

## **Modul 1**

# **Permainan Anak Dan Aktivitas Ritmik**

### **Pendahuluan**

Permainan dan aktivitas ritmik pada dasarnya merupakan dua unsur yang melekat erat pada kehidupan anak-anak. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka mengembangkan diri berdasarkan keterlibatan mereka dalam permainan dan aktivitas ritmik, baik secara disadari ataupun tidak disadari. Oleh karena itu, peranan dari permainan (selanjutnya disebut permainan anak) dan aktivitas ritmik teramat penting dalam membantu anak tumbuh dan berkembang secara optimal, baik dalam aspek fisik, mental, emosional serta sosial.

Modul ini menjelaskan tentang hakikat, pengertian serta konsep-konsep penting lainnya yang berkaitan dengan permainan dan aktivitas ritmik, sehingga peranannya dapat lebih dipahami oleh para guru. Pemahaman tersebut akan mempengaruhi seberapa besar kesungguhan guru dalam memanfaatkan permainan dan aktivitas ritmik sebagai alat untuk mendidik, membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, serta menciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan.

Setelah mempelajari modul satu ini, mahasiswa dan para guru diharapkan dapat memiliki pemahaman yang mendalam tentang:

1. Konsep permainan anak, menyangkut pengertian bermain, ciri-ciri dan pengelompokan permainan, tahapan bermain, pentingnya permainan bagi anak, serta kriteria permainan yang baik untuk digunakan dalam aktivitas pendidikan jasmani.
2. Konsep aktivitas ritmik, terutama berkaitan dengan pengertian aktivitas ritmik, hakikat tarian, elemen irama, serta bentuk-bentuk dan materi tarian yang dapat diajarkan pada anak melalui aktivitas ritmik dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Pengorganisasian modul 1 ini cukup mudah, disesuaikan dengan topik dari judul utama perkuliahan yaitu Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Karenanya modul ini dibagi ke dalam dua Kegiatan Belajar. Kegiatan Belajar 1 memuat penjelasan komprehensif tentang permainan anak, yang diuraikan dari mulai hakikat permainan, jenis permainan, manfaat permainan, hingga kepada syarat-syarat atau kategori permainan. Kemudian Kegiatan Belajar 2 mencoba menjelaskan tentang hakikat aktivitas ritmik, dari mulai pengertian irama, perbedaan tari dengan aktivitas ritmik, ruang lingkup aktivitas ritmik, serta pedoman singkat dalam mengajar aktivitas ritmik.

Agar penguasaan Anda terhadap materi modul ini cukup komprehensif, disarankan agar Anda dapat mengikuti petunjuk belajar di bawah ini:

- 1) Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.

- 2) Baca sepiantas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci atau konsep yang Anda anggap penting. Tandai kata-kata atau konsep tersebut, dan pahami dengan baik dengan cara membacanya berulang-ulang, sampai dipahami maknanya.
- 3) Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan konsep tentang permainan dan aktivitas ritmik.
- 4) Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman mahasiswa, guru, atau dengan tutor anda.
- 5) Coba juga mengerjakan latihan atau tugas, termasuk menjawab tes formatif yang disediakan. Ketika anda menjawab tes formatif, strateginya, jawab dulu semua soal sebelum anda mengecek kunci jawaban. Ketika mengetahui jawaban Anda masih salah pada persoalan tertentu, bacalah lagi seluruh naskah atau konsep yang berkaitan, sehingga Anda menguasainya dengan baik. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.

**Selamat mencoba, semoga sukses.**

## Kegiatan Belajar 1

# Konsep Bermain dan Pentingnya Permainan Anak

### 1. Hakikat Bermain

Apakah yang dimaksud Bermain? Bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa, tak terkecuali para penyandang cacat. Pada masa anak-anak, bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan cenderung merupakan kebutuhan dasar yang hakiki. Bahkan para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak-anak identik dengan bermain, karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari bermain.

Huizinga mengatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat, menggunakan peraturan yang bebas dan tidak mengikat, memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan, kesenangan serta kesadaran yang berbeda dari kehidupan biasa.

