

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library, Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Side Jump Sprint</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Dandy Surama Torong</i>	834
Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe <i>Petrus Sembiring</i>	843
Analisis Keberbakatan Olahraga Pada Siswa-Siswa SMP Se Kota Medan <i>Mesnan</i>	850
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Low Dribbling</i> melalui Variasi Latihan Pattern <i>Jefri Fernando Nainggolan</i>	856
Pengembangan Teknik Elimination Dalam Permainan Hockey. <i>Haris fadilla</i>	860
OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN	
Kebugaran Jasmani <i>Netti Kartikasari Berutu</i>	864
Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Unimed <i>Dewi Hamda Mukminingsih Sirait</i>	870
Motivasi Peserta Senam Aerobik Masal Di Kota Stabat kabupaten Langkat Tahun 2018 <i>Ilham Dwi Pranata</i>	877
Peranan Olahraga Terhadap Anak <i>Ali Mukhtar Harahap</i>	882
Hubungan Antara Publik Space Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktifitas Olahraga Rekreasi Bagi Masyarakat <i>Suyono</i>	889
Kondisi Status Gizi Dan Hubungannya Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putera <i>Akhmad Syiroj</i>	896
Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa <i>Khoirul Fiqri Batubara</i>	901
Permainan Tradisional Balapan Ban Sepeda Motor Bekas Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Putra Arima , Tarsyad Nugraha, Agung Sunarno</i>	909



PERANAN OLAHRAGA TERHADAP ANAK

Ali Mukhtar Harahap

Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Olahraga merupakan suatu proses kegiatan atau usaha untuk mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dengan berolahraga yang diaplikasikan dengan gerakan badan akan membuat badan menjadi bugar dan kemampuan motorik akan meningkat, sehingga prestasi akademik juga ikut berpengaruh. Olahraga sudah seharusnya menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia termasuk bagi kehidupan anak-anak. Dengan tujuan anak-anak yang mendapat lingkungan yang kondusif akan menjadikannya sebagai anak-anak yang aktif, bugar, kreatif dan terampil. Pertumbuhan dan perkembangan pada anak adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh semua orang tua. Karena dengan mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak, kita juga akan mengetahui perkembangan fisik, intelektual, sosial, emosional yang merupakan penuntun bagi para orang tua dan guru dalam mengkaji tingkat fungsional anak dan penyesuaiannya terhadap olahraga yang diberikan pada anak. Peranan olahraga terhadap anak meliputi bidang Kesehatan, Kebugaran, Pertumbuhan/perkembangan, Kecerdasan dan Psikologis. Oleh karena itu olahraga sangat berperan penting bagi anak usia dini untuk mengembangkan aspek sosial, emosional dan kejiwaannya untuk membentuk karakternya sejak usia dini.

Kata kunci : Olahraga, Anak, Peranan Olahraga

PENDAHULUAN

Dengan kesibukan orang tua tidak sedikit memilih jalan pintas dengan bergantung pada teknologi untuk memberikan input kepada anak-anak. Padahal input yang datang dari teknologi adalah sesuatu yang sangat sulit untuk dikendalikan. Anak-anak diberikan gadget serta akses internet secara leluasa tanpa adanya batasan yang diberlakukan. Sehingga anak-anaknya bebas membuka apapun yang ingin ia buka. Kemahiran sang anak mengoperasikan alat-alat elektronik canggih kemudian menjadi keberhasilan semu yang hadir bersama sebuah ancaman besar di belakangnya. Anak-anak pun tumbuh dengan budaya pasif yang tertanam di dalam dirinya. Tidak banyak aktivitas sosial yang ia lakukan karena waktunya habis di depan gadget. Anak-anak malas bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain, karena telah memiliki pergaulan lain yang bersifat maya. Wawasan anak tersebut pun berisi informasi-informasi yang liar tak terkendali. Hasilnya, perbuatan-perbuatan negatif pun muncul tanpa ada yang bisa mencegah.

Peran keluarga sangat krusial untuk bisa mengakhiri perkembangan negatif generasi muda saat ini. Keluarga harus bisa kembali menjalankan perannya sebagai pengarah bagi anak pada tahap pertumbuhan. Kedekatan orang tua dengan anak menjadi hal yang penting agar anak-anak tidak tumbuh tanpa arahan. Olahraga bisa dijadikan salah satu cara yang membuat anak-anak memiliki hubungan baik



dengan keluarganya. Olahraga merupakan aktivitas yang menyenangkan dan mampu menjadi daya tarik bagi anak-anak. Aktivitas olahraga yang bisa dilakukan bersama antara anak-anak dan orang tua tentu menjadi fasilitas yang baik untuk mempererat hubungan keduanya.

