



LEMBAGA PENELITIAN DAN JURUSAN OLAHRAGA  
PENDIDIKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



# SERTIFIKAT

diberikan kepada

*INDRA KASIH, S.Pd, M.Or*

sebagai PEMAKALAH dalam

**Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2013**

**“Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Gender”**

yang diselenggarakan pada

**18 April 2013**

di

**Aula Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta**

Prof. Dr. Mulyana



**PERAN SERTA GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM MENINGKATKAN  
PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN GERAK  
ANAK LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN USIA 6-17 TAHUN**

Oleh  
Indra Kasih

**Abstrak**

Guru pendidikan jasmani merealisasikan tujuannya dengan mengajarkan dan meningkatkan aktivitas jasmani, dengan bimbingan tujuan pendidikan. Kegiatan pekerjaan sehari-hari berwujud mengajarkan aktivitas jasmani, meskipun tugas yang sesungguhnya adalah usaha bantuan mengembangkan keseluruhan pribadi anak didik. Hal ini berarti bahwa murid-muridnya harus belajar sesuatu daripadanya. Mereka harus memperoleh kemajuan dalam kemampuan aktivitas fisiknya dengan nyata. Tidak dapat hanya asal mereka senang dalam kesibukannya. Mengajar berarti membuat kemajuan. Guru pendidikan jasmani gagal dalam tugasnya, jika murid-muridnya tidak mendapat kemajuan dalam penguasaan aktivitas jasmani yang diajarkan, kemajuan dalam memperhalus gerakan atau kemajuan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri.

Perbedaan antara pola pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan adalah sedikit selama pertengahan masa kanak-kanak. Keduanya mempunyai pertumbuhan lengan/tungkai yang hebat daripada pertumbuhan yang lainnya, tetapi anak laki-laki cenderung memiliki kaki dan lengan yang lebih panjang, dan lebih tinggi selama masa kanak-kanak. Seperti halnya, anak perempuan cenderung memiliki pinggul yang lebih lebar, dan paha yang besar selama periode ini. Terdapat sedikit perbedaan relatif dalam fisik atau berat yang ditunjukkan sampai pada awal periode pra-remaja. sangat sedikit perubahan yang terjadi sesuai yang telah diperkirakan.

Peran serta guru penjas dalam menangani perbedaan pertumbuhan dan perkembangan anak laki-laki dan perempuan haruslah lebih memfokuskan terhadap apa yang dibutuhkan anak dalam menunjang perkembangannya.

### **1. Pendahuluan**

Pendidikan jasmani merupakan usaha dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Bucher (1983) kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani (*physical*) dan pendidikan (*education*). Kata jasmani memberi pengertian pada kegiatan bermacam-macam kegiatan jasmani, yang meliputi kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani. Sedangkan tambahan kata pendidikan yang kemudian menjadi pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan satu



pengertian yang tidak dapat dipisahkan antara pendidikan dan jasmani saja. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Ketika seorang sedang melakukan kegiatan jasmani dalam bermain, berenang, berlari, sepak bola, senam dan kegiatan jasmani yang lain, maka intensi pendidikan harus selalu ada dalam permainan itu. Dengan berpartisipasi dalam program pendidikan jasmani akan bermanfaat untuk :

- a) Memperbaiki tingkat kesehatan jasmani,
- b) Memberikan dasar keterampilan yang akan membuat bekerja lebih efisien, menarik dan hidup penuh semangat, serta
- c) Sebagai pendidikan sosial yang akan memberi sumbangan pada pembentukan karakter dan hubungan antara manusia yang baik.

Pendidikan jasmani yang berpangkal dari gerak manusia, serta mengarah kepada kepribadian yang bulat dan kreatif dari manusia adalah dasar dari segala pendidikan, demikian Rijsdrop.

Guru pendidikan jasmani merealisasikan tujuannya dengan mengajarkan dan meningkatkan aktivitas jasmani, dengan bimbingan tujuan pendidikan. Kegiatan pekerjaan sehari-hari berwujud mengajarkan aktivitas jasmani, meskipun tugas yang sesungguhnya adalah usaha bantuan mengembangkan keseluruhan pribadi anak didik.

