



**PENGARUH PENINGKATAN PERKEMBANGAN GERAK MOTORIK
KASAR MELOMPAT DAN KESEIMBANGAN ANAK USIA DINI
MELALUI PERMAINAN SONDAH DI SD 2 KEDUNGPANE
TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

DHIMAS ANGGA PRIBADI

6211410059

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2016

ABSTRAK

Pribadi, Dhimas Angga. 2015. *Pengaruh Peningkatan Perkembangan Gerak Motorik Kasar melompat dan Keseimbangan Anak Usia Dini Melalui Permainan Sondah di SD Kedungpane 2*. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Hadi Setyo Subiyono. M.Kes.

Kata kunci: permainan sondah, melompat, keseimbangan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: (1) Apakah ada pengaruh permainan sondah terhadap kemampuan melompat dan keseimbangan anak, (2) Apakah ada perbedaan hasil melompat dan keseimbangan anak setelah perlakuan permainan sondah. Tujuan penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui apa ada peningkatan kemampuan melompat anak dengan latihan melakukan permainan tradisional sondah, (2) untuk mengetahui apa ada peningkatan kemampuan keseimbangan anak dengan latihan melakukan permainan tradisional sondah.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan perlakuan berupa permainan tradisional sondah dengan ukuran kotak yang berubah dan meningkat yang dilakukan dalam 4 kali seminggu selama 16 kali pertemuan. Dengan populasi siswa-siswi kelas 1,2,3 SD Kedungpane 2 dan Sampel sebanyak 24 sampel yang diambil dari 20 % jumlah murid setiap kelas kemudian dibagi menjadi dua kelompok. Instrumen pengumpulan data: tes melompat dengan dua kaki tanpa awalan dan keseimbangan berdiri dengan satu kaki dan tangan dipinggang dan dihitung menggunakan uji banding anova dua jalur.

Hasil analisis data, Kelompok kolom didapatkan hasil signifikan $0,010 = 1\% < 5\%$ atau taraf kesalahan kurang dari 5% maka antara eksperimen dan kontrol menghasilkan hasil yang berbeda. Kelompok baris didapatkan hasil signifikan $0,002 = 0,2\%$ atau kurang dari taraf kesalahan 5% maka dari hasil tes akhir antara melompat dan keseimbangan dilihat rata-rata antara tes akhir melompat yaitu melompat eksperimen 136,6 dan melompat kontrol 125,6, keseimbangan eksperimen 205,8 dan keseimbangan kontrol 128,8. Kelompok kolom*baris didapatkan hasil signifikan $0,071 = 7,1\% > 5\%$ atau taraf kesalahan lebih dari 5% maka antara kolom dan baris tidak saling bergantung

Simpulan dan saran: (1) Ada pengaruh kemampuan melompat dan keseimbangan anak setelah diberikan perlakuan permainan sondah dilihat dari perbandingan hasil tes awal dan tes akhir. (2) Terdapat perbedaan hasil peningkatan melompat dan keseimbangan anak setelah diberikan perlakuan permainan sondah. Saran, (1) Bagi orang tua dalam memberikan permainan atau kegiatan pada anak harus lebih bias memilih kegiatan yang sesuai dan bermanfaat bagi anak. (2) Bagi guru dalam memberikan pelajaran olahraga bisa menggunakan permainan-permainan atau olahraga tradisional sebagai alternatif.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Dhimas Angga Pribadi

NIM : 6211410059

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : **PENGARUH PENINGKATAN PERKEMBANGAN GERAK MOTORIK KASAR MELOMPAT DAN KESEIMBANGAN ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL SONDAH DI SD KEDUNGPANE 02**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademi dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES Semarang,
Yang menyatakan,



Dhimas Angga Pribadi

6211410059

PERSETUJUAN

Skripsi ini yang berjudul :

PENGARUH PENINGKATAN PERKEMBANGAN GERAK MOTORIK KASAR
MELOMPAT DAN KESEIMBANGAN ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN
SONDAH DI SD KEDUNGPANE 02 SEMARANG

Disusun oleh :

Nama : Dhimas Angga Pribadi

Nim : 6211410059

Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal

oleh:

Menyetujui,

Ketua jurusan IKOR

Dosen Pembimbing



Drs. Said Junaidi, M.Kes.

Drs. Hadi Setyo Sribiyono, M.Kes.

NIP. 196907151994031001

NIP. 195512291968101001

PENGESAHAN

Skripsi atas Nama Dhimas Angga Pribadi NIM 6211410059 Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Pengaruh Peningkatan Perkembangan Gerak Motorik Kasar Melompat Dan Keseimbangan Anak Usia Dini Melalui Permainan Sondah Di SD 2 Kedungpane Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 28 Desember 2015

Panitia Ujian

Sekretaris



Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM
NIP.198012242006041001

Dewan Penguji

1. Prof. Dr. Sugiharto, M.S.
NIP.195711231985031001

(Penguji 1)

2. Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

(Penguji 2)

3. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes.
NIP.195512291988101001

(Penguji 3)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Jangan jadikan suatu rintangan sebagai penghalang tujuan, tetapi jadikan itu sebagai perluasan wawasan, penggerak pikiran untuk mencapai tujuan.

Saat pasir dilimbang diatas sakan ,tetaplah bertahan diatasnya, walau kerasnya air yang menghantam, jangan hanyut menjadi serpihan tailing tapi jadilah timah.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Ayahanda Supriyono dan Ibunda Alfiah serta Adikku Sekar Ayu Rahma Lestari keluargaku tercinta yang telah memberikan doa dan dukungannya baik materi maupun moril.
2. Dosen jurusan IKOR, Guru SD Kedungpane 02, teman-teman IKOR 2010, Sahabat dan Almamaterku.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pelayanan dan kesempatan untuk menyelesaikan studi kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan selama masa studi di Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang serta pengerahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan petunjuk arahan dan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu Dosen FIK UNNES khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing saya selama kuliah.
6. Staf dan karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan selama penelitian dan penyusunan skripsi ini.

7. Kepala Sekolah SD KEDUNGPANE 02 beserta Staf yang telah memberikan dan membantu penulis selama penelitian.
8. Ayahanda Supriyono dan Ibunda Alfiah tercinta yang tak hentinya memberikan banyak dukungan doa restu dan finansial.
9. Adikku tersayang Sekar Ayu Rahma Lestari dan keluarga besar yang selalu memberikan dukungan serta motivasi dalam perkuliahan dan dalam proses menyelesaikan penulisan skripsi.
10. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
11. Teman dekat, Teman kost Al Muhandis dan kost yayuk serta pihak yang membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapat balasan yang melimpah dari ALLAH SWT, dan akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.



Semarang, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Masalah.....	5
1.6 Manfaat Masalah.....	5
BAB II LANDASAR TEORI	
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Pengertian Perkembangan.....	6
2.1.2 Pengertian Motorik.....	7
2.1.2.1 Pengertian Perkembangan Motorik.....	7
2.1.2.2 Prinsip Perkembangan Motorik.....	9
2.1.2.3 Fungsi Perkembangan Motorik.....	9
2.1.2.4 Tahap-Tahap Perkembangan Motorik.....	11
2.1.2.5 Macam-Macam Gerak Motorik.....	18
2.2 Definisi Anak Usia Dini.....	22