Sekarang ini dalam upaya untuk mengembangkan kecerdasan anak dapat ditempuh dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan berolahraga. Anak diberikan ruang dan waktu untuk bergerak dan bermain semau mereka. Hal ini dapat meningkatkan keterampilan gerak anak dan kebugaran jasmani mereka.

Melalui olahraga anak dapat mengembangkan kemampuan persepsi motoriknya. Dengan menguasai kemampuan motorik tersebut, diharapkan dalam diri seorang anak akan timbul rasa senang dan percaya diri. Dengan olahraga anak juga belajar untuk bersaing, sehingga prestasi akademiknya juga ikut berpengaruh. Selain itu dengan berolahraga anak mampu meningkatkan harga diri dan keterampilan sosialnya. Bahkan dengan berolahraga anak dapat mengurangi perilaku negatif pada dirinya. Dengan demikian dengan berolahraga dapat membuat anak hidup secara seimbang. Dan anak-anak yang mendapat lingkungan yang kondusif akan menjadikannya sebagai anak-anak yang aktif, bugar, kreatif dan terampil.

PEMBAHASAN

Olahraga

Olahraga dapat diartikan yang seluas-luasnya yang meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada tiap-tiap manusia (Departemen olahraga, 1964 hal. 61). Cholik Mutohir Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki Ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara atau Pancasila. Olahraga dalam arti yang lebih sempit ialah latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan (Poerwodarminto, 1975 hal.684). Berarti olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan badan yang aktif, bugar, kreatif dan terampil, sehingga dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social.

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.



Adapun ruang lingkup olahraga itu sendiri terbagi atas 3 jenis yang setiap jenisnya mempunyai tujuannya masing-masing:

1. Olahraga Pendidikan

Olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan teratur dan berkelanjutan, untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

2. Olahraga Rekreasi

Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan.

3. Olahraga Prestasi

Olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Jadi olahraga merupakan sebuah aktivitas yang terukur untuk mengembangkan atau memperbaiki kualitas hidup manusia agar lebih bugar serta produktif dalam menjalankan hidupnya.

Olahraga juga merupakan sebuah barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi sebuah kebanggaan bagi suatu bangsa oleh karena itu Penciptaan kualitas SDM dalam bidang olahraga seharusnya dimulai sejak dini, karena merupakan cikal bakal generasi penerus bangsa, sehingga harus dipersiapkan sedini mungkin agar dapat tercapainya sebuah perkembangan dan prestasi yang optimal. Pada usia kanak-kanak misalnya anak cenderung melakukan sebuah aktivitas-aktivitas jasmani walaupun itu masih terlihat sangat sederhana contohnya seperti bermain yang didalam bermain tersebut melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat tanpa mereka sadari aktivitas tersebut menunjukkan seberapa baik kualitas pertumbuhan gerak jasmani mereka karena setiap anak mempunyai kualitas gerak yang berbeda-beda sesuai dengan usia dan pertumbuhan mereka untuk itu selaku orang tua dan guru penjas khususnya harus jeli melihat perkembangan gerak anak tersebut, sehingga mulai dari sedini mungkin, anak sudah mulai diperkenalkan sedikit demi sedikit dengan beberapa cabang olahraga yang nantinya akan mereka pilih sesuai dengan minat dan bakatnya. Dalam hal ini juga anak tidak dapat dipaksakan dalam memilih cabang olahraga yang mereka senangi, untuk itu selaku orang tua, guru dan pelatih hendaknya memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk memilih cabang olahraga yang diminatinya kelak serta tidak membatasi kebebasan gerak anak tersebut untuk selalu beraktivitas dan berkreativitas, karena pada dasarnya masa kanak-kanak adalah masa dimana anak tersebut mencoba mengeksplorasi gerak serta pengetahuan mereka.