Melihat beberapa ciri di atas, bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan, dan tak sungguh dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu, bermain menuntut ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya.

Ciri lain yang juga harus dimanfaatkan dari bermain adalah sifat dan kemampuannya untuk melibatkan banyak peserta, meskipun bukan berarti harus diikuti banyak orang. Dari ciri itu, bermain dapat dimanfaatkan untuk mendorong pertumbuhan kelompok sosial karena dilakukan bukan hanya sendirian tetapi dalam suasana berkelompok.

Selanjutnya Rusli (1995) menerangkan bahwa gambaran tentang ciri bermain yang cukup mendalam itu ternyata masih ada kekurangannya. Roger Caillois dalam *diognes* menyatakan bahwa ciri-ciri bermain yang diungkapkan Huizinga itu tak lengkap, terutama ditinjau dari tujuan. Menurutnya, ciri bermain yang dipaparkan Huizinga mengenyampingkan jenis permainan yang hasilnya bersifat untung-untungan, seperti kasino, lotre dan lain-lainnya.

Berdasarkan hasil analisisnya, Caillois membagi permainan (game) menjadi empat kategori utama yaitu agon, alea, mimikri dan ilinx. Dari keempat kategori ini, yang akan banyak dilibatkan dalam jenis permainan dalam buku ini adalah kategori permainan Agon dan mimikri. Permainan ini selain mengandung unsur pertandingan dan perlombaan juga mencakup semua bentuk permainan yang mengandung ciri pokok bermain seperti dikemukakan Huizinga yaitu kebebasan, adanya batasan waktu dan ruang, dan bukan sungguh. Tersirat di dalamnya ilusi, imajinasi dan interpretasi.

Selanjutnya penulis kemukakan beberapa pendapat para ahli tentang konsep bermain. *Slavon* berpendapat bahwa permainan adalah khayalan seorang anak dalam mengenal situasi atau keadaan nyata. Selanjutnya *Havigurst* menerangkan bahwa permainan merupakan aktivitas memanjakan diri sendiri dan tidak memperdulikan kepentingan hidupnya. Sementara itu, *Ellis* menerangkan bahwa permainan pada umumnya dianggap sebagai perilaku yang ditunjukkan individu yang tidak dimotivasi oleh hasil akhir perilaku.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan bermain tetap diperlukan ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tak berkaitan dengan perolehan material.

## 2. Kriteria Bermain

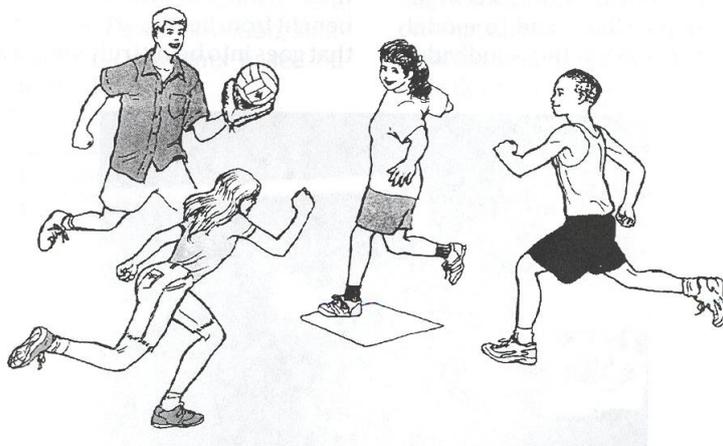
Neuman dalam Werner (1979) mengartikan bermain sebagai semua perilaku yang melibatkan kriteria tentang *pengambilan keputusan*, *kenyataan internal* dan *motivasi intrinsik* dari orang yang melakukannya. Setiap kriteria di atas dapat diilustrasikan dengan menunjuk pada permainan. Kapankah Anda bermain ketika berada dalam suatu permainan? Apakah ketika seseorang menyuruh Anda untuk melakukan sesuatu ataukah ketika Anda memiliki kebebasan untuk memilih dari sekian variabel yang terkait dengan memainkan permainan?

