



## PEMBELAJARAN PERMAINAN *KIDS' ATHLETICS* SEBAGAI WUJUD PENGEMBANGAN GERAK DASAR ATLETIK PADA ANAK-ANAK

Rumini<sup>✉</sup>

PJKR FIK Universitas Negeri Semarang

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Oktober 2014  
Disetujui Oktober 2014  
Dipublikasikan  
November 2014

*Keywords:*  
*Guidance; Football; Survey*

### Abstrak

Dunia anak adalah bermain, sedangkan permainan adalah aktivitas yang dilakukan oleh semua orang termasuk anak-anak. Anak-anak menyukai jenis permainan yang menantang dan melibatkan banyak teman sebagai bentuk interaksi sosial dengan teman sebayanya. *Kids' athletics* adalah suatu bentuk permainan yang berasal dari pengembangan atletik yang dilakukan oleh orang dewasa, kemudian di kembangkan sebagai model permainan anak-anak untuk mengenalkan atletik sesuai dengan usia pertumbuhan dan perkembangan anak. Melalui berbagai model pengembangan permainan atletik inilah maka anak-anak akan menyukai permainan *Kids' athletics* yang disesuaikan dengan peralatan dan kebutuhan anak-anak. Peralatan yang digunakan juga mudah didapat di sekeliling kita, sehingga permainan ini dapat dilakukan dimana saja dan dengan berbagai peralatan yang ada di sekitar kita, murah dan menyenangkan bagi anak-anak.

### Abstract

*Playing is naturally a childrens' world, while the game is an activity that is done by everyone, including children. The kids love type of games which is challenging and involves a lot of friends as a form of social interaction with their peers. Kids' athletics is a form of the game developed from track and field which is usually done by adults. Kid's athletics of children's games to introduce age-appropriate athletic growth and development of children. Through various athletic games development model of this that the kids will love playing Kids' athletics and equipment tailored to the needs of children. The equipment used is also easily available all around us, so the game can be done anywhere and with a variety of equipment that is all around us, cheap and fun for children.*

© 2014 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: rumini\_fikunnes@yahoo.co.id

## PENDAHULUAN

Atletik merupakan mata pembelajaran yang wajib yang dilaksanakan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Atletik disebut sebagai “Ibu Dari Semua Cabang Olahraga”, artinya bahwa di dalam gerakan atletik terdapat gerakan lari, jalan, lompat dan lempar, dimana gerakan tersebut merupakan gerakan dasar alamiah manusia. Semua cabang olahraga pasti menggunakan gerakan dasar tersebut, sehingga landasan dasar mengapa atletik wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari SD sampai SMA menjadi dasar yang kuat untuk membentuk gerak alamiah manusia yang kemudian dijabarkan dalam berbagai macam pengembangan gerak dasar di sekolah.

Pengembangan gerak dasar atletik menjadikan bentuk-bentuk pengembangan permainan merupakan suatu ide cemerlang agar anak-anak usia SD mengenal gerak dasar atletik sejak usia dini. Di samping itu karakteristik dari pengembangan permainan atletik untuk anak-anak usia SD, adalah bentuk permainan dengan tujuan agar olahraga atletik tidak membosankan atau olahraga yang melelahkan.

*Kids' Athletics* merupakan salah satu permainan yang diciptakan oleh para ahli Pendidikan Jasmani untuk merangsang anak atau memberikan motivasi anak untuk bergerak menyerupai pembelajaran atletik yang sesungguhnya. Pada anak usia dini antara usia 8-14 tahun, *Kids' Athletics* merupakan alternatif pembelajaran atletik di usia dini, hal ini dimaksudkan agar anak-anak menyukai pembelajaran atletik yang selama ini mempunyai kesan yang berat, memerlukan tenaga ekstra, dan membosankan. Dengan pembelajaran yang menyenangkan bagi anak-anak, maka anak akan merasakan bahwa permainan yang dimainkan tidak akan terasa membosankan dan melelahkan, yang dirasakan adalah rasa ingin bermain lebih lama lagi dan rasa ingin tahu lebih besar lagi. Selain itu, permainan *Kids' Athletics* memiliki unsur tantangan, di mana ada unsur persaingan oleh

lawan atau teman yang ikut bermain. Dengan demikian permainan *Kids' Athletics* ini dapat di mainkan di lapangan terbuka, maupun bagi sekolah yang tidak memiliki halaman yang luas, maka permainan ini dapat di lakukan di mana saja. *Kids' Athletics* adalah permainan yang memiliki unsur gerak dasar lari, lompat, lempar. Di samping itu, *Kids' Athletics* juga dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak usia dini, karena di dalam permainan ini terdapat unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan koordinasi.