Hal ini berarti bahwa murid-muridnya harus belajar sesuatu daripadanya. Mereka harus memperoleh kemajuan dalam kemampuan aktivitas fisiknya dengan nyata. Tidak dapat hanya asal mereka senang dalam kesibukannya. Mengajar berarti membuat kemajuan. Guru pendidikan jasmani gagal dalam tugasnya, jika murid-muridnya tidak mendapat kemajuan dalam penguasaan aktivitas jasmani yang diajarkan, kemajuan dalam memperhalus gerakan atau kemajuan dalam prestasi. Bahan ajar yang diperlukan dalam pengajarannya adalah aktivitas jasmani dapat berupa permainan, tari-tarian dan latihan-latihan. Bagaimana mendapatkan aktivitas jasmani tersebut, terdapat perbedaan-perbedaan yang besar dalam tiap lingkungan budaya.



## II. Pembahasan

### A. Pemahaman Guru Penjas terhadap Pertumbuhan Pada masa kanak-kanak akhir

Periode dari usia 6 sampai 10 tahun dari masa kanak-kanak termasuk dalam peningkatan yang lambat tetapi konstan, baik itu dalam hal tinggi badan, berat dan kemajuan system motorik dan sensorik. Perubahan dalam pembangunan tubuh hanya terjadi sedikit saja dalam tahun-tahun ini. Masa kanak-kanak adalah lebih pada perpanjangan dan pengisian sebelum pertumbuhan pra-pubertal yang terjadi secara tiba-tiba pada usia sekitar 11 tahun (untuk anak perempuan) dan 13 tahun (untuk anak laki-laki). Walaupun tahun-tahun ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang bertahap, anak kecil tetap melakukan peningkatan yang cepat dalam mempelajari dan fungsinya pada tingkat kematangan yang lebih dalam kemampuannya berolahraga dan bermain. Masa pertumbuhan yang relatif lambat ini memberi anak-anak tersebut untuk membiasakan diri terhadap pertumbuhan yang dialaminya, dan merupakan faktor penting juga pada perbaikan dramatik tertentu yang terlihat dalam koordinasi dan control motorik selama masa kanak-kanak. Perubahan secara gradual dalam ukuran dan terjalinnya hubungan tertutup antara perkembangan tulang dan jaringan dapat dijadikan faktor penting dalam meningkatnya tingkat fungsi.

Perbedaan antara pola pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan adalah sedikit selama pertengahan masa kanak-kanak. Keduanya mempunyai pertumbuhan lengan/tungkai yang hebat daripada pertumbuhan yang lainnya, tetapi anak laki-laki cenderung memiliki kaki dan lengan yang lebih panjang, dan lebih tinggi selama masa kanak-kanak. Seperti halnya, anak perempuan cenderung memiliki pinggul yang lebih lebar, dan paha yang besar selama periode ini. Terdapat sedikit perbedaan relatif dalam fisik atau berat yang ditunjukkan sampai pada awal periode pra-remaja. sangat sedikit perubahan yang terjadi sesuai yang telah diperkirakan (Malina dan Bouchard, 1991).oleh karena itu, pada kebanyakan kasus, anak laki-laki dan perempuan harus dapat terlibat secara bersama-sama dalam berbagai aktifitas. Selama masa kanak-kanak pertumbuhan ukuran otak adalah sangat lambat. Ukuran tengkorak tetap, mendekati ukuran semula walaupun terdapat perluasan dan perpanjangan ukuran kepala pada akhir masa kanak-kanak.