Agar suatu aktivitas disebut bermain atau permainan, pengontrolan, atau proses pembuatan keputusan, seharusnya berada di tangan anak, bukan di tangan guru. Setiap situasi di mana guru membuat semua keputusan dengan berbagai pilihan tentang bermain, seperti kelompok, aturan, penghitungan skor dan variabel lainnya dalam permainan, situasi tersebut tidak dapat sepenuhnya dikatakan bermain. Anak hanya terlibat dalam satu lingkungan yang dikendalikan guru. Aktivitas demikian lebih merupakan suatu kegiatan yang berorientasi latihan atau kerja daripada sungguh-sungguh berorientasi bermain. Jadi, dalam melakukan pendekatan permainan kepada anak-anak, sebuah tinjauan serius harus dilakukan dalam hal metode pengajarannya.

Untuk meletakkan pengendalian dalam perspektif yang benar, kita harus mempertanyakan, pada tingkat apa anak-anak memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan tentang permainan mereka? Jika tidak diperhitungkan, hal ini pun akan seperti menyuruh anak membeli permen di toko permen dengan dibekali sejumlah uang tertentu. Terdapat terlalu banyak pilihan bagi anak sehingga malahan anak akan menjadi bingung dan tidak tahu apa yang harus dibeli.

Oleh karena itu, meskipun pilihan hendaknya di tangan siswa, guru sebaiknya mampu membatasi pilihan tersebut bagi anak-anak sehingga pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan lebih mudah. Demikian juga dalam situasi permainan, guru hendaknya mampu memulai dengan sedikit pilihan dan secara bertahap mengarah pada situasi di mana anak dapat sepenuhnya mengendalikan lingkungan permainan. Pada intinya, bagaimanapun anak harus diberi kesempatan untuk memilih dalam aktivitas bermain mereka.

Di samping itu, situasi bermain juga harus menghargai konsep *realitas internal*. Yang dimaksud di sini adalah bahwa realitas kehidupan dan perhitungan keselamatan hidup harus dihentikan dan digantikan oleh fantasi, kepercayaan, kepura-puraan, atau bermain peranan. Jadi, dalam mengarahkan permainan anak-anak, guru harus mengupayakan agar realitas kehidupan dijauhkan dari realitas permainan. Permainan yang membolehkan peraturan, prosedur, dan isi bermain yang harus ditentukan berdasarkan keinginan anak-anak memastikan hadirnya realitas internal.



Gambar 1.1

Ketika bermain, anak harus terlepas dari realitas kehidupan

Sedangkan penentu ketiga dari perilaku bermain adalah bahwa anak harus *termotivasi* secara *intrinsik* untuk memainkan permainan. Hal ini berarti bahwa motivasi untuk bermain harus datang dari dalam diri anak. Meskipun dorongan motivasional dapat berasal dari berbagai faktor, akan lebih menguntungkan jika anak berpartisipasi dalam permainan melalui motivasi dirinya sendiri, daripada lewat dorongan orang tua, guru, teman lain, atau pihak-pihak lain. Permainan yang dipilih oleh guru bisa jadi dapat memotivasi beberapa anak. Tetapi anak-anak yang menganggap permainan itu terlalu mudah atau terlalu sulit sering tidak termotivasi untuk sepenuhnya turut serta. Karena itu, guru harus mendorong anak untuk mengembangkan permainan yang dirancang oleh anak sendiri, yaitu permainan yang mampu memotivasi mereka secara intrinsik sesuai dengan kemampuan dan minat mereka.

Beberapa ahli memberi arti bermain dari isi atau perilaku yang ditunjukkan oleh orang-orang yang terlibat di dalamnya, tetapi pakar lain mendefinisikan bermain oleh motifnya. Bermain dikatakan dimotivasi oleh kebutuhan untuk perangsangan yang bermakna atau pembangkitan optimal. Semakin baru, menantang, kompleks, dan heboh suatu kegiatan, maka semakin membangkitkan dan memuaskan permainan tersebut. Perilaku kerja sering lebih mudah diduga hasilnya daripada perilaku bermain, dan sebagai hasilnya, berhubungan dengan yang lebih diketahui daripada tidak diketahui. Jika kita mengharapkan anak belajar berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui dan tidak diduga, kita harus membantu perilaku pemecahan masalah dalam permainan mereka.