A. Anak-Anak

Kategori Umur Menurut Depkes RI (2009):

1. Masa balita = 0 - 5 tahun,
2. Masa kanak-kanak = 5 - 11 tahun.
3. Masa remaja Awal = 12 - 16 tahun.
4. Masa remaja Akhir = 17 - 25 tahun.
5. Masa dewasa Awal = 26 - 35 tahun.
6. Masa dewasa Akhir = 36 - 45 tahun.
7. Masa Lansia Awal = 46 - 55 tahun.
8. Masa Lansia Akhir = 56 - 65 tahun.
9. Masa Manula = 65 - sampai atas

Anak adalah karunia yang terbesar bagi keluarga, agama, bangsa, dan negara. Dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, anak adalah penerus cita-cita bagi kemajuan suatu bangsa. Hak asasi anak dilindungi di dalam Pasal 28 (B)(2) UUD 1945 yang berbunyi setiap anaka berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.

Berikut ini adalah pengertian dan definisi anak:

Menurut UU Kesejahteraan, Perlindungan, dan Pengadilan anak, Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang amsih dalma kandungan

Menurut UU RI No. 4 tahun 1979: Anak adalah seseorang yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum pernah menikah. Batas 21 tahun ditentukan karena berdasarkan pertimbangan usaha kesejahteraan sosial, kematangan pribadi, dan kematangan mental seorang anak dicapai pada usia tersebut.

Majalah Dharma Wanita, No. 92, 1993: Anak adalah bukan orang dewasa dalam bentuk kecil, melainkan manusia yang oleh karena kondisinya belum mencapai taraf pertumbuhan dan perkembangan yang matang, maka segala sesuatunya berbeda dengan orang dewasa pada umumnya

Mzm 127:3-5 : Anak adalah berkah dari Allah dan jaminan kemakmuran sehingga seseorang yang tidak mempunyai anak akan merasa medapatkan kutukan

Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas, baik secara fisik, psikis, sosial, moral dan sebagainya. Masa kanak-kanak juga masa yang paling penting untuk sepanjang usia hidupnya. Sebab masa kanak-kanak adalah masa pembentukan pondasi dan masa kepribadian yang akan menentukan pengalaman anak selanjutnya. Sedemikian pentingnya usia tersebut maka memahami karakteristik anak usia dini menjadi mutlak adanya bila ingin memiliki generasi yang mampu mengembangkan diri secara optimal. Pengalaman yang dialami anak pada usia dini akan berpengaruh kuat terhadap kehidupan selanjutnya. Pengalaman tersebut akan bertahan lama. Bahkan tidak dapat terhapuskan, walaupun bisa hanya tertutupi. Bila suatu saat ada stimulasi yang memancing pengalaman hidup yang pernah dialami



maka efek tersebut akan muncul kembali walau dalam bentuk yang berbeda. Beberapa hal menjadi alasan pentingnya memahami karakteristik anak usia dini. Sebagian dari alasan tersebut dapat diuraikan sebagaimana berikut :

1. Usia dini merupakan usia yang paling penting dalam tahap perkembangan manusia, sebab usia tersebut merupakan periode diletakkannya dasar struktur kepribadian yang dibangun untuk sepanjang hidupnya. Oleh karena itu perlu pendidikan dan pelayanan yang tepat.
2. Pengalaman awal sangat penting, sebab dasar awal cenderung bertahan dan akan mempengaruhi sikap dan perilaku anak sepanjang hidupnya, disamping itu dasar awal akan cepat berkembang menjadi kebiasaan. Oleh karena itu perlu pemberian pengalaman awal yang positif.

Perkembangan fisik dan mental mengalami kecepatan yang luar biasa, dibanding dengan sepanjang usianya. Bahkan usia 0 – 8 tahun mengalami 80% perkembangan otak dibanding sesudahnya. Oleh karena itu perlu stimulasi fisik dan mental.

Anak merupakan seseorang yang belum mengalami pernah menikah rentang dari masa bayi hingga mengalami pubertas yang kira-kira umurnya dari 0 – 18 tahun.

Peranan Olahraga Terhadap Perkembangan Anak

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan oleh semua orang tua. Karena dengan mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak, kita juga akan mengetahui perkembangan fisik, intelektual, sosial, emosional yang merupakan penuntun bagi para orang tua dan guru dalam mengkaji tingkat fungsional anak dan penyesuaiannya terhadap olahraga yang diberikan pada anak.

Dampak positif Olahraga untuk anak meliputi bidang :

- a. Kesehatan

Dengan berolahraga dapat mengurangi resiko berbagai penyakit khususnya yang berkaitan dengan obesitas. Berbagai penelitian menunjukkan, obesitas pada anak-anak meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti jantung, stroke, dan diabetes, pada usia yang lebih muda. Belum termasuk lebih mudah terkena infeksi dan risiko kanker.

