



PERAN OLAHRAGA REKREASI DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK DAN EMOSIONAL ANAK USIA DINI

Rivan Saghita Pratama

Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Alamat e-mail: rivan.saghita.pratama@mail.unnes.ac.id

Laelatul Musyarofah

Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Alamat e-mail: laelatulmusyarofah@students.unnes.ac.id

Abstract

In this research, it is important to understand how recreational sports can effectively contribute to the development of motor and emotional skills in early childhood. This research aims to investigate the various roles of recreational sports in supporting the development of motor skills, as well as to identify the factors that influence children's participation in these activities. The method applied in this research is a literature study, which is used to collect and analyze data from various sources. The data analysis process is carried out by evaluating and analyzing the various information that has been gathered. The research results indicate that recreational sports habits have a positive impact on enhancing motor and emotional skills in early childhood. In addition, to strengthen the positive contribution of sports to the development of children's emotional and motor skills, it is important to get them accustomed to exercising from an early age and to ensure that they remain emotionally healthy as adults. This research includes a study and a review of recent literature to support this proposition. This research aims to explore the various roles of recreational sports in supporting the development of motor skills, as well as to identify the factors that influence children's participation in these activities. This study serves as an important resource for understanding how recreational sports can be used to enhance children's motor and emotional skills. The findings indicate that the habit of engaging in recreational sports has a positive impact on improving motor and emotional skills in early childhood. Furthermore, to strengthen the positive contribution of sports to the development of children's emotional regulation and motor skills, it is essential to encourage them to participate in sports from an early age and to ensure that they remain emotionally healthy into adulthood.

Keywords: Recreational Sports 1, Motor Skills 2, Emotional 3, Early Childhood

Abstrak

Pada penelitian ini penting untuk memahami bagaimana olahraga rekreasi dapat berkontribusi secara efektif terhadap perkembangan keterampilan motorik dan emosional anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki berbagai peran olahraga rekreasi dalam mendukung pengembangan keterampilan motorik, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi anak dalam kegiatan tersebut. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah studi literatur,



yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber. Proses analisis data dilakukan dengan mengevaluasi dan menganalisis berbagai informasi yang telah dikumpulkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga rekreasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan emosional pada anak usia dini. Selain itu, Untuk memperkuat kontribusi positif olahraga terhadap pengembangan keterampilan pengaturan emosi dan motorik anak-anak, penting untuk membiasakan mereka berolahraga sejak dini dan memastikan bahwa mereka tetap sehat secara emosional saat dewasa. Penelitian ini mencakup penelitian dan tinjauan literatur terkini untuk mendukung proposisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai peran olahraga rekreasi dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi anak dalam aktivitas ini. Penelitian ini berfungsi sebagai sumber penting untuk memahami cara olahraga rekreasi dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan emosional anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga rekreasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan emosional pada anak usia dini. Selain itu, Untuk memperkuat kontribusi positif olahraga terhadap pengembangan keterampilan pengaturan emosi dan motorik anak-anak, penting untuk membiasakan mereka berolahraga sejak dini dan memastikan bahwa mereka tetap sehat secara emosional saat dewasa

Kata Kunci: Olahraga Rekreasi 1, Keterampilan Motorik 2, Emmosional 3, Anak Usia Dini

I. Pendahuluan

Anak-anak pada usia dini, yaitu usia antara 0 hingga 6 tahun, berada dalam periode yang sering disebut sebagai masa emas atau golden age. Ini karena pada usia tersebut, anak-anak sangat sensitif terhadap berbagai rangsangan dari lingkungan mereka, seperti apa yang mereka lihat, dengar, rasakan, sentuh, atau alami secara langsung. Pengalaman-pengalaman ini meninggalkan kesan mendalam dan mempengaruhi perkembangan mereka di masa depan. Dengan demikian, fase awal perkembangan anak sangat krusial, karena pada masa ini mereka aktif mengamati dan belajar dari segala sesuatu di sekitar mereka untuk mengalami dan tumbuh. (Akollo, Tarumasely, & Surur, 2023).

