia yang berarti dimana ada kehidupan disitu pula terjadi aktivitas bermain, yang berarti pula bermain seiring dengan kehidupan manusia. Sedang Rijsdorp dalam Matakupan (1993) menyatakan bahwa sejak zaman primitif sudah ada permainan di seluruh pelosok dunia. Hal ini menandakan bahwa sejak manusia belum

mengenal kehidupan yang beradab manusia sudah mengenal dan melakukan permainan sehingga dapat dikatakan bahwa bermain sudah dilaksanakan sejak dahulu kala, dan berlangsung sampai sekarang. Secara nyata anak bermain sejak dalam kandungan sampai tua/liang lahat dengan kata lain bermain dilakukan sepanjang hayat.

Selanjutnya mengenai sebab-sebab anak bermain dapat dijelaskan melalui teori klasik dan teori modern. Sejalan dengan itu Tedjasaputra (2001) menyatakan bahwa anak bermain dapat dijelaskan melalui teori klasik yang terdiri dari dua kelompok yaitu teori surplus energi dan rekreasi serta kelompok teori rekapitulasi dan praktis. Teori surplus energi dikemukakan oleh Herbert Spencer bahwa bermain terjadi akibat energi yang berlebihan dan ini hanya berlaku pada manusia dan binatang dengan tingkat evolusi tinggi. Energi berlebih ini dapat dibaratkan sebagai system kerja air atau gas yang mempunyai tekanan ke segala arah untuk menyalurkan kekuatannya. Tekanan akan lebih kuat dan butuh penyaluran yang lebih besar apabila volume atau isi air/gas sudah melebihi daya tampungnya. Hal ini tampak pada diri anak yang selalu siap sedia untuk bermain walaupun dalam keadaan apapun, misal anak sehabis pulang sekolah tetap bermain dengan teman-temannya walaupun di sekolah telah belajar dan bermain dalam waktu yang relatif lama. Dalam dunia binatang hanya binatang yang mempunyai tingkat evolusi tinggi saja yang bermain karena surplus energi, sedang binatang yang tingkat evolusi rendah energinya hanya untuk mempertahankan hidupnya. Selajan dengan teori surplus energi selanjutnya Elkind dalam Montolalu,dkk (2007:1.14) menyatakan bahwa bermain sebagai suatu pelepasan atau pembebasan dari tekanan-tekanan yang dihadapi anak.

Teori rekreasi mengajukan alasan bahwa tujuan bermain adalah untuk memulihkan tenaga yang sudah terkuras saat bekerja seperti yang dikemukakan oleh

Moritz Lazarus bangsa Jerman. Aktivitas pekerjaan akan menguras tenaga yang segera perlu dipulihkan. Pemulihan tenaga ini dapat dilakukan melalui istirahat atau tidur dan dapat pula dengan cara lain yaitu kegiatan ekreatif. Bermain adalah perimbangan antara kerja dan istirahat yang merupakan cara ideal untuk memulihkan tenaga.

Teori rekapitulasi dikemukakan oleh G. Stanley Hall dalam Tejasaputra (2001) dengan gagasannya sebagai berikut: anak merupakan mata rantai evolusi dari binatang sampai menjadi manusia artinya anak menjalani semua tahapan perkembangan kehidupan dari yang sederhana sampai kompleks dalam hidupnya. Dengan demikian perkembangan manusia akan mengulangi perkembangan manusia terdahulu sehingga pengalaman-pengalaman nenek moyangnya akan ditampilkan kembali dalam dunia anak termasuk kegiatan bermain. Teori rekapitulasi berhasil memberikan penjelasan secara rinci mengenai tahapan kegiatan bermain yang mengikuti tata urutan yang sama dengan evolusi makhluk hidup. Sekedar contoh bermain air, memanjat pohon, berburu, memanah, menombak, bergulat dan lain sebagainya.

Teori praktis dikemukakan oleh Karl Groos yang meyakini bahwa bermain berfungsi untuk memperkuat instink yang dibutuhkan untuk kelangsungan hidup di masa mendatang. Jadi bermain berfungsi sebagai sarana latihan untuk kesiapan hidup dan mempertahankan hidup di masa datang. Sedang Groos dalam Sukintaka (1998) mengutarakan bahwa bermain mempunyai tugas biologik dan mereka yang bermain itu mempelajari fungsi hidup untuk keperluan hidup di kemudian hari. Anak bermain berlarian atau kejar –kejaran dapat dipandang sebagai sarana latihan untuk mempertahankan hidup dan menyiapkan diri pada kehidupan yang akan datang. Anak

berlari berarti semua komponen organ tubuh seperti: sistem otot, sistem syaraf, sistem pernafasan, sistem peredaran darah, sistem pencernaan akan terstimulus dengan baik.

Sedang Bigot, Kohnstamm, dan Palland dalam Sukintaka (1998) mengemukakan alasan anak bermain melalui teori-teori sebagai berikut:

1. Teori teleologik dari Karl Gross,
2. Teori kelebihan tenaga dari Herbert Spencer,
3. Teori rekreasi atau pelepasan dari Lazarus dan Schaller,
4. Teori sublimasi oleh Ed Claparede dari Swiss,
5. Teori lingkup pelatihan dari Roels bangsa Belanda
6. Teori Buhler dari Jerman.

Teori sublimasi merumuskan bahwa bermain itu tidak hanya mempelajari fungsi hidup tetapi juga merupakan proses sublimasi atau proses pelarian yang positif dari tekanan perasaan yang berlebihan. Dengan bersublimasi seseorang akan berusaha lebih baik, lebih mulia, lebih tinggi, dan lebih indah dari semula.

Teori lingkup pelatihan mengandung arti bahwa bermain mengandung makna latihan awal atau latihan pendahuluan. Melalui bermain akan membentuk kesiapan hidup di kemudian hari dan membentuk kepribadian yang positif hal ini penting untuk kelangsungan hidupnya. Selaras dengan pendapat Athey dan Hendrick dalam Montolalu (2007:1.14) menyatakan bahwa bermain memberikan kesempatan pada anak-anak untuk menguji tubuhnya, melihat seberapa baik anggota tubuhnya berfungsi. Bermain membantu mereka rasa percaya diri secara fisik, merasa aman, dan mempunyai keyakinan diri.

Teori Buhler sepaham dengan pendapat Groos tetapi perlu ditambah keinginan untuk berfungsi dan dorongan untuk aktif, yang berarti bermain merupakan tugas

biologik untuk menyiapkan diri pada kehidupan yang akan datang dengan penuh kesadaran melalui dorongan dan keinginan yang kuat dari dalam diri anak untuk melakukan aktivitas bermain. Teori lain menyatakan bahwa anak bermain karena mengulangi permainan yang pernah dilakukan oleh nenek moyangnya (teori reinkarnasi). Secara lengkap mengenai teori beserta penggagasnya dan alasan atau tujuan anak bermain menurut teori klasik seperti tampak pada tabel 1.

Tabel 1. Teori- teori Klasik

Teori	Penggagas	Tujuan Bermain
Surplus Energi	Schiller/Spencer	Mengeluarkan energi berlebih
Rekreasi	Lazarus	Memulihkan tenaga
Rekapitulasi	Hall	Memunculkan insting nenek moyang
Praktis	Groos	Menyempurnakan insting

Sumber: Tedjasaputra. (2001:6)

Sedang teori- teori modern tentang bermain menurut Tedjasaputra (2001) meliputi teori psikoanalitik, dan kognitif. Teori Psikoanalitik dari Sigmund Freud memandang bermain seperti halnya berfantasi atau melamun/berangan-angan. Melalui bermain atau berangan-angan anak dapat memproyeksikan harapan-harapannya maupun konflik-konflik pribadinya. Melalui bermain anak dapat mengeluarkan segala perasaan negatif seperti pengalaman yang tidak menyenangkan/menyakitkan, atau pengalaman traumatik, dan harapan-harapan yang tidak dapat diwujudkan dalam kenyataan melalui aktivitas bermain. Melalui bermain anak dapat memerankan atau memindahperankan perasaan negatif ke obyek pengganti, dan hal tersebut dilakukan berulang-ulang menyebabkan anak dapat mengatasi situasi yang tidak menyenangkan, sehingga menimbulkan perasaan lega. Oleh sebab itu menurut Freud bermain dapat mengatasi masalah psikis anak terutama kejadian yang menyedihkan atau traumatik. Sehingga memberi peluang bermain berfungsi untuk sarana terapi bagi anak. Contoh

setelah terjadi bencana alam gempa bumi yang dahsyat atau erupsi gunung api yang hebat, begitu mendengar suaru gemuruh anak-anak sudah merasa ketakutan luar biasa, maka salah satu terapi ini adalah dengan mengadakan aktivitas bermain yang sering dijumpai pada barak-barak pengungsian.

Teori kognitif didukung oleh Jean Piaget, Lev Vygotski, Bruner, Sutton Smith, dan Singer. Menurut Piaget anak mengalami tahapan perkembangan kognisi sampai dengan proses berfikirnya menyamai orang dewasa. Sejalan dengan hal itu kegiatan bermainpun mengalami tahapan perkembangan dari tahap sensori motor sampai dengan tahap bermain dengan peraturan yang baku. Menurut Piaget bermain tidak saja menggambarkan tahap perkembangan kognisi anak tetapi bermain juga memberikan sumbangan yang nyata pada perkembangan kognisi anak itu sendiri. Piaget berpendapat bahwa dalam proses belajar perlu adaptasi, dan adaptasi memerlukan keseimbangan antara dua proses yang saling mendukung yaitu asimilasi dan akomodasi. Asimilasi adalah proses penggabungan informasi baru dengan struktur kognisi anak. Dalam proses asimilasi ini dapat terjadi distorsi, modifikasi atau pembelokan fakta untuk disesuaikan dengan kognisi yang dimiliki anak. Sedang akomodasi adalah mengubah struktur kognisi seseorang untuk disesuaikan, diselaraskan, dengan atau meniru apa yang diamati dalam kenyataan. Bermain adalah keadaan tidak seimbang dimana asimilasi lebih dominant dari pada akomodasi. Peniruan juga merupakan suatu keadan yang tidak seimbang antara akomodasi dan asimilasi, akomodasi mendoninasi asimilasi. Keadaan yang tidak seimbang ini dengan sendirinya kurang menguntungkan terhadap proses belajar. Piaget mengemukakan bahwa pada saat bermain anak sebenarnya tidak belajar hal yang baru tetapi anak belajar mempraktikkan dan mengkonsolidasi keterampilan yang baru diperoleh. Hal ini sangat penting karena dngan praktik dan konsolidasi ini suatu keterampilan baru

akan hilang jika tidak dipraktikkan dan dikonsolidasikan. Kegiatan bermain juga dipengaruhi oleh tingkat perkembangan kecerdasan anak. Anak-anak yang mempunyai kecedasan di bawah rata-rata dalam kegiatan bermain akan mengalami banyak hambatan

Vygotski menyatakan bahwa bermain mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi (kecerdasan) anak. Anak kecil belum mampu berfikir abstrak seperti orang dewasa, karena antara obyek dan makna berbaaur menjadi satu. Melalui bermain anak pada akhirnya mampu membedakan obyek dan makna. Seperti dalam bermain kuda yang terbuat dari kayu atau anyaman bambu. Vygotski membedakan tahap perkembangan yaitu yang *actual (independent performance)* dan potensial (*assisted performance*) dengan *zone of proximal development (ZPD)*. ZPD adalah jarak antara tahap aktual dan potensial. Menurut Vygotski bermain adalah *self help tool*. Keterlibatan anak dalam bermain dengan sendirinya mengalami kemajuan dalam perkembangannya. Melalui bermain dapat semakin mendekatkan jarak antara aktual dan potensial. Dalam bermain anak mempunyai perhatian, daya ingat, bahasa, dan kerja sama yang lebih baik. Vygotski memandang bermain sebagai kaca pembesar yang dapat menelaah kemampuan baru dari anak yang bersifat potensial sebelum diaktualisasikan dalam situasi lain. Menurut beliau bermain mampu mengembangkan kognisi, sosial, dan emosi.

Bruner menekankan pada fungsi bermain sebagai sarana mengembangkan kreativitas dan fleksibilitas. Dalam bermain bagi anak adalah makna bermain itu sendiri bukan pada hasil akhir, sehingga anak bebas berekspresi dan bereksperimen untuk mencoba berbagai cara dalam mengatasi permasalahan dalam bermain. Perilaku ini dilakukan berulang-ulang sehingga mampu terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari yang akhirnya menjadi salah satu pola kehidupannya.

Sutton -Smith mengemukakan bahwa bermain sebagai *adaptive potentiation* yaitu bermain memberikan berbagai kemungkinan anak dapat menentukan pilihan yang variatif dan mengatur fleksibilitas secara baik. Selain itu bermain merupakan *adaptive variability*, yang menyatakan bermain memegang faktor kunci dalam perkembangan manusia. Fungsi bermain dapat membantu aktualisasi potensi otak anak karena menyimpan lebih banyak variabilitas yang secara potensial ada di dalam otak manusia. Selanjutnya Sutton-Smith dalam Hurlock (1978: 322) menyatakan bahwa bermain bagi anak terdiri atas empat mode dasar yang membuat kita mengetahui tentang dunia- meniru, eksplorasi, menguji dan membangun.

Singer berpendapat bahwa bermain mempunyai kekuatan positif untuk membantu perkembangan manusia terutama bermain imajinatif. bagi Singer bermain juga memberikan masukan bagi anak mengenai mamjukan kecepatan masuknya stimulus baik dari dalam maupun dari dunia luar yaitu aktivitas otak yang secara konstan memainkan kembali dan merekam pengalaman-pengalaman. Melalui bermain anak dapat mengoptimalkan laju kecepatan stimulus karena mengalami emosi atau perasaan yang menyenangkan.

Arousal Modulation Theory yang dikembangkan oleh Berlyne dan dimodifikasi oleh Ellis dalam Tedjasaputra (2001), menurut teori ini bermain disebabkan adanya kebutuhan atau dorongan agar system syaraf pusat agar selalu dalam keadaan terjaga/siap siaga. Menurut Ellis bermain adalah stimulation producing activity yang disebabkan tingkat arousal rendah. Teori ini banyak diterapkan dalam perancangan dan penggunaan alat permainan serta arena bermain anak. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 2 mengenai teori-teori modern dalam mengungkapkan makna bermain beserta perannya dalam perkembangan anak.

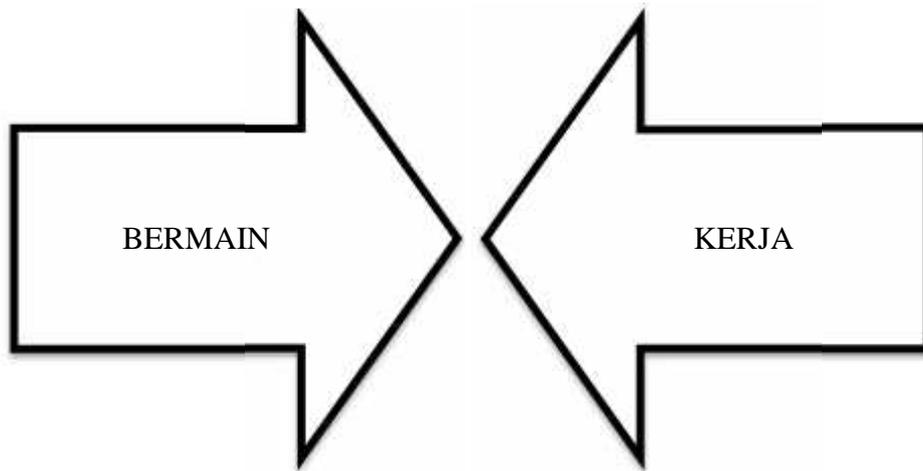
Tabel 2. Teori-teori Modern tentang Bermain

Teori	Peran Bermain Dalam Perkembangan Anak
Psikoanalitik	mengatasi pengalaman traumatik, <i>coping</i> terhadap frustrasi
Kognitif-Piaget	mempraktikkan dan melakukan konsolidasi konsep-konsep serta keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya
Kognitif-Vygotsky	memajukan berfikir abstrak, belajar dalam kaitan ZPD; pengaturan diri
Kognitif-Bruner/ Sutton-Smith Singer	memunculkan fleksibilitas perilaku dan berfikir, imajinasi dan narasi, mengatur kecepatan stimulasi dari dalam dan luar
<u>Teori-teori lain:</u> <i>Arousal Modulation</i>	tetap membuat anak terjaga pada tingkat optimal dengan menambah stimulasi
Bateson	memajukan kemampuan untuk memahami berbagai tingkat makna.

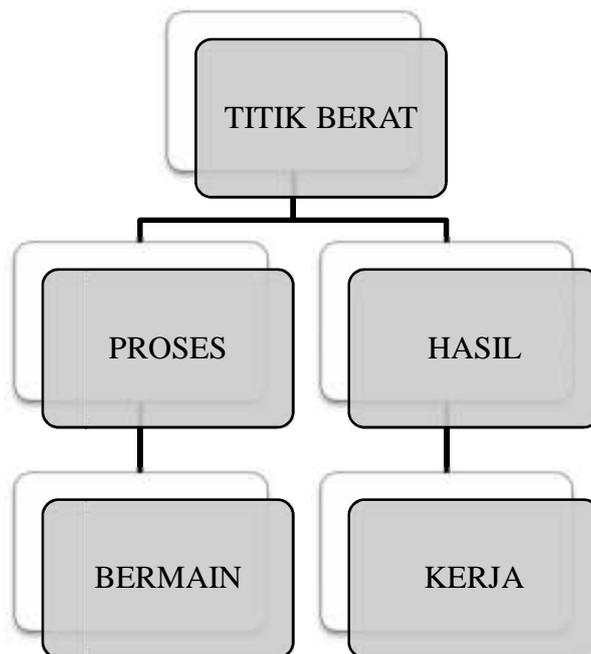
Sumber : Tedjasaputra.(2001:6)

Bermain dan Olahraga

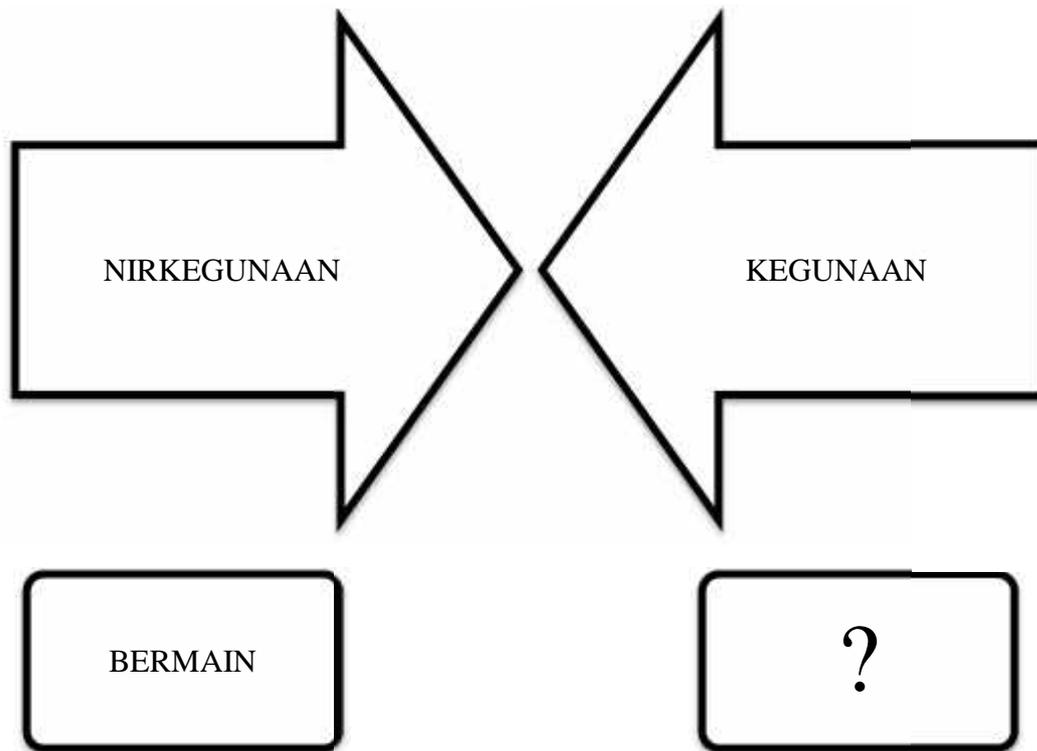
Freeman dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa pengelompokan bermain dan bukan bermain melalui tiga teori yang berlandaskan dari ilmu-ilmu social yaitu teori kontras, teori titik berat, teori kegunaan. Teori kontras menyatakan bahwa bermain berlawanan langsung dengan kerja. Teori titik berat menyatakan bahwa aktivitas yang menitikberatkan pada proses termasuk kelompok bermain, sedan yang menitikberatkan pada hasil termasuk dalam kelompok kerja. Sedang teori kegunaan menyatakan bahwa bermain termasuk dalam kategori nirkegunaan dan yang berguna non bermain. Gambar berikut menjelaskan mengenai teorisasi bermain menurut Freeman.