2.2.1	Karakteristik Anak Usia Dini.....	23
2.3	Definisi Bermain.....	23
2.3.1	Manfaat Bermain.....	24
2.3.2	Fungsi Bermain Bagi Anak Usia Dini.....	28
2.4	Pengertian Melompat.....	29
2.5	Pengertian Keseimbangan.....	29
2.6	Pengertian Permainan Sondah.....	29
2.7	Definisi Latihan.....	31
2.7.1	Tujuan Latihan.....	31
2.7.2	Hukum Latihan.....	31
2.7.3	Prinsip-Prinsip Latihan.....	32
2.8	Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain penelitian.....	37
3.2	Variabel Penelitian.....	38
3.2.1	Variabel Bebas.....	38
3.2.2	Variabel Terikat.....	38
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	38
3.3.1	Populasi.....	38
3.3.2	Sampel Penelitian.....	39
3.4	Instrumen Penelitian.....	39
3.4.1	Instrumen Pengukuran.....	39
3.4.2	Instrumen Perlakuan.....	40
3.5	Prosedur Penelitian.....	40
3.5.1	Tahap Persiapan.....	40
3.5.2	Tes Awal.....	40
3.5.2.1	Pemberian Perlakuan.....	40
3.5.2.2	Tes Akhir.....	41
3.6	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	41
3.7	Teknik Analisis Data.....	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.2 Pembagian Kelompok Latihan Berdasarkan Hasil <i>Pre-test</i>	45
4.2 Analisis Data.....	47
4.2.1 Langkah Uji Banding <i>Two Ways Anova</i>	47
4.3 Pembahasan.....	51
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perkembangan Anak Usia 3-4 Tahun.....	20
2. Perkembangan Motorik Anak Usia 5-6 tahun.....	21
3. Kelompok Eksperimen.....	45
4. Kelompok Kontrol.....	46
5. Between-subjects factors.....	47
6. Tabel kolom Between-subjects effects.....	48
7. Tabel baris Between-subject effects.....	49
8. Tabel kolom*baris Between-subject effects.....	50
9. Hasil rata-rata tes awal.....	52
10. Hasil rata-rata tes akhir.....	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Permainan Sondah.....	30
2. Tes Melompat Tanpa Awalan.....	39
3. Test Keseimbangan.....	39



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Pembimbing.....	58
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	59
3. Surat Ijin Penelitian.....	60
4. Surat Diterima Penelitian.....	61
5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	62
6. Program Latihan.....	63
7. Tabel Pembagian Kelompok.....	68
8. Tests of Between-Subjects Effects.....	70
9. Dokumentasi Penelitian.....	71



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Anak merupakan makhluk yang membutuhkan perhatian, kasih sayang dan tempat bagi perkembangannya. Anak juga merupakan pribadi yang masih bersih dan peka terhadap rangsangan-rangsangan yang berasal dari lingkungannya. Perilaku anak dalam berbagai usia biasanya menarik perhatian orang dewasa. Dunia anak adalah dunia yang penuh dengan canda tawa dan kegembiraan, sehingga orang dewasa akan ikut terhibur ketika melihat tingkah laku mereka. Dalam kegiatan bermain anak juga menentukan perkembangan gerak-gerak dasar anak atau gerak motorik anak, sehingga orang tua harus bisa memilih permainan mana yang baik bagi perkembangan motorik anak.

Era ini banyak orang tua yang memfasilitasi anak mereka dengan permainan modern seperti *video game*, *game online* yang membuat anak hanya terpaku di depan layar komputer atau *video game*, sehingga mengakibatkan anak mengalami kekurangan bergerak, hal ini dapat mengakibatkan terhambatnya perkembangan gerak anak.

Berkembang pesatnya permainan modern seperti *video game* dan *game online* membuat anak-anak pada era ini mulai melupakan permainan-permainan tradisional yang ada di daerahnya, Padahal permainan tradisional merupakan permainan yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan motorik anak, baik

motorik kasar maupun motorik halus. Pada permainan tradisional, anak dituntut untuk bergerak, tangkas dalam bertindak dan lain-lain yang mencakup kegiatan-kegiatan fisik, sehingga dengan tidak sengaja melatih gerak anak seperti berolahraga.

Mengoptimalkan perkembangan fisik terutama dibidang fisik motorik kasar seperti melompat, berlari, menari dan melakukan permainan mestinya diperlukan pendekatan belajar sambil bermain, Dengan bermain anak memiliki kesempatan bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi secara menyenangkan. Selain itu, bermain membantu anak mengendalikan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan. Menggunakan permainan tradisional sondah atau di Jawa biasa disebut dengan engklek dapat melatih kemampuan anak membaca gerak tubuh, menggerakkan tubuh, melatih ketangkasan dan kelincahan serta keseimbangan tubuh anak dalam permainan. Selain itu, permainan ini juga mampu meningkatkan kemampuan komunikasi dan kemampuan menyusun strategi yang baik, melepaskan emosi anak, melatih anak untuk belajar berkelompok, anak akan terlihat aktif dan mempunyai minat serta motivasi untuk melakukan gerakan dengan hati yang menyenangkan.

Belajar sambil bermain dapat menarik minat anak untuk melakukan suatu gerakan atau kegiatan yang sebelumnya jarang dilakukannya. Memberikan unsur bermain dalam suatu pembelajaran membuat anak lebih merasa senang melakukannya. Anak yang malas melakukan olahraga pada umumnya melihat kegiatan olahraga sebagai kegiatan yang keras atau banyak orang tua melarang anaknya melakukan kegiatan olahraga atau kegiatan fisik dan lebih menakut-nakuti

anak, sehingga membuat anak jadi takut melakukannya, Secara tidak langsung hal tersebut membatasi anak untuk berkreasi dalam melakukan sesuatu dan dapat membuat pergerakan anak terbatas. Anak usia dini mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi untuk melakukan suatu hal yang baru ia ketahui tetapi anak juga cepat merasa bosan dengan kegiatan yang dilakukannya apabila ia dapat menaklukkan atau menyelesaikan kegiatannya, sehingga mulai mencari tantangan baru. Belajar sambil bermain permainan tradisional sondah anak dapat melakukan kegiatan bermain dengan tahap-tahap permainan yang meningkat, membuat anak ingin terus mencoba dan berusaha melewati semua tahap-tahap tersebut. Secara tidak langsung tahap-tahap tersebut dapat melatih kemampuan gerak motorik anak dan dilakukan berulang-ulang dengan hati yang senang sehingga membuat kemampuan gerak motorik anak meningkat dengan seiring anak melakukan kegiatan bermain permainan sondah tersebut.

Orang tua dan lingkungan juga merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk kepribadian dan kemampuan gerak anak. Orang tua yang memanjakan anaknya dengan permainan-permainan modern seperti *game online* dapat membuat anak terus di rumah dan duduk di depan layar, yang membuat anak cenderung jarang melakukan kegiatan fisik yang berarti, oleh karena itu peran orang tua dalam memberikan permainan atau kegiatan anak haruslah dipikirkan dengan bijak. Sama halnya disekolah guru-guru juga harus memberikan kegiatan fisik yang dapat menarik minat anak untuk melakukan olahraga, dari hasil pengamatan yang saya lakukan di SD kedungpane 02, kegiatan olahraga yang dilakukan kurang adanya variasi sehingga anak-anak cenderung malas melakukan kegiatan olahraga dan

tidak adanya guru olahraga yg mengampuh pelajaran olahraga atau pelajaran olahraga diampuh oleh guru kelas sehingga anak lebih banyak diberikan teori dan belajar dikelas dibandingkan melakukan praktek olahraga di lapangan. Semua kegiatan anak harus seimbang motorik kasar dan halusnya karena itu dapat menentukan kualitas pribadi anak tersebut dikemudian hari, tentunya semua kegiatan anak harus di bawah pengawasan orang tua atau guru di sekolahnya.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan gerak motorik anak serta melestarikan atau mengenalkan kembali permainan tradisional dalam hal ini permainan tradisional sondah kepada anak usia dini, sehingga penulis berminat meneliti “Pengaruh Peningkatan Perkembangan Gerak Motorik Kasar Melompat dan Keseimbangan Anak Usia Dini melalui Permainan Sondah di SD Kedungpane 02”.

1.2. Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang masalah dapat disusun identifikasi masalah yang terjadi pada anak usia dini, diantaranya yaitu :

- 1) Kurang optimalnya aktifitas fisik yang dilakukan anak untuk melatih gerak motorik mereka.
- 2) Anak duduk bermain *game* modern membuat mereka kurang bergerak.
- 3) Bentuk aktivitas yang cocok untuk anak usia dini.
- 4) Pandangan anak terhadap permainan tradisional

1.3. Pembatasan Masalah

Identifikasi masalah yang telah diuraikan dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti, yaitu “Pengaruh Peningkatan Perkembangan

Gerak Motorik Kasar Melompat dan Keseimbangan Anak Usia Dini melalui Permainan Sondah di SD Kedungpane 02”.

