

BERMAIN DAN BERSENAM SI BUYUNG UNTUK PENGEMBANGAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR DAN PENGUATAN KARAKTER ANAK – ANAK KELAS RENDAH SEKOLAH DASAR

H. Marzuki dan Hj. Sri Utami

FKIP Universitas Tanjungpura

zuki_fkipuntan@yahoo.com

utamisri108@gmail.com

Abstrak

Salah satu pendekatan dalam kegiatan belajar di Taman- Kanak-Kanak (TK) dan di kelas rendah (SD) adalah belajar sambil bermain dan bermain sambil belajar. Ciri-ciri dunia anak usia sekolah kelas rendah antara 6-8 tahun dan hampir sebagian besar waktunya mereka gunakan untuk bermain. Dengan bermain itulah anak-anak SD kelas rendah tumbuh dan berkembang seluruh aspek-aspek perkembangan dirinya. Sifat anak berumur 6-8 tahun, antara lain (a) memiliki keinginan selalu bermain; (b) pikiran kayal yang selalu hidup meliputi jiwanya, dan (c) selalu bergantian timbulnya pikiran khayal itu. Dunia bermain sangat menyenangkan bagi anak-anak, bahkan melalui kegiatan bermain atau bersenam dapat mengembangkan kemampuan motorik kasarnya, seperti melompat, melempar, menangkap, berlari – berkejar - kejaran, menendang, dan lain-lainnya. Salah satu cara pengembangan motorik kasar dan penguatan karakter anak-anak dapat dilakukan melalui kegiatan bermain dan bersenam dengan “Model Senam Si Buyung”. Senam model “Si Buyung” ini melalui bentuk cerita khayalan dan kemudian anak-anak melaksanakan/ menirukan gerakan-gerakan sesuai dengan imajinasi mereka sendiri berdasarkan alur cerita yang diungkapkan oleh guru Penjas atau guru kelasnya. Melalui bermain dan “ Senam Si Buyung” , di samping dapat mengembangkan koordinasi fisik atau gerak otot, dapat menguatkan karakter / budi pekerti anak-anak seperti mengembangkan kreativitas gerak, menghaluskan keterampilan sosial dan berbahasa serta membangun konsep kerjasama, saling menghargai, mentaati aturan permainan dan kompetisi atau lomba dengan sportif.

Kata kunci: *Senam Si Buyung, motorik kasar, penguatan karakter.*

PENDAHULUAN

Pada paparan makalah saya dalam Seminar Nasional di Universitas Muhamadiyah Solo (UMS) tanggal 9 Mei 2015, bertema: Bermain dan Senam Si Buyung untuk Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar dan Penguatan Karakter Anak –anak Kelas Rendah Sekolah Dasar. Hal ini mungkin merupakan suatu yang unik bagi guru-guru Sekolah Dasar (SD) khususnya untuk guru Pendidikan Jasmani dan Guru Kelas Rendah atau dosen mata kuliah Pendidikan Jasmani di PGSD. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah dasar (SD) bertujuan membantu anak dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai

aktivitas gerak jasmani. Salah satu bagian dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani di SD diberikan pelajaran Bermain dan Senam dengan maksud tujuan untuk menunjang peran penting dalam permainan anak, baik dalam segi perkembangan sosial-emosional dan kognitif.

Menurut Dewey (1938) dalam Montolalu (2012: 1.7) bahwa anak belajar tentang dirinya sendiri serta dunianya melalui bermain. Melalui pengalaman-pengalaman awal bermain yang bermakna menggunakan benda-benda konkret, anak mengembangkan kemampuan dan penegrtian dalam memecahkan masalah, sedangkan perkembangan sosialnya meningkat melalui interkasi dengan teman sebaya dalam bermain. Sejalan dengan teori modern dari Vigotsky menekankan pemusatan hubungan sosial sebagai hal yang penting yang mempengaruhi perkembangan kognitif karena pertama-tama anak menemukan pengetahuan dalam dunia sosialnya, kemudian menjadi bagian dari perkembangan kognitifnya.

Jadi bermain merupakan cara berpikir anak dan cara anak memecahkan masalah serta cara menguatkan ketrampilan motorik kasar dan penguatan karakter atau budi pekerti anak.

PEMBAHASAN

Bermain dan Bersenam Model Si Buyung

Kegiatan Pendidikan Jasmani di Kelas rendah -Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan Kurikulum 2006 (KTSP) bahwa kompetensi mendapat porsi yang cukup besar dan pendekatannya adalah belajar sambil bermain.(Yuke Indrati, 2003: 10). Para pakar pendidikan, khususnya Pakar Pendidikan Jasmani bahwa kegiatan bermain memberi kontribusi pada semua aspek perkembangan anak baik fisik, keterampilan sosial dan membentuk perilaku sosial seperti empati: tenggang rasa/pengenalan perasaan, pikiran, dan sikap orang lain. Bermain merupakan proses belajar yang menyenangkan, membantu anak mengenal dirinya, mengembangkan konsep-konsep baru, mengambil resiko, meningkatkan keterampilan sosial dan membentuk perilaku. Kegiatan seperti bermain dan senam Si Buyung di kelas rendah SD memiliki keunikan cara tersendiri. Mengapa unik?. Hal ini dianggap unik karena kegiatan tersebut memadukan antara cerita khayalan, menirukan gerakan bintang, atau orang yang baru kerja di ladang menamam jagung, atau gerakan binatang dan lain sebagainya.

Anak-anak di kelas rendah umur 6 – 8 tahun mulai pada perkembangan kecerdasan otaknya. Mereka banyak mengeluarkan akal fantasi, dan tak henti-hentinya mereka tidak suka diam, terus saja ada hasrat untuk bergerak, bertindak menurut apa yang terdapat pada khayalannya. Mereka suka bermain dan sebentar main ini, sebentar main itu, ganti-berganti tak putus putusnya. Jadi jelasnya bahwa gerakan mereka itu karena di dorong oleh hasrat pertumbuhan jasmani dan perkembangan kecerdasan otaknya. Jika anak-anak sedang bebas, misalnya waktu ia tidak bersekolah dan tidak ada sesuatu yang mengikat kehendak mereka tentulah mereka selalu bermain-main menurut keinginannya. Dengan teman ataupun sendirian mereka dapat saja bermain, seperti bermain Gobag sodor, Gala kepung, Kuda-kudaan, Kereta api, Kejar-kejaran, Umpetan. Tetapi mereka tak pernah tahan lama melakukan satu macam permainan, sebentar saja ingin bermain yang lain lagi. Ini semua akibat dari kuat dan tumbuhnya pikiran khayal itu. Demikianlah sehari-hari tak ada jemu, hingga lupa akan waktunya, lupa akan makan, sehingga orang tuanya harus memanggilnya untuk disuruh makan.

Sekarang bagaimanakah, anak yang baru sedemikian tingkat jiwanya, lalu masuk ke sekolah harus duduk diam pada bangku sekolah, sebetulnya tidak cocok dengan kehendaknya. Mulai itulah mereka tertekan oleh suatu aturan yang dipaksakan, mereka harus memikirkan, harus menirukan, harus menggambar yang tidak dikehendaki. Untuk mengurangi tekanan-tekanan yang dipaksakan waktu dalam kelas, haruslah sifat-sifat pelajaran disesuaikan dengan keadaan jiwa anak-anak itu. Janganlah perubahan itu berbalik sama sekali, tetapi haruslah secara berangsur-angsur, sedikit demi sedikit, sehingga mereka telah kuat dan cocok dengan jiwa mereka. Pelajaran harus sederhana, bersifat gembira dan sebentar-sebentar harus ada kesempatan bagi mereka untuk dapat bergerak.

Permainanlah satu-satunya bagi mereka yang dapat memenuhi hasrat Bergeraknya. Dengan permainan itulah anak-anak akan mendapat kebebasan dari tekanan jiwanya, gembiralah mereka. Pandangan pikirannya lalu beralih ke dalam cita-cita (yang dicita-citakan). Ini semua berdasarkan kejiwaan mereka. Kalau ditinjau dari sudut kejasmanian, teranglah sudah bahwa waktu anak-anak itu duduk berdiam diri dalam kelas, sebagai tekanan yang berat baginya. Hasrat Bergeraknya yang menjadi perangsang bagi pertumbuhan badannya, terpaksa ditekan. Inilah sebabnya mereka menjadi kurang lancarnya pertumbuhan badannya waktu mulai menginjak bangku

sekolah hingga sampai waktu mereka mampu menerima tekanan itu. Waktu duduk itu, sedikit atau banyak tentu membawa akibat kurang baik pada sikap dan bentuk badan. Mereka duduk membungkuk, waktu menulis kadang-kadang membengkokkan badan terutama kalau meja-meja atau bangku-bangkunya tidak memenuhi syarat.

Dengan pembelajaran latihan jasmaniah mereka dapat terhindar dari bahaya tekanan jiwanya bergeraklah urat-uratnya sehingga kembalilah otot-otot anggota badannya yang tertekan itu. Pembelajaran bermain dan Senam Si Buyung pada kelas rendah itu tidak merupakan pelajaran yang secara khusus tetapi bersifat tematik (terintegrasi) terjadi dari beberapa pelajaran yang berhubungan misalnya bersenam, bercakap-cakap, bercerita, bernyanyi, menari. Pelaksanaan pendidikan jasmani seperti Senam Si Buyung cocok untuk kelompok usia SD, melalui bentuk cerita khayalan, dan anak-anak melaksanakan gerakan-gerakan sesuai dengan imajinasi mereka masing-masing. Isi pelajaran harus singkat-singkat, diseling-seling, ganti berganti antara bahan pelajaran yang satu dengan yang lain. Harus menggembarakan terutama memberikan motivasi pada pikiran khayal dan gerakannya. Jika permainan tidak sesuai dengan alam pikiran anak-anak pada masa itu, maka tak akan mudah diberikan dan tak akan membawa hasil yang baik juga. Jiwa dan semangat permainan Senam Si Buyung haruslah berisi sifat-sifat yang sesuai dengan sifat-sifat anak seumur 6 - 8 tahun itu ialah harus mengingat bahwa anak-anak itu selalu: (a) mempunyai keinginan bermain, (b) pikiran khayal yang selalu hidup meliputi jiwanya, dan (c) selalu bergantian timbulnya pikiran khayal itu.

Manfaat Bermain dan bersenam Si Buyung

Nilai-nilai apa saja yang ada dalam bermain dan senam si Buyung sehingga bagi anak merupakan kegiatan yang penting, khususnya ditinjau dari segi pertumbuhan dan perkembangan kekuatan motorik kasar? Menurut Montolalu (2007: 4.38) , melalui bermain dan senam si buyung akan menambah gairah, kesenangan dan kegembiraan anak belajar sambil bermain bahkan mengembangkan kemampuan motorik kasar dan menguatkan karakter anak. Manfaat pemberian stimulasi melalui bermain dan bersenam Si Buyung pada kebutuhan untuk bergerak dan bermain adalah seperti berikut:

- a. Nilai fisik dan kesehatan . Dengan bermain anak-anak dapat mengembangkan fungsi otot-ototnya serta fungsi organ-organ tubuhnya secara optimal.
- b. Nilai pendidikan kognitif.Melalui bermain anak belajar mengenal dan menguasai dunianya sesuai dengan tahap perkembangannya.
- c. Nilai kreatif. Memberi kesempatan yang banyak kepada anak dalam mengeluarkan ide-idenya untuk memecahkan atau mengatasi masalah pada setiap permainan.
- d. Nilai sosial emosional. Dengan belajar-bermain-bersenam anak-anak akan mengenal dan membangun hubungan dengan teman-temannya, menyesuaikan diri, menerima, berbagi atau sharing, saling belajar memberi dan menerima, mengendalikan emosi (rasa gembira, senang, rasa kurang senang, dll).
- e. Nilai moral-karakter. Bermain dan bersenam Si Buyung memberikan sumbang-an yang positif dalam pembentukan dan penguatan moral belajar bersikap jujur, sportif, disiplin, mematuhi aturan, dan menerima kekalahan dan kemenangan dengan wajar.

Gambaran Senam Si Buyung

Kegiatan “Senam Si Buyung” sifatnya tematis dan campuran dari beberapa pelajaran yang berhubungan antara senam, bermain-main, bercakap-cakap, bercerita, bernyanyi, belajar mendengarkan, memperhatikan dan menirukan gerakan/nyanyian. Gerakan-gerakan anak-anak didasarkan atas khayalannya masing-masing dan dikerjakan menurut kekuatan masing-masing, gerakan yang tak sama tidak perlu dipermasalahkan. Semua contoh dari guru tidak perlu dilakukan terus-menerus tetapi cukup pada permulaan gerakan saja, kemudian murid menirukan dan meneruskan gerakannya (Marzuki, 2012: 89).

Pada latihan inti gerakan anak harus diperhatikan dengan benar, kalau perlu diulangi lagi agar senam model Si Buyung ini lebih bermanfaat. Anak jangan sampai terlalu lelah, suasana harus menggembirakan sesuai dengan kejiwaan anak. Kegiatan anak-anak jika aktif tidak perlu dimasalahkan asal semua tertib dan tidak ada yang nakal kepada kawannya.

Ilustrasi Senam Si Buyung: Tema Ke Sawah

LATIHAN A: Pendahuluan/ Pemanasan

Anak-anak diajak keluar dari kelasnya menuju ke lapangan dalam barisan berdua-dua dengan teratur dan tertib. Sampai di lapangan/halaman kelas guru bersama anak-anak membentuk sebuah lingkaran menghadap ke dalam. Selanjutnya guru dengan ramah, penuh semangat dan gaya bicara yang menyenangkan melakukan tindakan:

1. Mengucapkan salam (*Assalamu'alaikum ww; selamat pagi*).
Anak-anak serempak akan membalas salam.
2. Apa khabar anak-anak?
Baik bu/pak..... (Anak-anak menjawab dengan ceria atau jawaban/ ucapan lain.
3. Anak-anak pagi hari ini sangat cerah, bagaimana kalau kita pura-pura pergi ke sawah. Mari anak-anak, pagi hari ini pergi ke sawah untuk membantu bapak tani kerja di sawah.
Anak-anak bergegas berjalan menuju kesawah mendekati pak tani.
4. Mari jalannya agak cepat, agar tidak kesiangan.
Anak-anak jalannya dipercepat.
5. Berhubung sawahnya masih jauh, supaya cepat sampai mari semuanya lari.
Anak-anak berlari.
6. Hampir sampai di sawah, mari kita jalan lagi.
Anak-anak berjalan lagi.
7. Sekarang sudah sampai di sawah. Mari kita berhenti dulu.
Selanjutnya akan dimulai latihan-latihan inti.

LATIHAN B: Inti

B1. Latihan tubuh

1. Anak-anak mari sekarang kita mulai membantu kerja mencangkul pak tani.
Anak-anak melakukan gerakan mencangkul. Kedua lengannya diayunkan dari atas kepala, kebawah sampai ke depan kaki sambil membungkukkan tubuh ke depan. Sambil menyanyi "Menanam Padi di Sawah".
2. Anak-anak mencangkulnya sudah selesai, kalau begitu kita mulai menanam padi.

Anak-anak menirukan caranya pak tani /orang menanam padi. Badan dibungkukkan sampai tangan menyentuh tanah. Gerakannya dilakukan berulang kali.

3. Sesudah ditanam bibit padi akan tumbuh semakin tinggi. Coba sekarang anak-anak mencoba seolah-olah jadi bibit padi yang kecil dan pendek, kemudian lama kelamaan jadi tinggi sampai berbuah.

Anak-anak berjongkok sambil memeluk lutut sambil mengecilkan badan, perlahan-lahan berdiri lurus dengan mengangkat kedua belah tangan tinggi-tinggi ke atas. Lakukan beberapa kali.

4. Sekonyong-konyong ada angin besar. Maka pohon padi bergoyang kekiri dan kekanan.

Anak-anak berdiri dengan kaki kangkang, kedua lengan diangkat ke atas dan digerakkan kian kemari kekanan dan kekiri.

5. Wah , setelah padinya menguning banyak diserang oleh burung . Mari kita halau semuanya.

Anak-anak berdiri tegak, kedua lengan diayunkan dari bawah ke atas dan sebaliknya di depan badan.

6. Aduh, mengapa burungnya tidak mau terbang meninggalkan padi, bahkan burung-burung enak-enak makan padi. Coba , sekarang anak-anak ambillah krikil atau batu-batu kecil dan lemparlah burung-burung itu, agar tidak merusak dan menghabiskan padi.

Anak-anak berdiri dengan kaki kangkang sedikit dengan lengan ke bawah dan menyentuh tanah dengan tangan kemudian diayunkan ke kiri dan ke kanan untuk melakukan gerakan melempar.

B II. Latihan Keseimbangan

1. Sekarang mari anak-anak menirukan burung Bangau dan Blekok, yang sedang berdiri dengan menggantung salah satu kakinya misalnya kaki kiri yang digantung.

Anak-anak berdiri dengan satu kaki kiri, dan kaki kanan di lipat/diangkat ke depan.

Coba sekarang berdiri ganti dengan kaki kanan.

Anak-anak berdiri pada kaki kanan, dan bergantian secara berulang-ulang.

2. Itu dia burung Bongaunya menggerak-gerakkan sayapnya.

Anak-anak mari sama-sama berjinjit. Tangan kanannya direntangkan digerak-gerakan ke atas dan ke bawah.

Anak-anak berdiri angkat tumit, kedua lengan digerakkan ke atas dan kebawah di sisi badan.

B III. Latihan Kekuatan dan Ketangkasan

1. Anak-anak berhubung sudah selesai membantu mencangkul pak tani, mari kita pulang.

2. Mari kita berhenti dulu, sekarang barisannya di tata berdua-dua kekiri menghadap kemari.

Anak-anak diatur dalam barisan berdua kesamping disisi panjang tempat berlatih.

3. Anak-anak, di sebelah kanan itu banyak sapi dan anak-anaknya sedang makan rumput. Sekarang siapa dapat menirukan jalannya anak sapi itu? Mari-anak-anak, semuanya, seolah-olah kita jadi anak sapi berjalan merangkak dari sisi sini ke sana.

Anak-anak merangkak dari sisi panjang lapangan tempat berlatih kesisi di seberangnya. Dengan cara bagaimana anak-anak akan melakukan latihan ini kita serahkan pula kepada mereka sendiri.

4. Anak-anak, sekarang kembali jalan merangkak kesana lagi, tetapi kakinya yang satu digantung, karena sakit kena duri.

Anak-anak merangkak dengan kaki yang sebelah terangkat ke atas Begitulah dilakukan secara bergantian kaki.

5. Anak-anak, di depan kita ada kata beberapa katak yang melompat-lompat. Ayo kalian tirukan.

Anak-anak melompat-lompat seperti katak.

B IV. Latihan Berjalan dan Berlari

1. Anak-anak, ayo sekarang berjalan lagi, berurutan satu persatu kebelakang.

Anak-anak berjalan lagi dalam satu barisan kebelakang.

2. Anak-anak, kita lihat ada kupu-kupu beterbangan ayo kita kejar pelan-pelan dan kita tangkap.

Anak-anak lari pelan-pelan mengejar kupu-kupu dan berusaha menangkapnya.

3. Supaya dapat menangkap, ayo agak cepat lari mengejanya.

Anak-anak lari agak cepat, kemudian jalan agak merunduk-runduk menangkap kupu-kupu yang sedang hinggap.

4. Tampaknya akan hujan, Ayo kita pulang dengan jalan cepat sedikit agar cepat sampai.

Anak-anak lari- keliling lagi di lingkaran.

5. Ya, sekarang Anak-anak jalan pelan-pelan.

Anak-anak berjalan pelan lagi.

B V. Latihan Jalan

1. Sekarang berhenti lagi sebentar agar tidak terlalu lelah. Ayo kita jalan lagi.

Anak-anak jalan pelan –pelan seolah-olah menuju rumah masing-masing.

2. Anak-anak dijadikan satu atau dua barisan memanjang. Kemudian anak-anak melompat dari sisi panjang lapangan yang satu ke sisi disebaliknya.

LATIHAN C : Latihan Penenangan

1. Sekarang sudah akan sampai rumah, kita jalan pelan-pelan lagi.

Anak-anak berjalan lagi sebentar kemudian berhenti.

2. Anak-anak, sekarang kita sudah sampai rumah, untuk menghilangkan rasa lelah , mari menyanyi bersama. Lagunya “ Bernyanyi kita”.

Anak-anak menyanyikan sebuah lagu bersama-sama: yaitu “ Bernyanyi kita”.

Bernyanyi kita bernyanyi, karena bergirang hati

Bersorak, bertepuk, Berarak-arak x2

Bersiul kiat bersiul, karena kita berkumpul

Bersorak, berpetuk, berarak-arak x2

Setelah selesai menyanyi anak-anak menuju ke sekolah. Anak-anak disuruh untuk mencuci tangan dan kaki. Setelah itu, anak-anak masuk ke kelas dengan tertib, untuk mengikuti pelajaran selanjutnya.

KESIMPULAN

Demikian makalah ini, mudah-mudahan dapat membantu pengembangan cakrawala pikir baru guru-guru Penjas, guru-guru SD di kelas rendah dalam mendidik, membimbing, melatih, menginspirasi, menggerakkan dan menguatkan karakter anak-anak di kelas rendah walaupun dengan bermain sederhana dan atau Senam Si Buyung.

DAFTAR PUSTAKA

- Marzuki, dkk. 2012. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Pontianak: Universitas Tanjung Pura.
- Montolalu, 2007. *Bermain dan permainan Anak*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Yuke Indriati. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Pusat Kurikulum Depdiknas.