Gambar 1. Teori Kontras



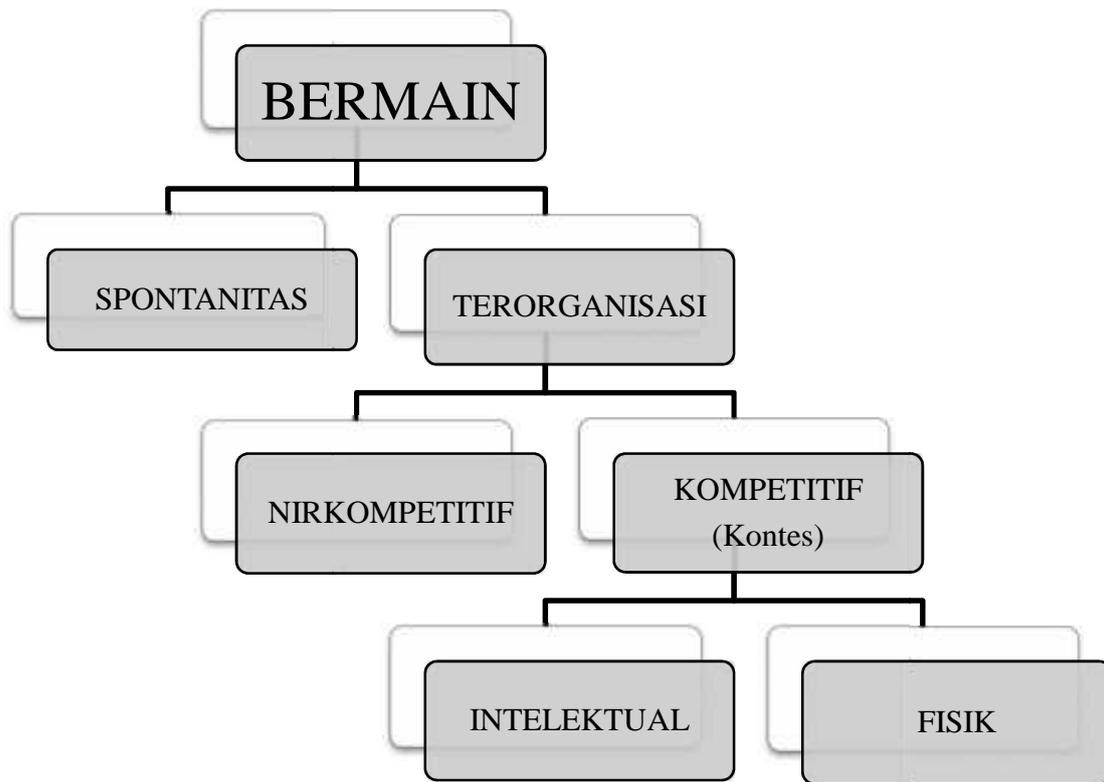
Gambar 2. Teori Titik Berat



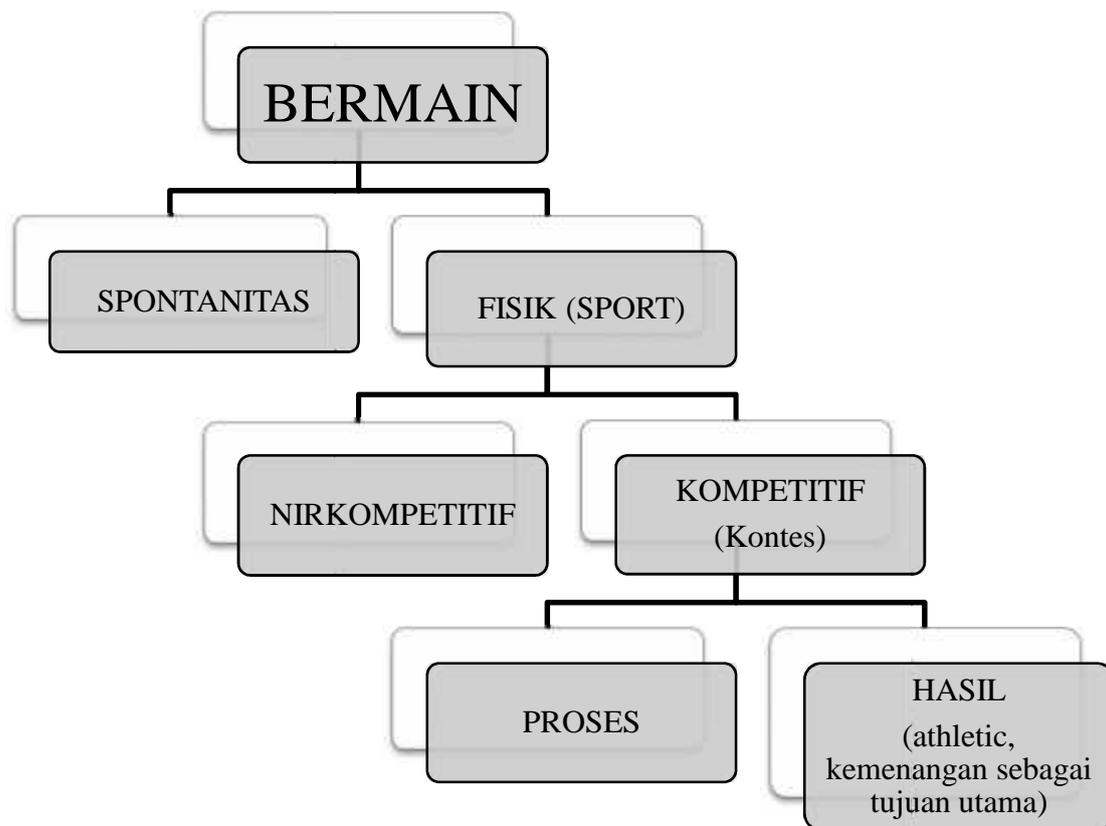
Gambar 3. Teori Nirkegunaan dan Kegunaan

Sumber: Sukintaka. (1998:15-16)

Selanjutnya Guttman (Sukintaka:1998) membahas masalah hubungan antara olahraga (games) dan bermain (play). Guttman menyatakan bahwa olahraga (games) adalah bermain yang terorganisasi dan kompetitif. Sedang menurut Sukintaka (1998) olahraga adalah permainan dan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan penuh perjuangan untuk melawan dirinya sendiri, kawan bermain, alam untuk mencapai kemenangan. Kemenangan merupakan tujuan utama dalam olahraga, sedang kesenangan merupakan tujuan utama dalam bermain. Secara jelas dapat dilihat pada gambar berikut mengenai bermain dan olahraga menurut Guttman dalam Sukintaka (1998:17-18).



Gambar 4. Teori Bermain dan Games



Gambar 5. Teori Bermain dan Olahraga

Teori Bermain dan Teori Permainan

Munculnya istilah teori bermain di dalam dunia pendidikan jasmani di Indonesia belum lama, pada tahun 1991 di Cisarua Bogor Jawa Barat atas kesepakatan para pakar pendidikan jasmani dibakukanlah istilah teori bermain dalam batang tubuh ilmu keolahragaan. Latar belakang timbulnya istilah teori bermain ini berdasarkan kenyataan di masyarakat terutama di dunia olahraga untuk membedakan dengan teori permainan yang sudah ada terlebih dahulu. Secara konsep antara teori permainan dan teori bermain tidak sama atau berbeda. Di dalam pendidikan jasmani istilah permainan sangatlah populer untuk membedakan dengan cabang olahraga lain seperti: atletik, senam, beladiri, akrobatik, dan permainan. Permainan sebagai salah satu cabang olahraga sangatlah tenar dalam dunia pendidikan jasmani yang terdiri dari

olahraga permainan yang baku sebagai contoh sepak bola, bola voli, bola basket, tennis meja dan lain-lainnya. Cabang olahraga permainan biasanya menggunakan peraturan permainan yang resmi dari suatu induk organisasi. Sehingga dalam teori permainan akan membahas mengenai sejarah permainan, sarana dan prasarana permainan, teknik permainan, taktik dan strategi permainan, peraturan pertandingan dan permainan, perwasitan, pelatihan dalam olahraga permainan tersebut. Sedangkan bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh kesenangan. Bermain dilakukan dengan peraturan yang sederhana, kedaerahan, tidak resmi, merupakan kesepakatan bersama, Dan bukan dari induk olahraga yang resmi. Sedangkan teori bermain akan membahas mengenai sebab-akibat anak bermain, meneliti kemungkinan pengembangan, dan pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani melalui bermain (Sukintaka:1998). Teori bermain memberikan wawasan yang luas kepada para calon guru pendidikan jasmani ataupun guru pendidikan jasmani agar mampu dan mantap serta kreatif dalam bertugas sebagai guru pendidikan jasmani.

C. TAHAP PERKEMBANGAN BERMAIN

Bermain merupakan kegiatan yang selalu dilakukan oleh anak sejak kecil sampai dewasa bahkan sepanjang hidupnya. Bermain dimulai dari dirinya sendiri pada masa bayi dengan menggunakan bagian tubuhnya sendiri yang biasanya dimulai dari mulut dan sekitarnya dengan memainkan lidah, ludah, bibir, menghisap jari tangan atau kaki dan sebagainya, bagian kepala, anggota badannya bagian atas dengan menggerakkan jari jemari tangan, mengangkat lengan meraih sesuatu, bertepuk tangan dan sebagainya, maupun anggota badan bagian bawah dengan cara

menggerak-gerakan kakinya, dan dengan indera yang dimilikinya. Setelah itu berusaha untuk bermain dengan lingkungan sekitarnya dimulai dari yang lingkungan terdekat kemudian berusaha ke lingkungan yang lebih luas yaitu berinteraksi dengan orang lain atau lingkungannya. Lingkungan bermain anak ada disekitar tempat tidur, selurung ruang di dalam rumahnya, halaman sekitar rumah, kemudian keluar rumah sampai ia mampu menjangkau tempat yang jauh sesuai perkembangan anak. Secara social pun anak mengalami permainan dari dirinya sendiri sampai dengan bermain dengan lingkungan sosialnya yaitu berinteraksi dengan orang lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa bermain dalam kehidupan anak mengikuti alur perkembangan anak itu sendiri baik perkembangan fisik, psikis, maupun sosial anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (1978:323-324) yang menyatakan bahwa bermain itu mengikuti pola perkembangan yang dapat diramalkan sehingga merupakan hal lazim untuk membagi tahun masa kanak-kanak kedalam tahapan yang spesifik. Sedangkan Parten dalam Tedjasaputra (2001:21) menyatakan bahwa bermain bagi anak mempunyai tahapan tertentu dilihat dari tingkat perkembangan social anak yang menggambarkan peningkatan kadar interaksi social dari bermain sendiri sampai dengan bermain bersama. Menurut Piaget (Tedjasaputra.2001:24) menyatakan pula bahwa tahapan bermain sejalan dengan berjalannya perkembangan kognitif anak. Secara rinci tahapan perkembangan bermain dijelaskan oleh pandangan para pakar sebagai berikut:

Montolalu, dkk

Montolalu,dkk (2007: 2.14-2.16) menyatakan bahwa secara umum tahap-tahap perkembangan bermain ada lima tahap yaitu:

1). Tahap manipulatif, 2). Tahap simbolis, 3). Tahap eksplorasi, 4). Tahap eksperimen,5). Tahap dapat dikenal. Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1). Tahap Manipulatif

Tahap manipulatif pada anak usia 2-3 tahun sudah dapat bermain dengan benda-benda yang ada disekitarnya untuk dipegang, diraba, digerak-gerakkan, dibolak-balik, dibanting, dijatuhkan, dilempar, ditendang, diduduki, dicium, dipukul dan sebagainya. Anak-anak melakukan hal itu semua untuk memperoleh pengalaman, pengetahuan, pemahaman, dan mengenal sifat, bentuk, fungsi, benda-benda yang mereka mainkan dan merasakannya serta keterampilan manipulatif untuk melangkah ke tahap berikutnya.

2). Tahap Simbolis

Tahap simbolis, anak pada usia 3-4 tahun masuk dalam kategori bermain tahap simbolis yaitu anak sudah mulai mengenal benda-benda tertentu sebagai symbol makna benda yang lain sebgg contoh anak-anak laki-laki bermain dengan balok-balok kayu diibaratkan dengan bermain mobil-mobilan sambil berucap “ini mobil papaku”, atau sekelompok anak perempuan dengan bermain pasir disimbulkan beras dalam permainan pasar-pasaran dan sebagainya. Tahap ini ditandai dengan kemampuan anak untuk berangan-angan atau berimajinasi sesuai dengan kenyataan hidup yang ada. Sering anak berbicara sendiri dengan alat permainannya.

3). Tahap Eksplorasi

Tahap eksplorasi, pada tahap ini anak sering bermain sendiri untuk menemukan apa yang ia inginkan karena pada dasarnya anak ingin mengetahui segala sesuatu yang ada di sekitarnya dengan mengalami sendiri. Melalui bermain pada tahap ini anak akan menemukan beberapa sifat, bentuk, dan keadaan benda yang dimainkan. Bermain di bak pasir misalnya anak bermain pasir dengan disendok, dituang, dipindahkan ke tempat lain, dibentuk seperti yang mereka inginkan,

dicampur air, diayak dan sebagainya. Melalui bermain di bak pasir tersebut anak akan memperoleh pengalaman berharga mengenai sifat pasir.

4). Tahap Eksperimen

Tahap eksperimen, setelah anak memperoleh banyak pengalaman baru dalam bermain sebelumnya anak mulai mulai mencoba-coba mencari jawaban dari persoalan ataupun angan-angan yang mereka lakukan. Kegiatan bermain mulai terpusat pada permainan yang mampu membuktikan apa yang mereka pikirkan yaitu mencari bentuk-bentuk tertentu dengan berbagai ukuran dan kekuatan oleh sebab itu dalam bermain akan selalu mencoba-coba terus atau membuat percobaan-percobaan sampai mereka menemukan jawabannya. Sebagai contoh dalam bermain di bak pasir atau di pantai anak akan membuat berbagai macam bentuk bangunan atau benda menurut angan-angan mereka ataupun dengan bantuan kaleng, tempurung kelapa, atau bentuk benda lain dengan berbagai macam percobaan adonan pasir dan sebagainya.

5). Tahap Dapat dikenal.

Tahap dapat dikenal, pada anak usia 5-6 tahun pada umumnya telah mencapai tahap bermain yang nyata artinya anak-anak telah mampu bermain dengan berbagai bentuk dan sifat yang nyata dan hasilnya mudah dapat dikenal oleh orang lain secara nyata. Misalnya bermain dengan membuat bentuk binatang dengan plastisin dan membuat kandangnya atau bahkan kebun binatangnya sudah dapat dikenal. Selain itu pada tahap ini anak sudah mampu bekerja bersama-sama untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut dengan cara membagi tugas dengan baik.

Perkembangan Bermain Berdasarkan Tahap Perkembangan Sosial Anak

Mildred Parten

Parten menyoroti serta mengamati kegiatan bermain sebagai sarana sosialisai anak, ia menemukan enam bentuk interaksi antar anak yang terjadi pada saat mereka bermain (Tedjasaputra.2001:21-24), yang mencerminkan adanya peningkatan kadar interaksi sosial mulai dari bermain sendiri sampai dengan bermain bersama. Adapun tahapan bermain yang menggambarkan tingkat perkembangan sosial anak adalah:

1). *Unoccupied Play* 2). *Solitary Play* 3). *Onlooker Play* 4). *Paralel Play* 5). *Assosiative Play* 6). *Cooperative Play*. Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1). *Unoccupied Play*

Pada tahap *Unoccupied Play* anak tidak terlibat dalam kegiatan bermain, tetapi hanya datang mengamati kegiatan anak lain atau kejadian- kejadian di sekitarnya yang menarik perhatiannya. Apabila tidak ada kejadian yang menarik perhatiannya anak tersebut akan bermain sendiri, menyibukkan diri dengan cara bermain dengan tubuhnya sendiri, jalan berkeliling tanpa tujuan jelas, naik turun tangga, mengikuti orang lain dan sebagainya.

2). *Solitary Play*

Solitary Play atau bermain sendiri yang bersifat egosentris tanpa memperhatikan anak lain atau kehadiran orang lain yang terpenting anak bermain sendiri dengan berbagai alat yang dimilikinya. Dalam bermain tidak ada interaksi dengan teman atau orang lain, terpusat pada diri sendiri dan kegiatannya sendiri, menerima kehadiran orang lain apabila dirasa mengganggu permainannya seperti ada yang mengambil alat mainannya atau mengganggu konsentrasinya.

3). *Onlooker Play*

Onlooker Play (pengamat) yaitu kegiatan bermain dengan mengamati kegiatan bermain anak-anak lain dan tampak ada minat untuk mengikuti kegiatan bermain anak-anak lain tersebut. Kegiatan ini tampak pada anak-anak berusia sekitar dua tahun atau anak-anak yang baru kenal dengan lingkungan bermainnya, anak-anak tersebut sebatas bertanya, bercakap, dan tidak dalam bermain. Mereka berdiri di lingkungan anak bermain untuk melihat, mengamati, mendengarkan anak lain bermain.

Ketiga jenis kegiatan bermain tersebut yaitu: *unoccupied play*, *solitary play*, *onlooker play* dikategorikan sebagai *nonsocial play* karena kurangnya interaksi sosial yang terjadi pada ketiga jenis kegiatan bermain tersebut menurut Berk dalam Tedjasaputra (2001).

4). *Paralel Play*

Paralel Play atau bermain parallel yaitu anak-anak melakukan kegiatan bermain secara berdampingan, atau berdekatan satu dengan lainnya tetapi tetap bermain sendiri-sendiri dengan peralatannya sendiri pula tidak memperhitungkan teman bermain di sampingnya atau di sekitarnya. Mereka bermain pada tempat dan waktu yang sama tetapi belum ada interaksi sosial yang nyata.

5). *Assosiative Play*

Assosiative Play atau bermain asosiatif ditandai dengan adanya kegiatan bermain bersama dalam tempat, waktu, dan jenis permainan yang sama, tetapi belum terjadi suatu bentuk kerja sama yang nyata, hanya sebatas pada percakapan, saling meminjam alat (gunting, kuas, cat, balok-balok, dsb), saling komentar tanpa memberi saran atau masukan bahkan diskusi untuk suatu kegiatan permainan tersebut. Kegiatan bermain ini banyak dilihat pada pendidikan prasekolah atau taman kanak-

kanak. Kesempatan untuk tumbuhnya bermain kerja sama tergantung intensitas kesempatan bermain yang dilakukan oleh anak.

6). *Cooperative Play*

Cooperative Play atau bermain bersama ditandai dengan adanya interaksi antar anak untuk bekerjasama, berbagi tugas, berbagi peran, dalam keterlibatan anak dalam suatu kegiatan bermain untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Bermain merupakan proyek bersama yang harus diselesaikan secara bersama-sama pula. Sebagai contoh bermain sepak bola dengan aturan sederhana atau permainan tradisional yang populair, anak akan membagi tugas untuk dapat melakukan permainan dengan baik dan kalau perlu dapat memenangkan permainan tersebut.