Menurut (Heriyanto, Anggorowati, & Suyatmin, 2022), Sekolah adalah lingkungan pendidikan yang diharapkan dapat menghasilkan individu yang utuh dengan kecerdasan intelektual (IQ), emosional (EQ), dan spiritual (SQ). Definisi sekolah mencakup, pertama-tama, lingkungan fisik beserta peralatannya yang digunakan untuk menyelenggarakan proses pendidikan bagi usia dan kriteria tertentu, dalam Pengembangan olahraga senddri merupakan upaya yang terencana dan efektif untuk mencapai tujuan anak dalam meningkatkan kualitas secara lebih baik. terkait dengan tujuan melibatkan pengembangan kebugaran fisik anak dan pencapaian keterampilan gerak mereka.

Dalam proses perkembangannya, anak usia dini memiliki keunikan dan karakteristik khusus yang sesuai dengan tahap usia mereka. Setiap anak dilahirkan dengan potensi yang beragam, minat yang berbeda, dan perilaku yang unik. Oleh karena itu, penting untuk dapat mengenali keunikan masing-masing anak dan memiliki keterampilan dalam mengelola proses pembelajaran. Dengan cara ini, potensi setiap anak dapat tereksplorasi dengan optimal. Maka perlu danya perkembangan yang optimal melalui olahraga rekreasi



untuk meningkatkan keterampilan motoric dan emosional pada anak usia dini. (Akollo et al., 2023). Kesehatan adalah hal yang sangat berharga bagi kehidupan dan aktivitas manusia. (Rohmah & Muhammad, 2021).

Emosi merupakan perasaan internal seseorang yang mencakup pergolakan pikiran, dorongan, serta kondisi mental dan fisik. Emosi ini bisa muncul atau tampak dalam berbagai bentuk atau gejala, seperti rasa takut, kecemasan, kemarahan, kesedihan, kekesalan, rasa iri, kecemburuan, kebahagiaan, kasih sayang, dan rasa ingin tahu. (Suyatmin, 2022).

Anak-anak prasekolah berusaha memahami dan mengelola emosi mereka, serta belajar tentang kesadaran diri dan pemahaman sosial agar siap untuk memasuki sekolah. Kematangan saat memasuki sekolah mencakup pertumbuhan biologis yang dicapai sebelum mulai sekolah, seperti kematangan otak untuk memahami konsep dasar, serta kematangan fisik dan emosional.

Selain itu (Suguis, 2024). Menekankan bahwa keterampilan sosial dan emosional sangat penting dalam membentuk pembelajar yang produktif, terutama dalam sistem pendidikan saat ini. Penguatan dimensi sosio-emosional dalam lingkungan pendidikan membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran mereka. Ada pengakuan yang semakin kuat bahwa latihan fisik dan keterampilan sosial-emosional mungkin berperan penting dalam meningkatkan kinerja akademik.

Perkembangan anak dapat dianggap sebagai proses yang kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Faktor-faktor ini meliputi faktor bawaan serta pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan. Kedua jenis faktor tersebut—faktor bawaan dan lingkungan—memiliki pengaruh signifikan terhadap proses perkembangan anak. (Rizal, 2021). selanjutnya Aspek perkembangan motorik adalah salah satu bagian penting dari perkembangan yang dapat menghubungkan dan mempengaruhi aspek-aspek lainnya. Perkembangan motorik fisik didefinisikan sebagai kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Perkembangan fisik memiliki peran krusial dalam kehidupan anak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, perkembangan fisik menentukan keterampilan anak dalam bergerak. Secara tidak langsung, pertumbuhan dan perkembangan fisik mempengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri dan orang lain. Keterampilan motorik, baik motorik kasar maupun halus, adalah aspek penting dari perkembangan fisik anak usia dini. Perkembangan fisik dan motorik berlangsung bersamaan. Gangguan dalam perkembangan fisik motorik dapat menjadi hambatan dalam aktivitas sehari-hari anak, seperti bermain, menulis, atau menghapus papan tulis.

Menurut (Samodra, Y. T. J., Gustian, U. U., Rubiyatno, R. R., & Yosika, 2023). Perkembangan motorik, yang terkait dengan kematangan pusat motorik di otak, adalah bagian dari pengendalian gerak tubuh. Kurangnya aktivitas dapat menyebabkan perkembangan motorik kasar pada anak menjadi terhambat, sehingga perlu dibuat permainan yang dapat mengasah keterampilan tersebut. Motorik kasar melibatkan koordinasi gerakan besar seperti berlari, melompat, dan memanjat, sementara motorik halus berkaitan dengan keterampilan seperti menggenggam, menulis, dan memanipulasi objek kecil. Kemampuan gerak dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, adalah keterampilan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan motorik yang baik tidak hanya mempengaruhi kemampuan fisik anak, tetapi juga berdampak pada kemampuan kognitif dan sosial mereka. Namun, dalam banyak kasus, anak-anak saat ini lebih banyak terlibat dalam aktivitas



