



Strategi Meningkatkan Partisipasi Anak dalam Kegiatan Olahraga di PAUD

Ninit Averiana Fahdani ¹, Rivan Saghita Pratama ²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Email: ninitave123@gmail.com, rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id

Abstract: Sports play a crucial role in supporting early childhood development, including physical, cognitive, and socio-emotional growth. However, participation in sports activities in early childhood education (PAUD) is often low. This article aims to identify the factors influencing children's participation in sports and develop strategies to enhance their involvement. The method used is a literature review of various studies related to child development, the benefits of sports, and factors supporting early childhood sports participation. The findings indicate that interest, motivation, parental support, environment, and the availability of facilities are key factors influencing participation. Strategies to enhance participation include creating a fun environment, providing varied activities, positive support from teachers, and active parental involvement. Structured and flexible implementation of sports programs in PAUD is essential to establish healthy habits from an early age.

Keywords: sports, children's participation, early childhood education, early childhood development, strategies to enhance participation

Abstrak: Olahraga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan anak usia dini, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial-emosional. Namun, partisipasi anak dalam kegiatan olahraga di PAUD sering kali masih rendah. Artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi anak dalam olahraga serta mengembangkan strategi untuk meningkatkan keterlibatan mereka. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur dari berbagai penelitian terkait perkembangan anak, manfaat olahraga, dan faktor pendukung partisipasi olahraga di usia dini. Hasil kajian menunjukkan bahwa minat, motivasi, dukungan orang tua, lingkungan, serta ketersediaan fasilitas menjadi faktor utama yang mempengaruhi partisipasi anak. Strategi untuk meningkatkan partisipasi anak meliputi menciptakan lingkungan yang menyenangkan, memberikan variasi aktivitas, dukungan positif dari guru, dan keterlibatan aktif orang tua. Implementasi program olahraga yang terstruktur dan fleksibel di PAUD sangat penting untuk membentuk kebiasaan sehat sejak dini.

Kata Kunci: olahraga, partisipasi anak, PAUD, perkembangan anak usia dini, strategi meningkatkan partisipasi

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini (Ade Iis Kurniawati & Masnipal, 2021). Pada usia ini, anak-anak sedang berada dalam tahap emas perkembangan, di mana kemampuan fisik, kognitif, dan sosial mereka berkembang secara pesat. Kegiatan olahraga tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik, mengatur emosi, serta membentuk perilaku sosial yang positif (Baru, 2022; Had et al., n.d.). Menurut berbagai penelitian, anak-anak yang terlibat secara rutin dalam aktivitas fisik menunjukkan peningkatan kemampuan konsentrasi, koordinasi, dan keseimbangan. Selain itu, olahraga juga membantu anak memahami konsep dasar kerjasama dan kompetisi, yang sangat berguna dalam kehidupan sosial mereka di masa depan (Komariah & Huriah Rachmah, 2022; Ningsih & Watini, n.d.).

Namun, meskipun manfaat olahraga bagi anak usia dini sudah banyak diketahui, faktanya masih banyak anak di PAUD yang memiliki partisipasi rendah dalam kegiatan olahraga (Kamil, 2024). Fenomena ini menjadi permasalahan yang cukup serius, mengingat pentingnya aktivitas fisik bagi perkembangan anak secara holistik. Salah satu alasan rendahnya partisipasi ini adalah kurangnya minat anak dalam kegiatan olahraga yang disediakan oleh lembaga pendidikan (Fildzah Azrina, 2023; Sentra et al., n.d.). Aktivitas olahraga yang monoton, tidak menarik, atau terlalu berfokus pada hasil daripada proses, sering kali membuat anak merasa bosan atau tertekan. Padahal, pada usia ini, anak-anak lebih membutuhkan pendekatan yang menyenangkan dan kreatif dalam melakukan berbagai aktivitas fisik (Ge, 2024; Nisak & Destiana, 2024).

Selain itu, lingkungan sosial dan budaya di sekitar anak juga turut mempengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga. Banyak orang tua yang lebih mendorong anak untuk fokus pada kegiatan akademis dibandingkan dengan kegiatan fisik (Bohdanovskiy, 2023; Nisak & Destiana, 2024). Hal ini terjadi karena adanya anggapan bahwa prestasi akademis lebih penting dan akan membawa keberhasilan di masa depan. Sementara itu, dalam beberapa kasus, fasilitas olahraga di PAUD yang kurang memadai juga menjadi kendala bagi anak untuk berpartisipasi. Tidak semua lembaga PAUD memiliki sarana yang cukup untuk mendukung kegiatan olahraga yang bervariasi dan aman bagi anak-anak (Gia Kaniyas, 2023; Ullah & Khan, 2021).

Guru dan tenaga pendidik di PAUD juga sering kali belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya olahraga bagi anak usia dini. Pendekatan yang digunakan dalam mengajak anak untuk berolahraga terkadang kurang efektif dan tidak disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak. Akibatnya, kegiatan olahraga di PAUD sering kali hanya menjadi kegiatan tambahan yang tidak terstruktur dengan baik, dan tidak mendapatkan perhatian yang cukup dalam kurikulum pembelajaran. Hal ini tentu saja berdampak pada rendahnya motivasi anak untuk aktif dalam kegiatan tersebut (Toptas Demirci & Eraslan, 2020).