**Pertumbuhan tinggi dan berat selama masa anak-anak akhir adalah lambat dan konstan(tetap), menggambarkan sebuah masa perpanjangan dan pengisian sebelum masa pubertas.**

Kemampuan perceptual selama masa kanak-kanak menjadi sangat baik. Apparatus sensorimotor bekerja secara selaras sehingga pada akhir masa ini anak-anak dapat melakukan keterampilan yang rumit dalam jumlah yang besar. Memukul bola yang dilempar, contohnya, semakin baik dengan bertambahnya usia dan latihan dalam meningkatkan ketajaman pandangan, kemampuan penelusuran, reaksi dan waktu gerak dan integrasi sensorimotor. Sebuah kunci untuk memaksimalkan perkembangan dari pola pertumbuhan yang lebih matang pada anak-anak adalah penggunaan. Latihan dan pengalaman dengan kemampuan perceptual yang matang akan mendukung proses integrasi dengan struktur motorik. Kegagalan untuk mendapatkan kesempatan dalam latihan, instruksi, dan dorongan semangat selama periode ini akan mencegah anak-anak memperoleh perceptual dan informasi motorik yang diperlukan untuk melakukan aktifitas gerakan yang memerlukan keterampilan.

## **II. Pengenalan Guru Penjas terhadap Perkembangan Pada Masa Anak-Anak Akhir**

Anak-anak pada sekolah dasar pada umumnya senang, stabil, mempunyai keinginan yang besar, dapat memahami tanggung jawab. Mereka dapat mengatasi situasi yang baru dan sangat ingin belajar lebih pada diri mereka sendiri dan dunia mereka. Masuk sekolah menggambarkan anak-anak untuk pertama kalinya ditempatkan dalam beberapa situasi yang mana mereka bukanlah pusat perhatian. Inilah waktu untuk berbagi, saling mengerti/mempedulikan orang lain dan saling menghormati hak dan tanggung jawab masing-masing sedang dibangun. Taman kanak-kanak adalah waktu persiapan yang dibuat untuk transisi gradual dari suatu egosentris, dunia bermain yang terpusat pada anak-anak menjadi dunia yang berorientasi pada kelompok dari konsep kedewasaan dan logika. Pada tingkat pertama, dibuat permintaan formal pertama untuk pemahaman kognitif. Yang terpenting pada tingkat pertama dan kedua adalah cara membaca pada tingkat yang memungkinkan anak usia 6 tahun pada umumnya siap untuk "memecahkan kode" dan belajar membaca. anak-anak juga dikembangkan untuk memahami waktu, uang dan berbagai konsep kognitif lain. Untuk tingkat kedua, anak-anak harus dapat



menemui dan mengatasi permasalahan kognitif, afektif, dan psikomotor yang berurutan yang berada di belakang mereka. Berikut ini adalah daftar karakteristik perkembangan anak usia 6-10 tahun.

**Anak laki-laki dan perempuan memiliki pola pertumbuhan yang sama, dengan pertumbuhan lengan dan kaki yang lebih daripada tubuh mereka sendiri selama masa kanak-kanak.**

#### ***Karakteristik Perkembangan Fisik dan Motorik***

1. Anak laki laki dan perempuan mempunyai tinggi sekitar 44 - 60 inchi (111.8 - 152.4 cm) dan memiliki berat sekitar 44 - 90 pound (20.0 - 40.8 kg).
2. Pertumbuhannya lambat, khususnya dari usia 8 sampai akhir periode ini. Walaupun lambat tetapi kenaikannya teratur, tidak seperti penambahan tinggi dan berat selama tahun-tahun pra-sekolah.
3. Tubuh mulai memanjang, dengan penambahan tinggi tahunan hanya 2 - 3 inchi (5.1 7.6 cm) dan penambahan berat tahunan hanya 3 - 6 pound (1.4 - 2.7 kg).
4. Cephalocaudal (dari kepala hingga jari kaki) dan pronsip perkembangan proximodistal (pusat keliling tubuh), yang mana otot yang lebih besar dalam tubuh akan lebih berkembang daripada otot kecil, dan ini sangat jelas.
5. Anak perempuan pada umumnya setahun lebih depan dari pada laki laki dalam hal perkembangan psikologi, dan minat yang berbeda mulai timbul pada akhir periode ini.
6. Preferensi/pilihan tangan terbangun dengan 85 persen memilih tangan kanan dan 15 persen tangan kiri.
7. Waktu reaksi lambat, disebabkan oleh sulitnya koordinasi antara mata-tangan dan mata-kaki yang berada pada awal periode. Setelah berakhirnya periode ini, hal tersebut pada umumnya telah berhasil dibangun.
8. Anak laki-laki dan perempuan sangat berenergi tapi seringkali memiliki daya tahan yang rendah dan mudah lelah. Walau bagaimanapun ketanggapan dalam latihan sangat hebat.
9. Mekanisme pandangan perceptual telah terbangun sepenuhnya pada akhir periode ini.
10. Anak-anak biasanya memiliki pandangan jauh selama periode ini dan tidak siap untuk bekerja dengan penglihatan dekat dalam waktu lama.

