



Pedagogi Olahraga dan Kebugaran Anak Usia Dini: Systematic Literature Review

Ramdhani Hanwar Noerpratomo¹, Babang Robandi², Mustika Fitri³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 Jawa Barat, Indonesia

Email: rhnoerpratomo@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur sistematis yang mengkaji pedagogi olahraga dan kebugaran anak usia dini. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis metode-metode pendidikan jasmani yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan perkembangan motorik anak usia dini. Berbagai penelitian yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir diseleksi dan dianalisis untuk menemukan pola-pola yang relevan dan strategi pembelajaran yang inovatif. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa metode circuit training, pendidikan gerak, senam berbasis teknologi, dan aktivitas luar ruangan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta perkembangan motorik kasar dan halus anak-anak. Selain itu, penggunaan instrumen tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan usia terbukti penting untuk memastikan program kebugaran jasmani yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak-anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan pedagogi yang beragam dan inovatif diperlukan untuk mencapai hasil optimal dalam pendidikan jasmani anak usia dini. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pendidik dan peneliti dalam merancang dan mengimplementasikan program pendidikan jasmani yang efektif dan menyeluruh untuk anak usia dini.

Kata Kunci: Pedagogi Olahraga, Kebugaran Anak Usia Dini, Motorik Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Di era modern ini, prevalensi gaya hidup sedentari dan meningkatnya tingkat obesitas pada anak-anak telah menjadi perhatian global. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama dari berbagai penyakit kronis yang muncul pada usia dini, seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung (who, 2002). Oleh karena itu, pendekatan pedagogi olahraga menjadi semakin penting dalam upaya mencegah masalah kesehatan ini sejak usia dini. Dengan menekankan pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran, pedagogi olahraga dapat membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dapat bertahan hingga dewasa (Rahmat Permana, 2020).

Lebih lanjut, pendekatan pedagogi olahraga yang efektif juga dapat berkontribusi pada perkembangan kognitif anak usia dini. Aktivitas fisik yang terstruktur dapat

merangsang perkembangan otak dan fungsi kognitif, termasuk perhatian, memori, dan kemampuan berpikir kritis (Pandia et al., 2022). Anak-anak yang terlibat dalam aktivitas fisik yang teratur menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan kognitif mereka dibandingkan dengan anak-anak yang kurang aktif (Fedewa & Ahn, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa pedagogi olahraga tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga pada prestasi akademik anak-anak.

Selain itu, pedagogi olahraga juga memainkan peran penting dalam pembangunan karakter anak. Melalui aktivitas fisik, anak-anak belajar nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan ketekunan. Mereka juga belajar untuk menghadapi kegagalan dan merayakan keberhasilan, yang merupakan bagian penting dari perkembangan emosional dan sosial mereka (Hamid Patilima, 2024). Partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik dapat meningkatkan harga diri dan rasa kompetensi pada anak-anak, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Ahmed et al., 2016).

Tinjauan literatur tentang pedagogi olahraga dan kebugaran anak usia dini juga menggarisbawahi pentingnya lingkungan yang mendukung. Lingkungan sekolah dan komunitas yang mendukung aktivitas fisik, serta dukungan dari orang tua dan guru, sangat penting untuk keberhasilan program kebugaran anak (Story et al., 2009). Program yang melibatkan keluarga dalam kegiatan fisik juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan anak secara keseluruhan (Salmon et al., 2007). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kebugaran anak usia dini.

Dengan demikian, tinjauan literatur tentang pedagogi olahraga dan kebugaran anak usia dini dapat memberikan wawasan penting bagi pendidik, pembuat kebijakan, dan peneliti dalam mengembangkan dan menerapkan program-program yang efektif. Hal ini juga dapat membantu mengidentifikasi praktik-praktik terbaik dan strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan anak-anak sejak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), yang merupakan sebuah pendekatan untuk menyajikan pemahaman terkini mengenai suatu topik. SLR melibatkan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi hasil penelitian yang

relevan terkait pertanyaan penelitian, topik, atau fenomena yang menjadi fokus penelitian, dengan tujuan untuk menggabungkan dan menyimpulkan temuan-temuan tersebut (Zawacki-Richter et al., 2019). Penelitian ini berfokus pada pedagogi olahraga dan kebugaran anak usia dini. Kami menentukan kata kunci yang relevan seperti "pedagogi olahraga", "kebugaran anak usia dini", dan "pengembangan motorik", yang digunakan untuk mencari literatur dalam database akademik pada Google Scholar dan aplikasi publish or Perish.

Setelah literatur terkumpul, tahap berikutnya adalah penyaringan artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi studi yang memfokuskan pada anak usia dini (0-6 tahun), artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2013 - 2023, dan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif atau kualitatif. Artikel yang tidak memenuhi kriteria ini, seperti yang memfokuskan pada anak di luar rentang usia tersebut atau tidak relevan dengan topik utama, dieliminasi. Artikel yang terpilih kemudian dianalisis secara mendalam menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan tren dalam pedagogi olahraga dan kebugaran anak usia dini.

