

PERAN OLAHRAGA BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI

Adilla Nurani Safitri

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Semarang
adillanuranis@students.unnes.ac.id

Abstract

This study explores the significant role of sports in the physical, cognitive, social, and emotional development of early childhood. Through physical activities, children not only strengthen their bodies and improve motor skills, but also enhance cognitive abilities such as memory and problem-solving. Furthermore, sports instill essential values like discipline, teamwork, and sportsmanship, while helping children manage emotions and cope with stress. By engaging in sports, children gain a solid foundation for becoming resilient, confident, and well-rounded individuals, capable of facing future challenges with a positive mindset.

Keywords: Sports, Early Childhood Development, Emotional Resilience

Abstrak

Studi ini mengeksplorasi peran penting olahraga dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak usia dini. Melalui aktivitas fisik, anak tidak hanya memperkuat tubuh dan meningkatkan keterampilan motorik, tetapi juga meningkatkan kemampuan kognitif seperti memori dan pemecahan masalah. Lebih jauh, olahraga menanamkan nilai-nilai penting seperti disiplin, kerja sama tim, dan sportivitas, sekaligus membantu anak mengelola emosi dan mengatasi stres. Dengan terlibat dalam olahraga, anak memperoleh landasan yang kuat untuk menjadi individu yang tangguh, percaya diri, dan berwawasan luas, yang mampu menghadapi tantangan masa depan dengan pola pikir yang positif.

Kata kunci: Olahraga, Perkembangan Anak Usia Dini, Ketahanan Emosional

Article History

Received: Desember 2024
Reviewed: Desember 2024
Published Desember 2024

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Jayabama



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Anak Usia Dini adalah mereka yang berusia antara 0 sampai 6 tahun yang di mana anak masih memerlukan pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini adalah usia yang sangat menentukan pertumbuhan kepribadian anak serta kemampuan intelektualnya (Yahya Putra, 2020). Masa ini sering disebut dengan Golden Age atau Masa Keemasan di mana pada masa ini pertumbuhan otak yang dimiliki oleh anak mengalami perkembangan paling cepat sepanjang kehidupannya (MAHMUD, 2019)

Perkembangan anak berlangsung secara merata, karena itu semua aspek perkembangan perlu distimulasi dengan tepat agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Putri et al., 2021). Pendidikan anak usia dini difokuskan untuk merangsang dan memaksimalkan 6 aspek perkembangan yaitu aspek agama dan moral, kognitif, sosial emosional, Bahasa, fisik motorik, dan seni (Saripudin, 2019).

Anak-anak berkembang melalui rangkaian yang sama dan bisa diprediksi, meskipun dengan kecepatan perkembangan yang berbeda-beda. Proses ini melibatkan faktor dari dalam dan dari luar. Stimulasi perkembangan anak dapat dilakukan melalui bermain ('Aziz et al., 2021).

Dunia anak adalah dunia bermain, semua anak menyukai bermain Sebagian hidup dari anak dihabiskan untuk bermain. Pada saat bermain anak-anak juga belajar berbagai hal. Hal inilah yang dapat dijadikan metode pembelajaran yang sangat tepat untuk anak usia dini, yaitu belajar sambil bermain. Tidak disadari dalam bermain aspek perkembangan anak ikut berkembang dengan sendirinya. Akan lebih baik sebagai orang tua atau pendidik memberikan stimulasi yang benar dan maksimal (Qomariah & Hamidah, 2022).

Hakikatnya semua anak suka bermain, hanya anak yang sedang tidak enak badan yang tidak suka bermain, baik sendiri, dengan teman sebaya, maupun dengan orang yang lebih dewasa. Bentuk permainannya pun beragam. Berdasarkan fenomena tersebut para ahli PAUD menentukan bahwa bermain merupakan faktor penting dalam kegiatan pembelajaran, di mana esensi bermain harus menjadi jiwa dari setiap kegiatan pembelajaran anak usia dini. Pada masa ini anak harus distimulasi sebaik mungkin agar kemampuan yang di miliki anak dapat berkembang secara maksimal. Dengan pengembangan kemampuan yang maksimal diharapkan anak dapat hidup dengan baik dimasa mendatang. (MU'mala & Nadlifah, 2019).

Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan fisik dan mental, serta nilai-nilai sosial dan etika Pendidikan jasmani memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini karena kegiatan fisik dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar seperti, berlari, melompat, memanjat, dan bermain bola (Candra et al, 2023).

Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan bisa dikatakan sebagai mata Pelajaran yang mampu menerapkan semua proses penelitian secara utuh. (Marpaung et al, 2021) Pendidikan olahraga merupakan suatu proses mendidik yang menggunakan kegiatan fisik agar dapat mengubah kualitas siswa, yang terdiri dari jasmani, Rohani, serta emosional. Pendidikan olahraga mengajak siswa sebagai suatu kesatuan utuh, yang tidak terpisah antara jasmani dan Rohani.

Pendidikan jasmani lebih baik diperkenalkan sejak Taman kanak-kanak. PAUD bermanfaat mendukung pertumbuhan anak agar lebih efektif.

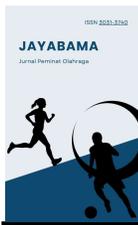
Olahraga memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak usia dini, karena melibatkan aktivitas fisik yang mendukung perkembangan fisik, mental, serta sosial anak. Pada masa usia dini, tubuh anak mengalami pertumbuhan yang pesat, dan olahraga dapat membantu memaksimalkan proses ini. Aktivitas fisik yang terstruktur maupun tidak terstruktur memberikan stimulus yang merangsang perkembangan motorik kasar dan halus anak (Adawiyah, 2024). Selain itu, gerakan tubuh saat berolahraga membantu menguatkan otot, tulang, serta meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh yang sangat penting di masa pertumbuhan.

Selain aspek fisik, olahraga juga berperan dalam perkembangan mental dan emosional anak. Melalui aktivitas fisik, anak belajar mengendalikan emosi mereka, seperti rasa frustrasi ketika mengalami kekalahan, atau rasa bangga ketika mencapai keberhasilan. Olahraga dapat menjadi sarana pembelajaran untuk mengelola stres dan membentuk rasa percaya diri (Ningsih, 2024). Kegiatan fisik yang menyenangkan juga terbukti meningkatkan *mood* anak, mengurangi rasa cemas, serta membantu mereka tidur lebih nyenyak, yang pada gilirannya mendukung pertumbuhan yang optimal (Mulyana et al., 2024).

Pada aspek sosial, olahraga berperan dalam mengajarkan anak tentang pentingnya kerja sama dan interaksi dengan orang lain. Ketika bermain bersama, anak belajar berbagi, mengikuti aturan, dan berkomunikasi dengan teman-teman sebaya. Keterampilan sosial ini sangat penting bagi perkembangan hubungan interpersonal anak di kemudian hari (Mulyanto et al., 2022). Selain itu, olahraga yang dilakukan dalam kelompok memungkinkan anak untuk merasakan kebersamaan dan belajar untuk menghormati orang lain, baik saat bermain maupun berkompetisi (Pradita et al., 2024).

Olahraga juga memiliki dampak positif pada perkembangan kognitif anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki daya ingat yang lebih baik, kemampuan fokus yang lebih tinggi, serta prestasi akademik yang lebih baik (A. Ramadhani, 2023). Hal ini karena aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, yang berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif. Dengan berolahraga, anak juga dilatih untuk berpikir strategis, membuat keputusan cepat, dan memecahkan masalah yang dihadapi dalam permainan (Syafdaningsih et al., 2023).

Di sisi lain, olahraga juga dapat mendorong pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Anak yang terbiasa aktif secara fisik cenderung memiliki pola hidup yang lebih sehat hingga dewasa (Lastiana & Mayra, 2024). Dengan mengajak anak berolahraga, orang tua dapat membantu mereka mengembangkan kebiasaan yang baik, seperti menjaga pola makan yang seimbang, menghindari gaya hidup *sedentari*, serta menjauhkan anak dari risiko obesitas dan penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup tidak aktif (Utami et al., 2024).