11. Sebagian besar kemampuan gerak dasar mempunyai potensi untuk diperbaiki selama periode ini.
12. Keterampilan dasar diperlukan untuk permainan yang baik sebelum hal ini dikembangkan dengan baik.
13. Aktivitas yang melibatkan mata, lengan dan kaki berkembang lambat. Seperti aktifitas bermain volley atau melempar bola dan melempar apapun membutuhkan latihan yang banyak untuk menjadi ahli.
14. Periode ini menandai peralihan dari kemampuan gerak yang diperbaiki menuju pembentukan keterampilan gerak transisi dalam menjalankan permainan dan keterampilan atletik.

#### ***Karakteristik Perkembangan Kognitif***

1. Masa perhatian pada umumnya pendek pada awal periode ini tapi secara bertahap bertambah. Bagaimanapun, anak laki-laki dan perempuan pada usia ini akan lebih sering menghabiskan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan bagi mereka.
2. Mereka sangat suka belajar dan menyenangkan hati orang dewasa tetapi masih memerlukan bantuan dan tuntunan dalam membuat keputusan.
3. Anak-anak memiliki imajinasi yang bagus dan menunjukkan pikiran yang sangat kreatif; tapi bagaimanapun, kesadaran diri kelihatannya menjadi sebuah faktor pada akhir periode ini.
4. Mereka biasanya menyukai televisi, computer, video game, dan membaca.
5. Mereka tidak mempunyai kemampuan dalam berpikiran ringkas dan menghadapi contoh dan situasi nyata selama awal periode.
6. Anak-anak secara intelektual sangat ingin tahu dan ingin selalu tahu "kenapa".

#### ***Karakteristik Perkembangan Afektif***

1. Kesukaan anak laki-laki dan perempuan adalah sama pada awal periode, tetapi segera setelah itu mulai terdapat perbedaan.
2. Anak-anak cenderung egosentris dan tidak suka bermain dalam kelompok besar pada awal tahun ini, mereka lebih suka bermain dalam kelompok kecil .
3. Anak-anak biasanya agresif, sombong, kritis, over-aktif, dan tidak dapat menerima kekalahan ataupun kemenangan dengan baik.



4. Terdapat ketidaksesuaian dalam kedewasaan; anak-anak biasanya lebih cepat dewasa di sekolah daripada di rumah.
5. Anak-anak tanggap terhadap kekuasaan, hukuman “yang adil, disiplin, dan pemaksaan.
6. Anak-anak suka berpetualang dan sangat ingin terlibat dengan teman dalam kelompok anak-anak yang melakukan kegiatan yang “berbahaya” atau “rahasia”.
7. Konsep diri anak-anak tetap terbentuk.

