

---

## TINJAUAN BUKU



Judul Buku	: 50 Cara Mengasuh Anak Agar Memperoleh Kebugaran Jasmani
Penulis	: Joanne Landy, B.Ed. & Keith Burridge, M.Ed., B.Ed.
Penerjemah	: Tim Prestasi Pustaka
Tebal Halaman	: XVI+159
Ukuran Buku	: 14 Cm X 20,5 Cm
Tahun Terbit	: Cetakan I, 2001
Penerbit	: Prestasi Pustaka
Kota	: Jakarta
ISBN	: 979-9433-30-4

**Ermawan Susanto**  
Universitas Negeri Yogyakarta

---

## MEMPERKENALKAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI SEJAK DINI

Dewasa ini kesadaran akan pentingnya pertumbuhan dan perkembangan menyeluruh semakin tinggi. Terbukti banyak sekali bermunculan disiplin ilmu yang mengkhususkan bidang kajian pada masalah perkembangan anak sejak dini. Umumnya kajian terfokus kepada perkembangan fisik dan psikologis. Sehingga tidak mengherankan banyak bermunculan buku-buku yang membahas tentang perkembangan anak usia dini. Demikian pula buku yang ditulis oleh pakar sekaligus guru pendidikan jasmani, Joanne Landy, B.Ed. & Keith Burridge, M.Ed., B.Ed. ini, yang berjudul asli "*50 Simple Things you can do to Raise a Child who is Physically Fit*", di mana buku ini menggambarkan secara sederhana aktivitas jasmani yang bisa dilakukan orang tua dan anak.

Buku dengan tebal 159 halaman ini, terbit pertama di Indonesia tahun 2002 dan terdiri dari 2 (dua) bagian/bab. Bagian pertama terdiri dari 3 sub-bagian dan bagian kedua terdiri dari 50 sub-bagian yang berisi contoh ringkas dan sederhana dari aktivitas jasmani anak. Pada bagian pertama, penulis memaparkan tentang arti pentingnya kebugaran bagi anak. Sedangkan bagian kedua menampilkan berbagai macam aktivitas koordinasi-manajemen tubuh dengan menyertakan 50 macam aktivitas jasmani anak.

Pada bagian awal atau bagian pendahuluan berisi tentang pentingnya arti kebugaran bagi anak. Kita ditunjukkan fakta bahwa komponen kebugaran jasmani (*physical fitness*) seolah-olah bertambah jumlahnya. Jika selama ini kita mengenal komponen kebugaran jasmani (dewasa) yang berkaitan dengan keterampilan seperti kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi dan komposisi tubuh, maka ada tambahan satu lagi yang ditawarkan dalam buku ini yaitu komponen kesiagaan. Namun secara umum komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan masih sama, diantaranya: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak, dan kelentukan. Pentingnya kebugaran jasmani dimiliki oleh anak usia dini dikarenakan pada usia ini masih perlu belajar mengenal kesadaran ruang (*spatial awareness*), baik ruang personal maupun umum, membangun kesadaran tubuh (imej tubuh) dan belajar bergerak dengan mengerahkan tenaganya dalam berhubungan dengan orang lain (hal ix - 13).

Diungkapkan pula tentang teori gerak bahwa kecakapan gerak fundamental merupakan komponen dasar dari semua gerakan. Kecakapan gerak fundamental tersebut terdiri dari berbagai daya gerak seperti berjalan, berlari, menghindar, melompat (*jumping*) dan mendarat, melompat jauh atau tinggi (*leaping*), berlompatan dengan satu kaki (*hopping*), melompat-lompat (*skipping*), meluncur, menyeimbangkan, memanjat, bergantung, berayunan, mendorong, menarik, dan berputar. Kecakapan motor fundamental seperti menggiring, melempar dan menangkap, menendang, dan memukul selanjutnya juga bisa dikembangkan.

Penulis juga memberikan panduan kepada orang tua tentang hal-hal yang mesti diperhatikan guna mendapatkan kebugaran jasmani anak. Salah satunya adalah pentingnya “bermain” bagi anak karena bermain merupakan *fundamental* bagi kehidupan yang berkontribusi pada perkembangan anak secara menyeluruh. Bermain merupakan sarana penting bagi anak untuk menjajaki, mengekspresikan berbagai macam aspek kehidupan. Panduan lain yang ditawarkan penulis yaitu pentingnya memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak. Keadaan ini terkait dengan keberadaan anatomis tubuh anak yang masih rawan. Panduan lainnya ialah memandang kebugaran sebagai gambaran keseluruhan artinya bahwa kebugaran merupakan salah satu bagian kesehatan dan kesejahteraan yang juga meliputi: nutrisi, “bermain”, kesehatan rohani, tidur yang berkualitas, relaksasi, dan kesehatan emosional.