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 2 Bulan 12 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Tidak hanya itu, olahraga juga menjadi sarana untuk membangun karakter anak. Melalui olahraga, anak belajar tentang nilai-nilai seperti sportivitas, disiplin, dan ketekunan. Mereka diajarkan untuk berusaha keras dan tetap bersemangat, meskipun menghadapi tantangan atau kegagalan (Syaukani et al., 2022). Nilai-nilai ini sangat penting untuk membentuk kepribadian anak yang tangguh, optimis, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Dalam konteks perkembangan motorik, olahraga juga membantu anak dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar yang akan menjadi fondasi untuk aktivitas fisik lebih lanjut di masa depan. Gerakan seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap dapat ditingkatkan melalui berbagai jenis olahraga, yang pada akhirnya akan membantu anak memiliki kemampuan fisik yang lebih baik saat mereka tumbuh dewasa (Aliriad et al., 2023). Keterampilan motorik yang baik juga terkait dengan rasa percaya diri anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Peran olahraga dalam tumbuh kembang anak usia dini tidak bisa dianggap remeh. Selain manfaat fisik yang langsung terasa, olahraga juga membawa banyak dampak positif bagi aspek psikologis, sosial, dan kognitif anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mendorong anak-anak agar aktif berolahraga sejak usia dini (Aenilatifah et al., 2022). Dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk aktif secara fisik, mereka tidak hanya dibekali dengan kesehatan fisik yang baik, tetapi juga keterampilan hidup yang akan membantu mereka menjadi individu yang sukses dan seimbang di masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur untuk mendalami peran olahraga bagi tumbuh kembang anak usia dini. Melalui proses yang mengalir seperti sebuah labirin, penelitian ini akan menguraikan berbagai studi dan referensi yang terkait, membentuk mozaik informasi yang kaya (Rozi et al., 2021). Data dikumpulkan dari berbagai sumber literatur terpercaya, yang kemudian dianalisis secara mendalam untuk mengungkap keterkaitan antara aktivitas fisik dan perkembangan anak dalam berbagai aspek, baik fisik, sosial, emosional, maupun kognitif (Hidayat, 2024). Dengan metode ini, peneliti berharap dapat menggali pemahaman yang lebih kompleks mengenai kontribusi olahraga yang tidak hanya sebatas kesehatan fisik, tetapi juga bagaimana ia membentuk karakter anak dalam pemahaman kehidupan mereka yang terus berkembang.

PEMBAHASAN

Dampak Fisik dan Kognitif Olahraga pada Anak Usia Dini

Olahraga memiliki dampak signifikan pada perkembangan fisik anak usia dini. Di masa pertumbuhan, tubuh anak mengalami perkembangan yang cepat, dan aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mendukung proses ini. Dengan berolahraga, anak-anak mendapatkan kesempatan untuk menguatkan otot dan tulang, yang penting untuk kesehatan dan pertumbuhan fisik mereka. Aktivitas seperti berlari, melompat, dan melempar membantu membangun daya tahan serta fleksibilitas tubuh (Muna, 2023). Selain itu, olahraga juga membantu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi motorik anak, yang merupakan dasar penting bagi kemampuan gerak yang lebih kompleks di kemudian hari (Nur, 2022).

Selain membantu perkembangan fisik, olahraga juga berdampak pada sistem kardiovaskular dan pernapasan anak. Ketika berolahraga, jantung anak akan bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang meningkatkan kapasitas kardiovaskular mereka. Aktivitas fisik juga memperbaiki sirkulasi darah, membantu distribusi oksigen lebih baik ke seluruh tubuh, termasuk otak (Gunawan et al., 2023). Peningkatan fungsi pernapasan juga menjadi salah satu manfaat yang diperoleh dari olahraga, di mana paru-paru bekerja lebih efisien dan meningkatkan kapasitas oksigen yang dihirup. Ini semua berkontribusi pada pertumbuhan anak yang lebih sehat dan kuat.

Olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga pernapasan dan menyehatkan jantung seperti berenang. Berenang sangat digemari oleh hampir semua anak karena mereka senang bermain air, maka hal ini sangat disarankan agar bisa memberikan dampak positif kepada anak (Indar Rahman & Khadijah, 2023).

Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi tubuh anak, tetapi juga berpengaruh besar terhadap perkembangan kognitif mereka. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi otak anak, terutama dalam hal daya ingat, fokus, dan pemecahan masalah (Rahmatia Suci Eka Kurnia, 2023). Ketika anak-anak berpartisipasi dalam olahraga, mereka belajar untuk berpikir strategis dan membuat keputusan dalam waktu cepat. Ini melatih kemampuan mereka untuk merencanakan dan memproses informasi, yang penting dalam kegiatan sehari-hari maupun di lingkungan sekolah (Dewi, 2022). Aktivitas fisik yang rutin juga membantu anak untuk lebih fokus saat belajar, sehingga mendukung pencapaian akademik yang lebih baik.