- b. Kebugaran

Olahraga yang dilakukan sesuai takaran akan membuat anak bugar sehingga ia bisa lebih aktif dan produktif.

- c. Keterampilan Motorik

Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, dan otot. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar sedangkan motorik halus adalah gerakan tubuh dengan menggunakan otot-otot halus.

Adapun pencabaran sebagai berikut :



a. Keterampilan gerak kasar

Pada usia dini diharapkan anak mampu melakukan gerakan-gerakan motorik kasar seperti, menurunkan tangga langkah demi langkah, berjalan mundur, berlari dan langsung, melompat-lompat dengan kaki bergantian, berjinjit dengan tangan di pinggul, melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan menggunakan dua tangan. Di samping hal ini, sebagai guru harus memperhatikan anak dalam kegiatan yang dilakukan. Anak-anak belum menyadari seberapa besar bahaya yang ada disekitarnya, maka dari itu sebagai guru harus memberi peringatan dan mengawasi langsung pada saat anak bermain.

b. Motorik Halus

Motorik halus adalah aktivitas motorik yang melibatkan aktivitas otot-otot kecil atau halus. Gerakan ini lebih mengarah terhadap gerak koordinasi mata dan tangan dan kemampuan pengendalian yang baik, yang memungkinkannya untuk melakukan ketepatan dan kecermatan dalam gerakannya.

d. Pertumbuhan dan Perkembangan

Pertumbuhan adalah suatu proses penambahan ukuran, baik volume, bobot, dan jumlah sel yang bersifat *irreversible* (tidak dapat kembali ke asal). Sedangkan perkembangan adalah perubahan atau diferensiasi sel menuju keadaan yang lebih dewasa. Aktivitas yang bersemangat, teratur serta terus menerus sangat penting untuk mempertebal lapisan persendian, memperkuat pengikat ke tulang, serta pengikat tulang-tulang dalam tubuh. Sehingga kemampuan paru-paru, jantung dan saluran darah dalam menyuplai oksigen ke jaringan-jaringan. Memperkokoh dan memperkuat tulang serta memelihara jaringan-jaringan lemak tubuh, mengurangi komposisi lemak tubuh serta dapat Mengendalikan obesitas karena pengeluaran energi tubuh meningkat, selain itu juga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel-sel agar berkembang secara optimal dengan melakukan aktivitas fisik tersebut.

e. Kecerdasan

Olahraga bagi anak dapat menstimulasi perkembangan otak mereka, dengan aktivitas jasmani yang teratur dapat membuat koordinasi kerja otak yang semakin bagus sehingga anak mudah menyerap informasi yang diberikan, dampak lainnya pula adalah anak mempunyai sikap percaya diri yang baik dan keterampilan sosialnya menjadi lebih baik.

f. Psikologis

Pada masa kanak-kanak, anak selalu ingin mencari pengakuan akan kemampuannya pada orang dewasa, dalam melakukan aktivitas olahraga pujian yang diberikan keanak akan memberikan dampak positif bagi anak dan akan memberikan dampak psikologis yang baik untuk anak antara lain seperti perasaan percaya diri, gembira, harga diri, pengalaman merasakan mencapai tujuan dan pengakuan dari teman-teman sebaya akan kemampuannya. Oleh karena itu olahraga sangat berperan penting bagi anak



usia dini untuk mengembangkan aspek sosial, emosional dan kejiwaannya untuk membentuk karakternya sejak usia dini.

PENUTUP

Kesimpulan

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan badan yang aktif, bugar, kreatif dan terampil, sehingga dapat mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Anak merupakan seseorang yang belum mengalami pernah menikah rentang dari masa bayi hingga mengalami pubertas yang kira-kira umurnya dari 0 – 18 tahun.

Peranan olahraga terhadap anak meliputi bidang Kesehatan, Kebugaran, Pertumbuhan / perkembangan, Kecerdasan dan Psikologis. Oleh karena itu olahraga sangat berperan penting bagi anak usia dini untuk mengembangkan aspek sosial, emosional dan kejiwaannya untuk membentuk karakternya sejak usia dini.

Saran

1. Diharapkan kepada orang tua supaya meluangkan waktu untuk berolahraga bersama anak atau memberikan perhatian lebih terhadap perkembangan anak.
2. Diharapkan kepada anak-anak supaya lebih selektif terhadap permainan.
3. Diharapkan kepada pemerintah supaya menyediakan lapangan olahraga dan bermain atau public space sampai tingkat ke desa atau kelurahan.

THE
Character Building
UNIVERSITY