sedentari seperti menonton televisi atau bermain video game, yang dapat menghambat perkembangan keterampilan motorik mereka, karena sejatinya aktivitas sehari-hari anak-anak sering kali berupa permainan. Maka dari itu mendukung perkembangan anak, terutama anak usia dini. Pada tahap perkembangan ini, anak-anak sedang mengalami pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat, dan olahraga rekreasi dapat berperan signifikan dalam memfasilitasi proses tersebut. Olahraga rekreasi telah diakui sebagai salah satu aktivitas yang penting dalam mendukung perkembangan anak.

Selain manfaat fisik, olahraga rekreasi juga memiliki dampak emosional yang signifikan. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa percaya diri anak. Pada anak usia dini, keterlibatan dalam olahraga rekreasi dapat membantu mereka belajar mengelola emosi, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting.

Olahraga sendiri mempunyai arti penting dimana mempunyai suatu aktivitas fisik yang sangat bermanfaat, terutama dalam meningkatkan tingkat kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan. Menurut (Ginanjar, Widyawan, & Faruqi, 2023). Pemerintah telah menerbitkan peraturan mengenai olahraga yang menekankan pentingnya perkembangan anak usia dini. Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Aktivitas fisik yang direncanakan dengan baik dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif, serta berperan dalam meningkatkan kesehatan secara umum dan mengurangi risiko masalah terkait kebugaran tubuh. Selain itu, berolahraga juga dapat membantu memperbaiki suasana hati, sehingga dianggap sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup yang berhubungan dengan Kesehatan.

Olahraga rekreasi umumnya lebih fokus pada kesenangan, namun tetap dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran tubuh yang menjadi dasar bagi pengembangan kemampuan gerak seseorang. Peningkatan kebugaran jasmani ini pada gilirannya dapat mempengaruhi perkembangan aspek keterampilan motorik dan emosional individu. Aktivitas rekreasi memberikan pengalaman langsung melalui pendidikan di luar ruangan yang melibatkan lingkungan sekitar, dan hal ini sangat membantu dalam meningkatkan aspek keterampilan motorik dan emosional serta kebugaran fisik. (Gumantan, Sina, & Pratiwi, 2020), juga dapat memperluas pengetahuan emosional anak dengan memberikan lebih banyak kesempatan untuk berbagi emosi mereka dengan teman-teman sebaya. Olahraga rekreasi dalam kegiatan ini memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan selama proses perkembangan hingga mencapai potensi optimal.

Pendidikan olahraga pada dasarnya merupakan "proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk membawa perubahan menyeluruh (holistik) dalam kualitas individu, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional." (Susilawati & Atmaja, 2023).

Olahraga memiliki peran krusial dalam mengembangkan keterampilan pengaturan emosi. Dalam hal ini, olahraga dapat mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, mengajarkan cara mengekspresikan dan mengelola emosi, serta memperkuat hubungan sosial.



II. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah Studi literatur. Studi literatur atau kajian pustaka adalah aktivitas yang bertujuan untuk mengaitkan isu penelitian dengan teori-teori yang relevan. Dalam proses ini, peneliti mengumpulkan berbagai literatur, seperti buku teks dan artikel yang dipublikasikan di jurnal serta prosiding, untuk membangun konsep teori yang menjadi landasan penelitian (Muhammad Darwin et al., 2021)

Dalam penelitian ini, data yang digunakan adalah data sekunder, yaitu informasi yang sudah ada dan dapat diakses dari sumber-sumber yang relevan. Sumber data mencakup buku, jurnal, makalah, dan informasi lain yang berkaitan dengan topik tersebut. Proses analisis data dilakukan dengan mengevaluasi dan menganalisis berbagai sumber informasi yang telah dikumpulkan. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis kualitatif, yang bertujuan untuk memahami, menafsirkan, dan menjelaskan data secara deskriptif. Validitas data dalam penelitian ini dijamin melalui pemilihan sumber yang relevan dan berkualitas tinggi, dengan memastikan bahwa sumber-sumber tersebut berasal dari entitas yang terpercaya dan memiliki kredibilitas yang baik. (Candra et al., 2023)