Lebih lanjut, olahraga mempengaruhi plastisitas otak pada anak usia dini. Pada masa ini, otak anak masih sangat fleksibel dan dapat beradaptasi dengan cepat terhadap berbagai rangsangan, termasuk olahraga. Ketika anak terlibat dalam aktivitas fisik, otak mereka menerima stimulus yang merangsang perkembangan berbagai area otak yang berkaitan dengan keterampilan motorik, bahasa, dan kognitif (Sulistiyowati, 2022). Meskipun cara berpikir dan konsep anak tentang kenyataan sudah diperbaharui melalui pengalaman yang sudah dilaluinya (Istiqomah & Maemonah, 2021). Peningkatan aliran darah ke otak juga membantu menjaga kesehatan sel-sel otak dan memperkuat koneksi antar neuron, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan belajar dan daya tangkap anak (Annajam et al., 2024).

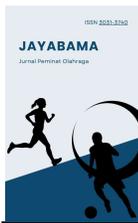
Di samping itu, olahraga juga dapat memperbaiki pola tidur anak, yang sangat penting bagi perkembangan otak mereka. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu anak tidur lebih nyenyak dan berkualitas. Tidur yang baik memungkinkan otak anak untuk memproses informasi yang didapatkan selama sehari penuh, memperkuat ingatan, dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak (Lestari, 2022). Kurang tidur, di sisi lain, dapat menghambat perkembangan kognitif anak dan menyebabkan masalah dalam konsentrasi serta pengendalian emosi. Oleh karena itu, olahraga secara tidak langsung mendukung kemampuan belajar anak dengan memastikan mereka mendapatkan istirahat yang cukup.

Selain manfaat fisik dan kognitif langsung, olahraga juga membantu dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Anak-anak yang terbiasa aktif secara fisik cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat saat dewasa. Dengan berolahraga, anak-anak belajar pentingnya menjaga kesehatan tubuh, yang tidak hanya akan berdampak pada kondisi fisik mereka saat ini, tetapi juga membantu mencegah berbagai penyakit di masa depan, seperti obesitas, diabetes, dan masalah kardiovaskular. Kebiasaan ini dapat menjadi modal penting bagi anak untuk hidup sehat dan aktif sepanjang hidup mereka (Ismawati et al., 2024).

Olahraga mengajarkan anak tentang pentingnya disiplin dan tanggung jawab. Dalam setiap aktivitas fisik, anak belajar untuk mengikuti aturan, bekerja keras, dan berkomitmen untuk mencapai tujuan. Nilai-nilai ini tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan fisik, tetapi juga kognitif (Rusdin et al., 2022). Anak-anak yang belajar untuk disiplin dalam olahraga akan cenderung menerapkan sikap yang sama dalam belajar dan aktivitas lainnya. Kemampuan ini, jika dipupuk sejak usia dini, akan membantu anak mencapai kesuksesan di berbagai bidang kehidupan (Latifah, 2020).

Olahraga juga menawarkan anak pengalaman dalam mengatasi tantangan dan kegagalan. Di lapangan olahraga, anak-anak sering kali dihadapkan pada situasi di mana mereka harus menghadapi kekalahan atau kesulitan. Hal ini membantu mereka belajar untuk menerima kegagalan dan bangkit kembali, yang merupakan bagian penting dari perkembangan kognitif dan emosional (Araina et al., 2020). Kemampuan untuk mengelola stres dan ketidakpastian akan sangat bermanfaat bagi anak dalam situasi akademik dan kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang lebih tangguh dan adaptif.