Tabel 1. Kriteria Inclusion & Exclusion

Kriteria Inclusion (Penerimaan)	1. Jurnal tentang Pedagogi Olahraga dan Kebugaran Anak Usia Dini. 2. Publikasi (2013-2023). 3. Full text
Kriteria Exclusion (Penolakan)	1. Jurnal di luar topik penelitian. 2. Publikasi sebelum tahun 2013. 3. Unfull text

Selanjutnya, peneliti memasukkan data artikel ke dalam tabel. Berikutnya, peneliti membaca dan menganalisis artikel yang dimaksud dengan cermat, dengan memperhatikan hasilnya. Pada bagian akhir penelitian, kami membandingkan hasil yang diperoleh dari beberapa artikel tersebut dan membuat kesimpulan (Zawacki-Richter et al., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah melalui pencarian literature yang terkait dengan topik penelitian sehingga jumlah semua artikel yang didapatkan dengan kata kunci "pedagogi olahraga", "kebugaran anak usia dini", dan "pengembangan motorik" menggunakan aplikasi publish or perish yang bersumber dari database google scholar didapatkan sebanyak 200 artikel yang muncul. Kemudian dari 200 artikel di buat beberapa klasifikasi, artikel yang akan dipilih kedalam klasifikasi merupakan artikel yang sesuai dan relevan dengan topik penelitian yang sudah ditentukan hingga memperoleh hasil sebanyak 5 artikel. Hasil klasifikasi dalam penelitian terkait pendagogi olahraga dan kebugaran anak usia dini pada 5 artikel yang diperoleh dari berbagai studi literature dapat dilihat pada Tabel.1

Tabel. 1. Deskripsi Penelitian terkait pendagogi olahraga dan kebugaran anak usia dini

No	Peneliti dan tahun	Judul	Jurnal	Hasil Penelitian
1	Tri Ari Prasetyanto a, Wawan Sundawan Suherman (2020)	Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas	Jurnal Pendagogi Olahraga dan Kesehatan	Model latihan kebugaran jasmani bagi siswa SD kelas atas menggunakan metode circuit training. Hasil penilaian ahli materi dan siswa, menunjukkan bahwa model yang dikembangkan dinilai baik dan efektif, dan siswa memberikan respons yang positif, sehingga model pembelajaran yang dikembangkan layak untuk digunakan

2	Restian Gigih Sejati, Agus Kristiyanto, Muchsin Doewes (2016)	Pengaruh Pendekatan Tradisional dan Pendekatan Pendidikan Gerak dalam Pembelajaran Penjasorkes terhadap Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Memecahkan Masalah	Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia	Ada perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kesegaran jasmani antara siswa yang diajar dengan pendekatan pendidikan gerak dengan siswa yang diajar dengan pendekatan tradisional
3	Nurwahidin Hakim, Wahyuni Ulpi, Fanny Aulia Hasyim (2022)	Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak pada Masa Pandemi melalui Kegiatan Senam Berbasis Windows Movie Maker	Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini	Kegiatan pra siklus nilai rata-rata yang didapatkan anak 18,33 % pada kategori BB, nilai rata-rata siklus I yang didapatkan anak 25 % kategori BB, nilai rata-rata siklus II yang didapatkan anak 29,2 % kategori Berkembang MB, dan nilai rata-rata siklus III yang didapatkan anak 83,3% dengan kategori BSB
4	Winda Prasepty, Sugiharto & Rumini (2017)	Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun	Journal of Physical Education and Sports	Instrumen tes kebugaran jasmani anak TK usia 4-6 tahun, buku panduan penggunaan instrumen tes dan video instruksional pelaksanaan tes. Penelitian menyimpulkan bahwa instrumen tes kebugaran jasmani untuk anak TK usia 4-6 tahun yang dikembangkan peneliti memenuhi kriteria goodness of fit statistic.

5	Hilmy Aliriad, Mohamad Da'i, Adi S, Rohmad Apriyanto (2023)	Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan	Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini	program latihan yang tepat untuk menstimulus motorik anak usia dini adalah program yang mencakup aktivitas fisik seperti berjalan, lari, melompat, mendorong atau menarik, mengendalikan bola, memanjat tangga, merangkak, berdiri tanpa dukungan, mengambil benda dengan jari-jari, meningkatkan daya tahan fisik
---	---	---	--	--

Berdasarkan hasil penelusuran, diperoleh 5 studi literatur yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi setelah membaca judul, abstrak, dan isi dari keseluruhan literatur. Secara keseluruhan, literature yang diterbitkan berkisar dari tahun 2013–2023.

Pembahasan

Penelitian oleh Tri Ari Prasetyanto dan Wawan Sundawan Suherman (2020) mengembangkan model latihan kebugaran jasmani khusus untuk siswa SD kelas atas menggunakan metode circuit training, yang dinilai baik dan efektif oleh ahli materi serta mendapatkan respons positif dari siswa, sehingga layak digunakan dalam program pendidikan jasmani di sekolah dasar untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh (Prasetyanto & Suherman, 2022). Sementara itu, Restian Gigih Sejati, Agus Kristiyanto, dan Muchsin Doewes (2016) mengeksplorasi perbedaan pengaruh antara pendekatan tradisional dan pendidikan gerak dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga terhadap kebugaran jasmani serta kemampuan memecahkan masalah, dan menemukan bahwa pendekatan pendidikan gerak lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan memecahkan masalah siswa dibandingkan dengan pendekatan tradisional (Sejati et al., 2016).