1.4. Rumusan Masalah

- 1) Apakah ada pengaruh permainan sondah terhadap kemampuan melompat dan keseimbangan anak?
- 2) Apakah ada perbedaan hasil melompat dan keseimbangan anak setelah perlakuan permainan sondah?

1.5. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui apa ada peningkatan kemampuan melompat anak dengan latihan melakukan permainan tradisional sondah.
- 2) Untuk mengetahui apa ada peningkatan kemampuan keseimbangan anak dengan latihan melakukan permainan tradisional sondah.

1.6. Manfaat Penelitian

- 1) Bagi Anak Usia dini

Penelitian ini untuk mengenalkan anak pada permainan tradisional sondah, dan anak dapat belajar sambil bermain serta dapat meningkatkan kemampuan melompat dan keseimbangan anak.

- 2) Bagi Orang Tua

Dengan penelitian ini ,orang tua dapat memilah dalam memberi permainan yang baik untuk anak usia dini dan membuka wawasan bahwa banyak permainan tradisional yang dapat meningkatkan kualitas gerak anak, salah satunya sondah.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teori (1) perkembangan, (2) motorik, (3) anak usia dini, (4) bermain, (5) melompat, (6) keseimbangan, (7) permainan sondah, (8) dan prinsip latihan.

2.1.1 Pengertian Perkembangan

Sejak lahir, bahkan masih dalam kandungan ibunya, manusia merupakan satuan *psikofisis* atau *psikomatis* yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan dan perkembangan itu merupakan sifat kodrat manusia yang harus mendapat perhatian secara seksama. Secara singkat Sunarto dan Agung Hartono (2008:3) mengemukakan bahwa perkembangan merupakan perubahan-perubahan kualitatif mengenai aspek psikis atau rohani dan aspek sosial.

Endang Poerwanti dan Nur Widodo (2005:27) perkembangan adalah proses perubahan kualitatif yang mengacu pada kualitas fungsi organ-organ jasmaniah dan bukan pada organ jasmani tersebut, sehingga penekanan arti perkembangan terletak pada penyempurnaan fungsi psikologis yang termanifestasi pada kemampuan organ fisiologis. Pengertian lain juga diungkapkan oleh Mulyani Sumantri dan Nana Syaodh (2008:1.25) bahwa perkembangan merupakan hasil interaksi faktor-faktor biologis (kematangan) dan faktor-faktor lingkungan (belajar).

Kematangan merupakan prasyarat munculnya kesiapan untuk belajar, sedangkan lingkungan menentukan arah perkembangan.

Santrok dan Yusen (dalam Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih, 2008:1.8) menyatakan perkembangan adalah pola gerakan atau perubahan yang dimulai pada saat terjadi pematangan dan berlangsung terus selama siklus kehidupan. Sedangkan Menurut Woolfolk (dalam Siti Aisyahdkk.2009:2.4), perkembangan adalah perubahan adaptif secara teratur yang berlangsung sejak terjadinya konsepsi sampai meninggal dunia. Sedangkan menurut Diana Mutiah (2010:85) perkembangan merupakan konsep yang memiliki perubahan yang bersifat kuantitatif dan kualitatif yang menyangkut aspek mental/psikologis.

2.1.2 Pengertian Motorik

Makna istilah motorik dan perkembangan motorik tentu berbeda, akan tetapi keduanya dapat saling berkaitan. Motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh (Sujiono, 2009:1.3).

2.1.2.1 Pengertian Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik anak merupakan hal yang harus diperhatikan agar perkembangan fisik dan mental anak bisa berkembang dengan baik dan membentuk kepribadian anak secara keseluruhan. Perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh (Lara Fridanidkk. :2012). Elizabeth B. Hullock mengemukakan perkembangan motorik

berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinir.

Endang Poerwanti dan Nur Widodo (2005:39), perkembangan psikomotor atau disingkat sebagai perkembangan motor adalah perkembangan mengontrol gerakan-gerakan tubuh melalui kegiatan-kegiatan yang terkoordinir antara susunan syaraf pusat, syaraf, dan otot. Dimulai dengan gerakan-gerakan kasar (*gross movement*) yang melibatkan bagian-bagian besar dari tubuh dalam fungsi duduk, berjalan, lari, melompat dan lain-lain. Kemudian dilanjutkan dengan koordinasi halus (*finer coordination*) yang melibatkan otot-otot halus dalam fungsi meraih, memegang, melempar, menulis, menggambar, mewarna dan lain-lain yang kedua-duanya diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Pencapaian kemampuan-kemampuan tersebut lalu mengarah pada pembentukan keterampilan (*skill*) yang secara tepat didefinisikan oleh Hurlock (dalam Endang Poerwanti Nur Widodo (2005:39) sebagai sesuatu yang otomatis, akurat dan halus.

Bambang Sujiono dkk. (2009:1.12) mengemukakan bahwa perkembangan motorik merupakan proses seorang anak belajar untuk terampil menggerakkan anggota tubuh. Untuk itu, anak belajar beberapa pola gerakan yang dapat mereka lakukan yang dapat melatih ketangkasan, kecepatan, kelenturan, serta ketepatan koordinasi tangan dan mata.

Pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik adalah proses perkembangan anak dalam mengontrol gerakan anggota tubuh melalui proses belajar dan pengalaman melalui kegiatan-kegiatan yang terkoordinir dengan

unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh, sehingga anak terampil dalam kegiatan gerak tubuh.

2.1.2.2 Prinsip Perkembangan Motorik

Ada 5 prinsip perkembangan motorik menurut Endang Poerwanti Nur Widodo (2005:40), yaitu: (1) perkembangan motor merupakan fungsi pematangan susunan syaraf dan otot, gerakan motorik tak akan terjadi sampai memiliki kesiapan motor dan syaraf untuk gerakan itu, (2) perkembangan motor secara umum mengikuti polayang dapat diramal, (3) hukum sefalokaudal dan hukum proksimodistal berlaku untuk perkembangan motor, (4) dimungkinkan untuk menegakkan perkembangan motor, dan (5) ada perbedaan individual dalam perkembangan motor.

Studi yang dilakukan mengenai umur dan perkembangan motorik, menurut Siti Aisyah dkk. (2009:4.40) menghasilkan prinsip-prinsip perkembangan motorik, yaitu: (1) perkembangan motorik bergantung pada kematangan otot dan saraf, (2) belajar keterampilan motorik tidak akan terjadi sebelum anak matang, (3) perkembangan motorik mengikuti pola yang dapat diramalkan, (4) perkembangan motorik dimungkinkan untuk dapat ditentukan, (5) perbedaan individu dalam laju pertumbuhan motorik.

2.1.2.3 Fungsi Perkembangan Motorik

Elizabeth Hurlock dalam Lara Fridiani dkk. (2012:2.4) mengungkapkan fungsi perkembangan motorik ada 5, yaitu sebagai berikut:

1. Melalui keterampilan motorik, anak dapat menghibur dirinya dan memperoleh perasaan senang, seperti anak merasa senang dengan memiliki keterampilan

memainkan boneka, melempar dan menangkap bola, atau memainkan alat-alat mainan lainnya.

2. Melalui keterampilan motorik anak dapat beranjak dari kondisi *helplessness* (tidak berdaya) pada bulan-bulan pertama kehidupannya., ke kondisi yang *independence* (bebas, tidak bergantung). Anak dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya, dan dapat berbuat sendiri untuk dirinya. Kondisi ini akan menunjang perkembangan *self confidence* (rasa percaya diri).
3. Melalui keterampilan motorik, anak dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah (*school adjustment*). Pada usia pra sekolah (TK) atau usia kelas awal sekolah dasar, anak sudah dapat dilatih menulis, menggambar, melukis dan baris berbaris.
4. Melalui perkembangan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak untuk dapat bergaul dengan teman sebayanya bahkan dia akan terkucilkan atau menjadi anak yang *fringer* (terpinggirkan).
5. Perkembangan keterampilan motorik sangat penting bagi perkembangan *self concept* atau konsep diri atau kepribadian anak.