Olahraga memainkan peran integral dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini, baik dari aspek fisik maupun kognitif. Selain memperkuat tubuh anak, olahraga juga memberikan stimulasi yang bermanfaat bagi perkembangan otak mereka, membantu meningkatkan kemampuan belajar, memori, dan daya fokus (Widiyanto, 2022). Oleh karena itu, mendorong anak untuk aktif berolahraga sejak usia dini bukan hanya tentang menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memberikan fondasi yang kuat bagi perkembangan kognitif dan mental yang optimal.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 2 Bulan 12 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

Pengaruh Olahraga terhadap Perkembangan Sosial dan Emosional Anak

Olahraga memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan sosial dan emosional anak usia dini. Melalui aktivitas fisik yang dilakukan bersama teman sebaya, anak belajar berinteraksi, berkolaborasi, dan memahami peran sosial mereka dalam kelompok (Aryanto et al., 2023). Olahraga sering kali melibatkan permainan tim, yang mengajarkan anak tentang pentingnya bekerja sama, berbagi peran, serta mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan bersama. Pengalaman ini memberikan fondasi bagi kemampuan anak dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan harmonis di luar lingkungan olahraga, seperti di rumah dan sekolah (Jariono et al., 2022).

Pengalaman bermain dalam tim juga membantu anak dalam memahami konsep aturan dan norma sosial. Ketika anak terlibat dalam permainan, mereka belajar untuk mengikuti aturan yang telah ditetapkan, baik oleh pelatih, guru, maupun rekan tim. Ini mengajarkan mereka tentang pentingnya menghormati aturan dan bagaimana konsekuensi akan muncul jika aturan tersebut dilanggar (Rahmawati et al., 2024). Dalam jangka panjang, kemampuan untuk mematuhi aturan dan menghormati otoritas akan membantu anak dalam kehidupan sosial yang lebih luas, seperti saat mereka beradaptasi di lingkungan sekolah atau lingkungan masyarakat lainnya.

Di samping itu, olahraga juga memberikan anak kesempatan untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Ketika bermain bersama, anak-anak perlu berkomunikasi dengan teman satu tim, baik untuk menyusun strategi, meminta bantuan, atau memberikan instruksi (A'la et al., 2021). Mereka belajar untuk menyampaikan pikiran dan keinginan mereka secara jelas dan tepat, yang merupakan keterampilan penting dalam interaksi sosial. Selain itu, komunikasi non-verbal juga menjadi bagian dari olahraga, seperti memberikan isyarat atau tanda kepada rekan tim, yang membantu anak memahami bagaimana cara berkomunikasi tanpa harus selalu menggunakan kata-kata. (A. S. Ramadhani et al., 2022).

Aspek emosional dari olahraga juga tidak kalah penting. Ketika anak berpartisipasi dalam aktivitas fisik, mereka dihadapkan pada berbagai emosi, seperti kegembiraan, ketegangan, kekecewaan, dan kebanggaan. Melalui pengalaman ini, anak belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri (Arifah et al., 2023). Misalnya, ketika menghadapi kekalahan, anak harus belajar bagaimana menerima kekalahan dengan lapang dada, mengatasi rasa frustrasi, dan memotivasi diri untuk mencoba lagi. Proses ini membantu mereka mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan menjaga ketenangan dalam situasi yang menantang.

Selain itu, olahraga memberikan ruang bagi anak untuk membangun rasa percaya diri. Ketika anak berhasil melakukan suatu gerakan, mencapai target, atau berperan penting dalam kemenangan tim, mereka akan merasa bangga dan lebih percaya diri. Pencapaian-pencapaian kecil ini membantu anak memahami bahwa usaha mereka memiliki dampak, dan ini sangat penting dalam membentuk persepsi diri yang positif (Kamaruddin et al., 2022). Anak yang merasa percaya diri akan lebih berani untuk mencoba hal-hal baru, menghadapi tantangan, dan bersosialisasi dengan lebih baik di lingkungan sekitarnya.

Melalui olahraga, anak juga belajar tentang nilai sportivitas dan integritas. Mereka diajarkan untuk bermain dengan adil, menghargai lawan, dan menerima hasil pertandingan dengan sikap yang baik, terlepas dari menang atau kalah. Nilai-nilai ini sangat penting dalam perkembangan karakter anak, karena membantu mereka mengembangkan sikap yang jujur, rendah hati, dan menghargai usaha orang lain (Septianwari et al., 2022). Sportivitas yang dipelajari di lapangan olahraga akan tercermin dalam kehidupan sehari-hari, membantu anak menjadi individu yang lebih beretika dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Olahraga menjadi sarana untuk anak-anak belajar mengelola stres dan tekanan. Dalam pertandingan atau aktivitas fisik, anak sering kali dihadapkan pada situasi yang menegangkan, seperti ketika mereka harus tampil baik di depan teman-teman, pelatih, atau orang tua. Melalui pengalaman ini, anak belajar untuk menghadapi tekanan dan tetap tenang dalam situasi yang menantang. Pengalaman ini membantu mereka mengembangkan ketahanan emosional, yang akan berguna di berbagai situasi kehidupan lainnya, termasuk dalam lingkungan akademik dan sosial (Aqobah et al., 2023).

Olahraga juga memberikan anak kesempatan untuk belajar dari kegagalan. Dalam setiap kompetisi atau permainan, tidak semua anak akan selalu menang. Ketika anak menghadapi kekalahan, mereka diajarkan untuk mengevaluasi diri, memahami kekurangan, dan memperbaikinya di masa depan (Komala, 2020). Proses ini mengajarkan anak untuk tidak mudah menyerah dan terus berusaha meskipun menghadapi rintangan. Kemampuan untuk bangkit setelah kegagalan ini penting dalam membentuk mentalitas yang tangguh dan *resilient*, yang akan membantu mereka menghadapi tantangan di masa depan (Lena et al., 2023).

Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai medium penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak. Olahraga membantu anak membangun keterampilan sosial, mengelola emosi, serta mengembangkan karakter dan nilai-nilai penting seperti sportivitas, disiplin, dan ketangguhan. Semua pengalaman ini memberikan dasar yang kuat bagi anak untuk berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik, sosial, dan emosional, serta siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan dengan sikap yang positif dan percaya diri (Harta, 2019)

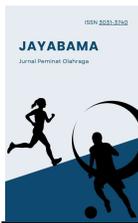
SIMPULAN

Olahraga memainkan peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak usia dini, baik dari aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Melalui aktivitas fisik, anak tidak hanya menguatkan tubuh dan meningkatkan keterampilan motoriknya, tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif seperti daya ingat dan pemecahan masalah. Selain itu, olahraga membentuk karakter anak dengan mengajarkan nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama, serta membantu mereka mengelola emosi dan stres. Dengan demikian, olahraga menjadi fondasi penting bagi pembentukan individu yang sehat, tangguh, dan seimbang di masa depan.

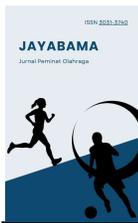
DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, H., Ajhuri, K. F., & Humaida, R. (2021). Efektifitas Permainan Bola dan Rintangan untuk Stimulasi Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-6 Tahun. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(4), 169–178. <https://doi.org/10.14421/jga.2021.64-01>
- A'la, F., Prawira, A. Y., Prabowo, E., & Gemael, Q. A. (2021). Model Pembelajaran Olahraga Futsal Anak Usia Dini (Literature Review). *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 4(1), 19–26.
- Aenilatifah, A., Hasanah, U. F., & ... (2022). Optimalisasi Peran Orang Tua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini Melalui Program Parenting Di Desa Mekarjaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 934–941.
- Aliriad, H., Da'i, M., S, A., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4609–4623. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4149>
- Anggun Pratiwi, A., & Hidayat, D. (2024). *Jurnal Comm-Edu Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (Rptra) Dalam Meningkatkan Tumbuh Kembang Anak Di Kelurahan Bendungan Hilir*. 7(1), 2615–1480.
- Annajam, J. H., Dewati, A. R., Mawadah, S. A., Arif, M., & Reza, N. (2024). *Penerbitan Modul Peran Ayah Terhadap Perkembangan anak Dalam Program KKN: Tantangan Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Tentang Pencegahan Stunting di Desa Curahkalong*. 2, 299–303.
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis of the Influence of Exercise on Reducing Stress Levels. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(1), 45–51.
- Araina, E., Sulistyningrum, T. W., & Firlianty, F. (2020). Edukasi Mengenai Peranan Mahluk Hidup Dan Kandungan Nilai Gizinya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 141. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v4i1.1382>
- Arifah, N. H., Harfah, M. F. K., Wahyuningtias, R., & Mustar, Y. S. (2023). Eskalasi Aktivitas Fisik dan Keterampilan Motorik Anak Melalui Permainan Olahraga Usia Dini. *Abimanyu: Journal of Community Engagement*, 4(2), 21–27. <https://doi.org/10.26740/abi.v4n2.p21-27>
- Dewi, A. P. (2022). Peran Pendidik dalam Pemeliharaan Kesehatan Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 98.
- Erhamwilda, & Adawiyah, E. (2024). Peran Ayah dalam Stimulasi Perkembangan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 91–100. <https://doi.org/10.29313/ga>
- Fiola Dwi Mulyanto, Safitri, D. N., Afnidzar Rahma Washifah, & Nadia Lutfiah. (2022). Efektivitas Kelompok Bermain Dalam Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 1(4), 95–106. <https://doi.org/10.56444/soshumdik.v1i4.222>

- Gunawan, A. M., Permadi, A. A., Z. A., Ishak, M., & Fernando, R. (2023). Identifikasi Minat dan Bakat Anak Usia Dini pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jendela Olahraga*, 8(2), 73–82. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i2.15184>
- Harta, L. I. (2019). Implementation of character education in Era 4.0 through physical education and sports in schools. *Prosiding SENFIKS*, 1(1), 66–73.
- Indar Rahman, K., & Khadijah, K. (2023). Optimalisasi Perkembangan Fisik Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 429–437. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.238>
- Ismawati, N., Agustin, N., & ... (2024). Yoga Kids sebagai Stimulasi Motorik Kasar untuk Anak Usia Dini. ... *Seminar Nasional Dan ...*, 3(1), 431–437.
- Istiqomah, N., & Maemonah, M. (2021). Konsep Dasar Teori Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia Dini Menurut Jean Piaget. *Khazanah Pendidikan*, 15(2), 151. <https://doi.org/10.30595/jkp.v15i2.10974>
- Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M., Sudarmanto, E., Indarto, P., Nurhidayat, N., Pradana, M. D. Y., Sundoro, A. S., Kristiyadi, D. A. B., Minawati, D. E. M., Destiana, A. A., Wulandari, W., Muhammad, R., Putra, G. B., Nyatara, S. D., & Marganingrum, T. (2022). Pkm Pendampingan Dan Pelatihan Olahraga Renang Untuk Anak Usia Dini. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 2(1), 12–19. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v2i1.50>
- Kamaruddin, I., Tabroni, I., & Azizah, M. (2022). Konsep Pengembangan Self- Esteem Pada Anak Untuk Membangun Kepercayaan Diri Sejak Dini. *Al- Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 496. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1015>
- Lastiana, V., & Mayra, Z. (2024). Penyiapan Menu Makanan Bergizi Seimbang dan Pembiasaan Pola Hidup Sehat di TK Islam Al Iman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 11841–11858.
- Latifah, A. (2020). Peran Lingkungan Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Karakter Anak Usia Dini. (*JAPRA*) *Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal (JAPRA)*, 3(2), 101–112. <https://doi.org/10.15575/japra.v3i2.8785>
- Lena, R., Silaban, S., P, J. H., Kristen, P., Usia, A., & Ilmu, F. (2023). Mengembangkan Fisik Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Olahraga Senam Irama. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Dan Filsafat*, 1(2), 200– 205.
- Lestari, S. (2022). Peran Bimbingan Konseling terhadap Perkembangan Fisik dan Kognitif pada Masa Kanak-kanak Pertengahan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- MAHMUD, B. (2019). Urgensi Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.177>
- Megawati, T., & Komala. (2020). Meningkatkan Kemampuan Berhitung Melalui Olahraga Lari Estafet Pada Anak Usia Dini Kelompok B Di Tk Al-Ghuroba. *Erdas Energik Responsif Inovatif Adaptif*, 3(2), 2714–4107.