Penelitian ini melakukan analisis terkait peran olahraga rekreasi dalam meningkatkan keterampilan motorik dan emosional Anak Usia Dini. melalui survei literatur yang akan menemukan kajian teoritis yang relevan dan setelahnya menganalisisnya, khususnya pentingnya peran bagaimana olahraga rekreasi dapat berkontribusi secara efektif terhadap perkembangan keterampilan motorik dan emosional anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai peran olahraga rekreasi dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik serta emosional anak. Kemudian, penelitian dilakukan dengan menerapkan metode pengumpulan data berupa kajian pustaka, berbentuk studi literatur dengan memakai beragam sumber tekstual seperti artikel, jurnal, dan dokumen yang berkaitan melalui penelitian. Metode analisis data yang diperlukan dalam penelitian ini ialah analisis induktif yang artinya analisis data dilakukan dengan langkah pembahasan data dan keterangan yang telah dikumpulkan sehingga masuk akal terkait dengan kajian literatur, terkait hal ini menggabungkan keseluruhan seluruh informasi yang terkait dengan peran olahraga rekreasi dalam meningkatkan keterampilan motorik dan emosional Anak Usia Dini.

III. Hasil Dan Pembahasan

Usia dini adalah periode di mana anak mulai mengenali diri dan lingkungan di sekitarnya. Oleh karena itu, pada fase ini, anak perlu mendapatkan berbagai stimulus atau rangsangan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya dengan baik. Stimulus tersebut dapat berupa pendidikan, yang membantu anak memiliki arah yang jelas, terutama dalam hal bermain. Di sini, guru atau pembimbing akan mengarahkan anak untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mentalnya. Pendidikan usia dini adalah upaya pengembangan yang ditujukan untuk anak sejak lahir hingga usia 6 tahun, melalui pemberian rangsangan pendidikan yang mendukung pertumbuhan jasmani dan rohani anak, sebagai persiapan untuk hidup dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mempersiapkan mereka untuk melanjutkan pendidikan lebih lanjut. (Rubiyatno, 2014).

Menurut (Syarif, 2022) "Rekreasi adalah aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang, melibatkan aspek fisik, mental/emosional, dan sosial, yang bertujuan untuk



memulihkan kondisi individu dari berbagai beban yang muncul akibat aktivitas sehari-hari, dan dilaksanakan dengan kesadaran pribadi.

Kegiatan olahraga rekreasi di luar ruangan sangat dipengaruhi oleh minat masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas tersebut. Olahraga rekreasi memberikan manfaat bagi kesehatan, fisik, mental, dan sosial. Olahraga yang menyenangkan bagi semua orang dan dapat diakses oleh berbagai kalangan bertujuan untuk memberikan kegembiraan, kepuasan, dan meningkatkan kondisi fisik serta mental. Banyak orang melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka (Agung Nurwandi, Rudi, Indrayogi, 2022).

Olahraga rekreasi adalah aktivitas fisik yang dilakukan saat waktu luang, memberikan kepuasan emosional seperti kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta kepuasan fisik-fisiologis seperti menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, yang berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan. Rekreasi adalah kegiatan positif yang dilakukan dengan sungguh-sungguh di waktu senggang, bertujuan untuk mencapai kepuasan. Aktivitas rekreasi terbagi menjadi dua kategori utama: rekreasi aktif secara fisik dan pasif secara fisik. Untuk anak-anak, Olahraga memiliki peranan yang sangat penting bagi anak usia dini, terutama dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik dan emosional mereka.

Menurut (Hidayat & Indardi, 2015) Olahraga rekreasi adalah aktivitas olahraga yang dilakukan saat waktu luang, yang memberikan kepuasan emosional seperti kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta kepuasan fisik-fisiologis melalui pemeliharaan kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga mendukung kesehatan secara menyeluruh. Olahraga rekreasi berfokus pada aktivitas fisik yang bertujuan untuk memberikan kesenangan dan keceriaan. Banyak orang dapat menemukan berbagai bentuk olahraga rekreasi di lokasi wisata, dengan jenis yang semakin bervariasi, mulai dari aktivitas petualangan hingga yang bersifat ekstrem.

Aktivitas yang penuh semangat, teratur, dan berkelanjutan sangat penting untuk memperkuat lapisan persendian, memperkuat ikatan antara tulang, serta penghubung antar tulang dalam tubuh. Hal ini juga meningkatkan kemampuan paru-paru, jantung, dan sistem peredaran darah dalam memasok oksigen ke jaringan. Selain itu, aktivitas ini membantu memperkuat tulang dan menjaga jaringan lemak tubuh, mengurangi komposisi lemak, serta mengendalikan obesitas melalui peningkatan pengeluaran energi. Di samping itu, aktivitas fisik juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel-sel agar dapat berkembang secara optimal. (Harahap, 2018)

Anak-anak membutuhkan banyak kesempatan untuk bergerak dan bermain, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan fisik dengan optimal. Pendidikan jasmani juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Desti Fitriani, Taopik Rahman, 2021)

Menurut (Romar, Enqvist, Kulmala, Kallio, & Tammelin, 2019). Aktivitas fisik yang rutin sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan anak-anak serta remaja. Banyak anak menghabiskan waktu mereka dengan sedikit bergerak, baik selama jam sekolah maupun di luar jam sekolah. Meskipun pedoman merekomendasikan pengurangan waktu duduk yang lama dan waktu yang dihabiskan di dalam ruangan sepanjang hari, anak-anak sering kali tidak mengikuti anjuran tersebut. Penerapan hasil temuan tersebut dapat membantu meningkatkan tingkat kebugaran fisik secara optimal.



Kurangnya aktivitas fisik dan kebugaran yang buruk di kalangan anak-anak dan remaja meningkatkan beban kesehatan di seluruh dunia. Menurut pendapat (Nakano, Kurosu, Nishimura, & Suzuki, 2024), bahwa Peningkatan, terutama dalam keterampilan gerak dasar bagi anak-anak, sangat berkaitan dengan peningkatan aktivitas. Oleh karena itu, mengembangkan keterampilan gerak dasar anak-anak adalah hal yang sangat penting.

Manfaat dari aktivitas fisik yang teratur telah terbukti memberikan dampak positif pada berbagai proses metabolik, seperti detak jantung dan fungsi trombosit, serta terkait dengan penurunan risiko penyakit pernapasan kronis yang tidak menular. Selain itu, dalam beberapa dekade terakhir, peningkatan struktur otak juga telah dikaitkan dengan perbaikan kemampuan kognitif, termasuk perhatian, memori, perencanaan, dan inhibisi.

Bermain olahraga juga berkaitan dengan kinerja kognitif. Dalam tinjauan terbaru, (Brussoni et al., 2015) menyimpulkan bahwa "bukti menunjukkan dampak positif secara keseluruhan dari permainan luar ruangan yang berisiko terhadap berbagai indikator dan perilaku kesehatan anak-anak berusia 3-12 tahun."

Menurut Agung Nurwandi, Rudi, dan Indrayogi (2022), terdapat tiga faktor yang memengaruhi timbulnya minat seseorang. Pertama, dorongan dari dalam individu yang berasal dari kebutuhan pribadi. Kedua, faktor emosional yang berkaitan dengan perasaan; jika seseorang meraih keberhasilan dalam aktivitas yang dilakukannya, hal ini akan menimbulkan perasaan senang dan mempengaruhi minat mereka terhadap kegiatan tersebut. Ketiga, motif sosial yang berhubungan dengan dukungan dari masyarakat untuk mendorong orang melakukan aktivitas olahraga.

Peran olahraga rekreasi sangat penting dalam meningkatkan keterampilan motorik dan emosional anak usia dini. Dorongan dari dalam diri anak, seperti kebutuhan untuk bergerak dan bermain, mendorong mereka untuk terlibat dalam olahraga rekreasi. Aktivitas ini tidak hanya membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik, seperti koordinasi dan keseimbangan, tetapi juga memberikan kesempatan untuk merasakan keberhasilan, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan emosi positif.

Faktor emosional juga sangat berpengaruh; ketika anak berhasil dalam aktivitas olahraga, mereka merasakan kebahagiaan dan kepuasan, yang berkontribusi pada perkembangan emosional mereka. Selain itu, olahraga rekreasi yang dilakukan dalam konteks sosial, di mana anak-anak berinteraksi dengan teman-teman sebaya, memperkuat kemampuan sosial dan emosional mereka.

Dengan demikian, olahraga rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai platform yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik dan emosional anak usia dini. Aktivitas ini memungkinkan mereka untuk belajar berkolaborasi, berkomunikasi, dan mengelola emosi, yang semuanya merupakan keterampilan penting untuk perkembangan mereka ke depan.

IV. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga rekreasi memiliki peran signifikan dalam mendukung perkembangan keterampilan motorik dan emosional anak usia dini. Mengingat karakteristik unik anak-anak pada usia ini, penting untuk mengenali potensi dan minat mereka dalam merancang aktivitas yang bermanfaat. Meskipun terdapat tantangan seperti kurangnya fasilitas dan pemahaman mengenai pentingnya olahraga, penelitian ini menekankan bahwa keterlibatan dalam olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebugaran



fisik, serta membantu anak belajar mengelola emosi dan berinteraksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, penting untuk mendorong partisipasi anak dalam aktivitas fisik yang menyenangkan, guna memaksimalkan perkembangan fisik dan emosional mereka, serta mempersiapkan mereka untuk kehidupan sosial yang lebih baik.

Usia dini adalah fase kritis di mana anak mulai mengenali diri dan lingkungan, memerlukan berbagai rangsangan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan mental. Pendidikan usia dini, yang berlangsung dari lahir hingga usia 6 tahun, memainkan peranan penting dalam memberikan stimulus yang diperlukan. Selain itu, olahraga rekreasi menjadi aktivitas yang esensial, karena dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar dan emosional anak. Kegiatan ini tidak hanya membantu dalam pengembangan fisik, tetapi juga memberikan kepuasan emosional dan dukungan sosial.

Olahraga rekreasi yang terstruktur dan menyenangkan memberikan anak kesempatan untuk bergerak, berinteraksi, dan merasakan keberhasilan, yang berkontribusi pada perkembangan emosional dan sosial mereka,

Aktivitas fisik yang rutin memiliki dampak positif terhadap kesehatan, kesejahteraan, dan keterampilan kognitif anak. Dengan meningkatkan keterampilan motorik dasar dan melibatkan anak dalam aktivitas rekreasi, kita dapat membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat dan seimbang. Olahraga rekreasi tidak hanya berfungsi untuk kebugaran fisik tetapi juga sebagai platform untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional anak, yang penting bagi masa depan mereka.

Daftar Pustaka

- Heriyanto, H., Anggorowati, K. D., & Suyatmin, S. (2022). PERAN SEKOLAH DALAM PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI DI SMA DAN SMK SE-KECAMATAN ELLA HILIR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 9(1), 22-28. DOI: <https://doi.org/10.46368/jpkr.v1i1.546>
- Akollo, J. G., Tarumasely, Y., & Surur, M. (2023). Meningkatkan Motorik Halus Anak Usia Dini melalui Teknik Kolase Berbahan Loleba. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 358-373. 10.31004/obsesi.v7i1.3748
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103-114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>
- Susilawati, I., & Atmaja, N. M. K. (2023). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Permainan Sirkuit Untuk Pembentukan Karakter Siswa Sekolah Kelas Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(1), 38-46. <https://doi.org/10.46368/jpkr.v10i1.987>
- Suyatmin, S., & Anggorowati, K. D. (2022). MODEL PERMAINAN UNTUK PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK TK KELOMPOK B. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 9(1), 41-54. <https://doi.org/10.46368/jpkr.v1i1.548>
- Rizal, S. (2021). Perkembangan fisik anak usia dasar. *Pandawa*, 3(3), 366-383.