Selanjutnya, Nurwahidin Hakim, Wahyuni Ulpi, dan Fanny Aulia Hasyim (2022) meneliti peningkatan kebugaran jasmani anak-anak selama pandemi melalui kegiatan senam berbasis Windows Movie Maker, menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani anak-

anak dari pra siklus hingga siklus III, mengindikasikan bahwa kegiatan senam berbasis teknologi dapat menjadi alternatif efektif selama pembatasan aktivitas fisik akibat pandemic (Hakim et al., 2022). Selain itu, Winda Prasepty, Sugiharto, dan Rumini (2017) mengembangkan instrumen tes kebugaran jasmani untuk anak-anak TK usia 4-6 tahun yang mencakup buku panduan dan video instruksional, dan penelitian mereka menyimpulkan bahwa instrumen ini memenuhi kriteria goodness of fit statistic dan efektif digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani anak-anak TK, memastikan program kebugaran jasmani yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak-anak usia dini (Prasepty et al., 2017).

Terakhir, Hilmy Aliriad, Mohamad Da'i, Adi S, dan Rohmad Apriyanto (2023) mengusulkan strategi peningkatan motorik anak usia dini melalui aktivitas luar ruangan, dengan program latihan yang mencakup berbagai aktivitas fisik seperti berjalan, lari, melompat, dan lain-lain, yang tidak hanya meningkatkan daya tahan fisik anak tetapi juga membantu perkembangan motorik kasar dan halus mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya aktivitas fisik luar ruangan dalam stimulasi motorik anak usia dini untuk perkembangan fisik dan kognitif mereka. Secara keseluruhan, berbagai penelitian ini menunjukkan pentingnya metode inovatif dan pendekatan yang tepat dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan perkembangan fisik anak-anak pada berbagai jenjang usia (Aliriad et al., 2023).

KESIMPULAN

Pengintegrasian aktivitas fisik dalam kehidupan anak-anak sejak usia dini. Melalui kajian sistematis terhadap literatur yang ada, ditemukan bahwa olahraga dan kebugaran memiliki peran krusial dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Metode pengajaran yang interaktif dan menyenangkan terbukti efektif dalam menarik minat anak, sementara keterlibatan aktif dari orang tua dan guru dapat memperkuat motivasi mereka untuk berpartisipasi. Selain itu, mengajarkan kebugaran pada usia dini berpotensi membentuk kebiasaan hidup sehat yang bertahan hingga dewasa. Oleh karena itu, program olahraga yang seimbang antara pendidikan dan rekreasi dianjurkan untuk memastikan anak-anak tidak hanya belajar tetapi juga menikmati aktivitas yang dilakukan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan..

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, M. D., Yan Ho, W. K., Zazed, K., Van Niekerk, R. L., & Jong-Young Lee, L. (2016). The adolescent age transition and the impact of physical activity on perceptions of success, self-esteem and well-being. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 776–784. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03124>
- 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>
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes:a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>
- Hakim, N., Ulpi, W., & Hasyim, F. A. (2022). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak pada Masa Pandemi melalui Kegiatan Senam Berbasis Windows Movie Maker. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2677–2689. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1954>
- Hamid Patilima. (2024). *Peran Pendidik dalam Membangun Resiliensi Anak Usia Dini*.
- Prasepty, W., Sugiharto, & Rumini. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 205–210.
- Prasetyanto, T. A., & Suherman, W. S. (2022). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 91–102. <https://doi.org/10.21831/jpok.v3i2.18005>
- Rahmat Permana. (2020). *TEORI DAN PRAKTIK: PENDIDIKAN JASMANI DI PERGURUAN TINGGI*.
- Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N., & Timperio, A. (2007). *Promoting Physical Activity Participation among Children and Adolescents*. 29, 144–159. <https://doi.org/10.1093/epirev/mxm010>
- Sejati, R. G., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2016). Pengaruh Pendekatan Tradisional dan Pendekatan Pendidikan Gerak dalam Pembelajaran Penjasorkes terhadap Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Memecahkan Masalah. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 54–59.
- Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *Milbank Quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
- Weny Savitry S Pandia, Agustina Hendriati, Y. W. (2022). *Menilik Lebih Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Peran Orang Tua, Guru, dan Institusi*.
- who. (2002). *Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO*. <https://www.who.int/news/item/04-04-2002-physical-inactivity-a-leading-cause-of-disease-and-disability-warns-who>
- Zawacki-Richter, O., Kerres, M., Bedenlier, S., Bond, M., & Buntins, K. (2019). Systematic Reviews in Educational Research: Methodology, Perspectives and Application. In *Systematic Reviews in Educational Research: Methodology, Perspectives and Application*. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-27602-7>