Fakta yang berkembang bahwa anak-anak yang aktif secara fisik sejak usia dini akan mendapatkan latihan gerak yang tepat, positif dan menyenangkan, akan terus terlibat dan terus mengikuti aktivitas pada basis reguler di sepanjang hidupnya. Sasaran buku ini adalah anak-anak usia 3 – 8 tahun dan fokusnya ada pada latihan-latihan gerak terbaik yang bisa dilakukan antara orang tua dengan anak, dipraktekkan di dalam ruangan (*indoor*) dan di luar ruangan (*outdoor*). Aktivitas jasmani pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti cedera gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan. Oleh karena itu, aktivitas jasmani pada usia dini dilakukan dengan tujuan megembangkan potensi dan bakat olahraga anak tanpa mengabaikan kesejahteraan dan kesehatannya. Dengan perhatian aspek kesehatan, aktivitas jasmani justru dapat menciptakan individu yang siap jasmani dan rohani untuk berlatih.

Dapat kita pahami bahwa sesungguhnya anak bukanlah miniatur orang dewasa, mereka mengalami pematangan dalam kecepatan yang berbeda dengan orang dewasa dan masa pubertss muncul setiap waktu dalam masa kira-kira 4 – 6 tahun. Prinsip yang penting untuk melatih anak berolahraga yaitu dengan merangsang semua sistem organ dengan latihan bervariasi seperti aerobik, anaerobik, kekuatan, daya tahan, dan teknik. Program latihan yang dipaksakan pada anak sekalipun anak menyukainya, dapat memunculkan kerusakan organ tubuh. Demikian pula gerakan yang jatuh dan melompat yang berulang pada permukaan keras dapat mengganggu sum-sum tulang belakang (*columna spinalis*) dan dapat menimbulkan kerusakan jaringan (*aseptik nekrosis*). Jika latihan yang diberikan sebelum umur 10 tahun hendaknya ditujukan kepada usaha memperbaiki sistem koordinasi neuromuskular dan peningkatan ringan kemampuan aerobik dan anaerobik secara bertahap.

Selanjutnya pada bagian I buku ini masih dijelaskan secara rinci tentang komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan/kecakapan. Sebagai pembuka bab ini menerapkan prinsip F.I.T.T. yang sudah familier di telinga kita yaitu F: *Frequency*, I: *Intensity*, T: *Time*, T: *Type*. Prinsip F.I.T.T. mengharuskan anak untuk meluangkan waktu setidaknya 3 kali setiap minggu untuk melakukan aktivitas kontinyu yang berdurasi paling tidak antara 20-30 menit dengan target kisaran jantung kita. Buku semakin terasa menarik karena dalam setiap komponen kebugaran jasmani selalu disertai dengan contoh latihan. Beberapa contoh latihan menggunakan media bermain sehingga menyenangkan bagi anak. Sebagai contoh, komponen daya tahan otot yang menggunakan bentuk latihan sebagai berikut: 1) berjalan dengan tangan, 2) tangan untuk berayunan dan bergantung, 3) melengkung.

Pada halaman 14 buku ini, terdapat pedoman umum melakukan aktivitas jasmani dilanjutkan halaman 16 tentang strategi untuk memberi dorongan bagi anak yang malas. Salah satu dari strategi yang ditawarkan ialah untuk lebih mengetahui mana “keinginan” dan mana “kebutuhan”. Serta menciptakan suasana lingkungan yang mendukung, aman, menyenangkan, dan positif.

Anak-anak perlu memahami bahasa ruang baik secara fisik maupun secara verbal sehingga mereka dengan baik dan yakin bisa bergerak bebas mengitari ruang pribadi dan ruang umum mereka. Inilah yang ditekankan pada bagian kedua buku ini. Target yang ingin dicapai adalah mencoba mengembangkan kecakapan dan sikap positif supaya berkeinginan menjadi aktif. Orang tua memiliki peran dan tanggung jawab untuk mendorong terciptanya kebiasaan latihan gerak yang teratur. Hal ini jauh lebih penting daripada berusaha melatih anak untuk mencapai denyut jantung 150 denyut per detik melalui 30 menit latihan. Ini merupakan perspektif orang dewasa tentang latihan, bukan anak-anak (hal 20).

Memulai bagian kedua, ada suatu harapan untuk mengembangkan kecakapan dan sikap positif anak supaya berkeinginan menjadi aktif. Cara yang mudah ditempuh adalah dengan mengajak anak untuk mengembangkan kebiasaan latihan gerak yang teratur. Berbagai aktivitas koordinasi-manajemen tubuh ditampilkan secara jelas namun menarik dengan 50 contoh aktivitas jasmani (sesi bugar). Masing-masing terdiri dari berbagai aktivitas kesadaran ruang, aktivitas kesadaran tubuh, aktivitas motor memori, aktivitas keseimbangan, aktivitas kardiovaskuler, aktivitas kekuatan, aktivitas fleksibilitas, dan beberapa kombinasi komponen kebugaran jasmani.