#### ***Implikasi Program Pengembangan Gerak***

1. Harus tersedia kesempatan bagi anak-anak untuk memperbaiki kemampuan gerak dasar yaitu dalam daya gerak, manipulasi, dan ketetapan akan sebuah tujuan pada saat mereka labil.
2. Anak-anak memerlukan bantuan dalam peralihan dari fase gerak dasar menuju fase gerak khusus.
3. Penerimaan dan penegasan memberi tahu anak-anak bahwa mereka memiliki tempat yang aman dan tetap di sekolah dan rumah.
4. Kesempatan yang berlimpah dalam pemberian semangat dan pemaksaan yang positif dari orang dewasa sangat diperlukan untuk meningkatkan pengembangan konsep diri.
5. Kesempatan dan pemberian dorongan untuk mengeksplorasi dan mencoba melalui gerakan dengan tubuh mereka dan benda di lingkungan dapat meningkatkan efisiensi perceptual-motor.
6. Harus terdapat pengalaman-pengalaman yang terbuka untuk mengenalkan akan tanggung jawab dan untuk menumbuhkan rasa percaya diri.
7. Anak-anak belajar menyesuaikan diri terhadap permainan yang kasar dalam sebuah kelompok tanpa mereka menjadi kasar atau kacau.
8. Kesempatan untuk memperkenalkan kerja tim harus diberikan pada saat yang tepat.
9. Aktivitas yang melibatkan imajinasi dan kelucuan dapat dimasukkan dalam program selama tahun-tahun awal karena imajinasi anak masih tinggi/sangat baik.
10. Aktivitas yang berkaitan dengan musik dan ritmik dapat dinikmati dalam tingkat ini dan sangat penting dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar, kreativitas, dan pemahaman mendasar akan musik dan ritme.
11. Anak-anak pada tingkat ini belajar dengan sangat baik melalui partisipasi aktif.



12. Aktivitas seperti memanjat dan bergantung bermanfaat untuk mengembangkan tubuh bagian atas dan seharusnya dimasukkan dalam program ini.
13. Situasi permainan diskusi yang melibatkan beberapa topik seperti bergantian (antri), fair-play, tidak mencontek, dan berbagai nilai universal yang mengandung arti perbedaan antara benar dan salah.
14. Mulai menitik beratkan pada ketepatan, bentuk, dan keterampilan dalam melakukan gerak.
15. Mengajarkan anak untuk berpikir sebelum mereka terikat pada sebuah kegiatan. Membantu mereka dalam mengenal resiko dengan maksud mengurangi sifat mereka yang sering nekat/sembrono.
16. Membentuk kegiatan dalam kelompok kecil dilanjutkan ke kelompok yang lebih besar dan pengalaman olahraga team.
17. Postur sangat penting, aktivitas memerlukan penekanan pada susunan tubuh yang tepat.
18. Penggunaan aktivitas ritmik untuk memperbaiki koordinasi diperlukan.
19. Keterampilan gerak khusus dikembangkan dan diperbaiki pada akhir periode. Latihan yang banyak, dorongan semangat, dan perintah selektif itu penting.
20. Partisipasi dalam aktivitas olahraga anak-anak yang bila dikembangkan sesuai dan tepat dengan kebutuhan dan minat anak-anak harus di berikan.

### **III. Penerapan pembelajaran Penjas Terhadap Anak**

Salah satu tantangan yang harus dicari pemecahannya oleh para guru Penjas pada waktu mengajar di sekolah sekarang ini adalah bagaimana mengelola lingkungan belajar yang mendukung kelancaran pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM) agar dapat dicapai tujuan pembelajarannya. Pengelolaan lingkungan belajar tersebut dimaksudkan untuk menghindari kemungkinan terbentuknya kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung terhadap pelaksanaan PBM dalam upaya memenuhi kebutuhan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Beberapa gejala tersebut antara lain dapat diamati dari kurangnya pemahaman guru penjas terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, kurangnya sarana pendukung dalam aktivitas pendidikan jasmani serta perlunya kreativitas dalam mengajar sesuai dengan karakteristik anak laki-laki dan perempuan dalam aktivitas jasmaninya



Keadaan tersebut tentu sama-sama tidak kita inginkan. Oleh karena itu pemahaman dan pengalaman guru penjas dalam aktivitas dilapangan perlu di dukung dengan pengetahuan tentang perkembangan anak untuk dapat mendukung tercapainya tujuan akhir dari pendidikan jasmani.