<https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa/article/view/1341>

- Istiqomah, H., & Suyadi, S. (2019). Perkembangan fisik motorik anak usia sekolah dasar dalam proses pembelajaran (studi kasus di SD Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad: Jurnal Jurusan PGMI*, 11(2), 155-168. <https://doi.org/10.20414/elmidad.v11i2.1900>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Samodra, Y. T. J., Gustian, U. U., Rubiyatno, R. R., & Yosika, G. F. (2023). PERBEDAAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA KELAS 1 DAN KELAS 2. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(1), 20-30. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v10i1.951>
- Romar, J. E., Enqvist, I., Kulmala, J., Kallio, J., & Tammelin, T. (2019). Physical activity and sedentary behaviour during outdoor learning and traditional indoor school days among Finnish primary school students. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 19(1), 28-42. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1488594>
- Afifah, A., Wijaya, Y., & Umrotullatifah, N. (2023). Meningkatkan Cinta Tanah Air Melalui Kegiatan Bermain Permainan Tradisional Kelompok B KB Teratai Mekar 2 Tangerang. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(1), 16-29. <https://doi.org/10.26877/paudia.v12i1.15358>
- Ginangjar, S., Widyawan, D., & Faruqi, H. (2023). Systematic Literature Review: Sports in Early Childhood in Indonesia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(5), 1140-1149. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110523>
- AMBROŻY, T., RYDZIK, Ł., KASICKI, K., MAŁODOBRY, Z., & KĘDRA, A. (2024). Analysis of physical fitness, body composition, and structure of polish national Ju-jitsu team members in relation to performance in competitions. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(8). <https://doi.org/10.3390/app132011417>
- BOZDEMİR, O., SAVAŞ, S., & HATAMI, O. (2024). An examination of emotion regulation skills of undergraduate students studying at the faculty of sports sciences. *Journal of Physical Education and Sport®(JPES)*, 24(8). 10.7752/jpes.2024.08210
- NAKANO, H., KUROSU, M., NISHIMURA, S., & SUZUKI, H. (2024). Kinematic analysis of hip extension during skipping and sprinting in junior high school students. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(8). 10.7752/jpes.2024.08209
- SUGUIS, J. E. (2024). Physical exercise and socio-emotional skills as predictors of academic productivity among college students. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(8). <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.08208>
- Miftachus, S., & Yufiarti, E. Y. (2019). Early Childhood Literacy Skills: The Effect of Socioeconomic Status, Home Literacy Environment, and Social Skills. *Int. J. Innov.*



Technol. Explor. Eng, 9, 3769-3775. <https://doi.org/10.35940/ijitee.a4807.119119>

Ningsih, S., Rawanti, S., Marshanawiah, A., & Rafio'la, R. H. (2023). HUBUNGAN PERKEMBANGAN EMOSI DENGAN KESIAPAN BERSEKOLAH PADA ANAK USIA DINI DI TK ABA KRAPYAK WETAN YOGYAKARTA: RELATIONSHIP BETWEEN THE EMOTIONAL DEVELOPMENT AND THE READINESS TO GO TO SCHOOL OF EARLY CHILDHOOD IN TK ABA KRAPYAK WETAN YOGYAKARTA. *Jurnal Riset Golden Age PAUD UHO*, 6(1), 43-50.

MARDIANSYAH, A., BAKHTIAR, S., & SYAFRUDDIN, S. (2024). Effect of game-based motor coordination (GBMC) on enhancing positive experiences for early talent development in primary school. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(8). <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.08224>

EFFENDI, R., IHSAN, N., OKILANDA, A., PUTRA, A. N., & SYAFRIANTO, D. (2024). Petanque athletes' shooting skills: Hand eye coordination, concentration and arm length. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(8). [10.7752/jpes.2024.08227](https://doi.org/10.7752/jpes.2024.08227)

Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., ... & Gebang, A. A. (2021). Metode penelitian pendekatan kuantitatif. *Media Sains Indonesia*.

Rubiyatno, R. (2014). Peranan aktivitas olahraga bagi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 54-64.

Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(4), 49-53.

Fitriani, D., Rahman, T., & Muslihin, H. Y. (2021). Analisis Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Janggala Kecamatan Sukaraja Kabupaten Tasikmalaya. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 13-22.

Syarif, A. (2022, September). Aktivitas Sepatu Roda Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas PGRI Palangka Raya* (Vol. 1, pp. 203-212).

Agung, A. N., Rudi, R., Indrayogi, I., & Maulana, I. (2022). Survei Minat Masyarakat Majalengka Melakukan Kegiatan Olahraga Rekreasi di Ruang Terbuka Kabupaten Majalengka. *JOURNAL RESPECS (Research Physical Education and Sports)*, 4(2), 192-201.

<https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/respecs/article/view/4321%0Ahttps://www>

Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103-114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>

Brussoni, Mariana, Gibbons, Rebecca, Gray, Casey, Ishikawa, Takuro, Sandseter, Ellen



Beate Hansen, Bienenstock, Adam, Chabot, Guylaine, Fuselli, Pamela, Herrington, Susan, Janssen, Ian, Pickett, William, Power, Marlene, Stanger, Nick, Sampson, Margaret, & Tremblay, Mark S. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 12). <https://doi.org/10.3390/ijerph120606423>

Candra, Oki, Pranoto, Nuridin Widya, Ropitasari, Ropitasari, Cahyono, Didik, Sukmawati, Ellyzabeth, & CS, Ansar. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>

Harahap, Ali Mukhtar. (2018). Peranan Olahraga Terhadap Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1, 882.