Perkembangan Bermain Berdasarkan Tahap Perkembangan Kognitif Anak

Jean Piaget

Jean Piaget mengemukakan mengenai tahap-tahap perkembangan bermain sejalan dengan perkembangan kognitif anak, dan secara bertahap adalah sebagai berikut: 1). *Sensory Motor Play* 2). *Symbolic atau Make Believe Play*, 3). *Social Play Games With Rules*, 4). *Games With Rules and Sports*. Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1). *Sensory Motor Play*

Sensory Motor Play yaitu tahap perkembangan bermain yang paling awal dari lahir sampai dengan usia sekitar dua tahun. Kegiatan anak pada tahap ini sebenarnya merupakan gerakan lanjutan dari kenikmatan-kenikmatan yang diperolehnya dari kegiatan hidupnya seperti menghisap, menangis, bermain dengan lidah dan mulutnya. Kegiatan itu hanya mengulangi apa yang menjadi aktivitas sebelumnya yang berlangsung terus menerus, Piaget menyebutnya *reproductive assimilation*. Anak

bergerak menurut indra yang dipunyainya yang dimulai dari gerakan kebetulan selanjutnya diulang-ulang karena merasa senang, misalnya tangan bergerak sembarangan dan menyentuh benda, balon yang ada di atasnya dan berbunyi maka anak akan tertarik dan kemungkinan besar diulangi lagi gerakan semacam itu yang akhirnya menjadi gerakan yang disengaja. Semakin mendekati usia dua tahun anak semakin sadar akan gerakannya untuk beraktivitas sesuai dengan kemauan yang menyenangkan serta mampu bergerak secara terkoordinasi dengan baik walaupun belum sempurna benar, misalnya dalam berlari, melompat, menendang, melempar, memukul, dan sebagainya. Contoh, anak menemukan kaleng bekas susu kemudian ditendang atau dipukul ternyata menimbulkan bunyi sehingga hal itu akan diulang-ulang bahkan anak tersebut akan menendang atau dipukul dari berbagai sudut, ternyata menimbulkan bunyi yang berbeda-beda. Selanjutnya anak akan memulai penjelajahan yang sistematis terhadap lingkungan sekitarnya.

2). *Symbolic atau Make Believe Play*

Symbolic atau Make Believe Play merupakan tahapan bermain pra operasional yang terjadi pada anak usia sekitar 2 – 7 tahun dengan ciri-ciri anak mampu melakukan kegiatan bermain pura-pura atau bermain khayal dan anak mulai mengenal simbol dari benda lain secara representatif. Kejadian yang sering terjadi pada tahap ini antara lain:

- a) Secara bertahap anak mulai mengenal bahasa dengan baik dan banyak kosakata baru yang diperoleh pada saat bermain, atau bahkan selalu bertanya apa saja dan kepada siapa saja tanpa menghiraukan jawabannya atau bahkan dijawab sendiri.
- b) Anak pada masa ini mempunyai keingintahuan yang luar biasa sehingga selalu bereksplorasi di lingkungan sekitarnya, belajar terus menerus dari pengalaman

eksplorasinya atau percobaannya, memanipulasi benda –benda di sekitarnya agar mampu memperoleh pengalaman lebih banyak lagi.

- c) Anak pada tahap ini mulai mampu menggunakan berbagai benda di sekitarnya sebagai simbol atau pengganti benda yang sesungguhnya dalam aktivitas bermainnya. Sebagai contoh anak-anak perempuan menggunakan daun dengan berbagai ukuran untuk mengganti/sebagai simbol uang dalam bermain pasar-pasaran. Anak laki-laki memainkan balok kayu sebagai simbol mobil-mobilan, dan lain sebagainya.
- d) Dalam aktivitas bermain tahap ini anak semakin mampu untuk bermain secara konstruktif/realistis dalam arti lebih mendekati kenyataan hal ini berarti bermain merupakan latihan berfikir dan mengarahkan anak untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan nyata di lingkungannya. Misalnya anak bermain peran tertentu dalam kehidupan masyarakat seperti berperan sebagai guru, dokter, pedagang, petani, sopir, lurah, presiden, tukang kayu dan lain sebagainya.

3). *Social Play Games With Rules*

Social Play Games With Rules yaitu bentuk permainan dengan peraturan yang berhubungan dengan perilaku sosial ini berlangsung pada anak usia sekitar 7 – 11 tahun yang dikenal pula dengan permainan konkret operasional. Anak-anak seusia ini sudah mampu menggunakan akal pikiran/penalaran atau logika yang obyektif dalam aktivitas bermain. Hal ini terkait dengan taktik dan strategi permainan untuk aktivitas bermain yang disesuaikan dengan peraturan permainannya. Peraturan permainan di sini disesuaikan dengan kemampuan anak-anak dalam arti peraturan yang sederhana atau mungkin merupakan kesepakatan anak-anak saja sehingga mereka dengan sukarela menaati aturan tersebut.

4). Games With Rules and Sports

Games With Rules and Sports pada anak usia 11 tahun ke atas, anak semakin menyenangi suatu games dengan peraturan sederhana dan olahraga. Bermain dan games dengan peraturan lebih disenangi anak karena ada unsure kompetitifnya yang memberikan penghargaan tinggi kepada anak-anak yang sukses dalam permainan tersebut. Selanjutnya olahraga merupakan permainan dengan suatu peraturan yang baku juga semakin disenangi anak-anak pada masa ini dengan alasan yang hamper sama dengan games tersebut, sehingga anak-anak akan selalu ingin melakukan berulang-ulang untuk memperoleh kesenangan.

Pendapat Piaget mengenai tahap perkembang bermain ini membawa konsekuensi bahwa bermain yang semula dilakukan sekedar untuk memperoleh kesenangan lambat laun mengalami pergeseran makna dan tujuan yaitu tidak hanya kesenangan yang diperoleh tetapi juga ingin menang dan memperoleh hasil akhir yang memuaskan.

Hurlock

Hurlock (1978:324) menyatakan bahwa kegiatan bermain ini sangat populer secara universal dan dapat diramalkan sehingga merupakan hal yang lazim untuk membagi tahun kanak-kanak ke dalam tahapan bermain secara spesifik, masing-masing dengan namanya sendiri. Adapun tahapan bermain menurut Hurlock secara rinci adalah sebagai berikut: 1). Tahap eksplorasi (*Exploratory stage*, 2). Tahap permainan (*Toy stage*), 3). Tahap bermain (*Play stage*), 4). Tahap melamun (*Daydream stage*).

1). Tahap Eksplorasi (*Exploratory stage*)

Tahap eksplorasi dengan ciri khasnya sampai usia anak 3 bulan aktivitas bermainnya adalah dengan kemampuan indera penglihatan mereka melihat dan berusaha secara

acak untuk meraih benda yang mereka lihat dengan tangannya. Selanjutnya setelah anak-anak mampu mengendalikan tangannya mereka berusaha untuk memegang, mengambil, dan mempelajarinya sebagai suatu pengalaman. Setelah mereka mampu merangkak, berjalan atau berlari, mulailah memperhatikan apa saja yang berada pada jangkauannya, sehingga dapat dikatakan penjelajahan yang dilakukan anak semakin meluas.

2). Tahap Permainan (*Toy stage*)

Tahapan permainan (*Toy stage*) bermain dengan alat permainan dimulai pada usia anak mencapai usia tahun pertama dan mengalami puncaknya pada usia antara 5-6 tahun. Pada awalnya anak senang mengeksplorasi alat mainannya yang dianggap hidup seperti dirinya atau temannya, sehingga alat permainan tersebut dipandang mampu bergerak, berbicara, dan merasakan. Oleh karena itu anak pada masa ini anak sering bermain dengan boneka atau alat mainan lainnya untuk diajak bercakap-cakap, makan bersama, lari bersama, atau beraktivitas bersama seperti layaknya teman-teman bermainnya. Sehingga pada masa ini merupakan masa pemborosan untuk orang tua karena anak mempunyai keinginan kuat untuk memiliki/membeli segala alat permainan tanpa memperhatikan fungsi maupun alasan yang lain. Seiring dengan bertambahnya usia anak berkembang pula kecerdasannya sehingga anak semakin mengetahui fakta yang sebenarnya yaitu tidak menganggap lagi alat mainan sebagai benda hidup tetapi sebagai benda mati yang tidak dapat bergerak atau berbicara.

3). Tahap Bermain (*Play stage*)

Tahap bermain (*Play stage*) terjadi bersamaan dengan dimulainya anak masuk sekolah dasar. Semula kegiatan bermain anak melanjutkan dari alat-alat mainannya yang mereka miliki terutama jika menyendiri, kemudian merambat ke permainan lain

semakin banyak aktivitas bermain yang mereka lakukan, karena itu dinamakan tahap bermain.

4). Tahap Melamun (*Daydream stage*)

Tahap melamun (*Daydream stage*) perkembangan anak semakin mendekati masa pubertas maka minat terhadap aktivitas bermain yang semula sangat disenangi dan menghabiskan banyak waktu bergeser kearah kegiatan berkhayal/melamun. Melamun merupakan salah satu ciri khas anak remaja yang dilakukan hampir sepanjang waktu yang biasanya disebabkan oleh perasaan bahwa merasa mereka dirinya tidak dipahami oleh orang lain atau mereka merasa diperlakukan kurang adil oleh orang lain.

Rubin, Fein, Vandenberg, dan Smilansky

Dalam Tedjasaputra (2001:28-30), Rubin, Fein, Vanderberg, dan Smilansky mengemukakan pendapatnya mengenai tahap perkembangan bermain berdasarkan kognitif anak adalah :1). Bermain fungsional (*Functional Play*), 2). Bermain bangun-membangun (*Constructive Play*), 3). Bermain pura-pura (*Make-believe Play*), 4). Permainan dengan peraturan (*Games With Rules*)

1). Bermain Fungsional (*Functional Play*)

Bermain fungsional (*Functional Play*) biasanya terjadi pada anak usia 1-2 tahun dengan cirri-cirinya beraktivitas sederhana, menyenangkan dan dilakukan berulang-ulang. Aktivitas bermain pada masa ini dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat permainan. Misalnya: bermain dengan berlari mengelilingi ruang tamu atau dapur, mendorong atau menarik kursi plastic, berguling-guling di tempat tidur, memukul-mukul bantal atau piring, melompat/meloncat di sofa, mengolah lilin atau bermain pasir/tanah tetapi tidak bermaksud membuat bentuk apapun dalam arti

bentuk sembarang. Melalui bermain fungsional anak-anak semakin menyadari akan fungsi tubuh atau anggota tubuhnya dalam beraktivitas sehari-hari.

2). Bermain Bangun-Membangun (*Constructive Play*)

Kegiatan bermain bangun membangaun terjadi pada anak-anak prasekolah sekitar usia 3-6 tahun, anak-anak sudah mampu menciptakan sesuatu berdasarkan suatu konsep yang tersusun sebelumnya walaupun masih sangat sederhana. Semula anak-anak dalam bermain ini bersifat reproduktif artinya dalam aktivitas bermain tersebut anak-anak hanya membentuk/membangun berdasarkan sesuatu objek yang mereka kenal/lihat sehari-sehari kemudian direproduksi atau dicontoh dalam kegiatan bermain tersebut. Sejalan dengan berkembangnya kemampuan kognitif/kecerdasan anak maka dalam perkembangan bermainnya anak mulai menciptakan bentuk-bentuk sesuai dengan imajinasinya sehingga anak aktif untuk berkreasi dalam permainan ini sehingga pada masa ini juga sering disebut permainan aktif. Bentuk-bentuk aktivitas bermain ini seperti: bermain denga balok-balok, lilin, tanah liat, pasir, tanah, dan benda lain untuk dibuat berbagai macam bentuk bangunan seperti gedung, jembatan, gua, orang-orangan, dan lain sebagainya.

3). Bermain Pura-Pura (*Make-believe Play*)

Kegiatan dalam bermain pura-pura ini anak menirukan kegitan orang lain dalam berbagai status sosial seperti guru, dokter, bidan, pedagang, polisi, tentara, dan sebagainya, bahkan tokoh dalam film kartun, dongeng, atau nyata. Bermain pura-pura tumbuh subur pada anak usia 3-7 tahun di dunia prasekolah/taman kanak-kanak. Kegiatan bermain pura-pura ini dapat dilakukan anak secara individual maupun kelompok baik dengan alat maupun tanpa alat. Contoh bermain pura-pura yang sering dilakukan oleh anak-anak adalah: bermain pasaran, dokter-dokteran, perang-perangan, sekolah-sekolahan, panggung boneka dan sebagainya.

4). Permainan Dengan Peraturan (*Games With Rules*)

Kegiatan bermain pada masa ini telah menerapkan suatu peraturan permainan dalam kegiatan bermain. Peraturan yang dipergunakan dalam kegiatan bermain ini dimulai dari peraturan yang sederhana sampai dengan peraturan yang kompleks/baku seperti dalam kegiatan olahraga seperti sepak bola, bola voli, bulutangkis dan sebagainya. Dalam kegiatan bermain ini anak-anak sudah mulai menenal peraturan dan berusaha untuk menaati semua peraturan yang mereka terapkan. Anak usia 6-11 tahun sudah mampu melakukan kegiatan bermain dengan peraturannya. Beberapa contoh kegiatan bermain pada tahap ini antara lain: bermain tali, monopoli, ular tangga, congklak, bekelan, petak umpet, gobak sodor, bentengan, kelereng, kasti, sepak bola, basket, tennis meja, catur, kartu, dan sebagainya.

Selain tahapan perkembangan bermain perlu diketahui juga mengenai karakteristik jenis kegiatan bermain dari masing-masing tahapan perkembangan bermain tersebut. Menurut Kathleen Stassen Berger dalam Tedjasaputra (2001:30-33) mengemukakan bahwa kegiatan bermain dapat dibedakan atas:

- 1). *Sensory Motor Play* (Bermain yang mengandalkan indera dan gerak tubuh)
- 2). *Mastery Play* (Bermain untuk menguasai keterampilan tertentu)
- 3). *Rough and Tumble Play* (Bermain kasar)
- 4). *Social Play* (Bermain bersama)
- 5). *Dramatic Play* (Bermain peran atau khayal)

1). *Sensory Motor Play* (Bermain yang mengandalkan indera dan gerak tubuh)

Kegiatan bermain sudah terlihat pada masa bayi yaitu merasakan keasikan/kesenangan karena aktivitasnya seperti merasakan sesuatu dengan mulutnya, bermain air ludah, gerakan lidah, mendengarkan musik atau bunyi air mengalir, melihat alam di sekitarnya seperti nyala lampu, warna tembok, dan gerak sembarang

dari anggota tubuhnya. Kesenangan ini juga tetap mereka rasakan sampai usia pra sekolah misalkan mendengarkan bunyi yang ditimbulkan dari kaleng yang dipukul dari berbagai sudut, suara sedotan sewaktu minum, atau suara benda jatuh di air/kolam, atau melihat aneka warna bola, juga menikmati/merasakan tekstur pasir/tanah ataupun lilin yang mereka gunakan dalam kegiatan bermain.

2). *Mastery Play* (Bermain untuk menguasai keterampilan tertentu)

Kegiatan bermain pada umumnya merupakan kegiatan untuk menguasai keterampilan tertentu melalui pengulangan-pengulangan yang dilakukan anak-anak dalam memperoleh penguasaan keterampilan tersebut bahkan untuk penguasaan keterampilan baru. Kegiatan bermain dipandang sebagai latihan penguasaan konsep atau keterampilan tertentu. Hal ini berlaku sesuai tingkat pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak. Sebagai contoh anak mulai menguasai kemampuan gerak lokomotor seperti merangkak, berjalan, berlari akan dilakukan berulang-ulang dan juga anak memanjat tangga, atau teralis jendela, hal ini dilakukan anak tanpa bosan bahkan senang. Sejalan dengan meningkatnya kemampuan kognitif maka anak pun melakukan kegiatan bermain yang berhubungan dengan kecerdasan anak misal bermain catur, mengisi teka-teki silang, bermain kartu, bermain tebak-tebakan, menyusun gambar, puzzle, menelusuri jalan dalam peta, menjodohkan gambar, mencari perbedaan dua gambar, dan sebagainya.

3). *Rough and Tumble Play* (Bermain kasar)

Kegiatan bermain kasar bukan berarti kasar dalam beraktivitas maupun dalam menyikapi suatu kejadian ataupun peraturan dalam permainan tetapi dalam aktivitas bermain anak cenderung menggunakan otot-otot besar seperti otot-otot togok dan otot-otot anggota tubuh untuk mengatasi masalah. Beberapa bentuk aktivitas bermain kasar seperti anak bergulat, saling mendorong, saling menarik, saling mendukung,

menggendong. Aktivitas fisik semacam ini mungkin dilakukan anak untuk mengimbangi aktivitas yang relatif pasif secara fisik seperti duduk terus menerus dalam waktu yang relatif lama seperti kegiatan menggambar, melihat televisi, di depan computer, video games, play station dan lain sebagainya. Kegiatan bermain kasar ini lazim dilakukan oleh anak-anak yang sudah akrab dalam tali persahabatannya, sedang untuk anak baru atau pemalu dan penakut jarang melakukan kegiatan bermain kasar ini

4). *Social Play* (Bermain bersama)

Kegiatan bersama ditandai dengan bentuk kegiatan bermain yang melibatkan anak-anak- dalam situasi kerja sama dan terjadinya interaksi social antar mereka. Hal ini akan tampak terutama pada bentuk-bentuk aktivitas bermain yang beregu. Melalui kegiatan bermain ini akan mengubah perilaku anak dari egoistis lambat laun menjadi makhluk sosial. *Social play* ini akan membawa perubahan dalam diri anak secara nyata dalam hal interaksi social/ hubungan antar anak yaitu terjadinya rasa saling percaya, saling menghormati, tenggangrasa, kebersamaan, kerjasama, komunikasi baik, taat aturan, disiplin, tanggung jawab, kegembiraan bersama (*group glee*), dan sebagainya.

5). *Dramatic Play* (Bermain peran atau khayal)

Sejalan dengan kemampuan anak untuk berfikir simbolik maka kegiatan bermain pun dapat dilakukan melalui simbol-simbol tertentu berdasarkan angan-angan/khayalan anak. Bentuk aktivitas bermain seperti bermain peran dengan menggunakan simbol-simbol tertentu untuk menggantikan yang sebenarnya dan kegiatan ini sangat disenangi anak-anak pada masanya seperti bermain pasar-pasaran ada anak berperan sebagai pedagang, sebagai penjual atau pembeli, dengan menggunakan dedaunan sebagai simbol uang atau pasir sebagai simbol beras, atau anak perempuan dengan bonekanya, ia menyuapi atau memberi minum dan berbicara

dengan bonekanya seolah-olah sebagai ibu dan anaknya, atau anak laki-laki bermain dengan mobil-mobilannya yang memerankan sebagai sopir, kondektur, penumpang, sekaligus kernet bus.

Turner dan Helms dalam Tedjasaputra (2001:33-36) memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisai anak, memberi kesempatan kepada anak untuk saling mengenal, dan belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Secara garis besar mereka membedakan kegiatan bermain menjadi 3 kategori yaitu:

- 1). *Exploratory and Manipulative Play*
- 2). *Destruktive Play*
- 3). *Imaginative atau Make-believe Play*

1). *Exploratory and Manipulative Play*

Kegiatan bermain menjelajah dan manipulasi sudah dapat diamati semenjak masa bayi. Anak merasa senang dengan menyadari akan kemampuannya melalui penjelajahan yang dimulai dari dirinya sendiri seiring dengan perkembangannya anakpun akan menjelajahi lingkungan di sekitar yang semakin meluas. Anak merasa senang dengan kegiatan bermain ini mulai dari bermain dengan mulutnya, menghisap jempol kakinya atau jari tangannya sampai dengan mampu berpindah tempat baik dengan merayap, merangkak, berjalan maupun berlari. Kegiatan ini sering dilakukan anak dengan senangnya hal ini akan mempercepat tumbuhny kesadaran dirinya serta pembentukan konsep diri anak. Anak menyadari bahwa jari jemari, tangan, kaki, adalah bagian dari dirinya dan mampu menggunakannya.

Seiring dengan peningkatan perkembangan kecerdasan dan kemampuan motorik anak maka selama penjelajahan terhadap diinya dan lingkungannya, anak pun melakukan manipulasi. Anak semakin senang untuk bermain dan semakin tertarik untuk merasakan berbagai benda dengan kemampuan motoriknya, misalkan

dengan meraba, menggenggam, menghisap, menendang dan sebagainya anak merasakan halus kasarnya benda, mungkin berat ringannya, atau lunak kasarnya benda dapat dikenali atau dirasakan. Melalui bermain ini juga memberi pengalaman pada anak mengenai warna, bentuk, ukuran, suhu, suara/bunyi, dan sebagainya. Selain itu juga memperoleh pengalaman tentang peristiwa hubungan sebab-akibat, contoh sewaktu anak tergeletak dalam tempat tidur yang di atasnya tergantung mainan secara tak sengaja anak tersebut menggerakkan tangan dan kakinya dan menyentuh mainan tersebut yang berakibat bergoyang dan berbunyi, aktivitas ini selalu diulang-ulang karena senang dan lama kelamaan mengetahui konsep sebab-akibat.