**BERIKUT KOMPONEN KEBUGARAN YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN ANAK YANG HARUS DI PAHAMI GURU PENJAS**

Komponen Kebugaran yang Berkaitan dengan Kesehatan	Tes Umum	Aspek Spesifik yang Diukur	Hasil Temuan
Ketahanan kardiovaskular	Tes langkah Lari jarak Tes stress treadmill Ergometer sepeda	Kapasitas kerja fisik Ketahanan aerobik VO2 max VO2 max	Perkiraan vo2 max adalah lemah pada anak-anak. Anak-anak dapat mencapai nilai vo2 maksimal yang hampir sama dengan orang dewasa. Bila tepat dengan berat badan. Kecepatan maksimal jantung akan berkurang seiring dengan usia. Kecenderungan untuk meningkatkan nilai vo2 maksimal keduanya, laki-laki dan perempuan. Untuk perempuan akan berjalan mendatar setelah umur 12 th dan seterusnya. Sedangkan laki-laki akan terus meningkat.
Kekuatan otot (muscular)	Dinamometer tangan Dynamometer punggung dan kaki Kabel tersiometer	Isometric kekuatan genggaman Isometric kekuatan punggung dan kaki Isometric kekuatan tulang sendi	Untuk laki-laki, setiap tahun akan mengalami peningkatan dari umur 7th. Perempuan cenderung berjalan secara mendatar selepas umur 12. laki-laki mengalami pubertas lebih lambat pada awalnya, kemudian bertambah lebih cepat dalam masa remaja. Dalam



			hal ini laki-laki lebih unggul dari perempuan dlm
Daya tahan otot	Push-up Sit-up Peregangan lengan dengan menggantung Pull-ups	Isotonic ketahanan tubuh atas Isotonic ketahanan perut Isotonic ketahanan tubuh atas Isotonic ketahanan tubuh atas	Kemampuan yang rata-rata sama dimiliki laki-laki dalam masa kanak-kanak. Mereka pada sebagian besar dari item-item tersebut. Daya tahannya akan mereda sampai umur 12. Peningkatan besar akan terjadi di umur 12-16, kemudian stabil mendatar. Pada perempuan memperlihatkan peningkatan yang tidak terlalu signifikan tanpa latihan khusus setelah umur 12.
Fleksibilitas	Tekuk dan jangkau Duduk dan jangkau	Fleksibilitas persendian tulang paha Fleksibilitas persendian tulang paha	Fleksibilitas adalah spesifikasi dari tulang sendi. Perempuan cenderung lebih fleksibel dibanding laki-laki dalam semua umur. Fleksibilitas akan menurun seiring berkurangnya aktivitas.
Komposisi tubuh	Hidrostatik penimbang badan Jangka lengkung lipatan kulit Indeks massa tubuh Elektrikal impedance	Presentasi lemak tubuh Perkiraan presentase lemak tubuh Perkiraan presentase lemak tubuh Perkiraan presentase lemak tubuh	Anak-anak pada semua umur mempunyai persediaan lemak lebih tinggi dibanding anak-anak seumur mereka 20 tahun yang lalu. Anak-anak yang lebih aktif lebih kurus daripada anak yang gendut dalam semua umur. Anak yang gendut biasanya kurang aktif daripada yang.

Komponen kebugaran Motorik	Tes Umum	Aspek Spesifik yang Diukur	Hasil Temuan
----------------------------	----------	----------------------------	--------------