- Mulyana, A., An-Nazwa, F., Amanatin, I., Afifah, L. D. A., Handayani, S. R., Zikri, S. A., & Wati, T. A. (2024). Mengapa Olahraga Penting? Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2763–2770. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1158>
- Ningsih, E. P. (2024). Peran Orang Tua dalam Mendorong Aktivitas Fisik Anak Usia Dini di Luar Ruangan. *Journal of Salutare*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.62872/wzyemy57>
- Nur, N. A. (2022). *Urgensi Pengembangan Kecerdasan Fisik Motorik Anak Usia Dini Menurut Konsep Montessori*.
- Pradita, E. L., Kumala Dewi, A., Nasywa Tsuraya, N., & Fauziah, M. (2024). Peran Orang Tua dalam Pengembangan Bahasa Anak Usia Dini. *Indo- MathEdu Intellectuals Journal*, 5(1), 1238–1248. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i1.883>
- Putri, S., Nabilatul Fauziah, D., & Syafrida, R. (2021). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Kolase. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 130–141. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v5i2.1351>
- Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali Manfaat Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar: Konteks Anak Usia Dini. *Jendela PLS*, 7(1), 8–23. <https://doi.org/10.37058/jpls.v7i1.4506>
- Rahayu, S. S., & Muna, S. F. (2023). Keterlibatan Paguyuban Orangtua Murid dan Guru (POMG) sebagai Upaya untuk Mendukung Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *E-Journal*, 4(3), 128.
- Rahmatia Suci Eka Kurnia, H. (2023). Peran Guru Dalam Mengembangkan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal DZURRIYAT Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(2), 91–98. <https://doi.org/10.61104/jd.v1i2.27>
- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo- MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>
- Ramadhani, A. (2023). *Perkembangan Bahasa Dalam Tumbuh Kembang Anak Terhadap Lingkungannya*. 08(September).
- Ramadhani, A. S., Azizah, W., Selpiyani, Y., & Khadijah. (2022). Bentuk-bentuk Stimulasi Pada Anak Dalam Perkembangan Motorik Anak Usia Dini di RA. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 2360–2370.
- Rozi, F., Zubaidi, A., & Masykuroh, M. (2021). Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/jpa.v10i1.39788>
- Rusdin, R., Mardian Andriani, Sri Yanti, & Shutan Arie Shandi. (2022). Peran Mata Pelajaran Olahraga terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Kebersihan Diri di Desa Belo Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 5–10. <https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.676>



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 4 Nomor 2 Bulan 12 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Septianwari, H., Afrian, H., Shofa Ilhami, B., & Hamzanwadi, U. (2022). Mengembangkan Kemampuan Berhitung Melalui Olahraga Shuttle Run Pada Anak Usia Dini Di TK Darmawanita Kotaraja. *Jurnal Golden Age*, 6(01), 252–258.
- Sherif Juniar Aryanto, Muhammad Wahyono, Pratiwi Viyanti, & Ramadhani Hananto Puriana. (2023). Peran Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Sepak Bola Putri Di Lamongan. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 4(1), 29–36. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v4i1.7622>
- Syaafdaningsih, S., Hasmalena, H., Rukiyah, R., Sofnidar, S., Pagarwati, L. D. A., Siregar, R. R., Zulaiha, D., Stevany, D., & Safitri, M. I. (2023). Manfaat Kegiatan *Outbound* dalam Stimulasi Perkembangan kognitif Anak Usia Dini dari Perspektif Guru. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 6700–6708. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5382>
- Syaukani, A. A., Sanggita, M., & Rahman, A. (2022). Edukasi Manfaat Olahraga Terstruktur Bagi Pembentukan Karakter 5C Anak Pada Orang Tua Murid Humble Basketball Academy di Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), 122. <https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.5095>
- Utami, I. B., Niam, M., Hakim, S. N., Nuritasari, L., Wulandari, M. D., Utami, R. D., & Mukhlisina, I. (2024). Pelayanan Sosial dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak Usia Dini di Happy Kidz Baby Spa & Daycare Kota Madiun. *Jurnal Keilmuan Dan Keislaman*, 76–90. <https://doi.org/10.23917/jkk.v3i2.278>
- Wachid, S. N., & Sulistyowati, S. N. (2022). Sosialisasi Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap. *Fourth Conference on Research and Community Services STKIP PGRI Jombang*, 5(September), 303–310.
- Widiyanto, S. (2022). Pengenalan Olahraga untuk Meningkatkan Kemampuan Berbahasa Bagi Siswa TK. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 7232–7241. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2605>
- Yahya Putra, A. (2020). Strategi Pembelajaran Motorik Kasar pada Anak Usia Dini Era Pandemi Covid-19. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5(4), 159–166. <https://doi.org/10.14421/jga.2020.54-03>