Peningkatan kemampuan motorik anak semakin membantu anak untuk bermain menjelajahi lingkungan yang semakin jauh dan luas serta bervariasi. Anak merasa tertantang untuk mengetahui atau melakukan kegiatan bermain dalam rangka memenuhi kebutuhan keingintahuannya sehingga selalu mengamati apa saja yang menarik perhatiannya. Penjelajahan ini juga membantu sikap mandiri anak sebab suatu saat anak dalam rangka penjelajahan berada jauh dari orang tuanya.

2). *Destructive Play*

Bermain menghancurkan mulai kelihatan pada masa kanak-kanak di bawah lima tahun. Sering dijumpai dalam bermain anak sudah susah payah untuk menyusun suatu bangunan dari balok-balok namun tanpa sebab yang jelas anak tersebut langsung merobohkan atau membongkarnya atau anak-anak di pantai berpain pasir untuk membentuk rumah, gua, atau bangunan lain namun kemudian dihancurkan dengan cara ditendang atau diinjak-injak. Anak-anak merasa senang dengan kejadian semacam itu, sehingga selalu diulangi kegiatan semacam itu. Hal ternyata membawa pengalaman tersendiri bagi anak misalkan anak akan lebih mengetahui kelemahan

yang ada dan mampu memperbaikinya seperti dalam menyusun balok dimulai dari yang berukuran besar lebih dahulu.

Secara teori penganut aliran psikoanalisa bermain menghancurkan dapat melampiaskan segala ketegangan yang ada dalam diri anak atau pelampiasan permusuhan kepada orang lain yang tidak boleh terjadi. Pelampiasan dipandang aman karena benda-benda tersebut tidak membahayakan dan tidak ada balas dendam. Kejadian lain mungkin hanya berbeda sudut pandangnya, bagi anak mungkin bermain ini karena adanya rasa ingin tahu yang besar sehingga anak tersebut membongkar, mencopot, mencongkel, alat mainannya (misalnya mobil-mobilan) dengan obeng tetapi anak tersebut belum mampu mengembalikan seperti semula sehingga oleh orang tua/dewasa dipandang sebagai bermain yang merusak/destruktif

3). *Imaginative atau Make-believe Play*

Kegiatan bermain pura-pura ini memperlihatkan imajinasi anak untuk menirukan atau memerankan perilaku orang dewasa atau orang lain dalam hal sikap, tutur kata berdasarkan status atau perannya dimasyarakat. Peniruan perilaku ini tidak hanya manusia yang nyata tetapi dapat juga tokoh-tokoh kartun atau ceritera legenda, dongeng, tokoh wayang dan sebagainya. Bermain ini kerap kali juga menggambarkan keinginan, perasaan atau pandangan anak mengenai dunia di sekitarnya. Kemampuan bermain khayal juga tergantung dari tingkat perkembangan kognitif anak dan pengalaman anak dalam dunia nyata. Melalui bermain khayal anak akan berkembang kearah yang positif dari segi kecerdasan, kepedulian, nilai rasa, kreativitas, bahasa, komunikasi, sikap sosial dan sebagainya.

D. FUNGSI BERMAIN DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Bermain mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia yang dapat dilihat dari aspek psikis, fisik, dan sosial. Beberapa komponen aspek psikis akan berkembang melalui bermain antara lain dalam hal kecerdasan, motivasi, emosi, mental, percaya diri, minat, kemauan, kecemasan, agresivitas, perhatian, konsentrasi, dan sebagainya. Misalkan faktor kecerdasan berkembang melalui bermain disebabkan bahwa melalui bermain anak akan menghadapi berbagai masalah yang timbul dalam permainan tersebut dan harus diselesaikan/diputuskan pada saat itu juga dengan cepat dan tepat, atau faktor motivasi melalui bermain anak akan menampilkan apa saja yang mereka punyai dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat karena dalam bermain itu suasananya menggembirakan dan menyenangkan sehingga bebas beraktivitas dengan penuh semangat sesuai dengan kemampuannya. Melalui bermain anak akan terbiasa dengan tekanan-tekanan baik dari dirinya sendiri maupun dari luar sehingga akan mampu mengelola emosi, kecemasan dan rasa percaya diri dengan baik. Melalui bermain anak akan mampu mengembangkan, mempertahankan, dan mengendalikan aspek-aspek psikis tersebut.

Aspek fisik pun juga akan berkembang dengan baik melalui aktivitas bermain ini meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, kebugaran jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan gerak dasar, unsur-unsur fisik yang ada. Faktor pertumbuhan dan perkembangan fisik anak pun akan berkembang melalui aktivitas bermain. Pertumbuhan fisik berkenaan dengan bertambahnya ukuran tubuh secara nyata yang dapat diukur secara pasti, misalnya bertambahnya tinggi badan, berat badan, dan besar atau bertambah secara kuantitatif. Sedangkan perkembangan fisik adalah semakin berkualitasnya kemampuan tubuh atau sekelompok otot dalam beraktivitas/gerak. Misalnya kemampuan melempar bola kecil semakin jauh dari hasil sebelum

melakukan aktivitas bermain walaupun jumlah serabut otot-ototnya relatif sama. Melalui bermain juga memberi kesempatan pada anak untuk melatih kemampuan gerak dasar seperti gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Kemampuan gerak dasar ini semakin baik dan berkualitas. Melalui aktivitas bermain maka kemampuan fisik anak akan berkembang secara optimal.

Aspek sosial pun juga akan berkembang dengan baik melalui aktivitas bermain ini antara dalam hal kerja sama, komunikasi, saling percaya, menghormati, bermasyarakat, tenggang rasa, kebersamaan dan sebagainya. Melalui bermain anak mampu menciptakan suatu bentuk kerjasama untuk mencapai tujuan bersama, dalam kerjasama dipastikan ada komunikasi antar anggota regu, dan dalam kerjasama juga ada rasa saling percaya dan saling menghormati antar anggota untuk meraih tujuan bersama yang diinginkan.

Hal tersebut sependapat dengan Cowel dan Hazelton dalam Sukintaka (1998:9) yang menyatakan bahwa melalui bermain akan terjadi perubahan yang positif dalam hal jasmani, sosial, mental, dan moral. Perubahan yang positif dalam hal jasmani meliputi pertumbuhan dan perkembangan jasmani yaitu terjadinya arah pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang baik/proposional, kebugaran jasmani yaitu terjadinya kemampuan anak dalam hal meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmaninya, sehat jasmani dalam arti melalui bermain anak beraktivitas jasmani yang merupakan salah satu pemenuhan kebutuhan hidup anak yaitu gerak yang berakibat sehat secara fisik bagi anak, selanjutnya melalui bermain juga memberikan perubahan secara fisik dalam hal peningkatan kemampuan unsur-unsur fisik seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, daya tahan, ketepatan dan koordinasi. Kecepatan dalam arti kemampuan fisik atau sekelompok otot untuk bergerak dalam jarak berbanding waktu. Jadi kecepatan gerak

tergantung dari jarak/waktu, derajat kecepatan gerak berarti semakin jauh jarak yang ditempuh dan semakin singkat waktu yang ditempuh dalam bergerak disebut semakin cepat dan sebaliknya adalah lambat. Melalui aktivitas bermain misalnya bermain bentengan/kejar-kejaran unsur kecepatan ini dapat berkembang dengan baik. Kekuatan berarti kemampuan sekelompok otot/tubuh untuk mengatasi beban dalam waktu yang relatif singkat, misalnya bermain saling mendorong, saling menarik, menggendong, memanjat dan sebagainya akan meningkatkan kemampuan unsur kekuatan. Kelincahan berarti kemampuan tubuh atau sebagian anggota tubuh/sekelompok otot untuk bergerak mengubah arah dengan cepat, tepat dan seimbang. Contoh bermain hadang, anak akan berusaha untuk menerobos pintu-pintu yang dijaga anak lain dengan kelincahannya. Keseimbangan yang berarti kemampuan fisik untuk mempertahankan sikap tubuh dari gaya tarik bumi misalnya waktu berdiri, berjalan, berlari, duduk dan sebagainya. Melalui bermain pun prinsip latihan keseimbangan ini dapat dilakukan seperti mempertinggi bidang tumpu, memperkecil bidang tumpu, memperpanjang/memperlebar penampang dan menutup indera penglihatan. Selanjutnya melalui bermain juga membawa perubahan positif dalam hal fisik terutama kemampuan gerak dasar anak yang meliputi gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor yaitu kemampuan gerak untuk berpindah tempat seperti merangkak, merayap, berjalan, berlari, memanjat, berguling, melompat dan sebagainya. Gerakan non lokomotor yaitu gerak yang tidak berpindah tempat seperti meliuk, mendorong, menarik, memutar, penguluran-penguluran dan sebagainya. Sedang gerak lokomotor yaitu gerak dengan objek tertentu baik menerima atau memberi seperti melempar, memukul, menendang, menangkap, menyundul, mengontrol bola dan sebagainya. Melalui bermain kemampuan gerak dasar ini

semakin berkembang dengan baik karena memperoleh kesempatan menempa diri dalam aktivitas bermain tersebut.

Perubahan positif dalam ranah sosial melalui aktivitas bermain yaitu terjadinya kesadaran akan bekerjasama, rasa saling mempercayai, saling menghormati, saling tenggang rasa, rasa solid, saling menolong antar anggota untuk berusaha bersama mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Melalui aktivitas bermain anak juga belajar menaati suatu peraturan, disiplin, dan tanggungjawab sehingga anak mampu bermasyarakat secara baik

Perubahan positif dalam mental terjadi melalui aktivitas bermain terutama dalam hal pengembangan rasa percaya diri. Melalui bermain anak terlatih dan terbiasa dengan menghadapi berbagai tantangan baik di dalam dirinya seperti rasa takut, cemas, keberanian, minat, motivasi, rasa lelah, malas atau dari luar dirinya seperti lawan/teman bermain dalam hal teknik, taktik, fisik maupun psikis, penonton, situasi atau keadaan arena permainan yang bervariasi sehingga anak-anak mampu menyesuaikan diri yang berdampak kepada rasa percaya diri yang tinggi.

Perubahan secara positif pada factor moral yaitu bahwa melalui aktivitas bermain anak-anak dituntut untuk selalu bertindak jujur, disiplin, adil, tidak curang, tanggung jawab, fair play, menghargai teman atau lawan main, yang semuanya mengarah kepada perbuatan atau tingkah laku yang baik, sehingga dengan kebiasaan semacam itu dapat diduga anak-anak akan mengalami perubahan tingkah laku yang mengarah kepada perbuatan yang baik berarti anak mengalami perubahan moral secara positif.

Selanjutnya Hurlock (1978:323) menyatakan mengenai pengaruh bermain lam dunia anak bahwa bermain mempunyai pengaruh dalam perkembangan anak, pengaruh tersebut adalah sebagai berikut: 1). Perkembangan fisik, 2). Dorongan

berkomunikasi, 3). Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, 4). Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, 5). Sumber belajar, 6). Rangsangan bagi kreativitas, 7). Perkembangan wawasan diri, 8). Belajar bermasyarakat, 9). Standard moral, 10). Belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin, 11). Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan

1). Perkembangan Fisik

Bermain aktif menurut Hurlock penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuh. Bermain aktif berarti anak ikut ambil bagian dan berperan aktif dalam aktivitas bermain tersebut. Dengan bermain aktif ini anak-anak selalu bergerak dalam bentuk jalan, lari, mendorong, memukul, menarik, melempar, menendang, memanjat, berguling dan sebagainya sehingga anak terlatih dengan baik yang mengakibatkan pemenuhan kebutuhan gerak anak. Pemenuhan hasrat gerak ini penting sebab dengan bergerak akan merangsang kerja organ tubuh atau system gerak yang ada di dalam tubuh seperti system peredaran darah, system, pernafasan, system pencernaan, system otot, system syaraf semakin baik sehingga berakibat pertumbuhan dan perkembangan fisik anak semakin baik. Selain itu bermain juga berfungsi untuk menyalurkan tenaga yang berlebihan yang apabila terpendam terus menerus akan membuat anak tegang, gelisah, dan mudah tersinggung.

2). Dorongan Berkomunikasi

Melalui aktivitas bermain mendorong anak untuk belajar membangun komunikasi antara anak agar terjadi suatu bentuk aktivitas yang mengalir dan menyenangkan dalam permainan tersebut. Komunikasi dalam bermain adalah terjadinya persamaan pendapat mengenai suatu objek atau makna dalam permainan tersebut. Bentuk komunikasi dalam bermain dapat komunikasi lisan, tertulis maupun isyarat. Melalui bermain mempermudah anak untuk berkomunikasi antar mereka hal

ini terjadi karena adanya dorongan yang kuat untuk memahami konsep bersama atau individu-individu. Sebagai contoh anak-anak dari berbagai sudut daerah berkumpul di tempat mungkin di rumah kakeknya atau taman bermain, anak-anak tersebut hanya mengetahui bahasa ibu masing-masing tetapi melalui bermain kelereng atau jenis lainnya mereka mampu memahami peraturan bermain melalui komunikasi yang mereka bangun. Hal ini menunjukkan bahwa melalui bermain anak belajar komunikasi yang pada akhirnya mampu berkomunikasi melalui aktivitas bermain tersebut.

3). Penyaluran bagi Energi Emosional yang Terpendam

Bermain merupakan media penyaluran ketegangan-ketegangan ataupun energi potensial yang disebabkan oleh pembatasan lingkungan terhadap perilaku hidup mereka. Melalui bermain energi yang tersimpan atau emosi anak akan dapat dikeluarkan dengan lancar tanpa mengalami hambatan apapun, anak dalam bermain akan mengeluarkan apa saja yang menjadi tekanan/hambatan dengan bebas seperti berteriak keras-keras di lapangan, menendang bola sekuat tenaga, atau memukul bola dengan sekeras-kerasnya, sehingga memudahkan untuk membuat keseimbangan psikis yang dapat mengembalikan berperilaku anak normal kembali. Selain itu melalui aktivitas bermain tersebut membawa anak mampu untuk melatih dan mengelola emosi yang pasti timbul dalam kegiatan bermain.

4). Penyaluran bagi Kebutuhan dan Keinginan

Kebutuhan dan keinginan anak yang tidak dapat dipenuhi dengan cara lain sering kali dapat dipenuhi melalui aktivitas bermain. Kebutuhan dan keinginan itu antara lain: kebutuhan berteman, kebutuhan pengakuan diri/status, penghargaan, kebutuhan berbicara, berkomunikasi, kebutuhan keamanan, kenyamanan, keteladanan, kejujuran, kedisiplinan, bermasyarakat dan lain sebagainya. Melalui kegiatan bermain kebutuhan atau keinginan anak akan dapat dipenuhi sesuai dengan

kemauan anak. Anak yang tidak mampu mencapai peran pemimpin di kehidupan nyata akan memperoleh pemenuhan kebutuhan atau keinginan memimpin dalam bermain drama/peran dengan berperan menjadi ketua kelas, lurah, bupati, presiden atau kapten kesebelasan dalam permainan sepak bola.

5). Sumber Belajar

Bermain memberi kesempatan secara luas pada anak untuk mempelajari berbagai bidang yang tidak diperoleh melalui belajar di sekolah, keluarga dan masyarakat. Melalui bermain anak akan memperoleh pengalaman langsung dari berbagai bidang dalam hal kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Pengalaman langsung dalam domain kognitif melalui bermain tebak-menebak, teka-teki, video games/play station, ular tangga, permainan dengan menggunakan peraturan sederhana maupun baku. Melalui bermain tersebut anak akan bertambah pengetahuan dan pemahaman suatu objek serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat dalam arti kecerdasan praktis. Pengalaman langsung pada domain afektif dalam aktivitas bermain yaitu pada saat anak-anak mampu menaati/melaksanakan peraturan yang mereka sepakati atau peraturan permainan yang baku dengan sukarela, jujur dalam bertindak, *fair play*, mampu bekerja sama, dan berperilaku baik. Sedang pengalaman langsung dalam domain psikomotor adalah pada saat anak-anak aktif melakukan kegiatan dalam permainan tersebut seperti berlari, melempar, menangkap, menendang, memukul, berguling, melompat, meloncat, merayap, memutar, menyelam, mengapung, berenang, bergoyang, mendorong, menarik, bertepuk tangan, dan sebagainya dengan berbagai variasi gerakannya.

6). Rangsangan bagi Kreativitas

Kreatif merupakan salah satu perwujudan dari hasil pemikiran yang berbeda dari sebelumnya atau suatu hal baru, dapat berupa ide baru atau modifikasi dari ide

yang sudah ada. Hal ini terjadi karena adanya masalah yang harus dijawab atau diatasi selama bermain berlangsung atau dengan kata lain dalam bermain pasti menghadapi berbagai masalah yang harus dihadapi dan diselesaikan secepat mungkin, hal ini membutuhkan jawaban yang tepat dan cepat dari berbagai kemungkinan jawaban yang bervariasi. Dalam aktivitas bermain permasalahan pasti timbul dan harus diatasi oleh anak-anak dengan segala daya kemampuannya dalam waktu yang relatif singkat dan tepat. Permasalahan tersebut datang dari dalam dirinya sendiri seperti lelah, cemas, rasa takut, emosi, dapat juga datang dari kawan atau lawan bermain dalam hal komunikasi, kerjasama atau teknik dan taktik dari lawan bermainnya, dapat juga berasal dari lingkungan arena permainan seperti hujan, panas, angin, atau cuaca. Permasalahan yang datang terutama dari lawan dan lingkungan inilah yang memerlukan jawaban yang bervariasi walaupun mungkin permasalahannya sama selama anak melakukan aktivitas bermain. Pemilihan alternatif jawaban yang bervariasi dan diterapkan dalam menjawab tantangan atau permasalahan inilah merupakan tindakan yang kreatif. Selanjutnya mereka mampu membawa dan mengalihkan daya kreativitasnya di bidang lain selain bermain dalam kehidupan sehari-hari.

7). Perkembangan Wawasan Diri

Bermain merupakan cermin dalam kehidupan anak-anak. Melalui bermain anak mampu melihat dirinya sendiri karena ada tolok ukur atau pembanding yaitu teman atau lawan bermainnya, sehingga mereka mengetahui kelebihan dan kekurangannya dalam berbagai bidang seperti fisik, psikis, dan sosial. Melalui bermain anak-anak mengetahui tingkat kemampuannya. Misalnya si A lebih cepat dalam berlari dari pada si B, atau si C lebih pandai dari pada si B, dan si B lebih kuat

dari pada si A, dan sebagainya. Hal ini memungkinkan anak-anak tersebut untuk mengembangkan konsep dirinya dengan lebih pasti dan nyata.

8). Belajar Bermasyarakat

Bermain juga dapat diartikan pusat kegiatan “masyarakat” bagi anak-anak. Dalam kehidupan bermasyarakat dipastikan ada komunikasi, hubungan sosial, nilai kerjasama, saling menolong, ada aturan yang harus ditaati, ada tujuan bersama yang ingin dicapai, saling menghormati, saling percaya, ada rasa senang, cinta, kebersamaan, kerukunan, dan kedamaian. Melalui aktivitas bermain anak akan belajar bermasyarakat dengan cara berkomunikasi dengan orang lain, belajar menghormati, mempercayai, belajar menaati aturan, kebersamaan dan kerjasama. Jika anak-anak sudah terbiasa dengan menaati aturan, kerjasama, saling menolong dan berkomunikasi dengan orang lain dalam setiap kesempatan bermain maka dapat diduga kebiasaan ini akan dibawa dalam kehidupan yang akan datang sehingga hidup bermasyarakat yang sesungguhnya dapat terwujud.

9). Standard Moral

Bermain juga dapat sebagai standard moral yang berarti melalui bermain dapat dilihat baik buruknya sikap atau tingkah laku anak pada saat bermain. Dalam aktivitas bermain anak-anak bebas mengekspresikan segala kemampuan yang dimilikinya secara bebas dalam hal sikap, tingkah laku maupun tutur kata, sehingga anak yang mempunyai kebiasaan bertingkah laku baik atau buruk akan tampak dalam kegiatan bermain tersebut. Selain itu anak-anak pasti sudah belajar di keluarga maupun di sekolah mengenai hal yang baik dan buruk serta penerapannya, tetapi pelaksanaan standard moral paling teguh ada dalam aktivitas bermain.

10). Belajar Bermain Sesuai dengan Peran Jenis Kelamin

Dengan bermain anak-anak akan mengetahui peran jenis kelaminnya masing-masing. Dalam bermain anak-anak akan menyadari mengenai perbedaan peran, tugas dan fungsi dari masing-masing jenis kelamin. Anak laki-laki dan perempuan akan menyadari dan menerima keberbedaannya sehingga dalam bermain akan menyesuaikan dengan perannya masing-masing.

11). Perkembangan Ciri Kepribadian yang Diinginkan

Melalui aktivitas bermain anak-anak akan terbiasa menjalin hubungan yang erat, belajar bekerjasama, berkomunikasi, jujur, sportif, rela berkorban, disiplin, murah hati, sabar, dan penyayang, sehingga terbentuklah anak yang mempunyai kepribadian baik.

Selanjutnya menurut Tedjasaputra (2001: 38-49) menyatakan bahwa bermain mempunyai manfaat dalam perkembangan anak yang meliputi beberapa aspek yang ada dalam diri anak yaitu :

- 1). Perkembangan aspek fisik
- 2). Perkembangan aspek motorik kasar dan halus
- 3). Perkembangan aspek sosial
- 4). Perkembangan aspek emosi atau kepribadian
- 5). Perkembangan aspek kognisi
- 6). Mengasah ketajaman penginderaan
- 7). Mengembangkan keterampilan olahraga dan menari
- 8). Pemanfaatan bermain oleh guru
- 9). Pemanfaatan bermain sebagai media terapi
- 10). Pemanfaatan bermain sebagai media intervensi.

1). Perkembangan Aspek Fisik

Aktivitas bermain memerlukan gerak tubuh anak untuk melakukan permainan tersebut. Anak akan bergerak sesuai dengan kebutuhan dan jenis permainan yang dilakukan seperti berlari, berjalan, memanjat, berguling, melempar, meluncur, mendorong, menarik, menggendong, menendang, memukul, dan banyak lagi jenis gerak yang dilakukan oleh anak. Gerak yang dilakukan anak pun bervariasi dalam takaran intensitas dan waktu yang dibutuhkan. Melalui bermain/beraktivitas jasmani ini akan memacu kinerja sistem yang ada dalam tubuh anak seperti sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem otot, sistem syaraf, sistem pencernaan, sistem hormonal, sistem pembuangan, dan sebagainya. Melalui bermain sistem yang ada dalam tubuh anak akan berkembang dengan baik yang mengakibatkan kemampuan kinerja jasmani semakin baik pula. Jika sistem tubuh misalnya sistem peredaran darah dan pernafasan baik maka kebutuhan makanan dan oksigen yang diperlukan oleh otot atau bagian tubuh yang lain terpenuhi sehingga anak akan tumbuh dan berkembang secara fisik dengan optimal. Sistem syaraf dan sistem otot pun akan terlatih oleh kegiatan bermain yang dilakukan anak sehingga anak semakin terampil dan kaya akan kemampuan gerak. Selain itu melalui bermain akan meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, kebugaran jasmani anak.

2). Perkembangan Aspek Motorik Kasar dan Halus

Aspek motorik kasar berkenaan dengan kemampuan gerak yang dilakukan oleh anak menggunakan otot-otot besar seperti otot-otot tolok dan otot-otot anggota tubuh. Sedang aspek motorik halus berkenaan dengan kemampuan gerak yang dilakukan oleh anak menggunakan otot-otot tubuh yang berkaitan dengan koordinasi dan kinestetik. aktivitas bermain yang dilakukan anak akan membantu penguasaan keterampilan motorik kasar dan halus secara nyata. Kemampuan motorik tersebut

antara lain dalam bentuk berlari, berjalan, memukul, menggendong, memanjat, menulis, menggambar, memahat, mematung, dan sebagainya dalam berbagai variasi gerakannya. Contoh kemampuan keterampilan motorik kasar berkembang melalui bermain, anak mampu melakukan lari yang bervariasi seperti lari cepat, lambat, jauh, dekat, lari mundur, lari menyamping kiri atau kanan; atau anak mampu melakukan berbagai macam gerak untuk melewati rintangan dengan cara melompat, meloncat, merayap dengan berbagai variasi. Contoh kemampuan keterampilan motorik halus yang dilakukan anak dalam bermain seperti menggambar, menulis, menangkap, melempar bola menurut situasi/kebutuhan tergantung jarak atau kecepatannya, atau menendang dengan berbagai macam kecepatan dan jarak tempuhnya seperti dalam sepak bola menendang untuk operan akan berbeda dengan menendang untuk menembak ke gawang lawan.

3). Perkembangan Aspek Sosial

Sesuai perkembangan anak belajar berinteraksi dengan lingkungannya dimulai dari lingkungannya sendiri menuju ke lingkungan yang lebih luas disertai dengan interaksi dengan sesama yang lebih luas pula. Anak mulai belajar berkomunikasi dengan sesama teman sepermainan, ia belajar mengungkapkan isi hatinya dan belajar menerima pendapat orang lain sehingga mampu berkomunikasi secara baik, dan mampu menghargai pendapat orang lain. Melalui bermain anak belajar berbagi kepada sesama, misalnya: pinjam meminjam alat permainan, memecahkan masalah bersama, menggunakan alat mainan secara bergantian, saling toleran, dan sebagainya.

Melalui bermain peran anak belajar bertingkah laku seperti orang lain dalam berbagai status sosial seperti sebagai guru, lurah, dokter, bapak, ibu, bidan, pedagang, penjual, tentara, polisi, jaksa dan sebagainya sehingga anak benar-benar belajar memerankan dengan sungguh-sungguh hal ini akan membuat anak terbiasa

dengan kehidupan bermasyarakat seperti apa yang mereka perankan sehingga mampu mengembangkan sikap sosialnya secara nyata. Anak-anak akan mudah mengenal sistem nilai, moral, kebiasaan-kebiasaan baik, taat peraturan, disiplin, sportif, konsekuen, tanggungjawab yang merupakan bagian dari kehidupan bermasyarakat pada umumnya. Melalui bermain pembiasaan hidup bermasyarakat akan terjalin.

Selain itu melalui aktivitas bermain bagi anak juga mampu membawa anak untuk belajar tingkah laku sesuai dengan perannya baik laki-laki maupun perempuan. Anak-anak akan bermain sesuai dengan perannya sesuai dengan jenis kelaminnya.

4). Perkembangan Aspek Emosi atau Kepribadian

Aktivitas bermain merupakan kebutuhan hidup bagi anak-anak yang sudah ada dengan sendirinya. Melalui bermain, anak-anak mampu melepaskan segala ketegangan, emosi, kecemasan, kelebihan tenaga, yang dialami dalam kehidupan sehari-hari sehingga anak-anak mampu melepaskan sebagian beban hidupnya dan merasa lega atau terpuaskan. Bila anak mampu menyalurkan segala perasaan yang tertekan atau ketegangan dan juga dorongan-dorongan akan kebutuhannya melalui bermain maka anak akan merasa senang, lega, dan relaks. Kelegaan ini menumbuhkan sikap untuk dapat mengelola emosi secara nyata yang setiap saat selalu muncul dan menyertai anak dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas bermain juga membawa anak untuk mampu mengetahui kelemahan dan kelebihan baik dirinya sendiri maupun orang lain sehingga membantu pembentukan konsep diri yang positif, rasa percaya diri, harga diri, dan kompetensi diri yang baik. Dengan demikian pribadi yang baik akan terbentuk melalui aktivitas bermain tersebut. Kepribadian ditandai dengan tingkah laku yang baik seperti : jujur, disiplin, taat aturan, kerjasama, tulus ikhlas, murah hati, sabar dan sebagainya yang semuanya dapat terbentuk melalui aktivitas bermain.

5). Perkembangan Aspek Kognisi

Perkembangan aspek kognisi diartikan dalam hal pengetahuan, kecerdasan, kreativitas, penalaran, daya ingat, dan kemampuan berbahasa. Banyak pengetahuan yang diperoleh anak melalui aktivitas bermain seperti konsep warna, benda, ukuran berat, jarak, arah, bentuk benda, berhitung, menulis, membaca, berbahasa, geografi, dan pengetahuan lainnya. Pengetahuan yang luas tersebut bagi anak lebih mudah diperoleh melalui aktivitas bermain dari pada pelajaran secara formal.

Anak-anak juga mampu belajar melalui bermacam-macam media permainan baik berupa ceritera dari buku-buku, radio, atau tv, serta menjelajahi lingkungan hidupnya secara meluas untuk memperoleh pengalaman hidup. Melalui berbagai jenis permainan ini anak akan selalu ingin lebih tahu yang lain sehingga mereka selalu ingin mencoba-coba untuk menemukan sesuatu yang ingin diketahuinya. Kegiatan itu berlangsung terus menerus dan anak akan menemukan berbagai persoalan atau masalah dalam aktivitas tersebut dan berusaha untuk mengatasinya sehingga timbullah kreativitas dalam menjawab permasalahan tersebut. Anak-anak mampu menjawab permasalahan tersebut dengan berbagai cara sesuai dengan pengalaman dan pemikiran mereka, sehingga anak-anak akan merasa puas dan lega.

Kemampuan berbahasa juga mampu dikembangkan melalui aktivitas bermain. Pada awal berkomunikasi anak-anak menggunakan bahasa tubuh yang selanjutnya sesuai dengan perkembangan usia anak maka perkembangan bahasa pun bertambah dari bahasa tubuh ke bahasa lisan atau tertulis sesuai dengan tingkat perbendaharaan kata yang mereka miliki. Selanjutnya anak- mampu berkomunikasi secara baik dalam hal mengeluarkan pendapat, bertanya- jawab, bernyanyi, ataupun berpuisi. Melalui bermain perbendaharaan kata maupun kalimat semakin bertambah banyak sehingga memperluas kemampuan berbahasa/berkomunikasi dengan sesama.

6). Mengasah Ketajaman Penginderaan

Indera manusia terdiri dari penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan dan perabaan. Kelima penginderaan ini dapat ditingkatkan melalui aktivitas bermain. Penginderaan diasah dan diolah agar siap sedia yang berarti anak-anak mempunyai kemampuan yang baik atau sensitif terhadap situasi yang ada di sekitarnya atau tanggap terhadap keadaan lingkungan sekitarnya.

Indera penglihatan dapat dipertajam melalui aktivitas bermain melalui variasi sinar terang-gelap, variasi warna, variasi bentuk dan ukuran, macam huruf, gambar binatang, dan lain sebagainya. Sedang indera pendengaran mengalami peningkatan pendengaran melalui bermain dengan menggunakan berbagai macam bunyi-bunyian atau suara dengan berbagai variasi volume, keras-lemahnya, besar-kecilnya, panjang-pendeknya, dan juga jenis bunyi dari bermacam-macam benda (motor, mobil, angin, pintu membuka atau menutup, radio, tv, rem, air mendidih, air hujan, kaca pecah, guntur, gunung meletus, ombak, banjir, gempa bumi dan sebagainya), atau suara dari berbagai macam binatang (sapi, kerbau, ayam, kucing, anjing, kambing, kuda, buaya, itik, burung derkuku, buaya, ular, monyet, serigala, harimau, singa, cicak, nyamuk terbang, lalat terbang, dan sebagainya), bahkan suara manusia (ayah, ibu, kakak, adik, kakek, nenek, paman, bibi, dan teman-temannya) dalam percakapan atau ceritera. Selanjutnya melalui aktivitas bermain, anak akan mampu memahami dan membedakan dari berbagai macam bunyi atau suara yang mereka dengar melalui indera pendengaran.

Ketajaman indera penciuman pun dapat berkembang dengan baik melalui aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak. Anak mampu memahami dan membedakan dari berbagai bau melalui indera penciumannya. Bau dari berbagai masakan, parfum, bunga, teman, binatang, tumbuhan, benda-benda di sekelilingnya.

Permainan yang mampu meningkatkan indera penciuman tersebut antara lain: permainan dengan menggunakan berbagai bumbu dapur (bawang merah, bawang putih, lombok, terasi, lengkuas, kunyit, ketumbar, merica, salam, jeruk, tempe busuk,) yang dibungkus rapat atau berbagai bunga (melati, mawar, kantil, krisan,) yang dibungkus rapat, dengan mata tertutup anak disuruh menyebutkan bau bumbu dapur/bunga sesuai yang mereka ciumi.

Ketajaman indera pencecap mampu berkembang secara baik melalui aktivitas bermain. Anak-anak mampu memahami dan membedakan berbagai rasa melalui aktivitas bermain. Rasa asin, manis, pedas, dan hambar akan mudah dimengerti melalui permainan yang mereka lakukan. Sedang indera perasa/peraba juga mampu berkembang melalui aktivitas bermain. Anak-anak mampu memahami dan membedakan berbagai macam rasa seperti : panas-dingin, kasar-halus, rata-bergelombang, tumpul-tajam, lunak-padat, liat-gembur, berat-ringan, gatal-gatal, bengkak, basah-kering, lembut-kencang, licin- tidak licin, dalam-dangkal, dsb.

7). Mengembangkan Keterampilan Olahraga dan Menari

Di dalam pembahasan terdahulu sudah dikemukakan bahwa bermain bermanfaat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, kesehatan serta kebugaran tubuh anak. Pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak akan berkembang baik karena didukung oleh kemampuan sistem gerak yang ada berfungsi baik, seperti sistem otot, sistem syaraf, sistem peredaran darah dan sistem pernafasan, sebab aktivitas bermain akan melatih kemampuan tubuh untuk bergerak, baik gerak dasar, kemampuan unsur-unsur fisik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi, kelentukan, daya tahan, keseimbangan, dsb.), maupun keterampilan geraknya. Kemampuan gerak dasar yang dimiliki anak baik serta didukung oleh

kemampuan unsure-unsur fisik baik, maka dapat diduga bahwa keterampilan berolahraga dalam berbagai cabang olahraga akan semakin baik

Keterampilan menari membutuhkan kesiapan tubuh untuk bergerak lentuk, luwes, kuat, cepat, bergerak dalam waktu relatif lama diperlukan kondisi fisik serta kemampuan gerak yang baik. Semua unsur gerak yang ada dalam keterampilan menari tersebut terdapat di dalam tubuh yang sehat, bugar, dan terampil, hal ini dapat diperoleh melalui aktivitas bermain. Kemampuan untuk mengoordinasikan gerak melalui aktivitas bermain juga dapat terwujud. Selain itu kemampuan anak menyelaraskan antara keterampilan gerak dan musik atau irama juga dapat tercukupi melalui aktivitas bermain dalam bentuk gerak dan lagu atau irama tertentu.

8). Pemanfaatan Bermain oleh Guru

Kegiatan bermain yang dilakukan anak-anak dapat dimanfaatkan oleh guru sebagai sarana untuk melakukan pengamatan, penilaian atau evaluasi, dan tindak lanjut.

Kegiatan bermain juga dapat digunakan oleh guru untuk membina hubungan yang baik dengan anak-anak, karena selama bermain tercipta suasana yang menyenangkan, menarik, dan menggembirakan sehingga mempermudah bagi anak untuk mengungkapkan perasaan hatinya atau mengutarakan ide dan pemikirannya dengan leluasa, sebab rasa takut, cemas, dan tegang akan tergantikan dengan suasana kebebasan yang taat aturan sehingga mempermudah komunikasi/interaksi sosialnya.

Kegiatan bermain juga dapat untuk melakukan evaluasi terhadap siswa. Hal ini disebabkan karena melalui bermain anak akan menampilkan tingkahlaku/perbuatan apa adanya, tidak pura-pura atau dibuat-buat, sehingga mempermudah pengamatan guru sebagai dasar evaluasi terhadap siswa dalam hal kognitif, afektif, atau psikomotorik. Berbeda apabila anak mengerjakan tugas secara formal, guru akan sulit

untuk memperoleh tingkahlaku anak yang sesungguhnya atau apa adanya seperti dalam bermain.

Selanjutnya hasil evaluasi dapat berfungsi untuk memantau kemajuan belajar, atau perkembangan anak, dan juga berguna untuk memantau terjadinya penyimpangan-penyimpangan atau sebagai alat bantu deteksi dini bagi penyimpangan perilaku yang kurang baik. Setelah mengetahui perkembangan anak baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik melalui evaluasi yang dilakukan oleh guru pada saat anak bermain, selanjutnya dilakukan penanganan lebih lanjut mengenai hasil evaluasi yang dikategorikan kurang atau terdapatnya penyimpangan tingkah laku siswa yang kurang baik, misalkan aspek sosial kurang maka perlu penanganan lebih lanjut dan jika perlu dikonsultasikan dengan ahlinya.

9). Pemanfaatan Bermain sebagai Media Terapi

Terapi diartikan sebagai pengobatan. Bermain sebagai media terapi berarti melalui bermain sebagai sarana atau media pengobatan atau penyembuhan dari penyakit atau gangguan yang diderita anak baik jasmani, rohani, maupun sosial. Sehingga bermain sebagai media terapi juga disebut Terapi Bermain yang harus melalui pendidikan dan pelatihan secara khusus. Masih terngiang ditelinga kita tahun 2006 kabupaten Bantul digoncang gempa bumi hebat yang menewaskan ribuan manusia dan membuat rasa takut yang berlebihan atau trauma yang mendalam bagi anak-anak. Jumat dini hari tanggal 5 November 2010 terjadi erupsi gunung Merapi yang sangat dahsyat, yang mengubur beberapa kampung serta “wedhus gembelnya” yang membakar apa saja yang dilaluinya di Cangkringan Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dan membawa korban jiwa tidak sedikit, mengubur dan membakar harta benda, serta membuat rasa takut/trauma pada anak-anak korban erupsi merapi tersebut, atau bencana alam lainnya yang terjadi di dunia ini. Bermain memegang

peranan penting dalam pengobatan atau penyembuhan rasa takut atau trauma yang dialami oleh anak-anak korban bencana alam tersebut. Hampir setiap saat anak-anak diajak bermain oleh para relawan dengan tujuan untuk melupakan atau menghilangkan rasa takut yang ada pada mereka, dan ternyata berhasil membawa anak pada situasi yang menggembirakan, anak senang, tertawa, dan aktif beraktivitas. Hal ini menunjukkan kemampuan terapi bermain dalam aspek psikologis. Bagi anak yang mengalami hambatan dalam perkembangan sosial pun melalui bermain, anak mampu menyadari pentingnya hidup bersama, berinteraksi dan komunikasi, serta saling membutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan fungsi bermain sebagai media terapi sosial. Sedang dalam hal bermain sebagai terapi fisik dapat dilihat melalui bermain dapat mengembalikan kesegaran jasmani (teori rekreasi), dapat mengembalikan sikap tubuh, penyembuhan cedera, memulihkan kondisi fisik yang prima.

10). Pemanfaatan Bermain sebagai Media Intervensi.

Intervensi diartikan campur tangan dalam hal ini bermain sebagai campur tangan untuk tujuan tertentu. Bermain dapat digunakan untuk melatih kemampuan-kemampuan fisik, psikis, dan social. Melalui bermain kemampuan tersebut mampu berkembang secara baik. Oleh karena itu melalui aktivitas bermain ini seorang guru atau orang dewasa dapat campur tangan dalam kegiatan bermain yang dilakukan anak untuk tujuan tertentu. Misalnya aktivitas bermain untuk tujuan melatih konsentrasi, melatih konsep-konsep dasar berhitung, melatih kemampuan jasmani, atau melatih komunikasi, oleh karena itu guru membuat aturan bermain atau bentuk bermain yang dapat mengarah kepada tercapainya tujuan yang diinginkan. Intervensi guru dapat dilakukan dalam bentuk peraturan permainan, bentuk permainan, atau modifikasi sarana dan alat permainan, yang semuanya mendukung tercapainya tujuan yang

diharapkan. Hal ini harus direncanakan secara sistematis dan matang agar mudah untuk dilaksanakan oleh anak, serta dilakukan dengan senang, gembira, bebas, ikhlas tidak ada keterpaksaan dan sungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan bermain tersebut.

Bredenkamp dalam Montolalu,dkk (2007:1.13) menyatakan bahwa bermain mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Memampukan anak menjelajah dunianya
2. Mengembangkan pengertian social dan cultural
3. Membantu anak-anak mengungkapkan pikiran dan perasaan mereka
4. Memberikan kesempatan mengalami dan memecahkan masalah
5. Mengembangkan keterampilan berbahasa dan melek huruf, serta mengembangkan pengertian dan konsep

Melalui bermain anak akan menjelajah dunia sekitarnya dimulai dari lingkungannya sendiri, kemudian meluas ke arah yang lebih luas dengan daya kemampuan yang dimiliki sesuai dengan tingkat perkembangannya, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Selain itu melalui bermain juga mampu membawa anak kearah pemahaman dan penerapan pengertian sosial budaya dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan bekerjasama, saling menolong, berkomunikasi, berinteraksi, saling mempercayai dan menghormati akan muncul dalam kegiatan bermain yang dilakukan oleh anak-anak. Keterampilan berbahasa akan berkembang melalui bermain sebab anak akan selalu berkomunikasi baik secara lisan, tertulis, atau isyarat sehingga menumbuhkembangkan kemampuan berbahasa dengan baik, bahkan mampu membuat melek huruf bagi mereka melalui aktivitas bermain ini.

Selanjutnya Montolalu,dkk (2007:1.18-1.22) memnyebutkan manfaat bermain bagi anak adalah sebagai berikut:

- 1). Bermain memicu kreativitas
- 2). Bermain bermanfaat mencerdaskan otak
- 3). Bermain bermanfaat menanggulangi konflik
- 4). Bermain bermanfaat untuk melatih empati
- 5). Bermain bermanfaat mengasah panca indera
- 6). Bermain sebagai media terapi
- 7). Bermain itu melakukan penemuan

Penjelasan secara rinci hampir sama dengan penjelasan di bagian tulisan terdahulu, hanya beberapa manfaat yang perlu memperoleh penjelasan secara rinci. Manfaat bermain untk melatih empati anak diartikan melalui bermain anak mampu merasakan apa yang menjadi perasaan atau keadaan dan pikiran orang lain sehingga dapat menempatkan posisinya terhadap teman-temannya. Sedang melalui bermain dapat menemukan sesuatu yang baru atau penemuan baru hal ini terjadi karena dalam bermain selalu menghadapi permasalahan, kebosanan, atau sesuatu yang biasa saja oleh karena itu mereka selalu ingin tampil beda dari apa yang telah ada sebelumnya.

Fungsi Bermain dalam Pendidikan

Sudah sejak lama bahwa bermain itu mempunyai fungsi yang penting dalam dunia pendidikan secara umum. Bermain mampu membawa anak kearah perkembangan kepribadian yang layak. Dengan bermain semua potensi yang dimiliki anak akan berkembang dengan baik. Semua anak mempunyai potensi yang dibawa sejak lahir, baik potensi ke arah positif atau potensi ke arah negatif. Potensi yang ada ini akan berkembang atau tidak tergantung dari lingkungan yang mempengaruhinya.

Bermain sebagai salah satu lingkungan yang mampu mempengaruhi dan mengembangkan potensi positif yang dimiliki oleh anak baik fisik, psikis, maupun social. Termasuk pendidikan adalah lingkungan yang sengaja dibuat untuk mempengaruhi atau menstimulus potensi yang ada dalam diri siswa agar berkembang dengan baik. Oleh karena itu tidak berlebihan bahwa bermain itu bagian dari pendidikan, karena bermain mampu mempengaruhi potensi yang dimiliki siswa secara positif. Hal ini sejalan dengan Colloza (Sukintaka,1998:6) menyatakan bahwa bermain betul-betul bagian dari pendidikan.

Sedang Frobel dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa bermain itu merupakan organ kehidupan/unsur kehidupan dan selalu berperan sebagai wahana pendidikan. Bermain merupakan unsure kehidupan berarti setiap ada kehidupan ada kegiatan bermain yang selalu menyertainya. Melalui bermain anak akan menemukan kepribadiannya. Frobel menekankan pada permainan imajinatif, apapun bendanya boleh digunakan sebagai alat permainan apa saja menurut imajinasi anak. Dalam hal ini anak benar-benar bebas berimajinasi sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya. Oleh sebab itu tidaklah berlebihan bahwa bermain dikatakan sebagai saran pendidikan dalam arti pengembangan diri ke arah perilaku yang positif. Sehubungan pendapat Frobel bahwa bermain bebas berimajinasi, lain halnya dengan Montessori menyatakan bahwa bermain sebagai sarana untuk mempelajari fungsi, dalam hal ini bermain harus mendorong anak untuk mempelajari sesuatu sesuai dengan fungsinya. Sebagai contoh anak bermain dengan kursi maka hendak anak mampu memahami dan mengerti serta menerapkan fungsi kursi tersebut. Tidak boleh kursi dimainkan sebagai becak atau mobil mogok.

Sedang Huizinga berpendapat bahwa bermain itu mempunyai makna pendidikan praktis (Sukintaka,1998:7). Pendidikan formal dalam memperoleh

pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui suatu pembelajaran yang direncanakan dengan sistematis sesuai dengan kurikulum, terikat waktu, tempat, dan guru. Sedangkan melalui bermain anak akan memperoleh peningkatan pengetahuan, pengalaman, sikap dan keterampilan tanpa terikat oleh waktu, tempat, kurikulum, atau guru. Bermain dapat dilakukan kapan saja (pagi, siang, sore, atau malam hari), dimana saja (di rumah, sekolah, dalam kelas, luar kelas, halaman, kebun, sawah, sungai, dll), oleh siapa saja (anak-anak sampai dewasa), dan melalui bermain anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman belajar baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Jadi kapanpun, dimanapun, dan oleh siapapun aktivitas bermain berlangsung disitu pula kegiatan pendidikan terlaksana, inilah makna bermain sebagai pendidikan praktis. Selanjutnya Hadi Soekarno menyatakan bahwa Taman Siswa mempunyai keyakinan bahwa dengan permainan kanak-kanak sebagai alat pendidikan itu dapat membimbing anak ke arah kesempurnaan hidup kebangsaan yang murni (Sukintaka,1998:8)

Kohnstam,dkk dalam Sukintaka (1998;6-7) menyatakan berdasarkan catatan harian para orang tua bahwa bermain mempunyai fungsi sebagai berikut:

1. Permainan sebagai sarana hidup bermasyarakat. Melalui bermain, anak secara langsung belajar menerapkan kehidupan bermasyarakat secara nyata. Anak mengalami dan menerapkan semua aturan dalam bermain secara ikhlas dan sukarela, hal ini sama dengan hidup bermasyarakat yang melaksanakan aturan yang ada dalam masyarakat. Kebiasaan yang dilakukan dalam bermain ini seperti: bertindak jujur, berdisiplin, selalu menaati aturan, bertindak sportif, melakukan kerja sama dengan teman akan memudahkan beradaptasi dengan kehidupan masyarakat yang sesungguhnya.
2. Melalui bermain, anak akan mengetahui kemampuannya, menguasai alatnya, mengetahui sifat alatnya. Bermain bagi anak merupakan cermin dalam

kehidupan, mereka akan mengetahui akan kelebihan dan kelemahannya baik kognitif, afektif, ataupun psikomotorik, sebab ada teman atau lawan bermain sebagai pembandingnya dalam aktivitas bermain tersebut. Selain itu dengan bermain, anak mampu mengetahui sifat alat dan menguasai peralatan yang dipergunakan. Seperti bola berbentuk bulat, mempunyai sifat memantul, menggelinding, berputar, sehingga anak akan mampu memainkan sesuai sifat yang ada dalam bola tersebut.

3. Dalam bermain akan mengungkapkan sifat aslinya. Anak dalam bermain akan menampilkan semua kemampuan yang dimiliki secara lugas dan bebas, dalam hal kemampuan kecerdasan, keterampilan, dan sosial, sehingga watak dan sifat asli anak akan tampak nyata.
4. Dalam bermain, anak akan mampu mengungkapkan emosinya yang bermanfaat dikemudian hari. Melalui bermain, segala ketegangan dan kecemasan yang dialami anak akan tersalurkan termasuk emosi yang muncul dalam aktivitas bermain. Dengan kegiatan bermain yang selalu diulang-ulang maka memungkinkan anak untuk dapat mengelola emosi secara baik sehingga bermanfaat untuk kehidupan di kemudian hari.
5. Dalam bermain, anak akan memperoleh kesenangan, kegembiraan, sesuai dengan alamnya. Keadaan ini sangat menguntungkan dalam dunia pendidikan sebab melalui bermain akan tercipta suasana yang menggembirakan atau menyenangkan, hal ini merupakan situasi yang kondusif untuk pembelajaran yaitu situasi yang memungkinkan anak mau belajar secara sukarela sehingga mampu mendukung pencapaian tujuan pembelajaran.
6. Dalam bermain, anak akan memperoleh dasar-dasar kerja sama, taat aturan, jujur, fair play, sportif. Sangat jelas melalui bermain anak akan memperoleh

dasar-dasra kerja sama, bagaimana menghargai dan mempercayai orang lain, dan menaati peraturan dengan ikhlas karena pertutan permainannya merupakan kesepakatan mereka, serta belajar bertindak jujur, tanggung jawab, dan sportif.

7. Memperoleh pengalaman bahaya/resiko dalam bermain. Aktivitas bermain juga banyak mengandung unsur bahaya atau beresiko terjadinya keadaan yang tidak diharapkan oleh anak-anak, seperti : jatuh, sakit, memar, diejek, dijauhi teman, tak disukai teman, dihina dan lainnya. Melalui bermain ini membuat anak sadar akan resiko yang mungkin menimpa dan belajar untuk mengatasi segala resiko yang mungkin terjadi.

Dari pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa bermain mempunyai fungsi yang mulia yaitu mampu membawa anak ke arah pribadi yang baik yang ditunjukkan melalui perubahan dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik sesuai dengan perubahan dalam ranah pendidikan bahkan mampu membawa anak ke arah kesempurnaan hidup.

Hubungan antara Bermain dan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Aktivitas jasmani merupakan gerak manusia yang dipilih oleh para pakar pendidikan jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut. Aktivitas jasmani dapat berbentuk olahraga atau non olahraga. Bermain juga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat digunakan sebagai sarana pendidikan jasmani, oleh karena itu tidak berlebihan bahwa bermain merupakan bagian dari pendidikan jasmani. Dari sudut pandang ruang lingkupnya maka pendidikan jasmani lebih luas

dari pada bermain. Melalui bermain anak melakukan berbagai aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan penjas, anak akan mengalami berbagai pengalaman langsung dalam bermain dan membantu peningkatan berbagai aspek pendidikan seperti kecerdasan, kreativitas, sikap positif, keterampilan, sportivitas, kejujuran, kedisiplinan dan masih banyak lagi yang diperolehnya melalui bermain.

Dilihat dari tugas dan fungsinya antara pendidikan jasmani dan bermain, keduanya memiliki tugas dan fungsi yang sama yaitu sama-sama meningkatkan kualitas hidup manusia. Kualitas hidup ditandai dengan kepribadian baik yang dimiliki oleh anak-anak. Menurut Sukintaka (1998:28) menyatakan bahwa kualitas manusia dapat dikelompokkan ke dalam empat aspek pribadi manusia yaitu: aspek makhluk Tuhan, aspek makhluk sosial, aspek psikis, aspek jasmani

Keempat aspek kepribadian ini akan berkembang dengan baik melalui bermain atau pendidikan jasmani. Anak yang mampu mengembangkan aspek-aspek kepribadian itu dengan baik maka dapat dipastikan mempunyai kualitas hidup yang baik pula.

Aspek Makhluk Tuhan

Manusia hendaknya selalu menyadari dengan penuh keyakinannya bahwa dalam hidup ini seluruh kegiatan yang terlaksana pasti ada campur tangan langsung dari Tuhan, tanpa pertolonganNya segala sesuatu tidak mungkin dan akan terjadi dalam hidup sehari-hari. Keyakinan seperti ini harus ditanamkan oleh guru pendidikan jasmani kepada seluruh anak didik dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah. Keyakinan ini harus terus menerus dihidupkan dalam pendidikan jasmani kepada para peserta didik agar mereka mampu mengembangkan kesadaran dirinya akan kedudukannya sebagai makhluk Tuhan. Selain itu kesadaran sebagai makhluk Tuhan, manusia dalam segala aktivitas hidup hendaknya dipandang sebagai suatu

ibadah. Ibadah dalam arti selain berdoa kepada Tuhan juga berbuat baik untuk siapa saja tanpa membedakan status dan kedudukannya atau ras dan kepercayaannya. Olahraga dan aktivitas jasmani pun dipandang sebagai suatu ibadah dalam hidupnya karena mampu membawa anak berkembang ke arah yang positif dalam aspek psikis, fisik, maupun sosial.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah hendaknya guru pendidikan jasmani mampu mengelola pembelajaran tersebut mengarah pada situasi pendidikan yang selalu mengagungkan dan memuliakan Tuhan. Sejalan pendapat Sukintaka (1998:31) yang menyatakan bahwa tindakan guru pendidikan jasmani yang harus dilaksanakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah untuk mengembangkan aspek makluk Tuhan adalah : (1). Membentuk suasana yang mengagungkan Tuhan, (2). Mencermati segala peristiwa dan gejala yang terjadi selama pembelajaran, (3). Memberikan koreksi, bimbingan, pengarahan, sanjungan, dan hukuman.

Guru pendidikan jasmani hendaknya mampu membawa anak didik kearah kesadaran yang penuh kepercayaan bahwa tanpa adanya campur tangan dan pertolongan Tuhan mereka tidak mampu berbuat apa-apa dalam pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek Makluk Sosial

Secara umum manusia mempunyai sifat azasi sebagai makluk individu sekaligus sosial. Kedua sifat ini dapat dibedakan dalam sikap dan perilakunya namun tidak dapat dipisahkan dalam diri pribadi manusia, seperti sekeping mata uang logam yang terdiri dari dua sisi berbeda yang membentuk satu kesatuan nilai uang tersebut. Manusia seharusnya menyadari hal tersebut untuk membangun kehidupan yang beradab, dalam segi pribadi manusia itu sendiri maupun secara luas dalam arti

bermasyarakat. Kehidupan bermasyarakat dibangun melalui perilaku sosial yang dinyatakan dalam bentuk kerjasama, menghargai, mempercayai, menghormati, membantu antar individu yang satu dengan individu lain. Hasil pembelajaran salah satunya adalah aspek sosial yaitu terwujudnya manusia yang mampu bekerjasama dengan orang lain, bersikap positif, menghargai dan mempercayai, serta saling membantu orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Adanya rasa saling (saling dalam arti positif seperti saling membantu, saling menghargai, saling menghormati, saling mempercayai, saling membutuhkan, saling berkomunikasi dan lain sebagainya) inilah yang mengantarkan manusia mampu hidup aman, tenteram, dan damai. Peserta didik diharapkan mampu menyadari dan mempercayai secara nyata bahwa hidup ini akan berarti jika berhubungan dan bekerja sama dengan orang lain. Selain itu peserta didik mempunyai anggapan dasar yang kuat bahwa hidup wajib membutuhkan bantuan orang lain dalam arti kata lain bahwa hidup ini harus ada uluran tangan orang lain tanpa bantuan orang lain berarti kematian yang diperolehnya. Contoh mutlak adalah ketika manusia baru lahir (bayi) tanpa bantuan orang lain tidak akan memperoleh kesempatan untuk hidup, inilah prinsip hidup dalam aspek sosial.

^ Kemampuan sosial anak mengalami perkembangan dalam kehidupan atau sering disebut proses sosialisasi. Pada awalnya anak mempunyai sifat asosial atau pra sosial yang selanjutnya tumbuh dan berkembang menjadi makhluk sosial selaras dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan serta lingkungan yang mendampinginya. Hal ini sejalan dengan pendapat Baldwin dalam Sukintaka (1998:32) yang menyatakan bahwa perkembangan sosial dalam diri anak merupakan proses sosialisasi dalam bentuk imitasi atau meniru, yang berlangsung melalui adaptasi dan seleksi (penyesuaian dan pemilihan). Ada dua bentuk peniruan yaitu peniruan non deliberate dan deliberate. Peniruan non deliberate merupakan bentuk

peniruan secara spontan dari apa yang mereka lihat atau angankan seperti gerak, sikap, dan gaya orang dewasa atau gerak benda-benda di sekitarnya. Sedang peniruan deliberate merupakan bentuk peniruan peranan sosial atau status sosial orang dewasa. Peniruan secara spontan maupun terencana banyak dijumpai dalam kegiatan bermain anak-anak, seperti menirukan gerak binatang, gerak balling-baling, gerak pohon cemara tertiuip angin, juga menirukan gerak para pemain bola pujaannya, tau pemain bulu tangkis idolanya, atau menirukan sikap perilaku guru, lurah, presiden dan sebagainya. Melalui peniruan tersebut anak memperoleh pengalaman sosial yang diseuaikan dengan kemampuannya kemudian diseleksi yang pada akhirnya mengalami perubahan dalam perilaku sosialnya. Anak dapat merefleksi pengalaman tersebut dalam hidupnya sehingga mampu menemukan arti hidup secara nyata. Misalnya ia bertanya: bagaimana kalau bermain sepak bola tidak ada teman maupun lawan? Bermain bulu tangkis tidak ada lawan? Atau bermain kasti sendirian? Sedang Hurlock (1978:250) menyatakan bahwa proses sosialisasi dalam perkembangan sosial anak melalui : belajar berperilaku yang dapat diterima secara sosial, memainkan peran sosial yang dapat diterima, dan perkembangan sikap sosial. Kemampuan sosial merupakan hasil belajar dari masyarakat dan lingkungannya, sehingga membutuhkan waktu yang relatif lama agar anak mempunyai sikap sosial yang baik. Melalui bermain kemampuan sosial anak atau proses sosialisasi akan berjalan dan berkembang dengan baik.

Aspek Psikis

Aspek psikis manusia tidak dapat tampak secara nyata seperti pada aspek fisik, tetapi dapat dilihat dari gejala yang tampak dalam fisiknya. Seperti raut wajah berseri-seri menunjukkan gejala jiwa yang senang, riang gembira, puas, atau lega. Sebaliknya raut wajah murung menunjukkan keadaan jiwa yang sedih atau jengkel. Gejala jiwa

yang lain masih banyak seperti kecerdasan, emosi, minat, perhatian, motivasi, empati, tanggapan, kecemasan, ketakutan, keberanian, percaya diri, agresivitas, akal, penalaran dan sebagainya. Kemampuan psikis tersebut dapat berkembang melalui kegiatan bermain dan pendidikan jasmani, sebab aspek psikis juga merupakan salah satu tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Melalui aktivitas bermain, anak-anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman secara psikis seperti kemampuan kecerdasan secara praktis yaitu memutuskan masalah secara tepat dan cepat, mampu mengelola emosi dan rasa cemas atau takut karena faktor ini dapat menyebabkan kemampuan berfikir dan gerak menjadi kacau atau susah dikontrol jika tidak dikelola dengan baik, mampu menumbuhkan rasa percaya diri, atau menumbuhkan semangat atau motivasi diri yang tinggi pula, melatih perhatian, menumbuhkan minat belajar yang tinggi, dan sebagainya.

Aspek Fisik

Aspek fisik merupakan bagian dari aspek kepribadian manusia yang harus dibina dan ditingkatkan secara optimal. Aspek fisik baik akan menunjang kualitas hidup manusia pada umumnya. Sasaran pendidikan jasmani dalam aspek fisik adalah membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik secara baik, membantu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani siswa, membantu meningkatkan kemampuan gerak dasar, mengembangkan kemampuan unsur-unsur kondisi fisik siswa.

Kegiatan bermain yang dilakukan anak lebih banyak menyangkut aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang dikelola dengan baik, terencana, terukur, dan maju berkelanjutan akan mempengaruhi keadaan fisik anak secara menyeluruh yang berakibat organ-organ tubuh akan berfungsi dengan baik. Hal ini akan bermanfaat untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan fisik secara nyata yaitu bertambah

besar, tinggi, dan berat secara proporsional dan kemampuan keterampilan motoriknya semakin berkualitas. Melalui bermain kemampuan fisik semakin baik seperti kecepatan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan daya tahan. Daya tahan baik membawa makna bahwa kebugaran jasmani anak semakin baik juga.

Aktivitas jasmani atau gerak merupakan materi pokok dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu merupakan tugas guru pendidikan jasmani untuk dapat meningkatkan kemampuan gerak anak secara efektif dan efisien. Gerak ini harus diajarkan oleh guru pendidikan jasmani agar anak memperoleh pengalaman gerak menurut tingkat pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak akan berpengaruh langsung terhadap kemampuan motorik dalam hal tingkat penguasaan gerak maupun derajat kesulitan dalam gerak.

Kemampuan gerak tersebut dapat tumbuh dan berkembang dengan baik melalui aktivitas bermain. Dengan bermain anak akan memperoleh pengalaman gerak dari yang sederhana sampai dengan gerak yang sulit atau kompleks. Bermain merupakan arena untuk berlatih bagi anak-anak dalam melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan usia anak.

Dari uraian tersebut di atas nampak jelas bahwa antara bermain dan pendidikan jasmani benar-benar mempunyai tugas dan fungsi yang sama dalam rangka meningkatkan kualitas hidup manusia. Melalui konsep bermain pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih hidup, menyenangkan, menggembirakan, menarik, motivasi tinggi, peserta didik aktif, kreatif, dan inovatif sehingga mempermudah peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan konsep pembelajaran yang dikembangkan dengan konsep PAIKEM (pembelajaran dengan siswa aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan) akan terlaksana dengan sendirinya.

E. BENTUK- BENTUK AKTIVITAS BERMAIN

Aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak meliputi berbagai jenis permainan yang mempunyai karakteristik tersendiri. Pengelompokan jenis permainan atau aktivitas bermain yang dilakukan anak tergantung dari sudut pandangnya. Berikut pengelompokan bermain berdasarkan:

1. Berdasarkan peran sertanya, ada 2 yaitu bermain aktif dan bermain pasif

Bermain aktif berarti anak ikut berperan serta secara aktif dalam aktivitas bermain tersebut. Anak melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan peran atau posisi yang mereka tempati, seperti dalam bermain sepak bola sebagai penyerang atau gelandang. Melalui bermain aktif ini anak memperoleh keuntungan berbagai pengalaman baik dari segi fisik, mental, sosial, emosional, dan akal.

Bermain pasif berarti anak memperoleh rasa senang tidak melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas bermain namun dengan melihat atau mendengar saja anak sudah merasa senang. Contoh menonton pertandingan sepak bola atau mendengarkan musik.

2. Berdasarkan pada jumlah pemain, ada 2 yaitu bermain beregu dan bermain individu.

Bermain beregu merupakan kegiatan bermain yang dilakukan lebih dari satu orang setiap kelompoknya, seperti bermain sepak bola, bola voli, bentengan, bermain hadang dan sebagainya.

Sedang bermain individual merupakan aktivitas bermain yang dilakukan seorang diri, seperti bermain mobil-mobilan, bermain boneka, bermain pasir atau tanah liat, bermain computer, dan sebagainya

3. Berdasarkan peralatan yang digunakan, ada 2 kelompok besar yaitu bermain tanpa alat dan bermain dengan alat.

Bermain tanpa alat adalah aktivitas bermain yang tidak menggunakan alat selama anak bermain. Bermain tanpa alat dapat berbentuk bermain reaksi, gerak dan bernyanyi, beregu atau individu, serta permainan tradisional. Bermain reaksi contohnya : bermain hijau-hitam, batu-bata, satu-sate, bermain membentuk kelompok tertentu (berdua, berempat, ber....), atau bermain dengan komando dari guru, berjoget dan bernyanyi, dan sebagainya.

Bermain dengan alat dibagi menjadi 2 yaitu:

a). Bermain dengan alat non bola, seperti bermain dengan alat gada, tali, pita, batu, balok, tongkat, sapu tangan, simpai, botol, tanah, pasir, daun, kertas, dan lain sebagainya.

b). Bermain dengan alat bola terdiri dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Permainan bola besar apabila dalam aktivitas bermain tersebut menggunakan alat bola besar sebagai contoh bermain dengan bola basket, bola voli, balon besar, bola sepak, dan sebagainya. Sedangkan permainan bola kecil apabila dalam aktivitas bermain tersebut menggunakan alat bola kecil, seperti bermain dengan bola kasti, bola hoki, bola pingpong dan sebagainya. Besar kecilnya bola tidak dapat terukur secara nyata, hanya anggapan bahwa bola yang digunakan untuk bermain dapat digenggam termasuk permainan bola kecil sedang yang tidak dapat digenggam termasuk permainan bola besar.

4. Berdasarkan tujuan pengembangannya ada 2 yaitu bermain untuk pengembangan kepribadian dan bermain untuk keterampilan motorik. Bermain untuk pengembangan kepribadian dalam arti aktivitas bermain tersebut bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek kepribadian yang dimilikinya. Sedangkan bermain untuk pengembangan keterampilan motorik berarti permainan tersebut untuk melatih berbagai jenis keterampilan motorik.

5. Berdasarkan waktu atau masa , ada dua yaitu permainan tradisional dan permainan modern. Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas bermain yang turun temurun dan sudah melewati berbagai generasi namun masih dilakukan sampai saat ini. Sedang permainan modern merupakan aktivitas bermain yang dilakukan pada saat sekarang dengan menggunakan berbagai sarana yang modern pula.

6. Berdasarkan peraturan yang digunakan, ada 2 aktivitas bermain yaitu permainan besar dan permainan kecil. Permainan besar adalah bentuk aktivitas bermain dengan menggunakan peraturan yang baku atau resmi, biasanya dari suatu induk organisasi olahraga yang resmi pula. Contoh permainan sepak bola, peraturan yang digunakan adalah peraturan resmi dari induk organisasi sepak bola nasional atau internasional, sehingga aturan main dari tingkat RT sampai dunia pun sama karena menggunakan peraturan yang sama. Sedang permainan kecil adalah bentuk aktivitas bermain dengan menggunakan peraturan yang tidak resmi atau baku yang biasanya peraturan tersebut bersifat kedaerahan atau lokal, sementara, bahkan mungkin hanya merupakan kesepakatan antar pemain yang ada atau disesuaikan dengan tujuan yang ingin diharapkan. Contoh permainan kecil antara lain: permainan kasti, rounders, bola bakar, permainan tradisional, permainan dengan alat atau tanpa alat, beregu dan individu, serta bentuk-bentuk modifikasi permainan.

Sedang menurut Belka dalam Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000: 22-30) mengklasifikasikan permainan untuk dapat melakukan berbagai cabang olahraga secara umum ke dalam lima golongan yaitu :

1. Permainan Sentuh (*Tag Games*)
2. Permainan Target (*Target Games*)
3. Permainan Net dan Dinding (*Net and Wall Games*)
4. Permainan Serangan (*Invasion Games*)

5. Permainan Lapangan (*Fielding Games*)

1. Permainan Sentuh (*Tag Games*)

Permainan sentuh atau permainan kejar-mengejar merupakan bentuk aktivitas bermain yang sering dilakukan oleh anak-anak dengan menerapkan strategi secara sederhana yang berguna untuk mengembangkan strategi permainan. Tujuan dari permainan sentuh adalah untuk dapat bergerak secara cepat, mengubah arah gerak, dan berusaha mengecoh lawan main untuk dapat menyentuhnya atau menyebabkan lawan kehilangan kendali terhadap objek dan menghindari sentuhan lawan atau menghindari gangguan lawan terhadap objek yang dikuasainya. Beberapa contoh permainan sentuh atau kejar-mengejar yang sering dilakukan anak antara lain: permainan hadang, bentengan, kucing-kucingan, kucing dan tikus, elang dan induk ayam, menjala ikan, dribbling sentuh dalam basket atau sepak bola, soft ball, dll. Ada beberapa strategi yang dapat dikembangkan melalui permainan sentuh ini yaitu:

- (1). Berdiri seimbang dan siap bergerak ke berbagai arah.
- (2). Variasi peran/pura-pura (*shadow*) pada saat menyentuh atau menghindari sentuhan.
- (3). Mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat saat mengecoh lawan.
- (4). Menyadari situasi di sekelilingnya (*waspada*).

2. Permainan Target (*Target Games*)

Permainan target merupakan bentuk aktivitas bermain dengan cara menyampaikan objek secara tepat ke dalam suatu sasaran atau target yang telah ditentukan. Keterampilan yang ditampilkan dalam permainan target ini biasanya cenderung berbentuk keterampilan tertutup (*close skill*). Beberapa contoh permainan target seperti: golf, bowling, panahan, menendang ke gawang, passing, menembak,

melempar ke sasaran tertentu, memasukan bola ke ring, main kelereng, sepak sekong, dhak nang (cedhak menang/siapa dekat menang), paseran, memukul bola ke sasaran, bertinju, lempar simpai, dan sebagainya. Ketepatan merupakan hasil yang diharapkan, hanya hasilnya sempurna atau mencari aman saja itu merupakan pilihan dalam strategi permainan target ini. Strategi yang dapat dikembangkan adalah: berhenti sejenak, relaks, percaya diri, konsentrasi, penuh perhatian, hindari rasa terburu-buru, refleksikan kemampuan sebelumnya, dan tentukan pilihannya antar hasil sempurna atau titik aman saja.

3. Permainan Net dan Dinding (*Net and Wall Games*)

Permainan net dan dinding merupakan bentuk aktivitas bermain yang melibatkan kemampuan bergerak secara cepat dan akurat untuk memainkan objek melewati net atau memantul ke dinding dengan tujuan objek tersebut tidak dapat dikembalikan atau dipantulkan oleh lawan bermain, atau paling tidak objek tersebut susah dikembalikan oleh lawan/teman bermainnya. Dalam permainan net dan dinding ini posisi pemain hendak selalu siap untuk menerima objek yang diberikan oleh lawan mainnya sehingga pemain harus menempatkan diri di daerah yang strategis untuk dapat menguasai daerah permainan secara tepat, sehingga mampu mengembalikan setiap objek yang diberikan kepadanya, baik sebagai pemberi maupun penerima. Beberapa contoh permainan net dan dinding tenis, squash, bulu tangkis, tenis meja, bola voli, sepak takraw, dan berbagai variasi permainan dengan menggunakan net atau dinding. Strategi yang dapat dikembangkan melalui permainan net dan dinding menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:25) ada lima yaitu:

(1). Mengirimkan atau menempatkan objek ke dinding atau melewati net ke daerah yang kosong atau lemah penjagaannya. Misalnya dalam permainan dengan

menggunakan bola besar/voli yaitu mengirikan ke tempat yang kosong atau terbuka dengan berbagai variasi kecepatan dan kekuatan.

(2). Memulai dan kembali ke posisi strategis semula pada setiap selesai melakukan gerakan. Setiap melakukan gerak segera menganalisa kemungkinan apa saja yang terjadi dari aksi yang dilakukan, oleh karena itu penempatan diri pada posisi yang tepat merupakan strategi untuk memenangkan suatu permainan.

(3). Perlunya memainkan objek secara bervariasi baik kecepatan, putaran, arah objek, dan kekuatan agar tidak mudah dibaca lawan. Dalam permainan net dan dinding variasi pukulan atau penempatan sangat menentukan untuk memperoleh keuntungan dari permainan tersebut. Makin banyak variasi yang dimiliki oleh pemain maka makin banyak pula pilihan untuk melakukan atau menjawab suatu tantangan yang dihadapi saat bermain.

(4). Strategi membagi daerah dengan teman sepermainan. Dengan membagi daerah secara proporsional menurut kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing pemain maka mempermudah penguasaan daerah atau mempersempit daerah yang terbuka, sehingga semua daerah permainan selalu dalam penguasaannya. Pembagian daerah ini juga dapat untuk membuat posisi dan reposisi dari daerah yang ditinggalkan teman mainnya.

(5). Selalu komunikasi dengan teman pada saat bermain. Hubungan yang harmonis antar anggota tim di lapangan saat permainan berlangsung sangat membantu dalam meraih suatu tujuan. Komunikasi dapat dalam bentuk lisan atau dengan tanda-tanda tertentu (isyarat dengan jari, ibu jari, dsb) untuk melakukan gerakan tertentu misalkan ingin menyerobot, smash, service, blok, dalam permainan voli, tenis, atau tenis meja.

4. Permainan Serangan (*Invasion Games*)

Permainan serangan lebih menitikberatkan pada pengendalian dan penguasaan objek pada daerah tertentu secara kelompok atau bersama-sama. Permainan ini dimulai dari permainan sederhana yaitu dalam kelompok kecil sampai dengan permainan yang kompleks. Permainan dalam kelompok kecil seperti lima lawan lima untuk mempertahankan daerah tertentu sebagai sasaran, sedang kelompok besar seperti dalam bermain sepak bola, tim yang menguasai objek tertentu dan berhasil menguasai sampai daerah lawan atau gawang itulah permainan yang menyerang.

Ada lima strategi yang dikembangkan melalui permainan serangan ini yaitu:

- (1). Permainan dengan menciptakan daerah pertahanan lawan terbuka.
- (2). Mempertahankan daerah permainannya agar pemain lawan tidak mampu masuk ke daerah permainan kita dengan cara selalu menempatkan diri pada posisi yang tepat dan reposisi yang tepat pula.
- (3). Menghambat dan menjaga gerak lawan.
- (4). Memindahkan objek permainan pada daerah yang menguntungkan atau objek selalu dalam penguasaan regunya.
- (5). Selalu membangun komunikasi yang efektif antar anggota selama permainan berlangsung.

Melalui permainan serangan ini memberi dasar yang kuat pada anak mengenai strategi dan taktik pertahanan modern yang paling kuat dalam suatu permainan, yang menyatakan bahwa strategi dan taktik bertahan yang paling baik adalah menyerang (ofensif).

5. Permainan Lapangan (*Fielding Games*)

Permainan lapangan adalah salah satu bentuk aktivitas jasmani yang mensyaratkan adanya lapangan untuk arena bermain dengan cara bergerak untuk mengirimkan atau menempatkan objek tertentu ke daerah yang telah ditentukan.

Contoh permainan ini seperti base ball, soft ball, kasti, roundes, dll. Strategi yang dapat berkembang melalui permainan lapangan inai seperti: mengirim objek pada daerah kosong, menempatkan diri pada posisi yang strategis, reposisi dan membantu teman dalam permainan.

Dari kelima jenis permainan ini mampu membawa anak untuk menguasai berbagai macam strategi pertahanan dan penyerangan dengan baik, oleh karena itu dapat diduga bahwa anak yang mampu memainkan kelima permainan tersebut akan mampu pula bermain dalam berbagai cabang olahraga pada umumnya yang membutuhkan banyak variasi strategi permainan.

Modifikasi Cabang Olahraga

Sampai saat ini cabang olahraga masih mendominasi materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa nuansa olahraga masih sangat kental dirasakan dalam pembelajaran jasmani di sekolah. Materi pembelajaran yang ada sering dibagi dalam kelompok kecabangan olahraga misal ada senam, atletik, permainan, bela diri, dan aquatik. Sedang aktivitas jasmani yang tidak masuk dalam kategori olahraga sering diabaikan, padahal materi pokok pendidikan jasmani adalah gerak atau aktivitas jasmani itu sendiri, baik olahraga maupun non olahraga.

Agar dapat melakukan aktivitas olahraga membutuhkan kemampuan fisik dan keterampilan yang sangat kompleks. Keterampilan yang ditampilkan dapat berupa keterampilan tertutup, terbuka, atau kombinasinya. Peserta didik belum tentu mempunyai kemampuan fisik dan keterampilan yang disyaratkan oleh jenis olahraga yang dipelajari. Oleh karena itu wajar kalau dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi seperti tersebut para peserta didik kurang antusias dan bahkan merasa tidak mampu yang mengakibatkan pembelajaran dalam situasi yang kurang

menguntungkan. Ada pendapat pakar pendidikan jasmani bahwa olahraga hanya untuk orang yang terampil. Kritik ini mungkin ada benarnya bahwa kegiatan olahraga hanya untuk anak-anak yang terampil, sedang anak yang tidak terampil akan diabaikan, padahal prinsip pembelajaran pendidikan jasmani gerak untuk semua tanpa membedakan anak yang terampil atau tidak di dalam pembelajaran hendaknya memperoleh kesempatan gerak yang sama. Selain itu ada anggapan bahwa olahraga merupakan aktivitas *teacher centered* yang berarti selama pembelajaran guru sebagai pusat kegiatan hal ini bertentangan dengan prinsip pembelajaran yang berpusat kepada peserta didik. Ada kritik lain lagi terhadap pendidikan jasmani yang berorientasi olahraga yaitu bahwa olahraga membuat anak pasif karena biasanya pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan teknik dan mensyaratkan keterampilan yang tinggi, hal ini membuat sebagian besar peserta didik pasif karena tidak mampu mengikuti keterampilan yang disyaratkan tersebut.

Dalam pembelajaran hendaknya guru mampu membawa peserta didik ke suasana pembelajaran yang mengembirakan dan menggairahkan sehingga tujuan pembelajaran dapat mudah dicapai. Salah satu cara untuk menjembatani kesulitan belajar gerak karena keterbatasan kemampuan fisik dan keterampilan yang dimiliki para peserta didik maka guru hendaknya mempermudah materi ajar tersebut dengan cara memodifikasi cabang olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik sehingga mampu membuat pembelajaran yang menyenangkan dan menggairahkan terlaksana yang berakibat positif yaitu tujuan pembelajaran mudah diraih

Beberapa Prinsip Modifikasi Cabang Olahraga

Guru pendidikan jasmani dalam memodifikasi cabang olahraga hendaknya mempertimbangkan beberapa aspek modifikasi agar mampu membawa anak ke arah

tujuan pendidikan jasmani dengan tepat, oleh karena itu ada beberapa prinsip yang dipertimbangan dalam memodifikasi cabang olahraga menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:16-20) adalah sebagai berikut:

1. Mendorong partisipasi maksimal siswa.

Hasil modifikasi cabang olahraga tersebut hendak mampu membawa peserta didik berperan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mempunyai kesempatan yang relatif sama untuk bergerak dan latihan selama pembelajaran.

2. Memperhatikan faktor keselamatan.

Dalam memodifikasi mempertimbangkan faktor keselamatan baik dalam peraturan permainan, keterampilan gerak yang dilakukan/disajikan, penggunaan sarana dan prasaranayang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus dalam batas aman.

3. Meningkatkan efektivitas dan efesiensi gerak

Modifikasi tersebut mampu membawa peserta didik meningkatkan keterampilan geraknya secara nyata.

4. Memenuhi tuntutan perbedaan kemampuan siswa

Modifikasi cabang olahraga mampu menjawab perbedaan individu peserta didik dalam belajar keterampilan dan kecerdasan sehingga peserta didik mampu mengekspresikan kemampuannya sesuai yang mereka miliki.

5. Sesuai tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa

Memodifikasi cabang olahraga hendaknya disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak agar merangsang potensi yang ada dalam diri berkembang secara baik.

6. Memperkuat keterampilan sebelumnya.

Hasil modifikasi cabang olahraga mampu membawa peserta didik untuk dapat memperkuat keterampilan yang sudah dipelajari sebelumnya, sehingga ada kesempatan untuk berlatih dan memperdalam konsep atau keterampilan terdahulu melalui penerapan dalam modifikasi cabang olahraga tersebut.

7. Mengajar menjadi pemain yang cerdas.

Hasil modifikasi cabang olahraga tersebut mampu membawa peserta didik untuk menerapkan keterampilan atau konsep yang diperolehnya ke dalam permainan atau aktivitas fisik yang lain.

8. Meningkatkan perkembangan emosi dan sosial

Hasil modifikasi cabang olahraga tersebut hendaknya mampu membawa kepada perubahan peserta didik untuk dapat mengelola emosi dan kemampuan sosial dalam pembelajaran maupun kehidupan.

Beberapa Hal Yang Dapat Dimodifikasi

1. Sarana dan prasarana

Sarana merupakan alat yang digunakan dalam permainan seperti bola, simpai, tali, balok ,dll. dapat dimodifikasi dengan cara diperbesar atau diperkecil, dibuat tiruannya, dipertebal atau dipertipis, dipertinggi atau diperpendek. Sedang prasarana menyangkut fasilitas permainan dapat berupa gedung, lapangan, kolam yang dapat diperluas atau dipersempit, pendek atau tinggi, diperdalam atau diperdangkal dan sebagainya.

2. Jenis keterampilan

Penyederhanaan keterampilan atau teknika yang ada dalam permainan tersebut, contoh peserta didik puteri belum mampu melakukan servis dalam permainan bola voli maka dapat disederhanakan dengan cara melempar.

3. Jumlah pemain

Jumlah pemain dalam suatu permainan dapat dimodifikasi dengan cara dikurangi atau ditambah jumlah pemainnya.

4. Aturan permainan

Peraturan permainan dapat disederhanakan sesuai dengan pemahaman peserta didik atau hanya menggunakan beberapa peraturan yang ada, agar permainan dapat berlangsung dengan menggembirakan.

5. Tujuan permainan

Tujuan permainan dapat disesuaikan dengan keadaan peserta didik atau disesuaikan dengan tujuan pembelajaran yang ada.

Contoh Modifikasi Permainan Tenis Meja

Langkah-langkah yang ditempuh dalam memodifikasi cabang olahraga tenis meja untuk pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Menentukan keterampilan motorik secara umum

Keterampilan motorik secara umum yang ada dalam permainan tenis meja seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan dan power

2. Menentukan jenis teknik yang pasti digunakan

Teknik yang pasti digunakan dalam permainan tenis meja dapat dicari melalui pengamatan pada saat permainan berlangsung atau melalui literature yang ada.

Misalnya teknik memukul dan teknik olah kaki,

3. Menyederhanakan teknik

Setelah diperoleh jenis teknik yang pasti digunakan dalam permainan tenis meja maka tentukan teknik apa saja yang akan digunakan dalam permainan sederhana (modifikasi), contoh dalam bermain hanya menggunakan teknik servis dan *push stroke* saja.

4. Menyederhanakan alat dan fasilitas

Peralatan yang dapat disederhankan bola dan alat pemukul tidak harus baku mungkin alat pemukul dengan papan atau kardus, sedang fasilitas yang berujud meja dapat disederhanakan ukurannya dalam arti dapat diperpendek atau dipertinggi, diperluas atau dipersempit, bahkan dapat mempergunakan meja belajar sekolah untuk bermain tenis meja.

5. Mengubah peraturan

Menyederhanakan peraturan yang ada dari baku menjadi tidak baku, mungkin sistem penilaian. Atau aturan servis disederhanakan, dll.

E. PEMBELAJARAN BERMAIN DALAM PENJAS

Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran berarti proses interaksi edukatif antara peserta didik dan guru beserta lingkungannya. Interaksi mempunyai makna hubungan timbal balik antara peserta didik dan guru, antara peserta didik dan lingkungannya. Hubungan timbal balik ini akan berpengaruh langsung terhadap perkembangan peserta didik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Melalui pembelajaran ini peserta didik akan mengalami perubahan tingkahlaku yang positif.

Pembelajaran dapat berlangsung apabila memenuhi unsur-unsur pembelajaran seperti : tujuan pembelajaran, peserta didik, guru, materi ajar, metode pembelajaran, media pembelajaran, sarana dan prasarana pembelajaran, situasi dan lingkungan pembelajaran

Tujuan pembelajaran.

Tujuan pembelajaran merupakan arah dan pedoman yang harus dicapai setelah pembelajaran berakhir. Tujuan pembelajaran merupakan penjabaran dari tujuan pendidikan pada umumnya. Secara umum tujuan pendidikan adalah mempengaruhi peserta didik agar mampu mengembangkan semua potensi yang ada dalam diri peserta didik secara optimal yaitu berkembangnya aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Menurut Oemar Hamalik (2009:81) menyatakan bahwa tujuan pendidikan dan pengajaran secara hirarki dapat dibagi menjadi: (1). Tujuan nasional, (2). Tujuan lembaga pendidikan, (3). Tujuan kurikuler, (4). Tujuan mata pelajaran, (5). Tujuan mengajar dan belajar.

Tujuan nasional sebagai tujuan pendidikan secara umum terdapat dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Sedang tujuan lembaga pendidikan merupakan tujuan yang dirumuskan pada lembaga pendidikan dari tingkat dasar sampai dengan perguruan tinggi, yang masing-masing lembaga pendidikan mempunyai tujuan tersendiri. Tujuan kurikuler merupakan tujuan kurikulum yang ada, dan tujuan mata pelajaran sesuai dengan mata pelajaran yang ada, sedang tujuan mengajar dan belajar adalah tujuan yang ingin dicapai setelah pembelajaran berlangsung.

Peserta didik.

Peserta didik merupakan subjek pembelajaran yang mengalami secara langsung proses belajar mengajar dan mengalami perubahan tingkah laku karena proses pembelajaran tersebut, karena itu pembelajaran hendaknya berpusat pada

peserta didik. Oleh karena itu sangatlah penting bagi guru untuk mengetahui karakteristik peserta didik dari berbagai sudut pandang seperti pemahaman mengenai pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis, dan sosial peserta didik secara menyeluruh. Pemahaman ini akan memperlancar tugas guru dalam melayani peserta didik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Guru

Guru merupakan jabatan dalam bidang pendidikan yang memerlukan persyaratan khusus yang bertugas untuk mendidik dan mengajar bagi peserta didik.. Dalam UU No. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen BAB I pasal 1 ayat 1 yang dimaksud guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Tugas guru tidaklah ringan menurut undang-undang tersebut yaitu mendidik, mengajar, membimbing melatih dan mengarahkan peserta didik agar mampu berkembang segala potensi yang ada, oleh karena itu seorang guru dituntut memiliki kompetensi yang handal. Menurut Nanang Hanafiah dan Cucu Suhana (2010:103-106) menyatakan bahwa ada empat kompetensi yang harus dimiliki seorang guru yaitu:

- a) Kompetensi Pedagogik.
- b) Kompetensi Kepribadian.
- c) Kompetensi Profesional.
- d) Kompetensi Sosial.

Kompetensi Pedagogik.

Kompetensi pedagogic yang harus dikuasai seorang guru adalah:

- 1) Menguasai karakter peserta didik dari aspek fisik, moral, spiritual, social, cultural, emosional, dan intelektual.
- 2) Menguasai teori belajar dan prinsip –prinsip pembelajaran.
- 3) Mengembangkan kurikulum yang terkait dengan mata pelajaran yang diampu.
- 4) Menyelenggarakan pembelajaran yang mendidik.
- 5) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk kepentingan pembelajaran.
- 6) Memfasilitasi pengembangan potensi peserta didik untuk mengaktualisasika berbagai potensi yang dimiliki.
- 7) Berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan peserta didik.
- 8) Menyelenggarakan evaluasi proses dan hasil belajar.
- 9) Memanfaatkan hasil penilaian untuk kepentingan pembelajaran.
- 10) Melakukan tindakan reflektif untuk peningkatan kualitas pembelajaran.

Kompetensi Kepribadian.

Kompetensi kepribadian yang harus dimiliki seorang guru adalah sebagai berikut:

- 1) Bertindak sesuai dengan norma agama, hukum, social, dan kebudayaan nasional Indonesia.
- 2) Menampilkan diri sebagai pribadi yang jujur, berakhlak mulia, dan teladan bagi peserta didik dan masyarakat.
- 3) Menampilkan diri sebagai pribadi yang mantap, stabil, dewasa, arif, dan berwibawa.
- 4) Menunjukkan etos kerja, tanggung jawab yang tinggi, rasa bangga menjadi guru, dan rasa percaya diri.
- 5) Menjunjung tinggi kode etik guru.

Kompetensi Profesional.

Kompetensi profesional yang harus dimiliki seorang guru adalah sebagai berikut:

- 1) Menguasai materi, struktur, konsep, dan pola pikir keilmuan yang mendukung mata pelajaran yang diampu.
- 2) Menguasai standar kompetensi dan kompetensi dasar mata pelajaran yang diampu.
- 3) Mengembangkan materi pembelajaran yang diajarkan secara kreatif.
- 4) Mengembangkan keprofesionalan secara berkelanjutan dengan melakukan tindakan reflektif.
- 5) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk mengembangkan diri.

Kompetensi Sosial.

Kompetensi sosial yang harus dimiliki seorang guru adalah sebagai berikut:

- 1) Bersikap inklusif, bertindak obyektif, serta tidak diskriminatif karena pertimbangan jenis kelamin, agama, ras, kondisi fisik, latar belakang keluarga, dan status social ekonomi.
- 2) Berkomunikasi secara efektif, empatik, dan santun dengan sesama pendidik, tenaga kependidikan, orang tua, dan masyarakat.
- 3) Beradaptasi di tempat bertugas di seluruh wilayah Republik Indonesia yang memiliki keragaman sosial budaya.
- 4) Berkomunikasi dengan komunitas profesi sendiri dan profesi lain secara lisan dan tulisan atau bentuk lain.

Secara khusus Sukintaka (1998:85) menyatakan bahwa guru pendidikan jasmani selain memiliki kompetensi guru secara umum, tetapi harus memiliki kompetensi khusus sebagai guru pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut:

- 1) Memahami hakikat pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga.
- 2) Memahami karakteristik peserta didik dalam aspek fisik, psikis, dan sosial
- 3) Mampu membangkitkan dan member kesempatan peserta didik untuk aktif dan kreatif dalam pembelajaran serta mampu menumbuhkembangkan potensi kemampuan motorik dan keterampilan motorik peserta didik.
- 4) Membimbing dan mengarahkan peserta didik ke tujuan pendidikan jasmani.
- 5) Mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan, dan menilai, serta mengoreksi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- 6) Memahami dan menguasai kemampuan dan ketrampilan motorik.
- 7) Memahami unsur-unsur kondisi fisik.
- 8) Mampu menciptakan, mengembangkan, dan memanfaatkan lingkungan sehat
- 9) Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi peserta didik dalam keolahragaan (fungsi pemandu bakat).
- 10) Mampu menyalurkan hobinya dalam olahraga

Sedang Oemar Hamalik (2009:118) mengajukan pendapat mengenai syarat-syarat sebagai seorang guru adalah sebagai berikut:

- 1) Harus memiliki bakat sebagai seorang guru,
- 2) Harus memiliki keahlian sebagai guru,
- 3) Memiliki kepribadian yang baik dan terintegrasi,
- 4) Memiliki mental yang sehat,
- 5) Berbadan sehat,
- 6) Memiliki pengalaman dan pengetahuan yang luas,

- 7) Guru adalah manusia berjiwa Pancasila,
- 8) Guru adalah seorang warga Negara yang baik.

4. Materi ajar

Materi pembelajaran merupakan isi pesan yang harus disampaikan guru kepada peserta didik. Pesan tersebut dapat berupa pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani adalah gerak manusia atau aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani dapat berbentuk olahraga seperti senam, atletik, beladiri, permainan, dan aquatic, tetapi dapat juga berbentuk non olahraga seperti bermain, rekreasi, atau aktivitas jasmani lainnya. Materi ajar hendaknya disesuaikan dengan kemampuan peserta didik, baik fisik, psikis, mental, dan sosial. Gerak atau aktivitas jasmani sebagai materi pembelajaran merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya.

5. Metode pembelajaran.

Metode pembelajaran merupakan cara yang digunakan oleh guru untuk menyampaikan materi pembelajaran. Pemilihan dan pemanfaatan metode yang tepat oleh guru akan mempermudah peserta didik untuk menguasai suatu konsep atau keterampilan yang dipelajarinya. Keberhasilan penggunaan metode mengajar diukur melalui pencapaian tujuan pembelajaran, suatu metode mengajar dikatakan tepat apabila tujuan pembelajaran mudah dicapai oleh para peserta didik tanpa mengalami kesulitan. Beberapa contoh metode pembelajaran antara lain: metode ceramah, demonstrasi, tanya jawab, pemecahan masalah, drill atau latihan, dan diskusi.

6. Media pembelajaran.

Media pembelajaran dapat diartikan segala bentuk stimulus dan alat yang disediakan guru untuk mendorong siswa belajar secara cepat, tepat, mudah, benar dan tidak terjadi verbalisme. Media pembelajaran berarti pula alat bantu mengajar

yang digunakan oleh guru dalam rangka mempermudah dalam pemahaman suatu konsep atau fakta. Media pembelajaran masuk dalam komponen metode pembelajaran. Selanjutnya media pembelajaran pada hakikatnya juga dapat diartikan sebagai alat bantu pembelajaran yang berfungsi membantu peserta didik dalam mempermudah memahami suatu konsep atau teori dan mempercepat penguasaan keterampilan gerak yang diperoleh dalam pembelajaran. Selain membantu siswa, juga membantu guru dalam hal penyampaian materi pelajaran kepada peserta didik lebih bermakna. Media pembelajaran dapat berbentuk audio, visual, maupun audiovisual, dapat pula berujud objek aslinya atau tiruannya. Oleh karena itu media pembelajaran pun suatu saat dapat juga sebagai sumber belajar. Secara rinci klasifikasi media pembelajaran adalah sebagai berikut ;

1. Dilihat dari sifatnya
 - a. Media auditif
 - b. Media visual
 - c. Media audiovisual
2. Dilihat dari keluasan jangkauan
 - a. Media luas dan serentak (radio, tv)
 - b. Media terbatas (film, video dll)
3. Dilihat dari teknik pemakaian
 - a. Media yang diproyeksikan (film,slide,dll)
 - b. Media yang tidak diproyeksikan (gambar,foto, dll)

Sedangkan prinsip-prinsip penggunaan media pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Prinsip utama dari penggunaan media belajar adalah bahwa media diarahkan dan digunakan untuk mempermudah siswa dalam upaya memahami materi pelajaran
2. Penggunaan media harus dipandang dari sudut kebutuhan siswa
3. Penggunaan media bukan dilihat dari kepentingan guru

Secara khusus prinsip penggunaan berdasarkan kebutuhan siswa adalah sbb:

1. Ketepatannya dengan tujuan pembelajaran
2. Dukungan terhadap isi bahan pembelajaran
3. Kemudahan memperoleh media
4. Keterampilan guru dalam mengoperasikannya
5. Tersedianya waktu untuk menggunakannya
6. Sesuai dengan taraf berfikir siswa

7. Sarana dan prasarana pembelajaran.

Sarana dan prasarana pembelajaran merupakan segala peralatan, perkakas, dan fasilitas yang mendukung terjadinya proses pembelajaran. Sarana dan prasarana pembelajaran ini hendak memenuhi pesyaratan kesehatan, keamanan, kenyamanan, dan keindahan. Pengaturan serta ketertiban dalam pemakainya juga merupakan factor pendukung keberhasilan pembelajaran. Beberapa contoh sarana dan prasarana pembelajaran antara lain: meja kursi, papan tulis, OHP, LCD, bola, gada, simpai, tali, tongkat pemukul, raket, kolam renang, pergedungan, lapangan, dan aula.

8. Situasi dan lingkungan pembelajaran

Situasi dan lingkungan pembelajaran juga berpengaruh langsung terhadap keberhasilan pembelajaran. Guru hendaknya mampu menciptakan situasi dan lingkungan pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan menggembirakan adalah merupakan suasana kondusif yang memungkinkan terjadinya kesempatan belajar bagi

peserta didik dan sebagai titik awal keberhasilan pembelajaran. Beberapa contoh situasi kondusif antara lain keteraturan lingkungan kelas, ketertiban kelas, taat aturan tanpa paksaan, nyaman, dan aman dalam pembelajaran.

Prinsip- Prinsip Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Prinsip pembelajaran pendidikan jasmani berbeda dengan pembelajaran mata pelajaran yang lain. Hal ini disebabkan karena pendidikan jasmani mempunyai kekhususan tersendiri dalam rangkaian pembelajarannya. Ciri khas pendidikan jasmani terletak pada materi pelajaran yang berbentuk aktivitas jasmani atau gerak. Aktivitas jasmani atau gerak yang dipilih oleh para pakar pendidikan jasmani atau guru pendidikan jasmani itu sendiri yang berupa aktivitas olah raga atau non olahraga termasuk bermain. Suatu kebohongan bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak terjadi aktivitas jasmani yang dilakukan oleh para peserta didik. Hal ini mengingkari hakikat pendidikan jasmani yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh baik kognitif, afektif, fisik, maupun psikomotorik. Sehingga dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan unik dan menyeluruh.

Prinsip pembelajaran jasmani menurut Sukintaka (1998:87) menyatakan bahwa sekali pun banyak perbedaan yang terjadi, namun patokan utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai prinsip yang tetap yaitu prinsip penanjakan dan penurunan. Penanjakan terjadi dari saat awal pembelajaran pendidikan jasmani sampai dengan pelaksanaan pembelajaran dan tetap dipertahankan dipuncak dengan waktu relatif lebih lama dari pada bagian awal dan akhir, kemudian menurun sampai pada akhir pembelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan prinsip penanjakan dan penurunan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tersebut, maka timbullah pola pokok pembelajaran pendidikan jasmani dengan sistematika pembelajaran sebagai berikut:

- A. Pendahuluan
- B. Inti
- C. Penutup

A. Pendahuluan

Pendahuluan merupakan bagian awal pembelajaran pendidikan jasmani yang meliputi:

1. Kegiatan membuka pelajaran,
2. Kegiatan pemanasan

Kegiatan membuka pelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani meliputi: menyiapkan peserta didik, menghitung jumlahnya, menyampaikan salam, memimpin doa, menyampaikan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan menyampaikan materi pelajaran.

Kegiatan pemanasan merupakan kelanjutan dari kegiatan sebelumnya yang berisi aktivitas jasmani dengan tujuan untuk menyiapkan peserta didik baik secara fisik, psikis, maupun sosial agar mampu mengikuti kegiatan inti yaitu menerima materi pelajaran pada saat itu. Bentuk aktivitas jasmani dalam pemanasan dapat berupa lari keliling lapangan, penguluran statis maupun dinamis, maupun aktivitas bermain. Tentu saja jenis aktivitas jasmani dalam pemanasan ini benar-benar mampu menyiapkan peserta didik agar sanggup menerima materi pelajaran pada saat itu, oleh karena itu bentuk aktivitas jasmani dalam pemanasan disesuaikan dengan aktivitas jasmani dalam inti pelajaran (materi ajar).

B. Inti Pelajaran

Kegiatan inti pembelajaran pendidikan jasmani merupakan penyampaian materi ajar yang berupa aktivitas jasmani dari guru kepada para peserta didik, dengan menggunakan metode pembelajaran, media, sarana dan prasarana yang tepat untuk membantu peserta didik agar mudah menerima materi ajar tersebut. Dalam pembelajaran permainan biasanya kegiatan inti dibagi tiga bagian yaitu pertama pembelajaran teknik lama dan baru, kedua bermain sederhana dalam arti menggunakan peraturan atau peralatan yang sederhana, ketiga melakukan bermain sesungguhnya hal ini dilakukan untuk memenuhi hasrat anak mengungkapkan kemampuannya yang sebenarnya, akan terlihat perbedaan tingkat keterampilan atau penguasaan gerak dari masing-masing peserta didik. Alokasi waktu sebagian besar untuk kegiatan bermain.

C. Penutup

Kegiatan penutup dalam pembelajaran pendidikan jasmani meliputi: aktivitas jasmani untuk penenangan, koreksi dan evaluasi, memberikan pesan dan tugas, pembersihan peralatan pembelajaran, membariskan dan menghitung jumlah peserta didik, memimpin doa, dan membubarkan barisan.

Alokasi waktu untuk pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan sistematika tersebut adalah 12% untuk kegiatan pendahuluan (A) dan 8% untuk kegiatan penutup (C), serta 80% untuk kegiatan inti (B) yang dibagi alokasi waktu untuk teknik 20% dan bermain 40%. Pembagian alokasi waktu ini bersifat fleksibel tergantung dari tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran tersebut.

Secara khusus pembelajaran pendidikan jasmani melalui bermain, dari semua aktivitas jasmani yang ada dalam pembelajaran tersebut dapat dilakukan dengan materi bermain. Tetapi perlu diingat bahwa kegiatan bermain pada saat pemanasan, inti, dan penutup berbeda mengingat prinsip penanjakan dan penurunan. Perbedaannya terletak pada intensitas dan bobot atau berat ringannya aktivitas jasmani dalam permainan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdullah dan Agus Manadji. 1994. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Hurlock, Elizabeth H. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga
- Matakupan. 1993. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud
- Montolalu, dkk. 2007. *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Mayke S. Tedjasaputra. 2001. *Bermain, Mainan, dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: Gramedia
- Mitchell, Stephen A. dkk. 2005. *Teaching Sport Concepts an Skills A Tactical Games Approach*. USA; Human Kinetics
- Nanang Hanafiah dan Cucu Suhana. 2010. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama
- Oemar Hamalik. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Rusli Lutan. 2001. *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Siedentop, Daryl dkk. 2004. *Complete Guide to Sport Education*. Ohio: Human Kinetics
- Soemitro. 1991. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud
- Sukintaka. 1998. *Teori Bermain untuk Pendidkan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip- Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta Depdiknas