Sarana dan prasarana dalam *Kids' Athletics* juga dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi dan lingkungan sekitar. Di samping itu, peralatan *Kids' Athletics* berasal dari limbah rumah tangga yang sudah tidak berfungsi lagi, misalnya ban sepeda, ban mobil, bambu, kardus, botol, dan lain sebagainya. Dengan peralatan yang sederhana dan mudah ditemukan di sekitar kita, maka tidak ada alasan lagi bagi guru penjas untuk meningkatkan hasil pembelajaran penjas melalui pembelajaran yang menyenangkan, murah dan dapat dilakukan di mana saja.

### Konsep Tentang Kids' Athletics

Kid's Athletics memberikan kegembiraan, latihan-latihan yang baru dan gerakan-gerakan yang beragam atau bervariasi. Permainan *Kids' Athletics* ini dapat dimainkan oleh sejumlah anak yang relatif besar, sehingga area bermain maupun waktu permainan harus diperhitungkan. Melalui gerakan atletik dasar pada permainan *Kids' Athletics* (lari, lompat, lempar) dalam pembelajaran penjas di sekolah, maka anak-anak dapat berpartisipasi dalam suasana bermain, tidak tegang, dan dalam situasi menyenangkan. Permainan *Kids' Athletics* ini memberi kesempatan pada anak-anak untuk mempraktekkan permainan ini, baik dilakukan di sekolah, di halaman rumah, bahkan di pertokoan maupun di tempat-tempat umum di pusat rekreasi. Maksud dan tujuan dari permainan *Kids' Athletics* menurut IAAF (2002: 6) berisi tentang konsep sebagai berikut:

- (1) Anak-anak dapat melakukan permainan *Kids' Athletics* ini secara bersamaan dalam jumlah yang besar atau banyak.

- (2) Bentuk gerakan dasar atletik yang beragam dapat dipraktekkan dalam permainan *Kids' Athletics*.
  - (3) Kemampuan anak-anak sangat bervariasi menurut usia dan syarat kemampuan berkoordinasi.
  - (4) Suatu sifat petualangan anak menawarkan suatu pendekatan pembelajaran atletik cocok untuk anak-anak.
  - (5) Susunan dan struktur sistem penilaian permainan *Kids' Athletics* ini adalah mudah dengan sistem urutan rangking dari tim atau regu.
  - (6) Permainan *Kids' Athletics* dimainkan sebagai suatu event tim campuran yaitu dapat dimainkan anak putra maupun putri secara bersama-sama.
- anak-anak menyadari akan pentingnya kerjaama. Selain itu, anak-anak juga diarahkan untuk memiliki jiwa sportif (*fair-play*) yang akan menambah nilai-nilai pendidikan.
- 4). Memiliki Sifat-Sifat Petualang (*Adventure*)  
Suatu kunci yang memiliki daya tarik dari permainan *Kids' Athletics* ini adalah ketegangan yang ditimbulkan. Anak-anak akan mengalami suatu tantangan untuk mengalahkan lawan dengan berbagai rangsangan khusus untuk memenangkan perlombaan. Tentu saja permainan ini akan menegangkan karena masing-masing regu akan berusaha mengalahkan lawannya, sehingga akan merangsang anak agar tidak pantang menyerah.
  - 5). Memberi Kesempatan Bagi Anak Yang Kurang Berbakat  
Kerjasama tim merupakan suatu prinsip dari permainan *Kids' Athletics* . Semua permainan dilakukan dalam bentuk permainan estafet atau lomba tim, sebab semua peserta merupakan bagian dari tim di mana anak-anak yang berbakat dan kurang berbakat diberi kesempatan dalam satu tim, sehingga permainan ini merupakan kerjasama individu yang unik terhadap hasil yang diraih oleh tim. Oleh karena itu, perlu adanya strategi untuk memenangkan perlombaan, di mana tim menyusun sesuai dengan kemampuan individu anak.

#### **Tujuan Permainan *Kid's Athletics***

Permainan *Kid's Athletics* ini memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran Penjas, antara lain:

1). Aktifitas Fisik. Permainan ini disesuaikan menurut usia dan fisik anak, agar memberi motivasi kepada anak-anak dalam pembelajaran penjas di sekolah, maupun di klub-klub atletik yang terlibat aktivitas fisik sehingga akan mengetahui manfaat dari kegiatan yang dilakukan secara teratur.

2) Meningkatkan Derajat Kesehatan

Salah satu tujuan olahraga harus mendorong anak-anak untuk bermain dalam rangka meningkatkan kesehatan jangka panjang. Kesehatan fisik yang mantap dilakukan melalui cara hidup yang aktif dan sehat, sehingga nantinya menjadi pijakan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga sepanjang hidupnya. Selain itu, *Kids' Athletics* dirancang secara unit untuk memenuhi tantangan dengan menawarkan tugas-tugas koordinasi yang beragam dan berkaitan dengan usia anak.

3) Pembentukan Interaksi Sosial Anak

Pembentukan tim atau regu merupakan suatu pembentukan nilai-nilai afektif atau sosial anak. Permainan *Kids' Athletics* ini ditekankan pada anak-anak untuk mendapatkan rangsangan agar dapat bekerjasama dengan teman, sehingga

#### **Pemahaman Aktivitas Olahraga Pada Anak-Anak**

Olahraga untuk usia dini adalah suatu bagian penting dalam masyarakat karena keberadaan anak-anak sekarang akan menentukan prestasi atlet masa depan. Banyak anak-anak yang menyatakan bahwa mereka tidak berolahraga (bosan) dikarenakan kegiatannya tidak menyenangkan. Mereka tidak menikmati olahraga karena tekanan dari pelatih dan orang tua bahkan kadang-kadang aktivitas olahraga dirasa menyakitkan. Anak-anak penting diberikan pemahaman tentang aktivitas olahraga sejak dini agar mereka mengetahui fungsi dan tujuan melakukan aktivitas olahraga bagi kebugaran tubuh. Selain itu aktivitas yang menyenangkan akan memberi efek yang positif agar anak dapat merasakan kesenangan dalam

menjalankan gerak yang mereka sukai dan kebebasan dalam bergerak, sehingga anak-anak dapat melakukan gerakan sesuai yang mereka inginkan. Gerakan olahraga yang sesuai dengan anak-anak usia sekolah akan menjadikan mereka menjadi anak yang memiliki jiwa enerjik, memiliki jiwa yang sportif, dan pantang menyerah. *The National Coaching Accreditation Scheme* (NCAS,1990:87) mengemukakan bahwa anak bermain olahraga untuk: (1) kesenangan, (2) berteman, (3) merasakan kebugaran yang lebih baik, dan (4) belajar keterampilan baru.

Anak-anak bukanlah "orang dewasa kecil" yang dapat melaksanakan aktivitas seperti orang dewasa atau kondisi-kondisi yang sama di bawah orang dewasa. Oleh karena itu tidaklah tepat anak harus melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang dewasa. Anak-Anak tidak boleh dipaksa untuk main olahraga, namun olahraga harus dikemas sebagai suatu aktivitas menyenangkan, membangun keterampilan, pengetahuan yang terkait dengan permainan, persahabatan dan suatu hiburan.

#### **Pemberian Latihan Fisik Bagi Anak**

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam latihan fisik bagi anak (Pate, Rotella dan McClenaghan, 1984: 326-327) adalah:

1. Latihan kekuatan dengan beban yang tinggi harus dilakukan dengan hati-hati pada anak-anak. Latihan hendaknya dengan beban yang sangat ringan, dan cenderung menekankan banyaknya ulangan (misalnya 15-20 kali). Perolehan kekuatan yang didapat dengan latihan tampaknya lebih besar pada anak yang lebih tua dan lebih dewasa daripada anak-anak pra-adolesensi.
2. Bentuk latihan daya tahan dan pertandingan yang ekstrim harus dihindari pada anak-anak. Khususnya, tidaklah bijaksana bagi anak-anak yang belum dewasa atau matang untuk mengikuti kegiatan yang berlangsung lama seperti marathon. Bentuk latihan daya tahan yang tidak ada tekanan penuh tampaknya cocok bagi kebanyakan anak.
3. Anak-anak yang sedang dalam pertumbuhan harus dilarang untuk melakukan yang ketat untuk mengendalikan

atau mengubah berat badan dan/atau komposisi tubuh. Secara khusus, diet rendah kalori dan teknik pengurangan cairan tidak digunakan pada atlet muda. Praktek semacam itu, tidak baik untuk pemenuhan gizi dan dapat mengganggu pertumbuhan dan proses perkembangan yang normal.

4. Pertandingan pada olahraga tertentu harus diatur sedemikian rupa untuk mencegah latihan individual yang berlebihan. Karena beberapa kegiatan pengulangan seperti *pitching* dalam *baseball* dapat menyebabkan cedera epifise, maka harus dibuat aturan untuk membatasi waktu latihan individual. Misalnya, seorang *pitcher baseball* dapat dibatasi hingga 3 *inning* melempar tiap permainan.
5. Harus diberikan perhatian yang besar dalam mengatur program olahraga kontak tubuh bagia anak-anak. Aturan harus dibuat untuk meminimalkan risiko cedera dan aturan tersebut harus dilakukan dengan ketat da harus memakai alat pelindung yang sesuai dan kuat. Pada anak-anak pra adolesensi, olahraga kontak tubuh (adu tubuh) harus disesuaikan untuk menghindari dan mengurangi sebanyak mungkin kontak fisik yang keras.

Bompa (1994: 71) mengemukakan tujuan latihan tahap Permulaan (6-10 tahun) adalah:

- (1) Latihan fisik dan teknik multilateral, dengan membuka anak pada berbagai keterampilan gerak dan teknik.
- (2) Mengembangkan struktur tubuh yang harmonis, dan juga sikap tubuh yang benar.
- (3) Mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kelenturan, dan persepsi berbagai gerak.
- (4) Mengembangkan daya tahan aerobik tanpa membuka anak pada aktivitas yang menyebabkan tekanan (*stress*).
- (5) Mengembangkan konsentrasi, imajinasi, disiplin, dan kemauan yang kuat untuk menyelesaikan tugas latihan.
- (6) Tidak banyak mengambil bagian dalam kompetisi dan menghindari tekanan

tentang peran kemenangan. Kompetisi dapat juga menyenangkan.

Berdasarkan karakteristik anak pada masa kanak-kanak, maka dapat dikemukakan bahwa pendekatan latihan fisik yang dapat dilakukan adalah:

- (1) Aktivitas fisik bertujuan untuk mengembangkan fisik yang bersifat multilateral.
- (2) Aktivitas fisik diorientasikan pada upaya merangsang dan memacu pertumbuhan dan perkembangan anak.
- (3) Aktivitas fisik berupa gerak dasar, yang meliputi gerak lokomotor, stabilitas dan gerak manipulatif.
- (4) Suasana aktivitas dikemas dalam bentuk "game" dan menyenangkan bagi anak.
- (5) Memfokuskan pada kerja anak daripada hasil akhir.

Dengan demikian pengembangan fisik untuk anak dapat diperoleh secara serempak, bukan merupakan aktivitas yang berdiri sendiri untuk mengembangkan unsur fisik tertentu. Misalnya dengan melakukan permainan tertentu, akan diperoleh pengembangan unsur-unsur kecepatan, waktu reaksi, kekuatan, koordinasi, kelincahan dan lain-lain.

### Langkah-Langkah Pembelajaran Permainan Kids' Athletics

Permainan *Kids' Athletics* dibedakan dalam beberapa kelompok sebagai berikut:

#### KELOMPOK LARI

##### 1). Lari Sprint Gawang (*Kanga Escape*)

###### Pedoman pelaksanaan:

Tim terdiri dari 10 anak, kemudian di bagi menjadi 2 saling berhadapan dengan jarak 40 meter, (satu kelompok 5 anak). Tim menempatkan diri di jalur sprint dan jalur lari gawang). Tiap tim memerlukan 2 buah lintasan lari, satu jalur untuk lari gawang dan satu jalur untuk sprint. Pelari pertama memegang gelang-gelang terbuat dari bahan yang lunak atau plastik dengan start berdiri, kemudian setelah ada aba-aba "ya" secepatnya berlari di lintasan sprint sepanjang jarak 40 meter, dan memberikan gelang yang dibawa kepada pelari

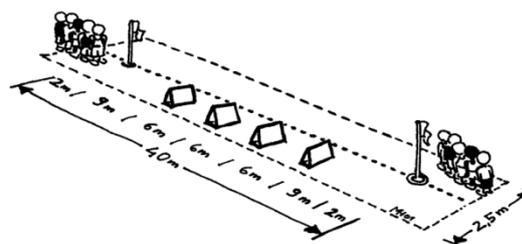
pertama yang berada di jalur lari gawang. Setelah gelang diterima, pelari langsung melakukan gerakan lari gawang sepanjang 40 meter, begitu seterusnya sampai seluruh pelari akan merasakan berlari di jalur sprint, dan berlari gawang sampai pelari terakhir.

###### Penilaian:

Pemenang berdasar catatan waktu terbaik atau tercepat. Regu berikutnya dinilai posisi kedudukannya berdasar urutan catatan waktu prestasinya. Apabila tim atau regu lebih sedikit dalam tiap kelompok umur, ranking posisi dapat dinilai langsung menurut kedudukan akhir tim atau regu.

###### Peralatan:

Stopwatch, lembar kartu, 4 buah gawang tinggi 50 cm dengan jarak 6 meter antar gawang, 2 buah tiang bendera, dan 1 gelang karet yang lunak.



Gambar 1. Lari Sprint Gawang

##### 2). Lari Sprint Slalom

###### Pedoman pelaksanaan:

Tim terdiri dari 10 anak, kemudian di bagi menjadi 2 saling berhadapan dengan jarak 40 meter, (satu kelompok 5 anak). Tim menempatkan diri di jalur sprint dan jalur lari gawang). Tiap tim memerlukan 2 buah lintasan lari, satu jalur untuk lari gawang dan satu jalur untuk sprint. Pelari pertama memegang gelang-gelang terbuat dari bahan yang lunak atau plastik dengan start berdiri, kemudian setelah ada aba-aba "ya" secepatnya berlari di lintasan sprint sepanjang jarak 40 meter, dan memberikan gelang yang dibawa kepada pelari pertama yang berada di jalur lari gawang. Setelah gelang diterima, pelari yang menerima gelang langsung melakukan gerakan lari slalom sambil melompati gawang, begitu seterusnya sampai seluruh pelari akan merasakan berlari di

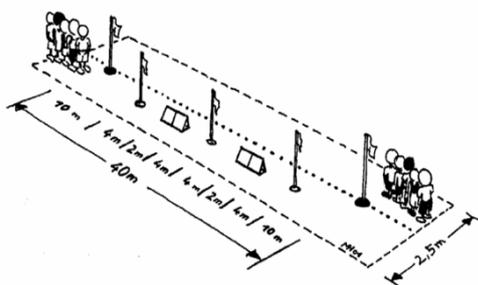
jalur sprint, dan berlari slalom sambil lari gawang sampai pelari terakhir.

**Penilaian:**

Pemenang berdasar catatan waktu terbaik atau tercepat. Regu berikutnya dinilai posisi kedudukannya berdasar urutan catatan waktu prestasinya. Apabila tim atau regu lebih sedikit dalam tiap kelompok umur, ranking posisi dapat dinilai langsung menurut kedudukan akhir tim atau regu.

**Peralatan:**

Stopwatch, lembar kartu, 4 buah gawang tinggi 50 cm dengan jarak 6 meter antar gawang, 2 buah tiang bendera, dan 1 gelang karet yang lunak.



**Gambar 2.** Lari Sprint Gawang

**3). Lari Formula I (One)**

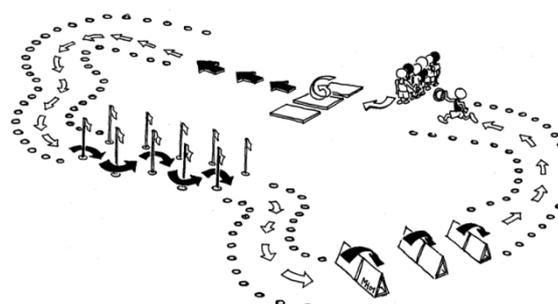
**Pedoman pelaksanaan:**

Buatlah arena lintasan sepanjang 80 meter yang terdiri dari area lari (sprint), lari gawang, dan slalom (zig-zag). Peserta di bariskan menjadi dua kelompok membentuk barisan. Peserta nomor urut 1 membawa gelang-gelang, setelah ada aba-aba “siaap..yaa, maka pelari melakukan guling depan (roll depan) di atas matras. Kemudian pelari 1 melanjutkan sprint menuju ke tanda slalom untuk melakukan lari zig-zag menuju ke arena (lari gawang), kemudian secepatnya berlari kembali untuk memberikan gelang-gelang ke pelari 2. Begitu seterusnya sampai semua pelari melakukan dan menyelesaikan permainan.

**Penilaian:**

Ranking dilakukan dengan mencatat waktu yang tercepat setiap tim. Demikian juga dengan kelompok-kelompok yang lainnya.

**Peralatan:** Matras senam 2 buah, gawang 2 buah, tongkat slalom 10 buah, tanda kerucut 30 buah, stopwatch 1 buah, dan kartu lomba.



**Gambar 3.** Lari Formula one

**4). Lari Daya Tahan**

**Pelaksanaan:**

Buatlah lapangan persegi panjang atau melingkar dengan jarak 150 meter. Buatlah 3 tanda dengan tongkat bendera, dimana setiap kelompok 5-10 orang pelari. Begitu ada aba-aba “Ya” maka semua pelari berlari mengelilingi jalur lintasan secepat mungkin selama 8 menit.

Setiap pelari menerima kartu apabila telah menyelesaikan lari setiap satu putaran di jalur lintasan. Semakin cepat lari yang ditempuh, maka kartu yang dikumpulkan semakin banyak. Setelah 7 menit berlari, menjelang satu menit terakhir diberi tanda peluit panjang sebagai tanda lari akan berakhir.

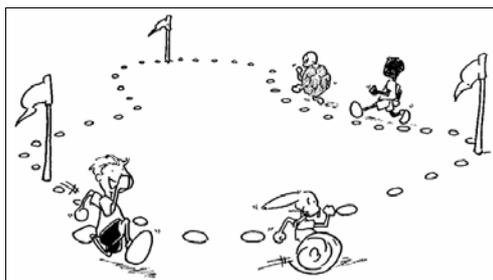
Setelah menyelesaikan 8 menit berlari, maka diakhiri dengan meniup peluit sebagai tanda selesai.

**Penilaian:**

Setelah menyelesaikan lari 8 menit, maka petugas akan menghitung jumlah kartu yang di dapat pelari. Pelari yang mengumpulkan kartu paling banyak adalah sebagai pemenang. Putaran lari yang penuh yang dihitung, sedangkan yang belum penuh dinyatakan tidak dihitung.

**Peralatan:**

Marka atau tiang slalom 3 buah, kartu berwarna 20 buah, stopwatch 1 buah, blangko formulir lomba.



Gambar 4. Lari Daya tahan

### KELOMPOK LOMPAT

#### 1) Lompat Jauh Dengan Menggunakan Galah

##### Pelaksanaan:

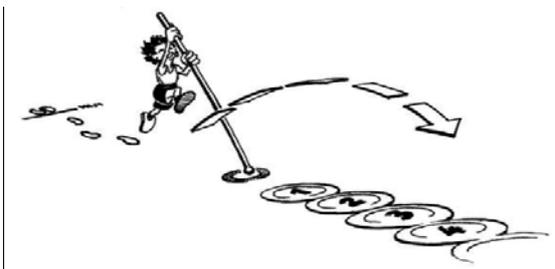
Buatlah lingkaran untuk tanda sasaran tumpuan galah, dan tentukan sasaran dengan memberi penomoran 1-5. Pelompat bersiap dengan galah yang dipegangnya, kemudian melakukan awalan lari secepat mungkin. Begitu mendekati sasaran tumpuan galah, maka galah ditancapkan ke tanah (sasaran), kemudian badan pelompat mengikuti galah dan mendarat di sasaran yang diberi nomor 1-5. Cara mendarat harus dilakukan kedua kaki.

##### Penilaian:

Setiap pelompat berhak mendapat 2 kali kesempatan melompat. Apabila pelompat mencapai sasaran nomor 1 diberi point 2, bila mendarat didalam sasaran 2 maka diberi point 3, begitu seterusnya sampai jarak sasaran terjauh. Pendaratan yang sah apabila kedua kaki jatuh dalam sasaran nomor, apabila pendaratan dilakukan dengan salah satu kaki berada di luar sasaran, maka dikurangi 1 point.

##### Peralatan:

Galah pendek (bambu, fiberglass, kayu, tongkat pramuka, dll) tinggi galah 2,5 meter, sasaran lompatan ( kardus, ban sepeda, dll), formulir peserta.



Gambar 5. Lompat Galah

#### 2) Lompat Tali (*Rope Skipping*)

##### Pelaksanaan:

Peserta berdiri dengan kaki paralel dalam posisi start memegang tali dengan kedua tangan dan diletakkan di belakang badan. Setelah ada aba-aba "ya" maka peserta melakukan lompat tali sebanyak mungkin dalam waktu 15 detik. Masing-masing anak mendapat 2 kali kesempatan, dan jumlah lompatan terbaik yang diambil.

##### Penilaian:

Peserta diberikan 2 kali kesempatan

Banyaknya lompatan yang terbanyak yang diambil sebagai point nilai.

##### Peralatan:

Alat tali skipping 1 buah, stopwatch 1 buah, dan formulir peserta.



Gambar 6. Lompat Tali

#### 3) Loncat Katak

##### Pelaksanaan:

Peserta terdiri dari 5 anak (diberi nomor urut 1-5). Peserta nomor urut 1 dari satu tim berdiri dengan ujung jari kaki (jinjit) menginjak pada garis start. Posisi badan jongkok (dengan lutut ditekuk  $\frac{1}{2}$ ) kemudian lakukan loncatan ke depan sejauh mungkin dengan mendarat pada kedua kaki. Petugas menandai bekas pendaratan. Apabila peserta terjatung ke belakang dengan pendaratan menggunakan tangan, maka yang diukur adalah tangan yang mendarat. Setelah peserta 1 meloncat, disusul dengan peserta nomor urut 2, dan seterusnya sampai selesai peserta ke 5.

##### Penilaian:

Jumlah total kelima peserta diukur jaraknya. Kesempatan meloncat dalam tim diberikan 2 kali kesempatan.

**Peralatan:**

Meteran 1 buah, penggaris 1 buah, formulir penilaian.



**Gambar 7.** Loncat Katak

**4) Lompat Silang (Cross Hopping)**

**Pelaksanaan:**

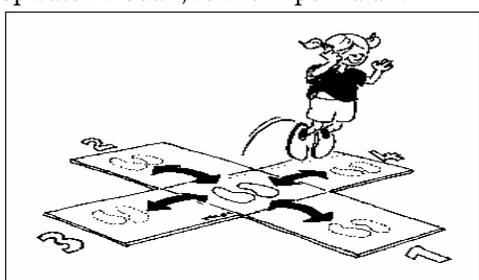
Peserta menempatkan diri di tengah kotak (angka 0). Setelah ada aba-aba “ya”, maka peserta mulai melompat dengan kedua kaki menyentuh kotak sesuai urutan nomor 1 – 4 (depan – belakang-samping kanan- samping kiri) dan kembali ke tengah.

**Penilaian:**

Hitungan benar apabila peserta melompat sesuai dengan urutan nomor (dihitung 1 point). Hitungan akan diulang apabila peserta melompat tidak sesuai dengan urutan nomor. Peserta diberi kesempatan 2 kali.

**Peralatan:**

Papan atau garis lompat silang 1 buah, stopwatch 1 buah, formulir penilaian.



**Gambar 8.** Lompat silang

**5) Lari Tangga (Ladder Speed)**

**Pelaksanaan:**

Peserta berdiri di belakang garis start dengan jarak 2,5 meter dari tangga. Petugas membunyikan aba-aba siap” Ya” maka pelari secepatnya berlari di antara tangga-tangga tersebut sampai menyentuh tanda kun atau kerucut, kemudian segera berbalik secepatnya dan melakukan lari tangga secepat mungkin.

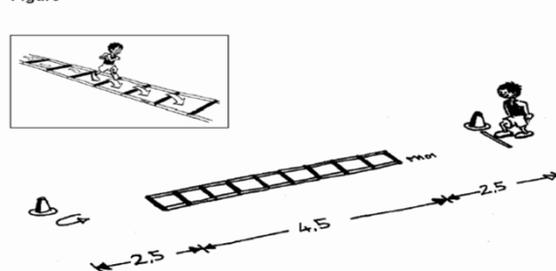
**Penilaian:**

Apabila pelari melakukan kesalahan langkah di tangga atau melewati satu tangga, maka petugas akan menambahkan 1 tangga menjadi lebih panjang. Apabila pelati melakukan kesalahan dengan melewati 2 tangga, maka petugas akan menambahkan tangga 2 buah, demikian seterusnya. Kesempatan bagi peserta 2 kali, waktu yang tercepat yang digunakan.

**Peralatan:**

Ladder (tangga terbuat dari kapur atau kertas) dengan panjang sisinya 30-40 cm 1 buah, kerucut 2 buah, stopwatch 1 buah, formulir penilaian.

Figure



**Gambar 9.** Lompat silang

**KELOMPOK LEMPAR**

**1). Lempar Sasaran (Throwing Target)**

**Pelaksanaan:**

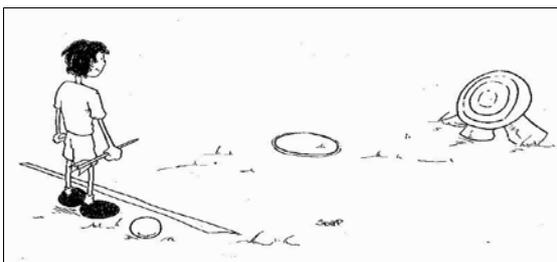
Pelempar berdiri membawa bola berekor dan mempersiapkan diri di arena awalan lempar dengan jarak 5 meter. Pelempar berlari di daerah awalan, dan melemparkan bola berekor persis pada garis batas 5 meter ke arah sasaran yang di tuju. Pelempar harus melemparkan bola berekor mengenai sasaran dengan jarak yang ditentukan, dan semakin lama jaraknya di per jauh.

**Penilaian:**

Apabila bola yang dilemparkan mengenai sasaran dengan jarak 5 meter mendapat point 2, jarak sasaran 6 meter mendapat ponit 3, dst. Apabila bola yang dilempat tidak mengenai sasaran tetapi jatuh di dekat sasaran, maka diberikan point 1 angka.

**Peralatan:**

Tanda untuk sasaran (bisa batu, kardus, dll) 1 – 5 buah, bola berekor atau tongkat, formulir penilaian.



**Gambar 10.** Lempar Sasaran

2). Lempar Turbo (*Turbo Throw*)

Pelaksanaan:

Pelembar berdiri membawa bola berkork atau turbo dan mempersiapkan diri di arena awalan lempar dengan jarak 5 meter. Pelembar berlari mengambil awalan, kemudian melemparkan bola atau turbo sejauh-jauhnya di daerah sudut lemparan. Petugas segera memberi tanda jatuhnya lemparan dan melihat berapa jarak lemparan.

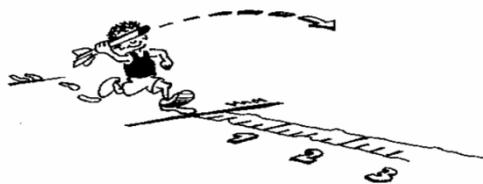
Penilaian:

Jarak lemparan dihitung per 10 meter mendapat point 1, 20 meter point 2, dan seterusnya.

Pelembar diberikan kesempatan melempar 2 kali lemparan. Lemparan yang terbaik yang dicatat

Peralatan:

Lembing turbo 2-5 buah, pita meteran panjang 30-50 meter, bendera atau kun 2 buah, formulir penilaian.



**Gambar 11 .** Lempar Turbo

3). Lemparan Rotasi

**Pelaksanaan:**

Pelembar berdiri menyamping di daerah batas dengan jarak start 5 meter dari sasaran dengan memegang gelang-gelang di tangannya siap melempar.

Pelembar melakukan gerakan melempar seperti lempar cakram menggunakan tangan yang kuat seperti mengayunkan raket pada tenis lapangan ke arah sasaran.

Peserta diberi kesempatan untuk lemparan percobaan 1 kali.

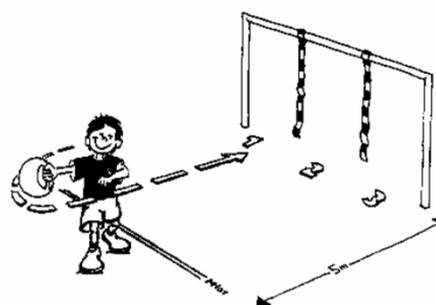
**Penilaian:**

Point 1 jika arah lemparan masuk dalam zona paling kiri. Point 2 jika arah lemparan masuk dalam zona tengah. Point 3 jika arah lemparan masuk dalam zona paling kanan

Pelembar diberikan kesempatan melempar sebanyak 2 kali. Apabila pelembar menginjak garis, dan lemparan tidak masuk ke zona (atas, bawah) maka diberikan kesempatan melempar 1 kali ekstra.

**Peralatan:**

Gelang-gelang (ban sepeda mini) 2 buah, tiang sepak bola, jaring atau pita, formulir penilaian.



**Gambar 12 .** Lempar Rotasi

**Modifikasi Peralatan Kids' Athletics**

Modifikasi meliputi perubahan kepada ukuran peralatan, area bermain, tujuan, waktu permainan dan aturan lain yang berhubungan dengan ukuran serta pertukaran regu. Modifikasi tersebut menyesuaikan kemampuan anak-anak, antara lain; area permainan lebih kecil, tinggi ring basket lebih rendah atau gawang lebih kecil, regu yang lebih sedikit dan pergantian diijinkan lebih banyak. Modifikasi peralatan olahraga berjalan dengan baik jika anak-anak banyak yang menerima dan dapat menikmatinya. Peralatan permainan *Kids' Athletics* tidak memiliki standar yang baku, sehingga permainan ini dapat menggunakan peralatan yang sudah tidak terpakai di lingkungan sekitar kita, misalnya menggunakan ban sepeda bekas, ban mobil, bambu, botol plastik, tali, botol plastik, pralon, dan sebagainya yang sekiranya dapat di gunakan dalam permainan ini. Karena peralatan ini

digunakan untuk anak-anak, di mana anak-anak pada usia dini menyukai warna yang mencolok dan bentuk yang menarik dan lucu, maka peralatan ini dapat di buat sesuai dengan selera anak-anak pada umumnya dengan warna-warna yang cerah. Untuk event lempar, dapat di buat bentuk alat yang menyerupai burung terbang, dapat juga diberi dengan bunyi, dan sebagainya.

## PENUTUP

Bermain merupakan dunia anak-anak. Bentuk permainan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak perlu diberikan sesuai dengan karakteristik bentuk permainan. Anak bukanlah orang dewasa yang dikerdilkan, sehingga dari segi pemilihan jenis permainan, peralatan disesuaikan dengan kemampuan anak-anak.

*Kids' Athletics* merupakan bentuk permainan anak-anak yang memiliki tujuan mengenalkan cabang olahraga atletik secara dini atau sejak anak-anak masih kecil, sehingga atletik merupakan gerak yang menyenangkan dan akan menjadi pengalaman seseorang yang dibawa sampai dewasa. Peralatan *Kids' Athletics*

merupakan peralatan yang banyak dijumpai di sekeliling kita. Bahan-bahan yang digunakan mudah di dapatkan, murah dan dapat dibuat sendiri oleh guru maupun pelatih. Dengan memanfaatkan limbah rumah tangga yang ada di sekeliling kita, maka guru dapat memodifikasi peralatan dan dapat melakukan inovasi berbagai permainan *Kids' athletics* agar semakin menarik anak-anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendaal/Hunt Publishing Company.
- Bucher, Charles (1979). *Foundations of Physical Education*. London: The CV. Mosby Company
- Dauer, Victor P. (1979). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Hurlock, Elizabeth B (1990). *Perkembangan Anak*. Terjemahan Tjandrosa dan Muslichah Zarkasih. Jakarta: penerbit Erlangga.
- IAAF. 2002. *Kids' Athletics – Event Beregu Untuk Anak-Anak*. RDC: Jakarta.
- The ACC/NCAS (1990). *Begining Coaching*. Australian Coaching Council Incorporated.