Pendapat lain mengenai fungsi perkembangan motorik juga disampaikan oleh Endang Purwanti dan Nur Widodo (2005:82) yang mengelompokkan keterampilan motorik menjadi 4 kategori berdasarkan fungsi, yaitu:

1. Keterampilan untuk dapat membantu diri sendiri (*self help*), diantaranya keterampilan untuk makan, minum, mandi, berpakaian dan merawat diri serta

keterampilan awal dalam menjaga diri. Kemampuan ini harus sudah dapat dimiliki anak ketika anak mulai memasuki dunia sekolah.

2. Keterampilan sosial (*social help*), adalah keterampilan yang bermanfaat untuk dapat diterima menjadi anggota sosialnya. Untuk ini diperlukan keterampilan-keterampilan tertentu yang dapat dimanfaatkan oleh anggota kelompok yang lain, misalnya membantu pekerjaan rumah, membantu meringankan pekerjaan orang lain dan sebagainya.
3. Keterampilan bermain merupakan keterampilan yang diperlukan untuk dapat berkegiatan (terutama bermain) dengan teman sebaya. Keterampilan ini merupakan kegiatan menghibur diri di dalam kelompok sebaya. Jenis keterampilan ini diantaranya adalah bermain bola, menyusun konstruksi, melempar, bersepeda, dan sebagainya.
4. Keterampilan awal untuk bersekolah, pada usia balita yang juga merupakan awal masa sekolah, diperlukan adanya keterampilan khusus, karena memang sebagian besar bahan ajaran di sekolah memerlukan keterampilan motorik tertentu, seperti misalnya kemampuan untuk menggambar, menulis, menari, senam, baris berbaris, dan bermain.

2.1.2.4 Tahap-tahap Perkembangan Motorik

Bambang Sujionodkk. (2009:1.4) perkembangan motorik pada anak usia dini secara umum ada tiga tahap, yaitu (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap *autonomous*. Berikut ini adalah penjelasan dari masing-masing tahap tersebut.

1. Tahap kognitif

Anak berusaha memahami keterampilan motorik serta apa saja yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan tertentu. Pada tahap ini, dengan kesadaran mentalnya anak berusaha mengembangkan strategi tertentu untuk mengingat gerakan serupa yang pernah dilakukan pada masa yang lalu.

2. Tahap asosiatif

Anak banyak belajar dengan cara coba meralat olahan pada penampilan atau gerakan akan dikoreksi agar tidak melakukan kesalahan kembali di masa datang. Tahap ini adalah perubahan strategi dari tahapan sebelumnya, yaitu dari apa yang harus dilakukan menjadi bagaimana melakukannya.

3. Tahap *autonomous*

Gerakan yang ditampilkan anak merupakan respon yang lebih efisien dengan sedikit kesalahan. Anak sudah menampilkan gerakan secara otomatis.

Lara Fridani dkk. (2012:2.5) menyebutkan tahap-tahap perkembangan fisik atau motorik anak usia dini adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik/motorik masa bayi (0-1 tahun)

a. Perkembangan gerakan

Setiap bayi berbeda dalam arti kesepakatan perkembangan gerakan, tetapi secara umum, kemampuan bayi dalam mengendalikan gerakan badannya dalam 15 bulan pertama mengikuti dua arah berbeda, yaitu sebagai berikut:

- 1) Dari kepala ke bawah. Bayi lebih dahulu memperoleh kendali di bagian bawah. Misalnya, dia akan mampu mengangkat kepalanya sendiri sebelum tulang belakangnya cukup kuat baginya untuk duduk tegak sendiri, dan dia akan duduk tegak sebelum dia dapat berjalan.

2) Dimulai dari dada. Bayi memperoleh kendali atas bagian tengah badannya lebih dahulu sebelum tangan kakinya. Misalnya, dia dapat mengangkat dadanya dari lantai sebelum dia dapat menjangkau secara akurat menggunakan tangannya, dan dia akan mampu mengambil sesuatu dengan jarinya sebelum dia dapat menendang bola dengan jari kakinya.

b. Perkembangan koordinasi tangan-mata

Sejak lahir, bayi menghabiskan waktu untuk mengamati dunia di sekitarnya, kadang-kadang mengulurkan tangan untuk dapat terlibat langsung, dan seringkali menggabungkan pandangan dan sentuhan. Proses koordinasi tangan dengan mata ini (yang melibatkan banyak aspek, seperti memfokuskan, memandang, menjangkau, menyentuh, memegang, mengangkat, dan melempar) yang paling banyak menyita waktunya.

c. Refleks

Refleks awal yang berhubungan dengan koordinasi tangan-mata, yaitu mengedipkan mata. Bila bayi tiba-tiba mendengar suara keras, atau bila ada benda yang mendekati wajahnya dengan amat cepat, matanya otomatis ditutup. Ini adalah perlindungan diri yang ada sejak lahir dan masih dipertahankan seumur hidup.

Refleks yang *kedua*, yaitu, genggam telapak tangan. ketika bayi yang masih muda berbaring telentang dengan tangan diangkat ke udara dan letakkan telunjuk kita dalam telapak tangannya maka tangannya secara otomatis akan menggenggam jari kita amat erat dan dia tampaknya tidak dapat melepaskannya. Refleks ini ada sejak lahir biasanya menghilang pada waktu bayi berumur 3 atau

4bulan. Sementara itu, refleks yang *ketiga*, yaitu refleks moro atau dikenal dengan refleks terkejut pada bayi.

Refleks yang keempat, yaitu tindakan tanpa diketahui. Pada waktu yang sama ketika bayi tumbuh dan melepaskan diri dari refleks primitive ini, koordinasi tangan-matanya berkembang dengan cara yang lebih tersruktur.

2. Perkembangan fisik/motorik masa batita (usia 1-3 tahun)

a. Perkembangan gerakan

Fondasi untuk pengendalian yang lebih baik atas lengan, tungkai, badan, keseimbangan badan dan koordinasi bagi anak yang sedang tumbuh berpangkal pada tiga macam sumber. Sumber (1) koordinasi bayi secara mantap semakin baik. Semula gerakan acak lengan dan tungkai beberapa saat setelah lahir, menjadi tindakan menjadi tujuan tertentu; (2) stimulasi yang diberikan kepada bayi ketika dia secara mantap menguasai fisik dasar, seperti menggulingkan badan, menggunakan lengan dan tungkai untuk merangkak, dan berdiri sendiri tanpa ditopang apapun; (3) terjadi perubahan fisik, seperti tinggi dan berat badan, otak, dan penglihatan.

b. Anak yang canggung.

Terdapat banyak sekali variasi dalam kecepatan anak memperoleh keterampilan koordinasi. Perbedaan individual dalam perkembangan gerakan sepenuhnya normal, statistik mengungkapkan bahwa lima sampai tujuh persen tergolong anak-anak canggung, dengan kata lain, mereka mengalami kesulitan dengan setiap aktivitas yang melibatkan gerakan lengan, tungkai, dan badan.

Keseimbangan badan dan koordinasi merupakan tantangan yang sulit bagi anak yang canggung.

c. Keselamatan

Anak mampu menghadapi aktivitas fisik yang lebihbermacam-macam, baik diluar ataupun di dalam rumah, keselamatan harus menjadi prioritas utama.ketika tantangan koordinasi yang ingin dilakukan semakin kompleks,maka bahaya potensial yang dihadapi juga semakin besar, oleh karena itu harus ada penjagaan yangjelas berupa pengawasan.

d. Perkembangan koordinasi tangan –mata

Antara umur 15 bulan hingga 3 tahun , kendali tangan anak meningkat, membuat dia mampu memanipulasi benda-benda berukuran kecil, sehingga perlu pengembangan koordinasi tangan–mata untuk meningkatkan belajar dan pemahamannya.

e. Tangan kidal

Anak akan menjadi kidal atau tidak belum dapat dilihat saat dia lahir. Akan tetapi , keadaan itu akan mulai terlihat jelas antara umur 15 bulan sampai 3 tahun. Jangan berusaha memaksa balita menggunakan tangan kanan bila secara alami dia tampak lebih suka menggunakan tangan kirinya, ini dapat menyebabkan kesulitan di bidang perkembangan lain.

f. Kemampuan menggambar

Kesempatan-kesempatan baru untuk menggambar muncul pada tahap ini dalam kehidupan balita.Koordinasi peningkatan tangan-mata yang dikombinasikan dengan pembelajaran dan pengertian merupakan awal bagi anak dalam menggambar.