Untuk mengatasi masalah rendahnya partisipasi anak dalam olahraga, sangat penting bagi para pendidik dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Salah satu pendekatan yang bisa dilakukan adalah dengan mengintegrasikan permainan dalam kegiatan olahraga. Anak-anak usia dini sangat menyukai kegiatan yang bersifat bermain (Takenaka Ya, 2023), karena melalui permainan mereka dapat belajar sambil bersenang-senang. Oleh karena itu, menjadikan olahraga sebagai permainan yang menyenangkan dapat meningkatkan minat anak untuk terlibat secara aktif.

Selain itu, penting bagi pendidik di PAUD untuk memahami bahwa olahraga bagi anak usia dini bukan tentang hasil atau kompetisi, melainkan tentang proses pembelajaran yang menyenangkan. Kegiatan olahraga harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat melibatkan semua anak tanpa membuat mereka merasa tertekan atau khawatir akan gagal. Dengan pendekatan yang tepat, olahraga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian, dan kemampuan anak dalam berinteraksi dengan teman sebaya (Yılmaz & Şap, 2021).

Melalui penelitian ini, penulis bertujuan untuk mengeksplorasi strategi-strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan olahraga di PAUD. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para pendidik dan orang tua mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang ada, serta menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi anak-anak untuk terlibat aktif dalam aktivitas fisik. Salah satu fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi bentuk-bentuk kegiatan olahraga yang paling diminati oleh anak usia dini, serta metode pengajaran yang paling efektif dalam meningkatkan motivasi mereka (Oybarchin Makhmudova, 2022).

Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi peran penting guru dan tenaga pendidik dalam mendorong partisipasi anak dalam olahraga. Melalui pengamatan dan analisis, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang lebih efektif dalam mendesain kegiatan olahraga yang sesuai dengan minat dan kebutuhan anak usia dini. Selain itu, penelitian ini juga akan menyoroti pentingnya keterlibatan orang tua dalam mendukung anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Orang tua memiliki peran kunci dalam membentuk pola pikir dan sikap anak terhadap aktivitas fisik, sehingga penting bagi mereka untuk memberikan dukungan yang positif (khan et al., 2018).

Dengan adanya pendekatan yang lebih kreatif dan menyenangkan dalam kegiatan olahraga di PAUD, diharapkan partisipasi anak dalam aktivitas fisik akan meningkat. Hal ini tentunya akan berdampak positif tidak hanya pada kesehatan fisik anak, tetapi juga pada perkembangan psikologis dan sosial mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi para pendidik dan lembaga pendidikan mengenai bagaimana merancang program olahraga yang lebih menarik dan interaktif (Norling & Lillvist, 2016).

Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga ingin menyoroti pentingnya kebijakan pendidikan yang lebih mendukung kegiatan olahraga di tingkat PAUD. Saat ini, banyak lembaga PAUD yang masih belum memberikan perhatian yang cukup pada aktivitas fisik, terutama karena keterbatasan waktu dan sumber daya (Article Zahra Citra Fanita et al., n.d.). Dengan hasil penelitian ini, diharapkan pemerintah dan pemangku kepentingan terkait

dapat lebih memperhatikan pentingnya olahraga dalam kurikulum pendidikan anak u

sia dini, serta menyediakan fasilitas yang memadai untuk mendukung kegiatan tersebut. Pada akhirnya, penelitian ini ingin menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan bagian penting dari proses pendidikan anak usia dini. Dengan pendekatan yang tepat, kegiatan olahraga dapat menjadi sarana yang efektif untuk mendukung perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak, baik pendidik, orang tua, maupun pembuat kebijakan, untuk memberikan perhatian lebih pada partisipasi anak dalam kegiatan olahraga di PAUD. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat tercipta pemahaman yang lebih baik mengenai strategi-strategi yang efektif dalam meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan olahraga di PAUD.

METODE

. Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode tinjauan literatur (literature review), di mana berbagai sumber literatur yang relevan dan terpercaya mengenai perkembangan anak usia dini, manfaat olahraga, faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi anak, serta strategi meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan olahraga di PAUD dikaji secara mendalam. Melalui analisis literatur ini, artikel ini bertujuan untuk merangkum temuan-temuan yang ada dan memberikan rekomendasi yang tepat terkait penerapan program olahraga di PAUD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini

Anak usia dini berada pada tahap perkembangan yang sangat krusial, di mana berbagai aspek pertumbuhan mereka terjadi secara bersamaan. Salah satu aspek yang paling jelas terlihat adalah perkembangan fisik dan motorik. Pada usia ini, anak-anak mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengendalikan tubuh mereka. Kegiatan seperti berlari, melompat, dan memanjat menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mereka. Kemampuan motorik kasar berkembang dengan pesat, sementara kemampuan motorik halus seperti memegang benda kecil atau menggunakan alat tulis juga mulai terbentuk. Kegiatan olahraga dapat membantu mengasah keterampilan ini dengan cara yang menyenangkan (Hurlock, 2020).

Perkembangan kognitif anak usia dini juga memainkan peran penting dalam

kemampuan mereka memahami dunia sekitar. Pada tahap ini, anak-anak mulai mengembangkan pemahaman tentang konsep-konsep dasar seperti warna, bentuk, dan angka. Mereka juga mulai menghubungkan pengalaman fisik dengan pembelajaran kognitif (Yılmaz & Şap, 2021). Misalnya, saat bermain olahraga, anak belajar memahami aturan sederhana dan mengikuti instruksi, yang pada gilirannya membantu perkembangan logika dan pemecahan masalah. Pengalaman bermain yang melibatkan gerakan fisik dan pemikiran kritis secara bersamaan memperkuat keterampilan kognitif yang mereka butuhkan dalam kehidupan sehari-hari (Hasan, 2020).

Perkembangan sosial-emosional adalah aspek lain yang sangat penting bagi anak usia dini. Selama berinteraksi dalam kegiatan fisik seperti olahraga, anak-anak belajar berkolaborasi dengan teman sebaya, memahami peran dan aturan dalam kelompok, serta mengelola emosi seperti kegembiraan dan kekecewaan (Hardiyanti & Sukiram, 2020). Aktivitas olahraga memberi mereka kesempatan untuk membangun rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan sosial mereka. Ketika anak berhasil dalam permainan, mereka merasakan kepuasan dan penghargaan diri. Namun, ketika mereka mengalami kegagalan, mereka belajar untuk menghadapinya dengan cara yang positif dan berusaha lagi.

Meskipun setiap anak berkembang dengan cara yang berbeda, pola umum dari perkembangan anak usia dini dapat menjadi acuan dalam merancang program olahraga. Guru dan tenaga pendidik perlu memahami bahwa anak usia dini belajar melalui bermain dan eksplorasi (Mursyid, 2021). Dengan menyediakan kegiatan olahraga yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan mereka, pendidik dapat mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional anak secara keseluruhan. Pada tahap ini, anak-anak juga mulai mengembangkan kesadaran diri dan identitas sosial. Mereka mulai memahami perbedaan antara diri mereka dan orang lain, serta belajar untuk menghargai keragaman dalam kelompok teman sebaya (Larasati, 2021). Olahraga dapat berfungsi sebagai sarana untuk memupuk rasa solidaritas dan kerjasama, karena anak-anak belajar untuk berbagi, bekerja sama, dan menghargai kontribusi orang lain dalam tim.

Interaksi dengan lingkungan fisik juga merupakan bagian penting dari perkembangan anak usia dini. Melalui kegiatan fisik, anak-anak belajar tentang ruang, arah, dan keseimbangan. Mereka juga belajar mengontrol kekuatan dan kecepatan gerakan mereka, yang penting untuk pengembangan keterampilan motorik yang lebih kompleks di kemudian hari (Rifa, 2020). Olahraga yang dirancang dengan baik dapat memberikan anak kesempatan untuk mengeksplorasi keterampilan ini dengan cara yang aman dan terarah.

Selain itu, perkembangan emosi anak usia dini sering kali berkaitan dengan

pengalaman bermain. Olahraga yang menyenangkan dan penuh tantangan dapat membantu anak-anak belajar mengelola perasaan frustrasi, kegembiraan, dan rasa persaingan secara sehat. Ini membantu membangun fondasi untuk keterampilan pengaturan emosi yang lebih matang saat mereka tumbuh (Novaria & Triton, 2020).

Anak usia dini juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, terutama dari orang tua dan guru. Keterlibatan orang dewasa dalam mendukung partisipasi anak dalam kegiatan olahraga dapat mempercepat perkembangan sosial dan emosional mereka (Damayanti, 2021). Ketika orang tua atau guru memberikan dorongan positif, anak-anak cenderung merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik.

Akhirnya, perkembangan moral juga mulai muncul pada tahap ini. Melalui olahraga, anak-anak belajar tentang kejujuran, keadilan, dan tanggung jawab. Mereka belajar bahwa dalam setiap permainan, ada aturan yang harus diikuti, dan keberhasilan tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga pada kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain (Sisdiknas, 2020).

2. Manfaat Olahraga bagi Anak Usia Dini

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi perkembangan anak usia dini. Salah satu manfaat yang paling signifikan adalah peningkatan kesehatan fisik. Kegiatan fisik yang teratur dapat membantu anak mengembangkan otot yang lebih kuat, memperbaiki kesehatan jantung, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan berpartisipasi dalam olahraga, anak juga dapat mengurangi risiko obesitas, yang sering kali menjadi masalah kesehatan pada anak-anak di era modern ini. Olahraga membantu anak memahami pentingnya menjaga tubuh mereka tetap sehat dan bugar (Sujiono et al., 2020).

Selain manfaat fisik, olahraga juga memberikan dampak positif pada perkembangan psikologis anak. Kegiatan fisik dapat menjadi outlet bagi anak untuk menyalurkan energi mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan suasana hati. Ketika anak-anak terlibat dalam olahraga, mereka sering kali merasa lebih bahagia dan puas dengan diri mereka sendiri. Olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, karena anak-anak belajar untuk menghadapi tantangan, mencoba hal-hal baru, dan merayakan pencapaian mereka (Mardlatillah et al., 2022).

Manfaat sosial dari olahraga juga tidak dapat diabaikan. Melalui olahraga, anak-anak belajar keterampilan sosial yang penting seperti kerjasama, berbagi, dan empati (Article Zahra Citra Fanita et al., n.d.). Mereka belajar bagaimana berinteraksi dengan teman sebaya, mengikuti aturan, dan bekerja sama dalam tim. Kegiatan olahraga juga membantu anak-anak

membangun hubungan yang lebih baik dengan teman-teman mereka, karena mereka belajar untuk mendukung satu sama lain dan bekerja menuju tujuan bersama. Olahraga juga berperan dalam meningkatkan perkembangan kognitif anak usia dini. Kegiatan fisik yang melibatkan pemikiran strategis dan pemecahan masalah dapat membantu anak mengembangkan keterampilan berpikir kritis. Misalnya, dalam permainan tim, anak-anak harus merencanakan gerakan mereka, berpikir cepat, dan membuat keputusan yang tepat (Nuraeni et al., 2022). Keterampilan ini tidak hanya berguna dalam konteks olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas olahraga juga dapat membantu anak mengembangkan disiplin diri. Melalui olahraga, anak belajar untuk mengikuti instruksi, mematuhi aturan, dan mengatur waktu dengan baik. Mereka juga belajar bahwa keberhasilan dalam olahraga membutuhkan latihan dan usaha yang konsisten. Hal ini mengajarkan anak pentingnya kerja keras dan ketekunan dalam mencapai tujuan. Manfaat lain dari olahraga adalah peningkatan kontrol diri dan pengaturan emosi. Anak-anak yang terlibat dalam olahraga sering kali belajar bagaimana mengatasi perasaan frustrasi, kegembiraan, dan persaingan secara sehat. Mereka belajar bahwa kemenangan bukanlah satu-satunya tujuan, tetapi bagaimana mereka bermain dan berinteraksi dengan orang lain juga penting. Ini membantu anak mengembangkan pengaturan emosi yang lebih baik dalam situasi sosial lainnya (Sudono, 2021).

Olahraga juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik anak. Melalui latihan fisik yang teratur, anak-anak dapat meningkatkan keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan motorik halus dan kasar mereka. Ini akan membantu mereka dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam aktivitas akademik seperti menulis dan menggambar (Yus, 2021). Selain itu, olahraga membantu anak memahami pentingnya kesehatan secara keseluruhan. Mereka belajar tentang pentingnya menjaga tubuh mereka tetap aktif dan sehat, serta pentingnya pola makan yang seimbang dan istirahat yang cukup. Olahraga juga bisa menjadi cara yang efektif untuk membangun kebiasaan sehat sejak dini, yang akan berguna bagi mereka seumur hidup.

Akhirnya, olahraga dapat berfungsi sebagai alat untuk memperkenalkan nilai-nilai kehidupan kepada anak-anak. Nilai-nilai seperti sportivitas, keadilan, dan menghargai usaha orang lain bisa diajarkan melalui permainan. Anak-anak belajar bahwa meskipun tidak selalu menang, usaha dan partisipasi adalah hal yang paling penting (Lina, 2020).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Anak dalam Olahraga

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi partisipasi anak usia dini dalam kegiatan olahraga. Salah satu faktor internal yang penting adalah minat anak terhadap aktivitas fisik. Anak-anak yang memiliki minat alami pada kegiatan fisik seperti berlari, melompat, atau bermain bola cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam olahraga. Minat ini bisa muncul secara alami atau dipengaruhi oleh pengalaman awal yang positif dengan olahraga. Pendidik dan orang tua memiliki peran besar dalam menumbuhkan minat ini sejak dini (Purnama & Hayati, 2023).

Motivasi anak juga merupakan faktor internal yang mempengaruhi partisipasi dalam olahraga. Anak-anak yang termotivasi untuk mencoba hal-hal baru dan merasa senang saat berolahraga cenderung lebih terlibat dalam kegiatan fisik. Motivasi ini bisa didorong oleh dorongan dari orang tua, guru, atau teman sebaya. Selain itu, anak-anak yang merasa berhasil dalam olahraga biasanya memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk terus berpartisipasi. Kemampuan fisik anak juga menjadi faktor penting dalam partisipasi olahraga. Anak yang memiliki keterampilan motorik yang baik cenderung merasa lebih percaya diri saat berolahraga, sehingga lebih aktif berpartisipasi. Namun, bagi anak yang mengalami kesulitan dengan keterampilan motorik, partisipasi dalam olahraga bisa menjadi tantangan. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan yang inklusif, di mana semua anak, terlepas dari kemampuan fisiknya, dapat merasa terlibat dan dihargai.

Selain faktor internal, ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi partisipasi anak dalam olahraga. Dukungan dari orang tua adalah salah satu faktor eksternal yang paling signifikan. Anak-anak yang orang tuanya terlibat dan mendukung aktivitas fisik mereka cenderung lebih aktif dalam olahraga. Orang tua yang memberikan dorongan positif, menyediakan waktu untuk bermain bersama, dan memberikan fasilitas olahraga di rumah dapat membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan berolahraga (Uminar et al., 2022). Lingkungan sosial juga memainkan peran besar dalam partisipasi olahraga anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, baik di rumah, di sekolah, maupun di komunitas, cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam olahraga. Teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh positif, karena anak-anak cenderung ingin berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan oleh teman-teman mereka.

Ketersediaan fasilitas olahraga di lingkungan sekitar juga menjadi faktor eksternal yang penting. Jika anak-anak memiliki akses ke lapangan bermain, taman, atau fasilitas olahraga lainnya, mereka akan lebih mungkin terlibat dalam kegiatan fisik. Sebaliknya, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai dapat membatasi peluang anak untuk

berpartisipasi dalam olahraga (Sutikno, 2020). Peran guru dan pendidik juga tidak dapat diabaikan. Di lingkungan PAUD, guru yang aktif mengajak anak-anak berpartisipasi dalam kegiatan fisik, memberikan dorongan, dan memberikan contoh yang baik dapat memotivasi anak untuk lebih terlibat dalam olahraga. Guru yang menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendukung akan membantu anak-anak merasa nyaman dan tertarik pada olahraga.

Selain itu, persepsi sosial tentang olahraga juga bisa mempengaruhi partisipasi anak. Jika olahraga dianggap penting dan dihargai dalam masyarakat, anak-anak cenderung lebih terlibat. Sebaliknya, jika olahraga dipandang kurang penting atau hanya sebagai aktivitas sampingan, partisipasi anak dalam olahraga mungkin akan berkurang (Hariadi, 2014).

Akhirnya, media juga memainkan peran dalam mempengaruhi partisipasi anak dalam olahraga. Tayangan televisi, iklan, dan media sosial yang menampilkan olahraga dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi minat anak terhadap olahraga. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memastikan bahwa anak-anak terpapar dengan konten yang mendukung partisipasi dalam kegiatan fisik yang sehat (Tambak, 2020).

4. Strategi Meningkatkan Partisipasi Anak dalam Kegiatan Olahraga di PAUD

Untuk meningkatkan partisipasi anak usia dini dalam kegiatan olahraga di PAUD, perlu diterapkan berbagai strategi yang dapat mendorong minat dan keterlibatan anak. Salah satu strategi yang paling efektif adalah menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan inklusif (Bohdanovskiy, 2023). Kegiatan olahraga yang dirancang dengan cara yang menyenangkan, seperti permainan yang melibatkan gerakan aktif, dapat membantu anak-anak merasa lebih tertarik dan termotivasi untuk berpartisipasi. Guru dapat merancang kegiatan fisik yang melibatkan elemen permainan untuk membuat olahraga terasa lebih seperti aktivitas bermain. Selain itu, memberikan variasi dalam kegiatan olahraga juga penting untuk menjaga minat anak. Anak usia dini cenderung mudah bosan, sehingga menyediakan berbagai jenis kegiatan fisik yang berbeda dapat membantu menjaga antusiasme mereka. Misalnya, kegiatan olahraga dapat mencakup berbagai permainan tim, aktivitas individu, serta latihan keterampilan motorik yang berbeda. Dengan memberikan variasi, anak-anak dapat menemukan jenis olahraga yang mereka sukai dan merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi.

Guru di PAUD juga perlu memberikan dorongan positif kepada anak-anak selama kegiatan olahraga. Pujian dan penghargaan sederhana seperti tepukan tangan atau kata-kata

dorongan dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri anak dan membuat mereka merasa dihargai. Ketika anak merasa berhasil, mereka cenderung lebih termotivasi untuk terus berpartisipasi dalam olahraga. Keterlibatan orang tua juga merupakan strategi penting untuk meningkatkan partisipasi anak dalam olahraga di PAUD. Orang tua yang terlibat secara aktif dalam kegiatan olahraga anak, baik dengan menghadiri acara sekolah maupun bermain bersama di rumah, dapat memberikan dorongan moral yang besar. Mengadakan acara olahraga yang melibatkan orang tua dan anak, seperti pertandingan sepak bola keluarga atau lomba lari, dapat menjadi cara yang efektif untuk memotivasi anak-anak agar lebih terlibat dalam kegiatan fisik.

Selain itu, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai di PAUD juga penting untuk meningkatkan partisipasi anak. Fasilitas yang aman dan menarik seperti lapangan bermain, bola, dan alat olahraga sederhana dapat memberikan anak-anak peluang untuk bergerak lebih aktif. Dengan menyediakan lingkungan yang mendukung, anak-anak akan merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Pengajaran tentang pentingnya olahraga juga dapat dimasukkan ke dalam kurikulum PAUD. Anak-anak perlu memahami bahwa olahraga bukan hanya tentang bermain, tetapi juga tentang menjaga kesehatan tubuh. Guru dapat menjelaskan manfaat olahraga dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak. Misalnya, dengan menggunakan cerita atau gambar, guru dapat menunjukkan bagaimana olahraga membantu membuat tubuh menjadi lebih kuat dan sehat.

Pendidikan tentang pentingnya olahraga juga harus melibatkan pengajaran nilai-nilai seperti sportivitas, kerjasama, dan kejujuran. Melalui kegiatan olahraga, anak-anak dapat belajar untuk menghargai teman-teman mereka, bekerja sama dalam tim, dan mengikuti aturan. Guru perlu menekankan nilai-nilai ini selama kegiatan olahraga untuk membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial yang penting. Selain itu, penting bagi guru untuk menyesuaikan kegiatan olahraga dengan tingkat kemampuan fisik masing-masing anak. Beberapa anak mungkin lebih terampil dalam keterampilan motorik, sementara yang lain mungkin membutuhkan lebih banyak waktu dan latihan. Dengan memberikan kegiatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu anak, guru dapat memastikan bahwa semua anak merasa terlibat dan dihargai.

Akhirnya, penting untuk memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk merayakan keberhasilan mereka dalam olahraga. Guru dapat mengadakan acara penghargaan sederhana di mana anak-anak mendapatkan penghargaan atas partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga. Penghargaan ini tidak harus berbentuk medali atau hadiah fisik, tetapi bisa berupa pujian atau pengakuan di depan teman-teman sekelas mereka.

5. Implementasi Program Olahraga di PAUD

Implementasi program olahraga di PAUD membutuhkan pendekatan yang terencana dan terstruktur untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan manfaat maksimal dari kegiatan fisik. Langkah pertama dalam mengimplementasikan program ini adalah dengan merancang kurikulum olahraga yang sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Kurikulum ini harus mencakup berbagai jenis kegiatan fisik yang dapat membantu mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, serta mendukung perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak. Guru juga perlu dilatih dalam teknik pengajaran olahraga yang efektif untuk anak usia dini. Pelatihan ini dapat mencakup bagaimana merancang kegiatan fisik yang aman, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan anak. Selain itu, guru perlu memahami cara memberikan dorongan positif dan memfasilitasi interaksi sosial yang sehat selama kegiatan olahraga. Pelatihan ini sangat penting agar guru dapat mengelola kegiatan olahraga dengan baik dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi semua anak.

Fasilitas fisik di PAUD juga perlu diperhatikan. Implementasi program olahraga yang sukses membutuhkan akses ke peralatan dan fasilitas yang memadai. Sekolah perlu menyediakan ruang yang aman dan terbuka untuk anak-anak bergerak, seperti lapangan bermain atau area indoor yang cukup luas. Selain itu, peralatan olahraga seperti bola, tali skipping, dan alat bantu lainnya harus tersedia untuk mendukung kegiatan fisik anak. Kerjasama dengan orang tua juga penting dalam implementasi program olahraga di PAUD. Orang tua perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya olahraga bagi perkembangan anak usia dini dan bagaimana mereka dapat mendukung partisipasi anak di rumah. Sekolah dapat mengadakan pertemuan dengan orang tua atau mengirimkan informasi melalui surat kabar sekolah yang menjelaskan manfaat olahraga dan cara orang tua dapat berkontribusi dalam program ini (Had et al., n.d.).

Selain itu, program olahraga di PAUD harus dirancang dengan fleksibilitas yang memungkinkan setiap anak berpartisipasi sesuai dengan kemampuan mereka. Beberapa anak mungkin memiliki kebutuhan fisik atau emosional yang berbeda, dan program olahraga harus dapat mengakomodasi perbedaan tersebut. Misalnya, anak dengan keterampilan motorik yang lebih lambat dapat diberikan aktivitas yang lebih sederhana, sementara anak yang lebih aktif dapat diberi tantangan tambahan. Evaluasi program olahraga juga penting untuk memastikan bahwa tujuan pembelajaran tercapai. Guru dapat melakukan penilaian informal terhadap perkembangan anak selama kegiatan olahraga, seperti kemampuan

motorik dan interaksi sosial mereka. Penilaian ini dapat membantu guru untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan atau penyesuaian dalam program.

Penggunaan teknologi juga dapat membantu dalam implementasi program olahraga. Misalnya, guru dapat menggunakan aplikasi atau video yang menunjukkan cara melakukan gerakan olahraga tertentu. Teknologi ini tidak hanya membuat kegiatan olahraga lebih menarik bagi anak-anak, tetapi juga memberikan guru alat tambahan untuk mengajar keterampilan motorik dengan cara yang visual dan interaktif. Kegiatan olahraga di PAUD juga harus dilakukan secara rutin dan teratur agar anak-anak dapat membangun kebiasaan sehat sejak dini. Jadwal rutin untuk kegiatan fisik, seperti sesi olahraga mingguan atau harian, akan membantu anak-anak memahami pentingnya olahraga sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Konsistensi ini juga membantu anak membangun disiplin dan komitmen terhadap kesehatan fisik. Selain itu, penting bagi program olahraga di PAUD untuk memperhatikan aspek keselamatan. Guru harus memastikan bahwa setiap kegiatan fisik dilakukan dengan memperhatikan keselamatan anak, termasuk pemanasan sebelum berolahraga, penggunaan peralatan dengan benar, dan pengawasan yang ketat selama kegiatan. Dengan demikian, anak-anak dapat berolahraga dengan aman tanpa risiko cedera.

Akhirnya, implementasi program olahraga di PAUD harus mencakup pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada fisik, tetapi juga pada perkembangan mental, sosial, dan emosional anak. Olahraga harus dilihat sebagai sarana untuk membangun karakter, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengajarkan nilai-nilai positif seperti kerjasama dan sportivitas.

SIMPULAN

Kesimpulannya, olahraga memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional anak usia dini. Partisipasi anak dalam kegiatan olahraga di PAUD dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk minat anak, dukungan orang tua, lingkungan, serta ketersediaan fasilitas. Untuk meningkatkan partisipasi anak, strategi yang mencakup lingkungan yang menyenangkan, dukungan guru, keterlibatan orang tua, dan penyediaan fasilitas yang memadai sangat diperlukan. Implementasi program olahraga di PAUD juga memerlukan pendekatan yang terstruktur, fleksibel, dan berkelanjutan untuk memberikan dampak positif yang maksimal bagi perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Fildzah Azrina. (2023). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Motorik Halus Anak Melalui Kegiatan Menggambar Dan Klolase Di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 17 Medan. [Http://Jurnaltarbiyah.Uinsu.Ac.Id/Index.Php/Raudhah](http://Jurnaltarbiyah.Uinsu.Ac.Id/Index.Php/Raudhah).
- Ade Iis Kurniawati, & Masnipal, M. (2021). Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Kemandirian Anak Pada Kegiatan Belajar di Rumah di TK X. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.29313/jrpgp.v1i2.385>
- Article Zahra Citra Fanita, R., Fajar Widya Permana, D., & Citra Fanita, Z. (n.d.). Efforts to Increase Sports Activities and Character Utilize Traditional Sports in Karangjati Child Friendly Village Corresponding Author. *J Eco Res & Rev*, 3, 2023. <https://opastpublishers.com>
- Baru, Y. R. (2022). Implementasi Kegiatan Olah Tubuh Dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Pada Anak Usia 4-5 Tahun di PAUD Ceria SKB Kota Pangkalpinang. *LETERNAL: Learning and Teaching Journal*, 3(2), 45–58. <https://doi.org/10.32923/lenternal.v3i2.2392>
- Bohdanovskiy, I. (2023). CONCEPTUAL MODEL OF TRAINING BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR COACHING ACTIVITIES IN GAME SPORTS WITH PRESCHOOL CHILDREN. *Scientific Journal of Polonia University*, 59(4), 9–15. <https://doi.org/10.23856/5901>
- Ge, Y. (2024). Study on Strategies for Improving Piano Education for Preschool Children with Parental Participation. In *International Journal of Education and Humanities* (Vol. 14, Issue 3).
- Gia Kanas. (2023). Analisis Perencanaan Penggunaan Pagu Anggaran Dalam Meningkatkan Efektivitas Kegiatan Di Bidang Pariwisata Pada Dinas Kepemudaan Olahraga Dan Pariwisata Kota Sukabumi.
- Had, S., Paud, Y., & Furqon, A. (n.d.). PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM MENINGKATKAN PENDIDIKAN DI LEMBAGA PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (PAUD).
- Kamil, B. (2024). Meningkatkan Motorik Halus Anak Melalui Kegiatan 3M (Mewarnai, Menggunting, Menempel) Di TK DW Agung Batin. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(4), 16. <https://doi.org/10.47134/paud.v1i4.670>
- khan, B., khan, M. iftikhar, & khan, M. A. (2018). Demographic Effect of Parental Motives behind Their Children Participation in Sports Activities. *Global Physical Education & Sports Sciences Review*, 1(1), 7–12. [https://doi.org/10.31703/gpessr.2018\(i-i\).02](https://doi.org/10.31703/gpessr.2018(i-i).02)
- Komariah, Z., & Huriyah Rachmah. (2022). Upaya Guru dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Kontruksi 3 Dimensi dari Barang Bekas Secara Daring di POS PAUD. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.29313/jrpgp.v1i1.507>
- Ningsih, D. Y., & Watini, S. (n.d.). Implementasi Model ATIK untuk Meningkatkan Motorik Halus Anak dalam Kegiatan Menggambar Menggunakan Crayon di PAUD Saya Anak Indonesia. <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Nisak, K., & Destiana, E. (2024). Meningkatkan Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Kegiatan Mewarnai Dengan Teknik Gradasi di TK. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(4), 16. <https://doi.org/10.47134/paud.v1i4.704>
- Norling, M., & Lillvist, A. (2016). Literacy-Related Play Activities and Preschool Staffs' Strategies to Support Children's Concept Development. *World Journal of Education*, 6(5). <https://doi.org/10.5430/wje.v6n5p49>

- Oybarchin Makhmudova. (2022). PROBLEMS OF TEACHING PRESCHOOL CHILDREN IN FINE ACTIVITIES.
- Sentra, J., Anak, P., Dini, U., Sari, U., Indonesia, M., Nisa, K., & Shaleha, K. (n.d.). STRATEGI MENINGKATKAN PEMBELAJARAN MATEMATIKA AWAL ANAK USIA DINI DI PAUD. <https://doi.org/10.51544/sentra.v3i2.5145>
- Takenaka Ya, b, B. H. and K. S. (2023). Quality of Life (QOL) Of Masters' Athletes: Toward Sports Participation in Social Activities. *Journal of Aging Science and Gerontology*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.36266/jasg/111>
- Toptas Demirci, P., & Eraslan, K. (2020). Investigation of Participation Motivation in Sports Activities of Children with Special Educational Needs. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 5–10. <https://doi.org/10.33438/ijdsHS.679613>
- Ullah, B., & Khan, M. A. (2021). Parental Motives behind their Children Participation in Sports Activities. *Global Physical Education & Sports Sciences Review*, IV(I), 17–27. [https://doi.org/10.31703/gpessr.2021\(iv-i\).03](https://doi.org/10.31703/gpessr.2021(iv-i).03)
- Yılmaz, H., & Şap, F. (2021). Cardiac Evaluation of the Children Before Participation of Sports Activities. *Guncel Pediatri*, 19(3), 344–353. <https://doi.org/10.4274/JCP.2021.50480>
- Damayanti, D. (2021). *Panduan Islami perawatan bayi*. Yogyakarta: Pinang Merah Publisher.
- Hardiyanti, D., & Sukiram, M. (2020). *Strategi pengembangan moral anak usia dini*. Salatiga: Widyasari Press.
- Hasan, M. (2020). *Pendidikan anak usia dini*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Hurlock, E. (2020). *Metode perkembangan anak (Jilid 1)*. Jakarta: PT. Glora Aksara Pratama.
- Larasati, K. (2021). *Smart games for smart baby*. Yogyakarta: Araska.
- Mursyid. (2021). *Belajar dan pembelajaran PAUD*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Novaria, A. I., & Triton, P. B. (2020). *Cara pintar mendampingi anak*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini.
- Rifa, I. (2020). *Koleksi games edukatif di dalam dan luar sekolah*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Sisdiknas. (2020). *Undang-Undang No. 20 Tahun 2020 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Suciati, S. (2021). *Bahan ajar pendidikan dan latihan profesi guru*. Semarang: PLPG.
- Sudono, A. (2021). *Sumber belajar dan alat permainan untuk pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Grassindo.
- Sujiono, B., dkk. (2020). *Metode pengembangan fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sundayana, W. (2021). *Pembelajaran berbasis tema*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Yus, A. (2021). *Penilaian perkembangan belajar anak taman kanak-kanak (Cetakan ke-3)*.
- Lina. (2020). *Implementasi model klasik pembelajaran di TK Kecamatan Danau Kerinci*. Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/2273/1/ARTikel%20LINA.pdf>
- Mardlatillah, S. D., Sa'adah, N., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (2022). Model pembelajaran yang menyenangkan berbasis gaya belajar pada peserta didik. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 3(2), 45–55. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>
- Mukaromah, L. (2020). Pembelajaran area berbasis Islam Montessori terhadap psikologi perkembangan anak usia dini di Safa Preschool Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Pesona PAUD*, 6(2), 80. <https://doi.org/10.24036/107544>

- Nafisa, M. D., & Fitri, R. (2023). Implementasi kurikulum merdeka dalam penerapan pembelajaran berdiferensiasi di lembaga PAUD. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 6(2), 179–188. <https://doi.org/10.30605/jsgp.6.2.2023.2840>
- Nuraeni, E., Hanapiah, E., & Ulpah, N. Y. (2022). Pengaruh penerapan model pembelajaran klasikal pada aspek perkembangan anak usia dini di TK Al Falah. *Edu Happiness: Jurnal Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 1(2), 80–85. <https://doi.org/10.62515/eduhappiness.v1i2.75>
- Octavia, S. A. (2020). Model-model pembelajaran. Publikasikan lebih dalam.
- Purnama, S., & Hayati, M. (2023). Pendekatan pembelajaran di PAUD. Jakarta Pusat: Direktorat Pendidikan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Sutikno, M. S. (2020). Metode & model-model pembelajaran: Menjadikan proses holistik. ISBN 9786021804544.
- Sari, D. P., & Sari, N. (2021). Pengaruh metode demonstrasi dan metode drill terhadap hasil belajar matematika di SD Cenderawasih 2 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(1).
- Sunarti, S. (2021). Metode mengajar kreatif dalam menciptakan pembelajaran yang menyenangkan. *Jurnal Perspektif*, 13(2), 129–137. <https://doi.org/10.53746/perspektif.v13i2.16>
- Tambak, S. (2020). Metode ceramah: Konsep dan aplikasi dalam pembelajaran pendidikan agama Islam. *Jurnal Tarbiyah*, 21(2), 377. Retrieved from <https://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/tarbiyah/article/view/16/207>
- Uminar, A. N., Putri, A., Rusdiani, N. I., & Arifin, D. (2022). Inovasi pembelajaran pada lembaga PAUD di masa pandemi. *Buhuts Al-Athfal: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 2(1), 73–86.
- Ginting, D. F., & Azandi, F. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Coerver Pass and Move Kombinasi Terhadap Kemampuan Passing dan Control dalam Permainan Sepak Bola pada Atlet Usia 15–17 Tahun di SSB Portis Medan Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Bina Guna*, 1(3), 79–84. <http://www.jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JMBG/article/view/895>
- Hariadi, H. (2014). Pengembangan Pendidikan Karakter dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Pendidikan Anak Usia Dini. *Parameter: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.21009/parameter.241.01>
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2021). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198–203. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Sholikhah, A. (2016). Statistik Deskriptif dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Komunikasi*, 10(2), 342–362. <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>