Koordinasi	Lompat tali Loncatan untuk akurasi Skipping Diribel bola Dribel kaki	Koordinasi tubuh secara keseluruhan Koordinasi tubuh secara keseluruhan Koordinasi tubuh kasar Koordinasi mata-tangan Koordinasi mata-tangan	Peningkatan dari tahun ke tahun seiring dengan usia koordinasi tubuh secara keseluruhan. Anak laki-laki lebih baik pada usia 6 tahun pada mata-tangan dan koordinasi mata-kaki.
Keseimbangan	Berjalan di balok penyangga Tongkat keseimbangan Berdiri satu-kaki	Keseimbangan dinamis Keseimbangan statis Keseimbangan statis	Peningkatan dari tahun ke tahun seiring dengan usia, anak perempuan seringkali lebih buruk daripada laki-laki khususnya pada keseimbangan dinamis aktivitas, hingga sekitar usia 8 tahun. Kemampuan sama setelahnya
Kecepatan	Lari cepat 20 yard Lari cepat 30 yard	Kecepatan lari Kecepatan lari	Peningkatan dari tahun ke tahun seiring dengan usi anak laki-laki dan perempuan mempunyai kemampuan yang sama hingga usia 6 atau 7 tahun, pada dimana waktu pada waktu tersebut anak laki-laki membuat peningkatan yang pesat. Anak-anak laki-laki lebih baik daripada anak-anak perempuan pada usia.
Kegesitan	Lari bolak-balik jarak pendek Meregangkan kaki ke samping	Kegesitan lari Kegesitan berjalan/berlari menyamping	Peningkatan dari tahun ke tahun seiring dengan usia. Anak-anak perempuan mulai tidak meningkat pada usia setelah 13 tahun. sedangkan anak laki-laki terus untuk membuat peningkatan.
Kekuatan	Lompatan vertikal Lompatan jauh dengan posisi awala	Kecepatan dan kekuatan kaki Kecepatan dan	Peningkatan dari tahun ke tahun seiring dengan usia anak laki-



	berdiri Lemparan jarak jauh Lemparan berkecepatan	kekuatan kaki Kecepatan dan kekuatan tangan bagian atas Kecepatan dan kekuatan tangan bagian atas	laki lebih buruk daripada anak perempuan pada tingkat segala usia.
--	--	---	---

#### IV. Kesimpulan

Guru pendidikan jasmani harus dapat merealisasikan tujuannya dengan mengajarkan dan meningkatkan aktivitas jasmani, dengan bimbingan tujuan pendidikan. Kegiatan pekerjaan sehari-hari berwujud mengajarkan aktivitas jasmani, meskipun tugas yang sesungguhnya adalah usaha bantuan mengembangkan keseluruhan pribadi anak didik.

Hal ini berarti bahwa murid-muridnya harus belajar sesuatu daripadanya. Mereka harus memperoleh kemajuan dalam kemampuan aktivitas fisiknya dengan nyata. Tidak dapat hanya asal mereka senang dalam kesibukannya. Mengajar berarti membuat kemajuan. Guru pendidikan jasmani gagal dalam tugasnya, jika murid-muridnya tidak mendapat kemajuan dalam penguasaan aktivitas jasmani yang diajarkan, kemajuan dalam memperhalus gerakan atau kemajuan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak itu sendiri.

Dengan adanya Perbedaan antara pola pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan adalah sedikit selama pertengahan masa kanak-kanak. Keduanya mempunyai pertumbuhan lengan/tungkai yang hebat daripada pertumbuhan yang lainnya, tetapi anak laki-laki cenderung memiliki kaki dan lengan yang lebih panjang, dan lebih tinggi selama masa kanak-kanak. Seperti halnya, anak perempuan cenderung memiliki pinggul yang lebih lebar, dan paha yang besar selama periode ini. Terdapat sedikit perbedaan relatif dalam fisik atau berat yang ditunjukkan sampai pada awal periode pra-remaja.

Sebuah kunci untuk memaksimalkan perkembangan dari pola pertumbuhan yang lebih matang pada anak-anak adalah penggunaan. Latihan dan pengalaman dengan kemampuan perceptual yang matang akan mendukung proses integrasi dengan struktur motorik. Kegagalan untuk mendapatkan kesempatan dalam latihan, instruksi, dan dorongan semangat selama periode ini akan mencegah anak-anak memperoleh perceptual dan informasi motorik yang diperlukan untuk melakukan aktifitas gerakan yang memerlukan keterampilan.