Disamping meningkatkan kemampuan koordinasi tangan-mata, bahkan lebih jauh menggambar memberinya banyak kesenangan, melatih membuat pola yang berbeda dan menggambar juga merupakan cara yang baik bagi balita untuk mengekspresikan perasaannya. Ini adalah salah satu bentuk pelepasan emosional yang bermanfaat.

g. Menghadapi frustrasi

Aktivitas yang memerlukan koordinasi tangan-mata ini mungkin menimbulkan frustrasi ketika hasilnya tidak seperti yang diharapkan. Balita merasakan hal tersebut ketika potongan terakhir teka-teki gambar tidak cocok atau ketika tutup yang menjengkelkan masih melekat pada kotanya, betapa keras dia berusaha membukanya. Tenangkanlah frustrasi anak balita, dan kemudian tunjukkan kepadanya cara menyelesaikan aktivitas tersebut dengan cara sesuai metode dan santai.

3. Perkembangan fisik/motorik masa balita (usia 4-6 tahun)

a. Transformasi fisik

Alasan utama penyebab kematangan keterampilan bergerak ini adalah perubahan fisik yang terjadi pada usia 2,5 dan 5 tahun. Tinggi dan berat badan bertambah, ukuran kepala menjadi lebih kecil dibandingkan bagian lainnya, dan wajahnya menjadi lebih besar dalam persiapan untuk mengkoordinir rangkaian gigi yang akan muncul dalam beberapa tahun. Perubahan neurologi terjadi dalam otak, tulang belakang, dan juga sistem syaraf.

b. Perkembangan gerakan

Keterampilan fisik anak menjadi semakin baik. Pada usia ini, anak amat senang menggunakan keterampilan motoriknya yang semakin baik, bahkan ketika aktivitas itu berbahaya.

c. Takut-takut

Beberapa anak mempunyai sifat takut-takut dan tidak berani menjajaki ruang atau bertualang di taman bermain. Hal ini akan menghilangkan kesempatan anak menikmati aneka macam aktivitas yang menstimulasi. Dia perlu merasa bahwa orang dewasa ada disisinya, siap membimbing bukan menertawakan, anak yang takut akan lebih bersedia menggeser batas-batas keterampilan fisiknya ketika ada pengawasan dari orang dewasa.

d. Perkembangan koordinasi tangan mata

Ketika anak yang sedang tumbuh melewati tahun-tahun prasekolah, pengendalian tangan menjadi semakin penting, bukan hanya kendali itu membantunya menjadi lebih mandiri, tetapi juga karena ada kaitan dengan pemecahan masalah.

e. Proses kematangan

Kemajuan anak dengan koordinasi mata-tangan tergantung pada interaksi antara stimulasi dan dorongan yang diterimanya setiap hari, perkembangan fisik dan syarafnya, dan motivasinya. Tiga dimensi yang berbeda ini perlu diseimbangkan dengan hati-hati sebelum dia dapat bergerak dari satu tahap ke tahap berikutnya..

f. Kiri atau kanan

Pilihan anak untuk menggunakan tangan kiri atau tangan kanan sudah terbentuk sepenuhnya pada waktu anak mulai sekolah (walaupun kira-kira 10 persen anak-anak balita masih berganti-ganti antara tangan kanan dan tangan kirinya). Jangan memaksakan anak menggunakan tangan kanan apabila alaminya dia menggunakan tangan kiri atau sebaliknya, itu merupakan tindakan keliru. Paling baik menyerahkan masalah pilihan menggunakan tangan kanan atau kiri diserahkan sepenuhnya kepada anaknya.

Era ini anak lebih banyak berbaur dengan anak-anak lainnya, baik teman-temannya yang datang kerumah untuk bermain maupun bergabung dengan anak-anak kelompok bermain. Dia membandingkan dirinya sendiri dengan teman-temannya. Atusiasme anak berumur 4 tahun terhadap tantangan yang melibatkan koordinasi tangan-mata akan menguap cepat kalau menghadapi temannya yang lebih baik.

4. Perkembangan fisik/motorik masa SD awal (Usia 6-8 Tahun)

Perkembangan fisik/motorik pada masa SD awal dapat berupa kegiatan (1) berpakaian sendiri, (2) makan sendiri, (3) merapikan tempat tidur sendiri, (4) mandi sendiri, dan (5) memakai sepatu sendiri.

2.1.2.5 Macam-macam Gerak Motorik

1. Gerak motorik kasar

Gerak motorik kasar terbentuk saat anak mulai memiliki koordinasi dan keseimbangan hampir, seperti orang dewasa. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak (Bambang sujiono,dkk :2009:1.13). Oleh karena itu, biasanya memerlukan tenaga

karena dilakukan oleh otot-otot yang lebih besar. Pengembangan gerakan motorik kasar juga memerlukan koordinasi kelompok otot-otot anak yang tertentu yang dapat membuat mereka dapat meloncat, memanjat, berlari. Menaiki sepeda roda tiga, serta berdiri dengan satu kaki. Untuk merangsang motorik kasar menurut Hadis (dalam Bambang Sujiono, dkk :2009:1.13) dapat dilakukan dengan melatih anak untuk meloncat, memanjat, memeras, bersiul, membuat ekspresi muka senang, sedih, gembira, berlari, berjinjit, berdiri di atas satu kaki, berjalan dititian, dan sebagainya.

Perkembangannya, motorik kasar berkembang terlebih dahulu dari pada motorik halus. Hal ini dapat terlihat saat anak sudah dapat menggunakan otot-otot kakinya untuk berjalan sebelum ia dapat mengontrol tangan dan jari-jarinya untuk menggunting dan meronce.

2. Gerak motorik halus

Gerakan motorik halus adalah gerakan hanya melibatkan bagian-bagian tubuh tertentu saja dan dilakukan oleh otot-otot kecil, seperti keterampilan menggunakan jari jemari tangan dan gerakan pergelangan tangan yang tepat (Bambang Sujiono dkk. 2009:1.14). Gerakan ini tidak terlalu membutuhkan tenaga, namun gerakan ini membutuhkan koordinasi tangan-mata yang cermat.

Semakin baiknya gerakan motorik halus anak membuat anak dapat berkreasi, seperti menggunting kertas dengan hasil guntingan yang lurus, menggambar gambar sederhana dan mewarnai, menggunakan klip untuk menyatukan dua lembar kertas, menjahit, menganyam kertas serta menajamkan pensil dengan rautan pensil.

Perbedaan jenis kelamin juga berpengaruh pada perkembangan motorik anak. Anak perempuan lebih sering melatih keterampilan yang membutuhkan keseimbangan tubuh, seperti permainan melompat tali (*skipping*), atau melompat-lompat dengan bola besar (*hoping*). Sementara itu anak laki-laki lebih senang melatih keterampilan melempar, menangkap dan menendang bola atau berperilaku yang mementingkan kecepatan dan kekuatan. Anak laki-laki juga lebih senang berpartisipasi pada kegiatan yang melatih keterampilan motorik kasar, sedangkan anak perempuan lebih suka pada keterampilan motorik halus.

Tabel 1.1 Perkembangan Anak Usia 3-4 tahun

Motorik Kasar	Motorik Halus
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menangkap bola besar dengan tangan lurus kedepan badan. 2. Berdiri dengan satu kaki selama 5 detik. 3. Mengendarai sepeda roda tiga melalui tikungan yang lebar. 4. Melompat sejauh 1 meter atau lebih dari posisi berdiri semula. 5. Mengambil benda kecil di atas baki tanpa menjatuhkannya. 6. Menggunakan bahu dan siku untuk melempar bola hingga 3 meter. 7. Berjalan menyusuri papan dengan menempatkan satu kaki di depan kaki lain. 8. Melompat dengan satu kaki. 9. Berdiri dengan kedua tumit 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunting kertas menjadi dua bagian. 2. Mencuci dan mengelap tangan sendiri. 3. Mengaduk cairan dengan sendok. 4. Menuang air ke teko. 5. Memegang garpu dengan cara menggenggam. 6. Membawa sesuatu dengan penjepit. 7. Apabila diberikan gambar kepala badan manusia yang belum lengkap, ia akan dapat menambahkan paling sedikit dua organ tubuh. 8. Membuka kancing dan

dirapatkan, tangan di samping, tanpa kehilangan keseimbangan.	melepaskan ikat pinggang. 9. Menggambar lingkaran, namun bentuknya masih kasar.
---	--

Tabel 1.2Perkembangan Motorik Anak Usia 5-6 tahun

Motorik Kasar	Motorik Halus
<ol style="list-style-type: none"> 1. Berlari dan langsung menendang bola. 2. Melompat-lompat dengan kaki berrgantian. 3. Melambungkan bola tennis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan dua tangan. 4. Berjalan pada garis yang sudah ditentukan. 5. Berjinjit dengan tangan dipinggul. 6. Menyentuh jari kaki tanpa menekuk lutut. 7. Mengayuhkan satu kaki kedepan dan kebelakang tanpa kehilangan keseimbangan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengikat tali sepatu. 2. Memasukkan surat ke dalam amplop. 3. Mengoleskan selai ke roti. 4. Membentuk berbagai objek dengan tanah liat. 5. Mencuci dan mengeringkan muka tanpa membasahi baju. 6. Memasukkan benang ke dalam jarum.

2.2 Definisi Anak Usia Dini

Anak merupakan makhluk yang membutuhkan perhatian, kasih sayang dan tempat bagi perkembangannya. Anak juga merupakan pribadi yang masih bersih dan peka terhadap rangsangan-rangsangan yang berasal dari lingkungannya. Anak dalam beragam usia dengan perilaku biasanya menarik perhatian orang dewasa. Dunia anak adalah dunia yang penuh dengan canda tawa dan kegembiraan sehingga orang dewasa akan ikut terhibur dengan hanya melihat tingkah pola mereka. Ada beragam pendapat tentang siapa yang disebut anak usia dini. Batasan tentang anak usia dini antara lain disampaikan oleh NAEYC (*National Association for The Education of Young Children*), mengatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercangkup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga, pendidikan prasekolah baik swasta maupun negeri, TK, dan SD, NAEYC, 1992 (dalam Siti Aisyah, 2009:1.3). Sedangkan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 1 ayat 14 menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Hastuti (2012:117), anak usia dini (0-8) tahun adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan. Karena itu maka usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas), yaitu usia yang sangat berharga dibandingkan usia-usia

selanjutnya. Pendapat John Locke (dalam Hastuti 2012:11) anak adalah pribadi yang bersih dan peka terhadap rangsangan-rangsangan yang berasal dari lingkungan.

2.2.1 Karakteristik Anak Usia Dini

Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas. Beberapa karakteristik untuk anak usia dini menurut Hartati (dalam Siti Aisyah 2009:1.4), yaitu:

1. Memiliki rasa ingin tahu yang besar,
2. Merupakan pribadi yang unik,
3. Suka berfantasi dan berimajinasi,
4. Masa paling potensial untuk belajar,
5. Menunjukkan sikap egosentris,
6. Memiliki rentang daya konsentrasi yang pendek,
7. Sebagian dari makhluk sosial.

2.3 Definisi Bermain

Bermain adalah kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain harus dilakukan atas inisiatif anak dan keputusan anak itu sendiri. Bermain harus dilakukan dengan rasa senang, sehingga semua kegiatan bermain menyenangkan akan menghasilkan proses belajar pada anak (Diana Mutiah 2010:91). Sementara itu, menurut Elizabeth B. Hurlock (1978:320) bermain mempunyai arti yaitu setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan dunia kerja anak usia prasekolah dan menjadi hak setiap anak untuk bermain, tanpa dibatasi usia. Melalui bermain, anak dapat memetik berbagai manfaat bagi

perkembangan aspek fisik-motorik, kecerdasan, dan sosial emosional (Masyke S. Tedjasaputra 2005).

Pengamatan, pengalaman dan hasil penelitian para ahli dapat dikatakan bahwa bermain mempunyai arti, yaitu:

- a. Anak memperoleh kesempatan mengembangkan potensi-potensi yang ada padanya.
- b. Anak akan menemukan dirinya, yaitu kekuatan dan kelemahannya, kemampuannya serta minat dan kebutuhannya.
- c. Memberikan peluang bagi anak untuk berkembang seutuhnya, baik fisik, intelektual, bahasa dan perilaku (psikologi serta emosional).
- d. Anak terbiasa menggunakan seluruh aspek pancaindranya sehingga terlatih dengan baik.
- e. Secara alamiah memptivasi anak untuk mengetahui sesuatu lebih mendalam lagi. (B.E.F. Montolalu dkk. :2009:1.3)

2.3.1 Manfaat Bermain

Mayke S. Tedjasaputra (2005:38) ada beberapa manfaat bermain bagi anak, yaitu:

1. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek fisik

Anak mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan bermain yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadisehat. Otot-otot tubuh akan tumbuh dan menjadi kuat dan anggota tubuh mendapat kesempatan untuk bergerak.

2. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek motorik kasar dan motorik halus

Saat dilahirkan, seorang bayi belum mampu menggunakan anggota tubuh untuk kepentingan dirinya sendiri, ia hanya bisa menangis sambil menggerakkan tangan kakinya. Pada usia sekitar 3 bulan, ia mulai belajar mengkoordinasi gerakan mata dengan tangan. Pada usia sekitar 1-3 tahun anak mulai belajar melakukan gerakan-gerakan motorik halus. Seperti menggenggam mainan, membuat coretan benang kusut, dan diusia 4-5 tahun anak mulai belajar menggambar bentuk-bentuk tertentu seperti gambar rumah, orang, dan lain-lain. Aspek motorik kasar juga dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain, seperti bermain lari berkejar-kejaran untuk menangkap temannya dengan bermain kejar-kejaran maka anak akan menjadi lebih terampil dalam berlari.

3. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek sosial

Meningkatnya usia, anak perlu belajar berpisah dengan pengasuh atau ibunya, ia butuh diyakinkan bahwa perpisahan itu hanya berlangsung sesaat saja. Misalnya melalui permainan ciluk-ba dan petak umpet, ia akan memperoleh pengalaman tersebut. Dengan demikian, bermain berperan sebagai media bagi anak untuk mempelajari budaya setempat, peran-peran sosial dan peran jenis kelamin yang berlangsung di dalam masyarakat, ia akan belajar tentang sistem nilai, kebiasaan-kebiasaan dan standar moral yang dianut oleh masyarakatnya.

4. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek emosi atau kepribadian

Bagi anak, bermain adalah suatu kebutuhan yang sudah ada dengan sendirinya, dan sudah terberi secara alamiah. Dapat dikatakan tidak ada anak yang tidak suka bermain. Melalui bermain, seorang anak dapat melepas ketegangan yang dialaminya karena banyak larangan yang dialami dalam hidupnya sehari-hari. Dari

kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan-kelebihan yang ia miliki sehingga dapat membantu konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri karena ia merasa mempunyai kompetensi tertentu. Anak belajar bagaimana harus bersikap dan bertingkah laku agar dapat bekerja sama dengan teman-teman, bersikap jujur, kesatria, murah hati, tulus, dan sebagainya.

5. Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kognisi

Aspek kognisi dalam tulisan ini diartikan sebagai pengetahuan yang luas, daya nalar, kreativitas (daya cipta), kemampuan berbahasa, serta daya ingat. Banyak konsep dasar yang dipelajari atau diperoleh anak pra sekolah melalui bermain. Perlu diketahui usia prasekolah anak diharapkan menguasai berbagai konsep seperti warna, ukuran, bentuk, arah, besaran sebagai landasan untuk belajar menulis, bahasa, matematika dan ilmu pengetahuan lain.

6. Manfaat bermain untuk mengasah ketajaman pengindraan

Pengindraan menyangkut penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, perabaan. Kelima aspek ini perlu diasah agar anak menjadi lebih tanggap atau peka terhadap hal-hal yang berlangsung di lingkungan sekitarnya. Menjadikan anak yang aktif, kritis, kreatif, dan bukan sebagai anak yang acuh tak acuh, pasif, tidak tanggap, tidak mau tahu terhadap kejadian-kejadian yang muncul disekitarnya.

7. Manfaat bermain untuk mengembangkan keterampilan olahraga dan menari

Manfaat bermain untuk perkembangan fisik dalam artian kekuatan otot-otot serta kesehatan tubuh dan juga untuk keterampilan motorik kasar maupun halus.

Kedua aspek perkembangan tersebut penting sebagai dasar untuk mengembangkan keterampilan dalam bidang olahraga dan menari. Bila seorang anak tubuhnya sehat, kuat, cekatan melakukan gerakan-gerakan baik berlari, meniti, bergelantungan, melompat, menendang, melempar serta menangkap bola, maka ia lebih siap menekuni bidang olahraga tertentu pada usia yang lebih besar. Demikian pula dengan menari. Untuk menari, diperlukan gerakan-gerakan tubuh yang cekatan, lentur, tidak canggung-canggung serta yakin pada apa yang ia lakukan.

8. Pemanfaatan bermain bagi guru

Guru dapat menggunakan bermain sebagai alat untuk melakukan pengamatan dan penelitian atau suatu evaluasi terhadap anak.

9. Pemanfaatan bermain sebagai media terapi

Bermain dapat digunakan sebagai media psiko terapi atau “pengobatan” terhadap anak yang dikenal dengan sebutan terapi bermain. Bermain dapat digunakan sebagai media terapi karena selama bermain perilaku anak akan tampil lebih bebas dan bermain adalah sesuatu yang secara alamiah sudah terberi pada seorang anak. Untuk melakukan terapi ini diperlukan pendidikan dan pelatihan khusus dari para ahli yang bersangkutan dan tidak boleh dilakukan sembarangan.

10. Pemanfaatan bermain sebagai media intervensi

Bermain dapat digunakan untuk melatih kemampuan-kemampuan tertentu sering digunakan untuk melatih konsentrasi atau pemusatan perhatian pada tugas tertentu. Dengan teknik tertentu perlu diusahakan agar anak mau merespon terhadap rangsangan-rangsangan yang diberikan. Kegiatan melatih kemampuan dasar terutama ditujukan untuk anak prasekolah. Melatih kemampuan dasar juga

bermanfaat untuk diterapkan pada anak-anak yang mempunyai keterbelakangan mental. Semua kegiatan ini dilakukan sambil bermain dan menggunakan alat-alat permainan tertentu sesuai dengan kebutuhan masing-masing anak.

B.E.F. Montolalu dkk.(2009:1.13), ada beberapa manfaat bermain bagi anak, yaitu (1) bermain dapat memicu kreativitas, (2) bermain dapat mencerdaskan otak, (3) bermain bermanfaat menanggulangi konflik, (4) bermain bermanfaat untuk melatih empati, (5) bermain dapat mengasah pancaindra, (6) bermain sebagai media terapi (pengobatan), dan (7) bermain itu melakukan penemuan.

2.3.2 Fungsi Bermain bagi Anak Usia Dini

Permainan dan bermain memiliki arti makna tersendiri bagi anak. Permainan mempunyai arti sebagai sarana menyosialisasikan diri, artinya permainan digunakan sebagai sarana membawa anak ke dalam masyarakat. Dalam situasi bermain anak akan dapat menunjukkan bakat, fantasi, dan kecenderungan-kecenderungannya. Saat bermain anak akan menghayati sebagai kondisi emosi yang mungkin muncul seperti rasa senang, gembira, tegang, kepuasan, dan mungkin rasa kecewa.

Permainan dan bermain bagi anak mempunyai beberapa fungsi dalam proses tumbuh kembang anak. Fungsi bermain terhadap sensoris motoris anak penting untuk mengembangkan otot-ototnya dan energi yang ada. Aktivitas sensoris motoris merupakan komponen yang paling penting pada semua usia, namun paling dominan pada bayi (Diana Mutiah 2010:113).oleh karena itu pemilihan permainan sangat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan anak, karena aktivitas fisik dari permainan akan merangsang perkembangan otot dan kecerdasan anak

2.4 Pengertian Melompat

Lompat adalah gerakan melompat yang diawali dengan menggunakan satu kaki sebagai tumpuan. Contohnya : lompat tinggi, lompat jauh, dan sebagainya. Pengertian latihan lompat dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yaitu melakukan gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki yang dilakukan secara berulang-ulang dan setiap hari jumlah beban latihan ditambah.

2.5 Pengertian Keseimbangan

Keseimbangan atau stabilitas, secara tradisional didefinisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Hal ini merupakan suatu “bagian integral dari hampir setiap tugas gerak” dan sering disebut dengan *postural control* (mengontrol sikap badan), yang merupakan suatu kemampuan untuk memelihara keseimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan (Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra 2000:32).

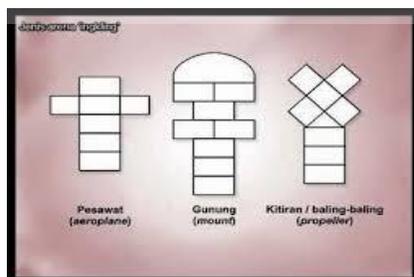
Keseimbangan dibagi ke dalam dua tipe, yaitu: statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah suatu kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh sedang bergerak.

2.6 Pengertian Permainan Sondah

Sondah, permainan ini mengajarkan untuk berlaku jujur, selain itu permainan ini dapat melatih ketangkasan dan keterampilan gerak motorik bagi pemainnya Ajun Khamdani (2010:78). Permainan ini dalam permainan tradisional pada umumnya



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Gambar 1. Permainan sondah

2.7 Definisi Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya menurut Hasrono (dalam Rubianto hadi 2007:55).

2.7.1. Tujuan Latihan

Rubianto hadi (2007:55) tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental. tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani.

2.7.2. Hukum Latihan

Proses latihan merupakan sebuah proses yang tidak terhindarkan untuk menganut hukum tertentu secara empirik dan keilmuan yang telah terbukti dan teruji secara jelas seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan. Oleh karena itu hasil latihan tidak selalu positif dan optimal bila pembebanan tidak dilakukan dengan kaidah hukum dan prinsip latihan yang benar Ria lumintuarso (dalam Rubianto hadi 2007:52).

Rubianto hadi (2007:53) ada 3 hukum latihan yaitu; (1) hukum overload, (2) hukum reversibilitas, (3) hukum kekhususan.

1. Hukum Overload

Beban latihan / intensitas latihan yang diberikan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu sehingga mampu mendapatkan

overkompensasi yang optimal. Dalam memberikan beban latihan yang overload seorang pelatih harus hati-hati dan cermat dalam menentukan beban yang harus diberikan, berapa waktu yang dibutuhkan untuk recovery dan berapa hari sekali overload diberikan. Sehingga overload yang diberikan sesuai dengan kondisi atlet dan dapat meningkatkan kondisi atlet.

2. Hukum Reversibilitas

Hukum reversibilitas menuntut atlet untuk berlatih secara berkelanjutan dan progresif. Latihan yang berkelanjutan akan mendapatkan tingkat kebugaran yang semakin meningkat.

3. Hukum Kekhususan

Hukum kekhususan memberikan tuntutan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan kebutuhan terhadap kemampuan dan keterampilan fisik cabang olahraganya dan kondisi obyektif dari atlet seperti umur kronologis, perkembangannya, kemampuan fisik dan mentalnya saat itu, serta ciri khas atlet tersebut. Hukum kekhususan juga memberikan tuntutan pada pelatih untuk memahami kondisi atlet, kelemahan, kekuatan serta peluang bagi atlet untuk berprestasi. Dengan hukum kekhususan diharapkan seorang pelatih mampu untuk menciptakan macam-macam bentuk latihan sesuai kebutuhan, kemampuan dan keterampilan atlet.

2.7.3. Prinsip-Prinsip Latihan

Giri wiarso (2013:153) prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati agar tujuan dapat dicapai sesuai dengan harapan. Prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1. Prinsip kesiapan

Prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet, karena terdapat perbedaan dalam kematangan, baik dalam kematangan otot, *power* maupun psikologis.

2. Prinsip individual

Individual pasti memiliki kemampuan yang berbeda-beda, demikian juga dalam merespon beban latihan, beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan atlet dalam merespon beban latihan adalah keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat, kebugaran, lingkungan, cedera, dan motivasi.

3. Prinsip beban berlebih/*overload*

Sapta Kunta Purnama (2010:61), prinsip *overload* : beban latihan yang diberikan kepada atlet harus bengis (beban sedikit di atas kemampuannya) dan setiap kali berlatih tertentu harus ditingkatkan, agar tubuh dapat beradaptasi dengan beban yang makin ditingkatkan tersebut, baik stres fisik maupun mental.

4. Prinsip peningkatan atau kontinuitas

Beban latihan harus bertambah secara bertahap dan kontinu, sangat penting untuk seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan diterima bersifat labil dan sementara, perlu adanya beban latihan secara terus-menerus, teratur, terarah dan kontinyu.

5. Prinsip kekhususan

Sapta Kunta Purnama (2010:62), membuat program latihan beban harus disesain khusus, yaitu harus mengetahui sistem energi dan unsur-unsur fisik yang dibutuhkan dan yang paling dominan untuk olahraga yang dilatih. Pada waktu

melatih kelompok-kelompok otot pun berlaku prinsip spesifik, begitupula saat melatih gerakan-gerakan yang spesifik di cabang olahraga yang ditekuni.

Tujuan prinsip latihan yang dikemukakan Bompas (1990) dalam buku dasar-dasar kepelatihan Rusli Lutan Dkk (2000:17), yaitu meliputi:

1. Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih

Faktor terpenting untuk mendukung pencapaian keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan dalam mengikuti latihan.

2. Prinsip perkembangan menyeluruh

Prinsip ini umumnya digunakan pada program latihan bagi anak-anak dan remaja. Prinsip perkembangan yang menyeluruh disusun dari suatu ketertarikan antar semua organisme dan sistem kerjanya dari tubuh dan antara proses fisiologis maupun psikologisnya terutama dalam pengembangan kemampuan biomotorik seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan, koordinasi gerak dan sebagainya.

3. Prinsip spesialisasi

Spesialisasi bukanlah merupakan proses yang sepihak, melainkan lebih kompleks yang didasarkan atas dasar-dasar yang kokoh dari perkembangan yang menyeluruh. Ozolin (1971), memberikan saran bahwa suatu latihan motorik khusus dipakai untuk memperoleh efek latihan dari cabang olahraga yang khusus ditekuninya dan dipakai untuk mengembangkan kemampuan biomotorik.

4. Prinsip individualisasi

Individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang utama dan suatu bentuk usaha latihan agar mencapai prestasi yang optimal. Boleh dikatakan bahwa

tidak ada orang yang persis sama dalam rupa serta bentuk, secara fisiologis maupun psikologis serta kemampuan, potensi, dan karakteristiknya.

5. Prinsip variasi

Kebosanan dalam latihan akan sangat merugikan terhadap kemajuan prestasi, mencegah timbulnya kebosanan dalam latihan, harus menyiapkan program latihan dan menyajikan serta menerapkan variasi-variasi dalam latihan.

6. Prinsip model dalam latihan

Istilah umum, model merupakan sebuah tiruan atau simulasi. Sebuah model harus berkaitan dengan yang berbau latihan yang identik dengan sifat-sifat pertandingan.

7. Prinsip efisiensi

Dalam keadaan apapun, meskipun sumber daya berlebihan, prinsip efisiensi harus merupakan bagian dari kultur organisasi dengan catatan, efektivitas pembinaan berdasarkan kaidah pembinaan yang benar, didasarkan pada pertimbangan tentang kelayakan teknis dan ekonomis serta penerapan iptek untuk mengoptimalkan pencapaian sehingga pelatihan berlangsung efisien dan efektif.

8. Prinsip kesinambungan

Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan didapat dicapai bila *demand* (tuntutan) beban kerja dapat dipenuhi secara bersinambung.

9. Prinsip pembinaan seutuhnya

Prestasi terbaik hanya akan didapat bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup:

(1)Kepribadian atlet (2) Kondisi fisik(3) Keterampilan teknik (4) Keterampilan taktis
(5)Kemampuan mental.

2.8 Hipotesis

Dipakai sebagai pegangan dalam sebuah penelitian maka perlu menentukan penafsiran sebelumnya terhadap hipotesis apa yang akan dibuktikan kebenarannya.

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul Suharsimi Arikunto (2010:110). Dalam penelitian ini peneliti mengambil hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh permainan sondah terhadap kemampuan melompat dan keseimbangan anak
2. Ada perbedaan hasil peningkatan kemampuan melompat dan keseimbangan anak setelah diberikan perlakuan permainan sondah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil analisis data untuk uji hipotesis, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh kemampuan melompat dan keseimbangan anak setelah diberikan perlakuan permainan sondah dilihat dari perbandingan hasil tes awal dan tes akhir.
- 2) Terdapat perbedaan hasil peningkatan kemampuan melompat dan keseimbangan anak setelah diberikan perlakuan permainan sondah. Tetapi dari keduanya lebih baik hasil keseimbangan dilihat dari hasil rata-rata keduanya.

5.2 Saran

Berorientasi pada hasil dan simpulan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti perlu mengajukan beberapa saran diantaranya:

- 1) Bagi orang tua dalam memberikan permainan atau kegiatan pada anak harus lebih bisa memilih kegiatan yang sesuai dan bermanfaat bagi tubuh dan kemampuan motorik anak.
- 2) Bagi guru dalam memberikan pelajaran olahraga bisa menggunakan permainan-permainan atau olahraga tradisional sebagai alternatif saat anak jenuh dengan olahraga yang biasa diberikan disekolah.

Daftar Pustaka

- Ajun Khamdani. 2010. *Olahraga tradisional Indonesia*. Kalimantan Barat: PT Maraga Borneo Tarigas.
- Bambang Sujiono, dkk. 2009. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- B Hurlock, Elizabeth. 1978. *Perkembangan Anak*. Diterjemahkan Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih. Erlangga.
- Diana Mutiah. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Endang Poerwati dan Nurwidodo. 2005. *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- FIK UNNES. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*. Semarang: FIK UNNES
- Hastuti. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Tugu Publisher.
- Lara Fridani, dkk. 2012. *Evaluasi Perkembangan Anak Usia Dini*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Lutan, Rusli, dkk. 2000. *Dasar-Dasar kepelatihan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Montolalu, B.E.F. dkk. 2009. *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyani Sumantridan Nana Syaodih. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- PASI. 1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Program Pendidikan & Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik .
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Keperawatan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Siti Aisyah dkk. 2009. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2001. *Metoda Statistika*. Bandung: PT Tarsito.
- Sumarto dan Ny. Agung Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Citra.

- Sukirman Dharmamulya, dkk. 2008. *Permainan Tradisional Jawa*. Yogyakarta: Kepel Press.
- Sukestiyarno. 2010. *Olah Data Penelitian Berbantuan Spss*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Managemen Penelitian*. Jakarta: PT RinekaCipta.
- Sugiyono.2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsu Yusuf LN. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Tedjasaputra,Maykes. 2005. *Bermain Mainan dan Permainan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.