Sebagai contoh aktivitas kesadaran ruang yang ditawarkan dalam buku ini adalah bergerak mengitari ruang pribadi dan umum mereka antara lain: 1) berdiri di depan kursi, duduk di belakang bola, berlutut di samping bola, 2) naik ke atas bangku, lalu melompat dari bangku, 3) berjalan sepanjang tali, berjalan di antara anak-anak tangga, berlari mengelilingi pohon, masuk melewati lubang ban besar, 4) bergerak di dalam lingkaran besar, lalu membuat lingkaran menjadi kecil, lalu kembali ke bentuk besar, dan 5) melompat-lompat ke depan, berjalan ke belakang, meluncur ke samping, melompat dari satu sisi ke sisi lain ( bab II, 21-22).

Aktivitas kesadaran tubuh berarti menggerakkan anggota tubuh menjadi kebiasaan yang dilakukan anak. Misalnya aktivitas membuka dan menutup tangan, mengangkat lutut kiri, mengangkat siku kanan, memutar lengan kanan, menjaga keseimbangan dengan bertumpu pada kaki kiri, mempertemukan lutut kanan dengan siku kiri, memegang kaki kiri dengan tangan kanan (bab II, 23-24). Aktivitas lain ialah motor memori yang berkenaan dengan kemampuan anak untuk meniru satu per satu berbagai gerakan, pola gerakan, dan berbagai pola irama secara visual dan auditori. Contoh gerakan adalah lengan diputar, tangan di kepala, lutut diangkat, pantat di putar, kaki digoyang, dan berbagai ekspresi wajah.

Ada pula aktivitas bugar dengan tujuan kardiovaskuler dan ketangkasan yang biasa kita temui di sekeliling kita sebagai bentuk bermain di antaranya: menerbangkan layang-layang, permainan ban menggelinding, dan bersepeda. (bab II, 85-86). Aktivitas lain yang berada di kolam renang di antaranya; mengapung, menyelam, dan permainan air. Aktivitas *hula hoop*, bermain bola, sirkuit *indoor* merupakan aktivitas lain yang menarik (bab II, 107-134). Beberapa aktivitas bugar yang lain memfokuskan pada koordinasi antara tangan dan mata. Di antaranya permainan *bowling* dengan cara menggelindingkan bola ke arah botol-botol yang di pasang dengan jarak tertentu. Memantulkan bola ke tembok juga dianjurkan, dengan tujuan untuk melatih koordinasi tangan-mata (bab II, 147-148). Rangkaian latihan ini di tutup dengan aktivitas kelenturan, dimaksudkan untuk mengajak anak menjadi rilek. Namun anak belum saatnya diajak dengan pelenturan yang keras, karena justru akan membahayakan otot, ligamen dan tulangnya (154-159).

## **PENUTUP**

Buku ini terkesan praktis, seolah-olah seperti buku saku yang bisa dibawa ke mana saja. Namun bagi pengajar pendidikan jasmani buku ini justru memudahkan karena justru menambah *entry data* tentang aktivitas gerakan yang memang terbatas dimiliki. Umumnya anak-anak akan cepat bosan dengan satu atau dua gerakan yang berulang-ulang. Buku ini menawarkan beragam aktivitas kebugaran jasmani yang memungkinkan pengajar atau mahasiswa yang sedang mengajar *mikro teaching* atau yang sedang praktek pengalaman lapangan serasa mudah menerapkan beragam aktivitas kebugaran jasmani kepada siswa didik.

Kualitas gambar yang disajikan terkesan seadanya dan hanya bagian-bagian tertentu saja yang diberi gambar sehingga tidak semua aktivitas latihan dapat dipahami secara visual. Apalagi jika buku ini disajikan bagi orang tua, mahasiswa atau guru pendidikan jasmani.

Bagian II, yang terdiri dari 50 sesi bugar, langkah baiknya jika diklasifikasikan berdasarkan sasaran komponen kebugaran jasmani. Misalnya sesi bugar 1-10 khusus membahas aktivitas gerakan yang bertujuan melatih daya tahan kardiovaskuler, sesi bugar 11-20 khusus membahas aktivitas yang berkaitan dengan ketangkasan dan/atau fleksibilitas, dan seterusnya. Dengan demikian pembaca akan menyimak dengan mudah bagian per bagian sesuai dengan komponen kebugaran jasmani yang menjadi sasarannya.