### Daftar Pustaka

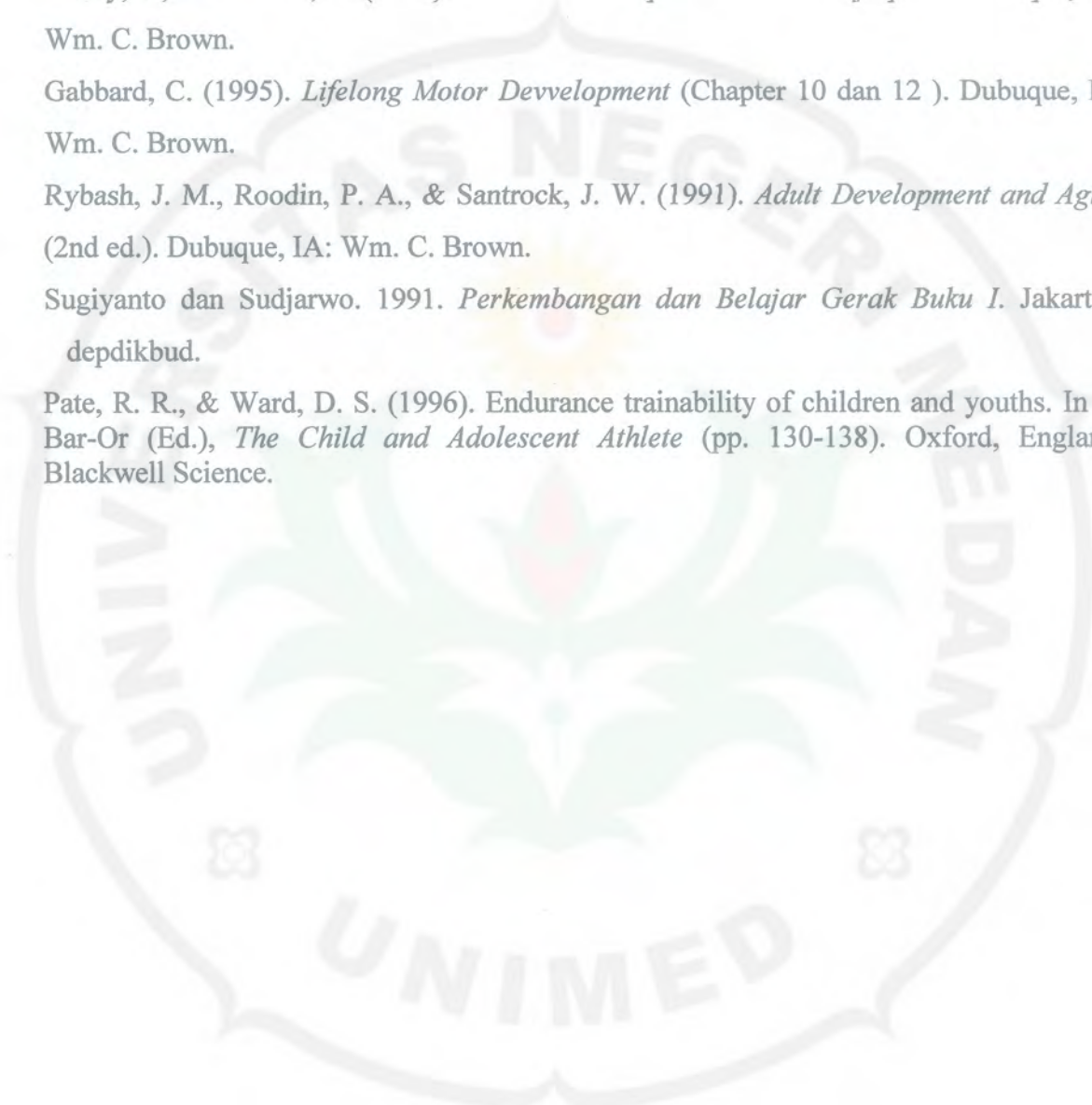
Dacey, J., & Travers, J. (1991). *Human Development Across Lifespan*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Gabbard, C. (1995). *Lifelong Motor Development* (Chapter 10 dan 12 ). Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Rybash, J. M., Roodin, P. A., & Santrock, J. W. (1991). *Adult Development and Aging* (2nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Sugiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan dan Belajar Gerak Buku I*. Jakarta : depdikbud.

Pate, R. R., & Ward, D. S. (1996). Endurance trainability of children and youths. In O. Bar-Or (Ed.), *The Child and Adolescent Athlete* (pp. 130-138). Oxford, England: Blackwell Science.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY