

PPM PROGRAM PUSLIT

LAPORAN PELAKSANAAN PPM

JUDUL

**PELATIHAN MANAJEMEN EVEN
FESTIVAL OLAHRAGA ANAK USIA DINI
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



Oleh:

Eka Novita Indra, M.Kes., dkk

Dibiayai oleh:

Dana DIPA UNY tahun anggaran 2014

Sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Program Kegiatan Pengabdian

Kepada Masyarakat *PPM PUSLIT*

Nomor: 16/Sub Kontrak-PPM PUSLIT/UN34.21/2014

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
PUSAT PENGEMBANGAN KREATIVITAS DAN OLAAHRAGA

1. Jenis Kegiatan : Pelatihan Manajemen Even Festival Olahraga Anak Usia Dini DIY	
2. Jenis Pengabdian	: PPM Pusdi PPKO LPPM
3. Ketua Tim Pelaksana	
a. Nama Lengkap	: Eka Novita Indra, M.Kes.
b. NIP	: 1982711 200501 2 001
c. Pangkat / Golongan	: Penata / IIIc
d. Jabatan Sekarang	: Lektor
e. Fak/Jur/Prodi	: FIK/PKR/IKORA
f. Universitas	: UNY
4. Jumlah Tim Pengabdian	: 5 orang dosen
5. Lokasi Pengabdian	: Kecamatan Jetis Bantul Yogyakarta
6. Jangka Waktu Kegiatan	: 20 Jam
7. Bentuk Kegiatan	: Pelatihan
8. Biaya Kegiatan	: Rp. 10.000.000,- (Sepuluh Juta Rupiah)

Yogyakarta, 30 Oktober 2014

Mengetahui,
Ketua PPKO,

Ketua Pengabdi,

Dr. Arif Rochman, M.Si.
NIP. 19670329 199412 1 001

Eka Novita Indra, M.Kes.
NIP. 19822711 200501 2 001

Mengetahui,
Ketua LPPM

Prof. Dr. Anik Ghufon
NIP. 19621111 198803 1 001

ABSTRAK

Lingkungan keluarga dan taman bermain merupakan basis terendah yang menjadi ujung tombak penopang piramida keolahragaan Indonesia, baik itu untuk tujuan kesehatan, rekreatif, maupun prestatif. Hal yang ironis, dan banyak disaksikan bahwa pengembangan olahraga pada anak-anak tidak lepas dari wacana kemenangan yang mendominasi ruang olahraga. Pengembangan olahraga di sekolah nampaknya juga bukan merupakan hal yang sederhana. Tidak dapat dihindari bahwa dalam upaya mengembangkan olahraga, faktor sarana dan prasarana senantiasa menjadi persoalan yang dijadikan alasan bagi tidak berjalannya suatu program. Apalagi menengok kondisi sekolah-sekolah saat ini terutama di wilayah perkotaan. Hampir dapat dikatakan mereka tidak memiliki lahan tersisa untuk aktifitas jasmani/olahraga bagi siswanya. Konsekuensi logis kemudian yang bisa ditebak adalah, sekian banyak potensi anak yang terkait dengan kemampuan olahraga menjadi tidak terasah bahkan terabaikan. Hal ini berimbas pada perkembangan biomotorik anak, dan pengembangan olahraga pada tataran olahraga prestasi.

Pengembangan keterampilan psikomotor anak dapat dikembangkan dengan berbagai permainan yang sudah tentu harus disesuaikan dengan karakteristik dan pola gerak anak. Tidak kalah pentingnya adalah bahwa bentuk permainan yang diberikan harus memperhatikan prinsip keamanan dan bersifat menyenangkan. Berdasarkan faktor-faktor tersebut perlu adanya pemahaman dan kreativitas dari guru untuk dapat memberikan simulasi dan bentuk permainan yang baik agar anak didik mau untuk terlibat secara aktif dalam setiap kegiatan aktifitas jasmani. Festival aktivitas jasmani merupakan salah satu alternatif yang bisa dilakukan untuk memberikan motivasi lebih pada anak didik untuk terlibat dalam suatu aktivitas jasmani atau olahraga, selain itu berbagai permainan yang dikemas dalam festival tersebut juga tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dan kapasitas fisik semata, namun juga meningkatkan aspek afektif dan keterampilan sosial anak.

Kata kunci: manajemen even, olahraga, anak usia dini.

ABSTRACT

The family environment and the playground is the lowest base spearheading to support Indonesian sport pyramid, whether it for health purposes, recreational, and Achievement. It is ironic, and many witnessed that the development of sports in children cannot be separated from the discourse dominating of victories. Development of sport in the school seems not a simple matter. It is inevitable that in an effort to develop sports facilities and infrastructure factors continue to be a problem as a reason for the ineffectiveness of the program. Moreover, looked at the condition of the schools today, especially in urban areas. Can almost be said they have no land left for physical activity / exercise for their students. Then the logical consequence is predictable, many potential childrens associated with sporting ability refined even be neglected. This has an impact on childrens biomotorik development, and the development of the sport at the level of sporting achievement in general.

Psychomotor and biomotor skills development of children's can be developed with a variety of games that have to be adapted to the characteristics and movement patterns of children. No less important is that form of the game that should be given attention to the principles of security and fun. Based on these factors the need for understanding and creativity of the teacher to be able to provide simulation and forms a good game so that students want to actively get involved in all physical activities. Festival physical activity is one alternative that can be done to provide more motivation to the students to engage in physical activity or exercise, besides a variety of games that are packed in the festival does not only improve motor skills and physical capacity, but also improves the aspect affective and social skills of children's.

Keywords: event management, sports, childrens.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB 1. PENDAHULUAN	1
BAB 2. KAJIAN TEORI	7
BAB 3. TARGET DAN LUARAN	16
BAB 4. METODE PELAKSANAAN	18
BAB 5. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	22
BAB 6. HASIL YANG DICAPAI	24
BAB 7. KESIMPULAN DAN SARAN	30
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kontrak PPM
- Lampiran 2. Berita Acara Seminar Hasil PPM
- Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta Pelatihan
- Lampiran 4. Materi Pelatihan
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Penggunaan Dana PPM

BAB I PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia secara nyata menaruh perhatian yang serius dalam upaya pengembangannya. Hal ini terbukti dengan eksistensi nyata pengelolaannya yang dilimpahkan dalam sebuah lembaga definitif formal yakni Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. Selain itu, keseriusan pemerintah untuk melakukan pengembangan dunia olahraga semakin terbukti dengan diratifikasinya Undang-Undang No. 3 tahun 2005. Melalui undang-undang ini dengan jelas diatur pengelompokan ragam olahraga dan cakupan pengembangannya, yaitu: (1) olahraga prestasi; (2) olahraga pendidikan, dan (3) olahraga rekreasi.

Dari tiga ruang olahraga yang dirumuskan dalam Undang-Undang, nampak secara nyata bahwa olahraga prestasi sangat mendominasi dalam perkembangannya. Dalam setiap wacana keolahragaan yang muncul, senantiasa terminologi kemenangan mendominasi dalam segala penyimpulannya. Namun seringkali sekian banyak yang terlupa adalah, kemenangan dimaknai semata merupakan entitas tunggal tanpa melihat proses keseluruhan dalam upaya mencapainya. Akibatnya, banyak kita jumpai wacana jual beli atlet dalam setiap event dalam upaya memperoleh status kemenangan dari sebuah daerah tanpa harus mau repot-repot berpikir persoalan pembibitan dan pembinaan secara sistematis dan terencana.

Mencoba memperbincangkan upaya pengembangan olahraga, basis terendah yang menjadi ujung tombak penopang piramida keolahragaan di

Indonesia dapat disimpulkan secara sederhana adalah ruang sekolah. Di sekolahlah anak mulai mendapatkan pengetahuan bagaimana semestinya melakukan kegiatan olahraga dengan benar di bawah bimbingan seorang guru olahraga. Namun kenyataan, seringkali analisis yang muncul dalam bidang keolahragaan cenderung mengabaikan keberadaan sekolah dalam wacana pembangunan olahraga prestasi. Padahal, dengan analogi yang sederhana dapat disimpulkan, bahwa puncak prestasi olahraga tidak akan pernah dapat tercapai tanpa pengembangan pondasi yang diperkuat pada ruang sosialisasi yakni di ruang sekolah.

Hal yang lebih ironis, banyak disaksikan bahwa pengembangan olahraga pada anak-anak juga tidak lepas dari wacana kemenangan yang mendominasi ruang olahraga. Tidak jarang kita menyaksikan seorang anak yang dalam kacamata teori latihan masih berada di bawah umur dipaksakan dengan program latihan yang berlebih demi mencapai kemenangan dalam setiap event yang diikutinya. Dalam perspektif instant, hal itu memang memberikan hasil yang signifikan. Namun kalau ditinjau lebih mendalam dari perspektif fisiologi latihan, sebenarnya hal itu bukanlah sebuah program pembinaan, namun justru adalah program pembunahan potensi sistematis yang dilakukan secara sadar. Potensi-potensi anak yang semestinya bisa beratahan lama dan dioptimalkan pada usia emasnya menjadi terpankas dan terhabisi karena motif menang yang pada dasarnya tidak muncul dalam tempo yang tepat.

Mendiskusikan tentang pengembangan olahraga di sekolah dalam konteks kekinian, nampaknya juga bukan merupakan hal yang sederhana. Tidak dapat

dihindari bahwa dalam upaya mengembangkan olahraga, faktor sarana dan prasarana senantiasa menjadi persoalan yang menggejala dan dijadikan alasan bagi tidak berjalannya suatu program. Apalagi menengok kondisi sekolah-sekolah saat ini terutama di wilayah perkotaan. Hampir dapat dikatakan mereka tidak memiliki lahan tersisa untuk aktifitas jasmani/ olahraga bagi siswanya. Keterbatasan lahan yang ada dihabiskan untuk membuat bangunan-bangunan kelas maupun laboratorium dalam upaya menampung sebanyak-banyaknya siswa sebagai bentuk eksistensi dan parameter majunya dari sebuah sekolah. Dalam hal ini, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak lagi diperhitungkan sebagai salah satu yang dianggap penting. Konsekuensi logis kemudian yang bisa ditebak adalah, sekian banyak potensi anak yang terkait dengan kemampuan olahraga menjadi tidak terasah bahkan terabaikan. Hal ini berimbas pada pengembangan olahraga pada tataran olahraga prestasi.

Dalam perkembangannya, dunia teknologi ternyata tidak hanya merambah pada dunia kerja dan dunia orang dewasa. Lebih lanjut dan tidak bisa dihindari, ternyata perkembangan teknologi juga merambah pada dunia anak. Segala bentuk permainan anak, saat ini ternyata juga telah menjadi incaran bagi produsen teknologi sebagai pangsa pasar yang menjanjikan. Akibatnya segala bentuk permainan yang dikolaborasikan dengan teknologi muncul dan memenuhi ruang bermain anak seperti video games dan film animasi tiga dimensi yang mereduksi aktifitas jasmani anak.

Perkembangan teknologi memberikan dampak yang positif bagi anak dari sudut pandang kognitif. Secara intelektual, anak menjadi generasi yang lebih

cerdas dan cepat tanggap dengan perkembangan teknologi namun tidak mengakomodasi domain psikomotor dan afektif sehingga akan menciptakan ketidakseimbangan perkembangan anak.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi, diperoleh fenomena permasalahan yang terbalik dibandingkan zaman dahulu. Dahulu kekurangan gizi, vitamin mengedepan dan menjadi permasalahan utama. Dewasa ini, “Satu dari tiga anak di perkotaan cenderung obesitas”. Sebagai akibatnya, kegemukan pada anak menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian secara khusus. Sejak tahun 1970 hingga sekarang, kejadian obesitas meningkat 2 (dua) kali lipat pada anak usia 2-5 tahun dan usia 12-19 tahun, bahkan meningkat tiga (3) kali lipat pada anak usia 6-11 tahun. Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak usia 6-15 tahun meningkat dari 5% tahun 1990 menjadi 16% tahun 2001. Fenomena ini memberikan simpulan bahwa satu dari tiga anak sekarang ini mengalami obesitas. Pemicunya adalah pola asupan makanan yang salah, malas bergerak dan rendahnya frekuensi aktivitas fisik.

Asupan zat gizi yang relatif berlebih tanpa diimbangi dengan aktifitas yang sesuai guna membakar cadangan kalori, telah menjadikan penumpukan sumber energi yang pada akhirnya menjadikan anak cenderung kegemukan/obesitas. Lebih jauh Elliot dan Sanders (2005) mengemukakan bahwa, kebanyakan anak-anak yang pergi ke sekolah dengan naik kendaraan, terlalu banyak nonton TV, lebih banyak bermain di depan komputer, dan tidak mempunyai banyak kesempatan untuk bermain di luar, hanya akan mengalami sedikit pendidikan jasmani. Akibatnya anak menjadi kurang aktif secara jasmani, cenderung

kelebihan berat badan dan kegemukan/ obesitas yang mengarah kepada kerentanan terhadap penyakit (*hypokinetik*).

Pertanyaan yang muncul kemudian adalah, bagaimana langkah selanjutnya untuk mengatasi permasalahan ini, bahwa selain aktifitas anak yang sudah cenderung dipasifkan secara fisik oleh bentuk-bentuk permainan yang ada, sebagian besar waktunya lagi telah dihabiskan di sekolah? Mampukah sekolah, kelompok bermain ataupun *stakeholders* yang lain dengan segala muatan yang ada di dalamnya membuat sebuah tawaran solusi terhadap permasalahan yang muncul diatas? Makna olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Sedangkan dalam Webster's New Collegiate Dictionary (1980) yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (*athletic games* di Amerika Serikat).

Menurut Toto Mucholik olahraga di definsikan sebagai proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan. Oleh karena itu olahraga harusnya menjadi sebuah kebutuhan yang

sangat penting bagi kehidupan manusia karena mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia.

BAB II

KAJIAN TEORI

Olahraga merupakan sebuah barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi sebuah kebanggaan bagi suatu bangsa oleh karena itu Penciptaan kualitas SDM dalam bidang olahraga seharusnya dimulai sejak dini, karena merupakan cikal bakal generasi penerus bangsa, sehingga harus dipersiapkan sedini mungkin agar dapat tercapainya sebuah perkembangan dan prestasi yang optimal. Pada usia kanak-kanak misalnya anak cenderung melakukan sebuah aktivitas-aktivitas jasmani walaupun itu masih terlihat sangat sederhana contohnya seperti bermain yang didalam bermain tersebut melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat tanpa mereka sadari aktivitas tersebut menunjukkan seberapa baik kualitas pertumbuhan gerak jasmani mereka karena setiap anak mempunyai kualitas gerak yang berbeda-beda sesuai dengan usia dan pertumbuhan mereka untuk itu selaku orang tua dan guru penjas khususnya harus jeli melihat perkembangan gerak anak tersebut, sehingga mulai dari sedini mungkin, anak sudah mulai diperkenalkan sedikit demi sedikit dengan beberapa cabang olahraga yang nantinya akan mereka pilih sesuai dengan minat dan bakatnya. Dalam hal ini juga anak tidak dapat dipaksakan dalam memilih cabang olahraga yang mereka senangi, untuk itu selaku orang tua, guru dan pelatih hendaknya memberikan kebebasan kepada anak-anak untuk memilih cabang olahraga yang diminatinya kelak serta tidak membatasi kebebasan gerak anak tersebut untuk selalu beraktivitas dan berkreaitivitas, karena pada dasarnya masa

kanak-kanak adalah masa dimana anak tersebut mencoba mengeksplorasi gerak serta pengetahuan mereka.

Hakekat Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Maka usia dini merupakan masa keemasan dimana stimulasi seluruh aspek pengembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya masa awal kehidupan anak merupakan masa terpenting dalam rentang kehidupan seorang anak. Usia dini merupakan usia dimana anak mulai mengenal diri dan lingkungan di sekitarnya oleh karena itu pada masa ini anak harus diberi berbagai stimulus atau rangsangan agar tumbuh kembangnya menjadi baik. Stimulus tersebut dapat berupa pendidikan dengan pendidikan anak-anak menjadi lebih terarah khususnya dalam hal bermain anak akan diarahkan oleh guru atau pembimbing untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mentalnya. Pendidikan usia dini merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan lebih lanjut.

Karakteristik Anak Usia dini

Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas, baik secara fisik, psikis, sosial, moral dan sebagainya. Masa kanak-kanak juga masa yang paling penting untuk sepanjang usia hidupnya. Sebab masa kanak-kanak adalah masa pembentukan pondasi dan masa kepribadian yang akan menentukan pengalaman anak selanjutnya. Sedemikian pentingnya usia tersebut maka memahami karakteristik anak usia dini menjadi mutlak adanya bila ingin memiliki generasi yang mampu mengembangkan diri secara optimal. Pengalaman yang dialami anak pada usia dini akan berpengaruh kuat terhadap kehidupan selanjutnya. Pengalaman tersebut akan bertahan lama. Bahkan tidak dapat terhapuskan, walaupun bisa hanya tertutupi. Bila suatu saat ada stimulasi yang memancing pengalaman hidup yang pernah dialami maka efek tersebut akan muncul kembali walau dalam bentuk yang berbeda. Beberapa hal menjadi alasan pentingnya memahami karakteristik anak usia dini. Sebagian dari alasan tersebut dapat diuraikan sebagaimana berikut:

1. Usia dini merupakan usia yang paling penting dalam tahap perkembangan manusia, sebab usia tersebut merupakan periode diletakkannya dasar struktur kepribadian yang dibangun untuk sepanjang hidupnya. Oleh karena itu perlu pendidikan dan pelayanan yang tepat.
2. Pengalaman awal sangat penting, sebab dasar awal cenderung bertahan dan akan mempengaruhi sikap dan perilaku anak sepanjang hidupnya, disamping itu dasar awal akan cepat berkembang menjadi kebiasaan. Oleh karena itu perlu pemberian pengalaman awal yang positif.

3. Perkembangan fisik dan mental mengalami kecepatan yang luar biasa, dibanding dengan sepanjang usianya. Bahkan usia 0 – 8 tahun mengalami 80% perkembangan otak dibanding sesudahnya. Oleh karena itu perlu stimulasi fisik dan mental.

Peranan olahraga bagi usia dini

Menerapkan budaya hidup sehat dengan berolahraga harus dimulai dari keluarga khususnya orang tua dengan mengajak anak sedini mungkin untuk berolahraga sehingga anak nantinya akan terbiasa melakukan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang tuanya, karena apabila anak mempunyai gerak yang cukup tentunya perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan terhindar dari obesitas dan segala macam penyakit. Olahraga bagi anak terutama anak balita tidak harus dalam bentuk gerakan terstruktur, seperti senam jasmani, *brain gym*, atau bulutangkis. Kegiatan seperti bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian itu sudah merupakan latihan jasmani bagi anak dan mendukung anak untuk mengeksplorasi gerak agar menjadi lebih baik.

Olahraga memberikan dampak positif bagi anak, diantaranya dari segi kesehatan, kebugaran, pertumbuhan dan perkembangan, kecerdasan, dan dampak psikologis. Dari sisi kesehatan olahraga dapat mengurangi resiko berbagai penyakit khususnya yang berkaitan dengan obesitas. Berbagai penelitian menunjukkan, obesitas pada anak-anak meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti jantung, stroke, dan diabetes, pada usia yang lebih muda. Belum termasuk lebih mudah terkena infeksi dan risiko kanker. Olahraga yang dilakukan sesuai takaran akan membuat anak bugar sehingga ia bisa lebih aktif

dan produktif. Kombinasi olahraga dan asupan gizi yang tepat sangat bermanfaat untuk pertumbuhan anak karena merangsang tubuh untuk mengaktifkan hormon pertumbuhan. Sehingga anak bisa mencapai potensi maksimal yang dimilikinya. Olahraga juga membantu meningkatkan perkembangan fungsional semua panca indra. Karena saat berolahraga anak-anak dilatih untuk bisa memahami perintah, aturan main, kerja sama, mencari solusi, dan mencapai tujuan. Selain aspek fisik, Olahraga dapat menstimulasi perkembangan otak, aktivitas jasmani yang teratur dapat membuat koordinasi kerja otak yang semakin bagus sehingga anak mudah menyerap informasi yang diberikan, dampak lainnya pula adalah anak mempunyai sikap percaya diri yang baik dan ketrampilan sosialnya menjadi lebih baik.

Dalam upaya merangsang pertumbuhan dan perkembangan organik, motorik, intelektual dan perkembangan emosional seorang anak—akan sangat efektif jika dimulai sejak sedini mungkin. Penyimpulan referensi ilmiah mengerucut kepada penyimpulan bahwa aktivitas olahraga merupakan ruang yang paling efektif. Hal ini sesuai dengan karakteristik perkembangan anak yang lekat dengan dunia bermain. Aktivitas olahraga bagi anak usia dini merupakan salah satu hal penting untuk membekalinya menghadapi perkembangan masa depan, oleh sebab itu harus dirancang sesuai pertumbuhan dan perkembangan setiap anak. Untuk itu proses stimulasi atau pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya manusia yang berkualitas.

Olahraga usia dini berperan penting dalam tumbuh kembang anak, baik secara fisik maupun mental, dari aktivitas bermain yang membentuk keterampilan motorik dan neuromuskuler. Anak dapat menguasai dasar keterampilan

lokomotor, non-lokomotor serta keterampilan manipulasi. Anak usia dini dapat diperkenalkan berbagai hal tentang benda dan orang-orang disekitarnya melalui aktivitas olahraga. Pengenalan berbagai pola, sikap dan perilaku, kebiasaan dan sifat benda serta orang-orang yang ada disekitarnya akan membantu anak memahami aspek-aspek psikologi dari lingkungan sosialnya.

Usia dini merupakan usia emas untuk pengembangan *motor ability* yang sangat dibutuhkan untuk pengembangan ketrampilan gerak, aktifitas fisik dan olahraga yang diberikan harus sesuai dengan perkembangan motorik dan karakteristik anak. Apabila aktivitas yang diberikan tidak sesuai maka justru akan menjadi faktor yang menghambat proses pertumbuhan dan perkembangannya. Agar tujuan dan manfaat olahraga bagi usia dini tercapai, maka perlu dibuat sebuah pedoman yang praktis untuk bisa digunakan bersama, terlebih para instruktur untuk secara benar dapat memberikan arahan bentuk pengembangan olahraga pada usia dini. Fungsi atau manfaat dari olahraga bagi perkembangan anak usia dini sudah tidak diragukan lagi oleh semua orang. Permasalahan selanjutnya adalah, banyak instruktur, guru, ataupun pula orang tua yang tidak memahami bagaimana mengarahkan pembinaan olahraga bagi anak usia dini dengan benar. Perlu untuk disadari bahwa pada tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini baik secara fisiologis maupun psikologis berada pada posisi yang sangat rentan.

Pada dasarnya olahraga untuk anak usia dini (baik itu disekolah dasar maupun TK) memang bukan secara langsung diperuntukkan sebagai sebuah pembinaan prestasi, namun lebih jauh sebagai ruang pengembangan kemampuan multilateral anak. Logikanya, dengan banyaknya anak-anak bangsa ini yang ketika

semenjak awal sudah dibangun kemampuan multilateralnya dengan baik, niscaya akan bukan menjadi suatu hal yang sulit nantinya ketika dilakukan proses pembibitan untuk secara khusus diarahkan pada bidang olahraga prestasi. Namun seperti yang dinyatakan di paragraf sebelumnya, bahwasannya pengembangan olahraga usia dini di sekolah—pun bukan tidak memunculkan persoalan. Salah satu masalah yang paling nyata adalah bagaimana aktivitas olahraga dikemas dalam permainan yang menarik.

Manajemen Even Olahraga

Menurut seorang ahli manajemen James A.F.Stoner yang dimaksud dengan Manajemen merupakan suatu proses perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan dan pengendalian upaya dari anggota organisasi serta penggunaan semua sumber daya yang ada pada organisasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Suatu proses manajemen adalah suatu seni, karena untuk melakukan suatu pekerjaan yang melalui dan melibatkan orang lain, diperlukan ketrampilan khusus. Menurut Wikipedia (2013), even manajemen adalah aplikasi dari manajemen proyek, guna membuat dan mengkreasikan sebuah acara, festival, maupun sebuah konferens. Di dalam even manajemen memang selalu terkait dengan proyek, tentang bagaimana dalam jangka waktu yang sudah ditentukan, harus bisa digelar sebuah acara untuk sebuah tujuan tertentu. Event adalah suatu bentuk peristiwa dan bukan kejadian, karena secara sengaja diadakan atau diselenggarakan untuk suatu tujuan tertentu. Terjadinya suatu event, erat hubungannya dengan kegiatan manusia sebagai makhluk sosial serta interaksi

sosial dalam suatu proses komunikasi. Wikipedia (2013), menyatakan bahwa event management adalah aplikasi dari manajemen proyek, guna membuat dan mengkreasikan sebuah acara, festival, maupun sebuah konferens. Di dalam event management memang selalu terkait dengan proyek, tentang bagaimana dalam jangka waktu yang sudah ditentukan, harus bisa digelar sebuah acara untuk sebuah tujuan tertentu.

Karena manajemen even adalah bagian dari manajemen, maka fungsi-fungsi manajemen secara ideal harus dilakukan secara bertahap, yang melalui fungsi-fungsi sebagai berikut: fungsi perencanaan, fungsi pengorganisasian, fungsi pengkoordinasian, fungsi pengarahan, fungsi pengawasan.

Sedikitnya ada lima hal yang perlu diperhatikan dalam even manajemen (Dwianto Arif Wibowo). Pertama adalah perencanaan yang matang, perencanaan di sini termasuk pembuatan konsep, pengaturan waktu, pembuatan desain acara, penentuan *timeline* acara, serta kegiatan lainnya yang berhubungan dengan perencanaan kegiatan. Kedua adalah pembiayaan yang terukur, arus pengeluaran dan pemasukan kas, pembiayaan even juga harus dikontrol dengan jelas, sehingga tidak menjadikan penyelenggara even rugi karena tidak bisa mengelola arus kas. Ketiga adalah tim yang andal, kita tidak akan bisa melakukan semua pekerjaan mulai dari perencanaan hingga eksekusi even sendirian. Tentunya dibutuhkan tim dan manajemen pengelolaannya, setiap anggota tim sebaiknya memiliki tugas dan tanggung jawab yang diembannya. Keempat adalah *time management*. Bicara even manajemen akan selalu terkait dengan *dateline*, karena waktu seakan berjalan dengan cepatnya, dan jika tanpa disiplin atas time management yang

telah disepakati, maka event bisa berantakan. Kelima, adalah eksekusi even yang berkesan. Kita harus dapat memastikan bahwa pasca even, pengunjung atau peserta mempunyai kesan yang positif atas acara yang telah diselenggarakan.

BAB III

TARGET DAN LUARAN

Sebelum menentukan target dan luaran, tim PPM melakukan observasi awal terhadap kondisi dan kebutuhan dari masyarakat pengguna. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh Tim Pengabdian, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Perkembangan teknologi memberikan dampak yang negatif bagi anak dari sudut pandang afektif dan psikomotor.
2. Anak menjadi kurang aktif secara jasmani, cenderung kelebihan berat badan dan kegemukan/obesitas yang mengarah kepada kerentanan terhadap penyakit (*hypokinetik*).
3. Banyak instruktur, guru, ataupun pula orang tua yang tidak memahami bagaimana mengarahkan dan pengelolaan tata laksana olahraga bagi anak usia dini dengan benar.

Khalayak sasaran yang menjadi target pelaksanaan ppm adalah guru dan pengasuh/pendamping siswa Taman kanak-kanak dan Kelompok Bermain di Kecamatan Jetis Kabupaten Bantul DIY. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan kemampuan guru TK dalam upaya pengembangan aspek psikomotor pada anak usia dini
2. Memberikan bekal ilmu dan pelatihan untuk meningkatkan tingkat keaktifan anak melalui aktivitas olahraga

3. Meningkatkan kemampuan guru, instruktur, dan orang tua terhadap pola pengembangan dan tatalaksana olahraga bagi anak usia dini
4. Meningkatkan kreativitas guru untuk merancang rangkaian aktivitas jasmani yang dikemas dalam bentuk festival sehingga memberikan nilai lebih, baik dari sisi afektif, motorik, dan perkembangan sosial anak didik.

Indikator Keberhasilan

1. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan tugas yang berhasil diselesaikan dengan baik oleh peserta. Karena selain materi yang diberikan secara klasikal, peserta juga diberi tugas mandiri.
2. Peserta mampu menciptakan suatu pola permainan (aktivitas jasmani) yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik anak usia dini, dengan alat dan fasilitas yang disediakan oleh Tim PPM,
3. Peserta mampu mengembangkan pola permainan dan aktivitas fisik tersebut dalam suatu rangkaian festival (simulasi).

Luaran dari Kegiatan PPM

Manfaat yang diharapkan muncul bagi Peserta/ khalayak sasaran dari pelaksanaan kegiatan PPM ini adalah:

- a. Menambah pengetahuan guru terkait dengan ketrampilan dan perkembangan psikomotor pada anak usia dini
- b. Meningkatkan pengetahuan guru terkait dengan model-model aktivitas bermain

- c. Menambah pengetahuan guru terkait pola pembinaan olahraga pada anak usia dini

Berdasarkan kemanfaatan kegiatan PPM yang tersebut di atas, maka ***Luaran*** yang diharapkan adalah: Guru mampu melaksanakan suatu kegiatan festival jasmani bagi anak usia dini, mulai dari perencanaan sampai evaluasi kegiatan. Dengan tidak mengesampingkan pola aktivitas dan permainan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

BAB IV METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan Kegiatan PPM

Untuk mempermudah proses kegiatan Pelatihan Penyelenggaraan festival olahraga anak usia dini dapat berjalan sesuai dengan yang ditargetkan perlu adanya beberapa metode yang diterapkan, diantaranya:

1. Penyampaian materi secara klasikal, materi yang disampaikan terdiri dari dua pokok bahasan yaitu: pengaruh aktivitas jasmani bagi tumbuh kembang anak, dan manajemen penyelenggaraan festival aktivitas jasmani bagi anak usia dini.
2. Materi yang disampaikan kemudian diimplementasikan dalam bentuk praktek, yaitu berupa kegiatan demonstrasi dari pemateri terkait aktivitas jasmani seperti apa sajakah yang dapat memberikan pengaruh positif terhadap tumbuh kembang anak usia dini, dan menciptakan suatu pola aktivitas jasmani yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini kemudian dirangkaikan dalam bentuk simulasi festival.
3. Rangkaian kegiatan terakhir dari pelaksanaan PPM adalah pendampingan simulasi pelaksanaan festival aktivitas jasmani pada TK yang ditunjuk sebagai perwakilan untuk di observasi sejauh mana guru yang sudah dilatih mampu mengimplementasikan hasil pelatihannya.

Untuk evaluasi kegiatan PPM ini dilakukan dengan menggunakan lembar hasil pengamatan. Seberapa besar tingkat keterlibatan guru dalam kegiatan pelatihan tersebut dan seberapa besar tingkat antusiasme anak didik (sekolah terpilih) dalam mengikuti kegiatan festival yang diselenggarakan di sekolahnya tersebut.

B. Jadwal Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Penyelenggaraan festival olahraga anak usia dini dilaksanakan pada hari Jumat-sabtu, tanggal 19 dan 20 September 2014 di TK Nurul Ilmi Dsn Gelangan Jetis Bantul.

Adapun kegiatan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

HARI/ TANGGAL	PUKUL	KEGIATAN	PELAKSANA
Jumat, 19 September 2014	13.00 – 13.30	Registrasi	Tim PPM Bernadeta Suhartini, M.Kes. M.Hamid Anwar, M.Phil
	13.30 – 13.15	Pembukaan	
	13.15 – 13.25	Sambutan Ketua PPKO	
	13.25 – 13.35	Sambutan Ketua Tim PPM	
	13.40 – 14.40	<u>Materi 1:</u> “Pengaruh aktivitas jasmani bagi tumbuh kembang anak usia dini”	
	14.40 – 15.40	<u>Materi 2:</u> “Pola Permainan dan Manajemen Event Festival Anak Usia Dini”	
	15.40 – 15.50	Penutup	
Sabtu, 13 September 2014	08.00 – 11.30	Pendampingan simulasi pelaksanaan kegiatan Festival aktivitas jasmani anak	Tim PPM
	11.30 – 12.30	ISHOMA	
	12.30 – 14.30	Evaluasi Kegiatan	

C. Organisasi dan TIM Pelaksana:

- | | |
|----------------------|---|
| 1. Ketua Panitia | : Eka Novita Indra, M.Kes. |
| 2. Sekretaris | : Dr. Widiyanto, M.Kes. |
| 3. Bendahara | : Sigit Nugroho, M.Or |
| 4. Seksi Acara | : Herka Maya Jatmika, M.Or. |
| 5. Seksi Dokumentasi | : Fatkurrahman Arjuna, M.Or. |
| 6. Pemateri | : a) Bernadeta Suhartini, M.Kes.
b) M.Hamid Anwar, M.Phil. |

BAB V

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu LPTK yang cukup diperhitungkan dan diharapkan dapat memberikan sumbangan nyata terhadap kemajuan pendidikan Indonesia. Tidak terkecuali pada sektor pendidikan usia dini (PAUD). Kualitas SDM merupakan salah satu tolok ukur kemajuan peradaban suatu bangsa, oleh karenanya sektor pendidikan merupakan sektor yang memiliki tingkat urgensi cukup tinggi dan sangat strategis untuk selalu dikembangkan. Peran aktif insan akademis khususnya pada perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan tertinggi haruslah memberikan sumbangsih positif. Meskipun harus disadari bahwa kualitas pendidikan tidak hanya ditentukan oleh pendidikan pada jalur formal saja, tetapi juga banyak proses pembelajaran yang dilakukan secara informal.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu universitas terbaik di Indonesia yang senantiasa berupaya untuk selalu meningkatkan kualitas bangsa melalui pendidikan tinggi, tidak terkecuali Pengembangan bagi calon Pendidik Anak Usia Dini. Melalui Program Studi PAUD di Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) pengembangan keilmuan terkait tumbuh kembang Anak usia dini terus dilakukan. Akan tetapi, peletakan pondasi untuk menciptakan kualitas manusia yang dilakukan sejak dini bukan merupakan tanggung jawab Prodi PAUD semata, sebagai LPTK yang harapannya dapat mencetak tenaga-tenaga pendidik yang

kompeten dan professional tentu secara moral juga bertanggung jawab akan hal tersebut.

Melalui pusat-pusat studi atau pusat kajian, Universitas Negeri Yogyakarta secara intens melaksanakan Penelitian dan Pengabdian pada masyarakat yang harapannya dapat mengaplikasikan dan memberikan kemanfaatan baik keilmuan maupun secara praktis. Bidang-bidang kajian tersebut memiliki kepengurusan dan anggota Puslit yang sudah memiliki kompetensi dan disesuaikan dengan kualifikasi yang dibutuhkan bagi pengembangan Puslit tersebut.

Pusat Pengembangan Kreativitas dan Olahraga (PPKO) di Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Yogyakarta merupakan lembaga yang berkepentingan terhadap pengembangan kreativitas pembelajaran di sekolah. Melalui peran aktif dari Pusat Pengembangan Kreativitas Dan Olahraga (PPKO) di Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Yogyakarta, diharapkan pengembangan kreativitas guru dalam proses pembelajaran dapat berkembang secara signifikan.

BAB VI

HASIL YANG DICAPAI

Permasalahan yang terdapat dalam kegiatan ini adalah peserta memiliki latar belakang pengetahuan dan pendidikan yang berbeda-beda, serta ketrampilan yang berbeda-beda pula. Hal tersebut merupakan salah satu faktor penghambat pada setiap penyelenggaraan kegiatan. Untuk itu dalam kegiatan ini kendala tersebut harus dapat diatasi dengan cara Pemateri harus dapat menyampaikan materi secara komunikatif dengan bahasa yang mudah dipahami dan juga tidak monoton, sehingga peserta tidak merasa jenuh dan sulit memahami materi. Memberikan bentuk-bentuk permainan dalam bentuk simulasi yang menyenangkan dan melibatkan peserta secara aktif.

Apabila upaya-upaya tersebut sudah dilakukan, maka hasil yang diharapkan adalah di masa yang akan datang, peserta pelatihan mampu mengorganisir dan melaksanakan suatu even festival aktivitas jasmani bagi anak usia dini, khususnya bagi anak didik di lingkungan sekolahnya. Diharapkan para peserta dapat menciptakan pola-pola permainan dengan berbagai tantangan dan tingkat kesulitan yang berbeda disesuaikan dengan kondisi anak didik, untuk memberikan stimulasi berupa aktivitas fisik yang kemudian secara signifikan dapat mendukung tumbuh kembang anak.

Karakteristik Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dari kegiatan PPM ini adalah Guru TK dan KB di Kecamatan Jetis dan Sekitarnya, Kabupaten Bantul Yogyakarta. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang Guru. Berlatar belakang guru TK sebanyak 18 orang, dan guru KB sebanyak 12 orang. Berdasarkan survey dan wawancara kami, latar belakang pendidikan peserta beragam, ada yang berpendidikan sarjana, tapi kebanyakan dari mereka adalah lulusan Sekolah Menengah Atas yang tidak memiliki cukup pengetahuan tentang pendidikan dan pengajaran anak usia dini. Akan tetapi pada saat pelaksanaan kegiatan, peserta terlihat sangat antusias dan semangat dalam mengikuti kegiatan. Mereka memiliki rasa ingin tahu dan semangat belajar yang tinggi, hal tersebut terbukti dengan begitu dinamisnya sesi diskusi ketika pelaksanaan kegiatan ceramah. Tak surut, saat pelaksanaan kegiatan praktek hari berikutnya pun, semua peserta datang kembali, dan mengikuti kegiatan praktek dengan penuh semangat dan antusiasme yang tinggi.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan tahap satu dari PPM ini adalah pemberian materi yang dilakukan secara klasikal. Kegiatan ini dilakukan di dalam ruangan, melibatkan dua orang pemateri. Pemateri pertama adalah Ibu Drs. B. Suhartini, M.Kes., beliau adalah dosen yang mengajar di Fakultas Ilmu keolahragaan UNY. Bidang keahliannya adalah Perkembangan Motorik, pada kegiatan PPM ini beliau menyampaikan materi mengenai “Pengaruh aktivitas jasmani bagi tumbuh kembang anak usia dini”. Pemateri kedua adalah Bapak M. Hamid Anwar, M.Phil., beliau adalah

dosen yang mengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan, selain itu beliau adalah *CEO* dari *Ludica Foundations*, sebuah organisasi non Pemerintah yang aktif melaksanakan kegiatan kemasyarakatan dalam bidang Pengembangan Pemuda dan Olahraga. Juga memiliki latar belakang even manajemen karena *Ludica Foundations* beberapa kali melaksanakan even keolahragaan, diantaranya festival olahraga lansia, festival olahraga tradisional, dan lain lain. Pada pelaksanaan PPM ini beliau menyampaikan materi tentang “Pola Permainan dan Manajemen Event Festival Anak Usia Dini”.

Pada kegiatan PPM ini tidak dilakukan tes awal dan akhir, yang menjadi tolok ukur dan indikator keberhasilan program adalah partisipasi dan antusiasme peserta yang tak surut, meskipun kegiatan dilakukan selama dua hari. Selain itu keberhasilan kegiatan juga ditandai dengan tugas yang berhasil diselesaikan dengan baik oleh peserta. Karena selain materi yang diberikan secara klasikal, peserta juga diberi tugas mandiri. Berbekal materi yang didapat saat kegiatan di kelas, Peserta ditugaskan untuk membuat suatu pola permainan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak usia dini, yang kemudian dengan alat dan fasilitas yang ada, peserta mengembangkan pola permainan dan aktivitas fisik tersebut dalam suatu rangkaian festival (simulasi).

Pada awalnya, simulasi pelaksanaan festival akan diikuti oleh siswa siswi dari TK. Nurul Ilmi, tapi karena kendala teknis maka hal tersebut urung dilaksanakan. Akan tetapi, tidak kehilangan semangat, peserta PPM melakukan sendiri simulasi permainan. Peserta PPM yang kebetulan seluruhnya adalah Ibu Guru, mengikuti tiap permainan yang sudah mereka ciptakan dengan begitu

semangat dan antusias. Sampai-sampai terjadi insiden kecelakaan kecil, yang melibatkan dua orang Ibu yang jatuh karena terlalu kencang berlari akibat efek kompetisi dari permainan yang dilakukan dalam bentuk pertandingan beregu. Asumsi kami, apabila permainan tersebut begitu menarik dan antusiasme dari peserta yang notabene adalah orang tua saja begitu menyenangkan, terlebih lagi bila dilaksanakan oleh anak-anak usia dini.

Umpan Balik Khalayak Terhadap Pelaksanaan Kegiatan

Berbagai tanggapan kami terima sebagai umpan balik dari kegiatan PPM, baik yang positif ataupun yang bertendensi negatif. Akan tetapi suatu kebanggaan dan kebahagiaan tersendiri bagi kami, karena umpan balik yang kami terima hampir seluruhnya memberikan penilaian positif. Beberapa umpan balik yang kami peroleh dari peserta PPM kami rangkumkan sebagai berikut dengan tanpa merubah esensi dari isi, hanya memperbaiki redaksi, diantaranya:

1. meminta untuk lebih sering dilakukan dan di agendakan sebagai program regular setiap tahun, dilakukan pelatihan terkait isu terkini untuk menambah wawasan Guru di Bantul;
2. sebaiknya kegiatan tidak terputus tapi ada program lanjutan terkait kegiatan yang sudah dilakukan; memberikan materi lebih dalam, khususnya bagi guru yang menangani anak yang berkebutuhan khusus;
3. meminta agar materi yang disampaikan justru tidak terlalu berat dan disampaikan dalam bahasa yang ringan dan mudah dipahami, karena adanya perbedaan latar belakang pendidikan peserta;

4. tidak sabar, ingin segera mengaplikasikan materi yang didapat di pelatihan ini untuk dilaksanakan di unit kerjanya;
5. meminta adanya program pendampingan dari pihak pengabdian untuk pengembangan di sekolah.

Sedangkan penilaian kinerja dan data penjangkauan kepuasan pelanggan pada kegiatan pengabdian yang dilakukan terangkum dalam tabel berikut:

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Kesesuaian kegiatan pengabdian dengan kebutuhan masyarakat			11	10
2.	Kerjasama pengabdian dengan masyarakat		1	16	4
3.	Memunculkan aspek pemberdayaan masyarakat		1	11	14
4.	Meningkatkan motivasi masyarakat untuk berkembang			6	15
5.	Sikap/ perilaku pengabdian di lokasi			9	12
6.	Komunikasi/ koordinasi LPPM dengan penanggungjawab lokasi pengabdian		3	9	9
7.	Kesesuaian waktu pelaksanaan dengan kegiatan masyarakat		5	10	6
8.	Kesesuaian keahlian pengabdian dengan kegiatan pengabdian			12	9
9.	Kemampuan mendorong kemandirian/ swadaya masyarakat		1	17	3
10.	Hasil pengabdian dapat dimanfaatkan masyarakat			4	17
Total skor: 215		0	11	105	99

Keterangan skor:

1	Kurang
2	Cukup
3	Baik
4	Sangat baik

Berdasarkan skor yang didapat, secara umum penilaian peserta terhadap pelaksanaan PPM adalah baik, hal tersebut terlihat dari skor angket yang

diberikan dan diisi oleh peserta PPM. 48,83% peserta memberikan penilaian **baik** , 46,04% peserta PPM memberikan penilaian **sangat baik**, dan hanya 5,11% yang memberikan penilaian **cukup**, tidak ada satu pun pada poin penilaian yang dinilai kurang oleh peserta. Hal tersebut memberikan kebanggaan tersendiri bagi tim pengabdian, dan menjadi motivasi khususnya bagi Pusat studi PPKO bekerja sama dengan LPPM UNY untuk terus melaksanakan program-program pengabdian atau kegiatan yang bersifat memberdayakan masyarakat, pada bidang pengembangan kreativitas dan keolahragaan.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan observasi dan proses komunikasi tahap awal dengan khalayak sasaran, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan ini sangat diperlukan oleh mereka. Terlebih dengan digaungkannya “perang” terhadap *games* dan penggunaan *gadget* secara berlebih oleh anak-anak usia dini yang mengakibatkan pola hidup yang minim aktivitas fisik (hipokinesis) sangat penting bagi guru untuk memiliki kreativitas yang inovatif dalam membuat atau melaksanakan suatu proses belajar melalui aktivitas jasmani yang menyenangkan. Dengan begitu, anak tidak merasa bosan dan tumbuh kembang kognisi, afeksi dan terutama psikomotornya dapat melaju optimal.

B. Saran

Bukan hal yang mudah untuk dapat membuat dan menyelenggarakan suatu event yang dapat berjalan dengan baik, terlebih apabila terlibat di dalamnya anak-anak usia dini. Anak-anak usia dini jelas memiliki karakter dan ciri khas yang berbeda dengan kelompok usia lainnya, butuh keahlian dan keterampilan khusus untuk dapat bersentuhan dengan mereka. Banyak aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangan, karena konon usia dini merupakan usia emas dimana semua aspek kehidupannya berkembang dengan sangat pesat. Berdasarkan analisis tersebut dan kajian teori yang disampaikan sebelumnya, alangkah baiknya apabila dalam pelaksanaan pelatihan, guru – guru yang

menjadi peserta dapat mengikuti dengan baik sejak awal sampai akhir kegiatan. Bagi LPPM UNY sangat baik apabila lebih memprioritaskan program pengembangan pendidikan dari pondasi paling awal yaitu pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. (1994). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Anonim. Peranan Olahraga Bagi Anak Usia Dini. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2014 dari situs <http://penjasorks.wordpress.com/2011/10/27/>

Dwianto Arif Wibowo. <http://darkwin98.wordpress.com/2013/10/07/manajemen-event-sebuah-pengantar/>

Elliott, Eloise & Sanders, Steve. (2005). Keep Children Moving: Promoting Physical Activity Throughout the Curriculum. Available at: <http://www.pbs.org/teachersource/prek2/issues.shm>.

Hurlock, Elizabeth.B. (1978). Child Development (Sixth Edition). Indonesia: Erlangga.

Pusponegoro, Hardiono D. (2006). Stimulasi Penting Untuk Perkembangan Anak. Diakses pada tanggal 12 Agustus 2014 di website: http://www.sahabatnestle.co.id/HOMEV2/main/TKSK/TKSK_ndnp.asp?id=955.

Undang-Undang No. 3 tahun 2005 https://www.dpr.go.id/uu/uu2005/UU_2005_3.pdf.

Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan PPM



Bapak M. Hamid Anwar Menyampaikan Materi



Peserta Mengikuti Kegiatan ceramah



Ibu Drs.B.Suhartini, M.Kes. menyampaikan materi



Pelaksanaan Kegiatan praktek dipandu oleh Tim PPM



Simulasi pelaksanaan festival



Simulasi pelaksanaan festival



Simulasi pelaksanaan festival



Sebagian Peserta dan Tim PPM

Lampiran 6. Penggunaan dana PPM

NO	PERIHAL	KUOTA	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honor pemateri	2	500000	1000000	
2	Honor pengabdian	5	250000	1250000	
3	Honor panitia lokal	5	150000	750000	
					3000000
4	Makan	35	15000	525000	
5	Snack	35	10000	350000	
6	Copy materi	25	7500	187500	
7	Seminar kit	25	17000	425000	
8	Sertifikat	35	5000	175000	
9	Pembelian paket POA	1	3000000	3000000	
10	Pembelian sampai	10	30000	300000	
11	Tambahan alat (tali, stereofoam, lakban, paku payung, dll)	1 paket	37500	37500	
					5000000
12	Transport panitia	5	100000	500000	
13	Transport peserta	25	50000	1250000	
14	Transport panitia lokal	5	50000	250000	
					2000000
15	Dokumentasi	1 paket	500000		
16	P3k	1 paket	200000		
17	Pelaporan	1 paket	300000		1000000
	total dana PPM				10000000

MANAGEMENT EVENT OLAHRAGA

M. Hamid Anwar, M. Phil
(Manager of Ludica Foundation)

Event managemen

- Dapat didefinisikan sebagai mengorganisir sebuah event yang dikelola secara professional, sistematis, efisien dan efektif yang kegiatannya meliputi dari konsep (perencanaan) sampai dengan pelaksanaan hingga pengawasan.

Prinsip dalam membuat event (W+H)

- Why : Alasan event itu dibuat
- What : Apa bentuk event itu
- Where : Dimana akan dilaksanakan
- When : Kapan dan berapa lama event tersebut dilaksanakan
- Who : Siapa saja yang akan terlibat dalam event tersebut
- How : Bagaimana cara melaksanakannya

Perencanaan Sebuah Event

- Perlu melakukan penelitian awal mengenai kelayakan dari suatu event termasuk di dalam mengenai besarnya anggaran dan minat dari masyarakat terhadap event tersebut.
- Sesuai Target konsumen dari Event yang digelar dan mampu berinteraksi dengan audience.
- Harus bisa menciptakan experience.
- Berbasis Kreativitas, inovasi dan original

KENAPA OLAHRAGA

- KONSEPSI DASAR OLAHRAGA BERANGKAT DARI *HOMOLUDENS*
- Memiliki fanatisme fans → pasar paling potensial
- Banyak stake holders maupun sponsorship yang relatif mudah digandeng/ membantu



Beberapa Event yang Pernah Digelar Ludica Foundation

- Workshop Industri Olahraga
- Workshop Erupsi Merapi
- Festival Permainan Tradisional (2 kali)
- Festival Anak jalanan
- Festival Usia Dini
- Festival Lansia
- dll



Potensi Event Terkait dengan Usia Dini

- Pangsa luas → baik peserta maupun penonton
- Kebijakan → dukungan kebijakan pemerintah terhadap program ini tinggi
- Tingkat Urgensi tinggi → pembelajaran dan pembiasaan
- Tingkat manajemen resiko relatif lebih rendah
- Variasi kegiatan lebih banyak

Beberapa Hal yang Perlu diperhatikan

- Pelaksanaan event festival olahraga usia dini harus memilih jenis/ bentuk aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik tumbuh kembang
- Memiliki unsur kemenarikan yang tinggi
- Manajemen resiko yang baik
- Peralatan yang memadai
- Sistem "reward" yang akomodatif

PENGARUH AKTIVITAS JASMANI BAGI TUMBUH KEMBANG ANAK USIA DINI

Oleh :

Dra. B.Evi Suhartini, M.kes

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

PENDAHULUAN

Proses pertumbuhan dan perkembangan manusia terjadi sangat pesat pada masa anak usia dini, sehingga para ahli menyatakan masa usia dini merupakan masa yang paling penting untuk memberikan landasan terhadap pengayaan berbagai keterampilan fisik motorik. Pertumbuhan berkaitan dengan bertambahnya kuantitas secara fisik motorik pada anak, sedangkan perkembangan berkaitan dengan meningkatnya kualitas fungsi organ dalam dan kematangan secara psikologis pada anak. Untuk itu anak pada usia 3 tahun berat otaknya sudah mencapai 75 % dan pada usia 6 tahun sudah mendekati 90 % dari berat otak orang dewasa. Oleh karena itu, pada masa akhir usia dini perkembangan myelin di seputar neuron hampir lengkap, sehingga pengaruh impuls syaraf menjadi lebih cepat dalam merespons setiap stimulus yang diterima. Dengan perkembangan myelin pada anak usia dini merupakan saat yang paling ideal untuk mengembangkan dan menghaluskan berbagai tugas gerak, dari segi gerak fundamental pada masa usia dini sampai ke keterampilan olahraga pada pertengahan masa kanak-kanak (Gallahue & Ozmun, 1998: 190 & 192).

Anak usia dini merupakan individu yang berbeda, unik dan memiliki karakteristik tersendiri sesuai dengan tahapan usianya. Maka usia dini merupakan masa keemasan dimana stimulasi seluruh aspek pengembangan berperan penting untuk tugas perkembangan selanjutnya masa awal kehidupan anak merupakan masa terpenting dalam rentang kehidupan seorang anak. Usia dini merupakan usia dimana anak mulai mengenal diri dan lingkungan di sekitarnya oleh karena itu pada masa ini anak harus diberi berbagai stimulus atau rangsangan agar tumbuh kembangnya menjadi baik. Stimulus tersebut dapat berupa pendidikan, dengan pendidikan anak-anak menjadi lebih terarah khususnya dalam hal bermain anak akan diarahkan oleh guru atau pembimbing untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mentalnya. Pendidikan usia dini merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan lebih lanjut.

Karakteristik Anak Usia dini

Anak usia dini memiliki karakteristik yang khas, baik secara fisik, psikis, sosial, moral dan sebagainya. Masa kanak-kanak juga masa yang paling penting untuk sepanjang usia hidupnya. Sebab masa kanak-kanak adalah masa pembentukan pondasi dan masa kepribadian yang akan menentukan pengalaman anak selanjutnya. Sedemikian pentingnya usia tersebut maka memahami karakteristik anak usia dini menjadi mutlak adanya bila ingin memiliki generasi yang mampu mengembangkan diri secara optimal. Pengalaman yang dialami anak pada usia dini akan berpengaruh kuat terhadap kehidupan selanjutnya. Pengalaman tersebut akan bertahan lama. Bahkan tidak dapat terhapuskan, walaupun bisa hanya tertutupi. Bila suatu saat ada stimulasi yang memancing pengalaman hidup yang pernah dialami maka efek tersebut akan muncul kembali walau dalam bentuk yang berbeda. Beberapa hal menjadi alasan pentingnya memahami karakteristik anak usia dini. Sebagian dari alasan tersebut dapat diuraikan sebagaimana berikut :

1. Usia dini merupakan usia yang paling penting dalam tahap perkembangan manusia, sebab usia tersebut merupakan periode diletakkannya dasar struktur kepribadian yang dibangun untuk sepanjang hidupnya. Oleh karena itu perlu pendidikan dan pelayanan yang tepat.
2. Pengalaman awal sangat penting, sebab dasar awal cenderung bertahan dan akan mempengaruhi sikap dan perilaku anak sepanjang hidupnya, disamping itu dasar awal akan cepat berkembang menjadi kebiasaan. Oleh karena itu perlu pemberian pengalaman awal yang positif.
3. Perkembangan fisik dan mental mengalami kecepatan yang luar biasa, dibanding dengan sepanjang usianya. Bahkan usia 0 – 8 tahun mengalami 80% perkembangan otak dibanding sesudahnya. Oleh karena itu perlu stimulasi fisik dan mental.

Ada banyak hal yang diperoleh dengan memahami karakteristik anak usia dini antara lain :

1. Mengetahui hal-hal yang dibutuhkan oleh anak yang bermanfaat bagi perkembangan hidupnya.
2. Mengetahui tugas-tugas perkembangan anak sehingga dapat memberikan stimulasi kepada anak agar dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan baik.
3. Mengetahui bagaimana membimbing proses belajar anak pada saat yang tepat sesuai dengan kebutuhannya.

4. Menaruh harapan dan tuntutan terhadap anak secara realistis.
5. Mampu mengembangkan potensi anak secara optimal sesuai dengan keadaan dan kemampuan.

Perkembangan anak usia dini

Anak usia dini (0 – 8 tahun) adalah individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Bahkan dikatakan sebagai lompatan perkembangan karena itulah maka usia dini dikatakan sebagai *golden age* (usia emas) yaitu usia yang sangat berharga dibanding usia-usia selanjutnya. Usia tersebut merupakan fase kehidupan yang unik. Secara lebih rinci akan diuraikan karakteristik anak usia dini sebagai berikut :

1. Usia 0 – 1 tahun

Pada masa bayi perkembangan fisik mengalami kecepatan luar biasa, paling cepat dibanding usia selanjutnya. Berbagai kemampuan dan ketrampilan dasar dipelajari anak pada usia ini. Beberapa karakteristik anak usia bayi dapat dijelaskan antara lain :

1. Mempelajari ketrampilan motorik mulai dari berguling, merangkak, duduk, berdiri dan berjalan.
2. Mempelajari ketrampilan menggunakan panca indera, seperti melihat atau mengamati, meraba, mendengar, mencium dan mengecap dengan memasukkan setiap benda ke mulutnya.
3. Mempelajari komunikasi sosial. Bayi yang baru lahir telah siap melaksanakan kontrak sosial dengan lingkungannya. Komunikasi responsif dari orang dewasa akan mendorong dan memperluas respon verbal dan non verbal bayi.

Berbagai kemampuan dan ketrampilan dasar tersebut merupakan modal penting bagi anak untuk menjalani proses perkembangan selanjutnya. Anak pada usia ini memiliki beberapa kesamaan karakteristik dengan masa sebelumnya. Secara fisik anak masih mengalami pertumbuhan yang pesat. Beberapa karakteristik khusus yang dilalui anak usia 2 – 3 tahun antara lain :

1. Anak sangat aktif mengeksplorasi benda-benda yang ada di sekitarnya. Ia memiliki kekuatan observasi yang tajam dan keinginan belajar yang luar biasa. Eksplorasi yang dilakukan oleh anak terhadap benda-benda apa saja yang ditemui merupakan proses

belajar yang sangat efektif. Motivasi belajar anak pada usia tersebut menempati grafik tertinggi dibanding sepanjang usianya bila tidak ada hambatan dari lingkungan.

2. Anak mulai mengembangkan kemampuan berbahasa. Diawali dengan berceloteh, kemudian satu dua kata dan kalimat yang belum jelas maknanya. Anak terus belajar dan berkomunikasi, memahami pembicaraan orang lain dan belajar mengungkapkan isi hati dan pikiran.
3. Anak mulai belajar mengembangkan emosi. Perkembangan emosi anak didasarkan pada bagaimana lingkungan memperlakukan dia. Sebab emosi bukan ditemukan oleh bawaan namun lebih banyak pada lingkungan.

Anak usia 4 – 6 tahun memiliki karakteristik antara lain :

1. Berkaitan dengan perkembangan fisik, anak sangat aktif melakukan berbagai kegiatan. Hal ini bermanfaat untuk mengembangkan otot-otot kecil maupun besar.
2. Perkembangan bahasa juga semakin baik. Anak sudah mampu memahami pembicaraan orang lain dan mampu mengungkapkan pikirannya dalam batas-batas tertentu.
3. Perkembangan kognitif (daya pikir) sangat pesat, ditunjukkan dengan rasa ingin tahu anak yang luar biasa terhadap lingkungan sekitar. Hal itu terlihat dari seringnya anak menanyakan segala sesuatu yang dilihat.
4. Bentuk permainan anak masih bersifat individu, bukan permainan sosial. Walaupun aktifitas bermain dilakukan anak secara bersama.

Karakteristik perkembangan anak usia 7 – 8 tahun antara lain :

1. Perkembangan kognitif anak masih berada pada masa yang cepat. Dari segi kemampuan, secara kognitif anak sudah mampu berpikir bagian per bagian. Artinya anak sudah mampu berpikir analisis dan sintesis, deduktif dan induktif.
2. Perkembangan sosial anak mulai ingin melepaskan diri dari otoritas orangtuanya. Hal ini ditunjukkan dengan kecenderungan anak untuk selalu bermain di luar rumah bergaul dengan teman sebaya.
3. Anak mulai menyukai permainan sosial. Bentuk permainan yang melibatkan banyak orang dengan saling berinteraksi.

4. Perkembangan emosi anak sudah mulai berbentuk dan tampak sebagai bagian dari kepribadian anak. Walaupun pada usia ini masih pada taraf pembentukan, namun pengalaman anak sebenarnya telah menampakkan hasil.

Manfaat berolahraga bagi anak usia dini

Budaya hidup sehat dengan olahraga tentunya harus menjadi sebuah *life style* ataupun gaya hidup bagi setiap individu dalam segala usia tidak terkecuali usia dini. Untuk menerapkan budaya hidup sehat dengan berolahraga tentunya harus dimulai dari keluarga khususnya orang tua dengan mengajak anak sedini mungkin untuk berolahraga sehingga anak nantinya akan terbiasa melakukan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang tuanya, karena apabila anak mempunyai gerak yang cukup tentunya perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan terhindar dari obesitas dan segala macam penyakit. Pada saat sekarang ini terlihat bahwa partisipasi anak usia dini dalam bidang olahraga semakin besar ini terbukti telah banyak dibukanya club-club olahraga atau sekolah-sekolah sepak bola bagi anak sekolah dasar. Dalam institusi pendidikan pun semakin diperhatikan sarana dan prasarana kompetisi olahraga, bahkan sampai dengan kompetisi olahraga usia dini tingkat nasional, keterlibatan atlet-atlet usia dini ini juga tidak terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, Pembina maupun orang tua atlet oleh karena itu pelatihan olahraga usia dini harus dilakukan secara terus menerus dan terprogram agar dapat terciptanya atlet-atlet usia dini yang potensial, olahraga juga mempunyai peran yang sangat penting bagi anak usia dini khususnya bagi tumbuh dan kembang anak agar menjadi optimal baik dari segi fisik, mental dan emosionalnya. Untuk itu tulisan ini akan membahas secara spesifik tentang peranan olahraga bagi anak usia dini. Dari aspek fisik olahraga bagi anak usia dini merupakan hal yang sangat berperan penting dalam tumbuh kembangnya secara jasmani. Aktivitas fisik yang tepat akan memacu tumbuh kembang anak secara optimal tapi itu bukan berarti anak harus melakukan senam jasmani setiap hari seperti halnya orang dewasa, olahraga bagi anak terutama anak balita tidak harus dalam bentuk gerakan terstruktur, seperti senam jasmani, barai gym, atau bulutangkis. Kegiatan seperti bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian itu sudah merupakan latihan jasmani bagi anak dan mendukung anak untuk mengeksplorasi gerak agar menjadi lebih baik. Olahraga untuk anak sarat dampak positif seperti disebut dibawah ini.

1. Pertumbuhan dan Perkembangan Organik

Pertumbuhan adalah suatu proses pertambahan ukuran, baik volume, bobot, dan jumlah sel yang bersifat *irreversible* (tidak dapat kembali ke asal). Sedangkan perkembangan adalah perubahan atau diferensiasi sel menuju keadaan yang lebih dewasa. Aktivitas yang bersemangat, teratur serta terus menerus sangat penting untuk mempertebal lapisan persendian, memperkuat pengikat ke tulang, serta pengikat tulang-tulang dalam tubuh. Sehingga kemampuan paru-paru, jantung dan saluran darah dalam menyuplai oksigen ke jaringan-jaringan. Memperkokoh dan memperkuat tulang serta memelihara jaringan-jaringan lemak tubuh, mengurangi komposisi lemak tubuh serta dapat mengendalikan obesitas karena pengeluaran energi tubuh meningkat, selain itu juga dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan sel-sel agar berkembang secara optimal dengan melakukan aktivitas fisik tersebut.

2. Keterampilan *Neomuscular* / Motorik

Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, dan *spinal cord*. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar sedangkan motorik halus adalah gerakan tubuh dengan menggunakan otot-otot halus. Adapun pencabaran sebagai berikut :

a. Keterampilan gerak kasar

Pada usia dini diharapkan anak mampu melakukan gerakan-gerakan motorik kasar seperti, menurunkan tangga langkah demi langkah, berjalan mundur, berlari dan langsung, melompat-lompat dengan kaki bergantian, berjinjit dengan tangan di pinggul, melambungkan bola tenis dengan satu tangan dan menangkapnya dengan menggunakan dua tangan. Di samping hal ini, sebagai guru harus memperhatikan anak dalam kegiatan yang dilakukan. Anak-anak belum menyadari seberapa besar bahaya yang ada disekitarnya, maka dari itu sebagai guru harus memberi peringatan dan mengawasi langsung pada saat anak bermain.

b. Motorik Halus

Motorik halus adalah aktivitas motorik yang melibatkan aktivitas otot-otot kecil atau halus. Gerakan ini lebih mengarah terhadap gerak koordinasi mata dan tangan dan kemampuan pengendalian yang baik, yang memungkinkannya untuk melakukan ketepatan dan kecermatan dalam gerakannya.

3. Perkembangan intelektual

Olahraga juga bermanfaat untuk perkembangan intelektual. Olahraga juga memberikan kesempatan kepada anak untuk bergetrak mengekspresikan dirinya. Meneriakan suara sesuai dengan gerakan yang dilakukan. Mengaktifkan fungsi kognitif melalui peran simbolik, pengembangan bahasa, dan penggunaan simbol-simbol di awal usia muda, dan mengembangkan kemampuan belajar strategis, membuat keputusan, mengintegrasikan informasi, dan memecahkan masalah-masalah pada perkembangan usia selanjutnya.

4. Perkembangan emosional dan sosial

Pendidikan jasmani berguna bagi perkembangan pribadi dan sosial yang menuntutupaya individu dan interaksi dengan yang lain. Perolehan nilai-nilai sosial yang diinginkan seperti kerjasama, komitmen, kepemimpinan kejujuran serta tanggung jawab dan toleransi perlu diajarkan melalui partisipasi dalam pengajaran berbasis aktivitas. Menyukai aktivitas fisik akan menigkatakankepercayaan diri dan kesadaran sosial. Damon & Hart, 1982 (Peterson, 1996) menyatakan bahwa kemampuan fisik berkaitan erat dengan self image anak. Anak yang memiliki kemampuan fisik yang lebih baik di bidang olahraga akan menyebabkan dia dihargai teman-temannya.

Aktivitas jasmani juga memberikan suatu kesempatan untuk pelepasan ketegangan emosional melalui cara-cara yang tepat. Manakala partisipasi ditunjukkan siswa yang juga didukungpula oleh lingkungan, para siswa dapat meningkatkan perasaan self-esteem mereka ,melepaskan ketegangan, dan mengembangkan inisiatif, mengarahkan diri, dan berkreativitas.Hal tersebut juga seiring dengan hasil penelitian yang dilakukanEllerman, 1980 (Peterson, 1996) bahwa kemampuan motorik yang baik berhubungan erat dengan *self-esteem*.

Kesimpulan

Usia dini adalah usia yang paling baik untuk memacu tumbuh kembang anak agar pertumbuhan dan perkembangannya menjadi optimal. Tumbuh kembang menekankan pada 4 aspek kemampuan dasar anak yang perlu mendapatkan rangsangan yaitu: kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus,kemampuan bicara dan berbahasa, serta kemampuan bersosialisasi (berinteraksi) dan kemandirian. Motorik anak perlu dilatih agar dapat berkembang dengan baik. Perkembangan motorik anak berhubungan erat dengan kondisi fisik dan intelektual anak. Faktor gizi, pola pengasuhan anak, dan lingkungan ikut berperan dalamperkembangan motorik anak. setelah anak meguasai pola dasar gerak dengan baik anak

mulai dapat dikenalkan dengan jenis olahraga permainan yang lebih kompleks, yang melibatkan kerjasama dan kompetisi. Dalam masa ini, yang diperlukan anak adalah kegembiraan dalam melakukan latihan olahraga. Setelah mereka beranjak dewasa barulah diberikan latihan-latihan sesuai dengan proporsinya. Peranan olahraga usia dini sebagai pembentuk dasar dalam membina atlet usia lanjut, dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi olahraga nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- AAHPERD. (1999). *Physical education for lifelong fitness: the physical best teacher's guide*. Champaign, Illinois: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Gallahue, David. L., & Ozmun, John C. (1998). *Understanding motor development infants, children, adolescents, adults*. Singapore ; McGraw- Hill
- Singer, Robert N. (1975). *Motor Learning and Human Performance; An Application to Physical education skills*, second edition New York: Macmillan Publishing Co., Inc