### 3. Pentingnya Bermain

Rusli (1997) menyatakan bahwa manusia cenderung menjadikan bermain sebagai satu kebutuhan dasar hakiki oleh karena itu manusia disebut sebagai makhluk bermain (*homo ludens*).

Bermain dapat menimbulkan keriaan, kelincahan, relaksasi dan harmonisasi, sehingga seseorang cenderung bergairah. Dalam tulisannya, Katzenbogner (1996) mengatakan bahwa kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi, sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya, tanpa harus ada paksaan dan hambatan. Melalui bermain, anak-anak mudah mengikuti irama gerak sesuai dengan

pola gerakan yang diharapkan. Bahkan, bermain dapat mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan dengan antusias. Seperti dikatakan Carr (1991), bermain dapat merangsang motivasi anak untuk melakukan kegiatan.

Sebagaimana sifatnya, anak-anak akan mudah terbangkit minatnya untuk bermain. Permainan yang dapat dilakukan dengan mudah cenderung menimbulkan tantangan pada anak untuk mengerahkan semua ketangkasnya. Siswa yang terbangkit semangatnya, akan melanjutkan kegiatannya, dan melupakan segala kelelahan yang dialaminya.

Dengan sifat yang demikianlah, sebaiknya pelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan, sehingga motivasi anak untuk melanjutkan pembelajaran penjas dapat terjaga. Lain halnya apabila pembelajaran dilaksanakan tanpa unsur bermain sama sekali, maka anak akan cepat bosan dan lelah, sehingga tujuan pembelajaran sulit untuk dicapai.

#### 4. Permainan dalam Pendidikan Jasmani

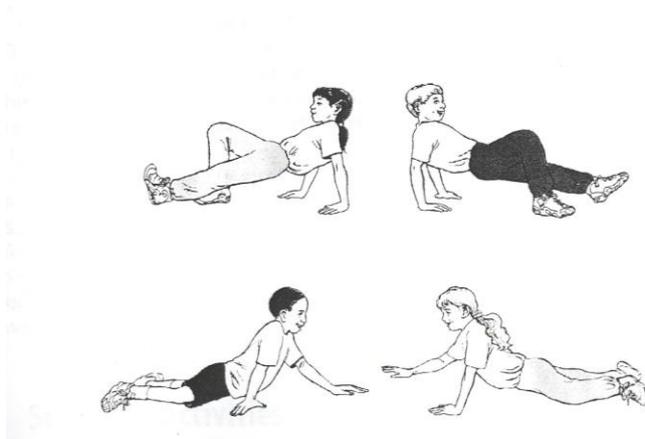
Bagi umumnya guru di Indonesia, permainan sebagai bagian dari penjas barangkali sudah sama-sama diketahui. Hal ini terkait dengan sudah lumrahnya istilah permainan masuk dalam termonologi penjas yang terwujud dalam istilah permainan sepakbola, permainan bola voli, permainan bulutangkis, dsb.

Dalam pendidikan jasmani, ketika tujuan dari permainan dikaitkan dengan tujuan peningkatan kualitas fisik dan motorik, permainan yang dimaksud tentu harus yang bercirikan aktivitas jasmani, yaitu gerak yang selalu melibatkan penggunaan kelompok otot besar dan memerlukan penggunaan sejumlah besar energi untuk pergerakannya. Hal ini penting diangkat untuk membedakannya dari permainan yang bermakna luas, yang memasukkan ke dalamnya permainan seperti permainan kartu, catur, atau *play station*, termasuk juga permainan fantasi semata-mata.

##### **Aku tahu!**

Dalam pendidikan jasmani, permainan yang dimaksud harus bercirikan aktivitas jasmani, yaitu mengandung unsur gerak yang selalu melibatkan penggunaan kelompok otot besar dan memerlukan penggunaan sejumlah besar energi untuk pergerakannya

Pengkategorian seperti di atas penting, karena sangatlah tidak mungkin jika pendidikan jasmani yang mempunyai ciri unik mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik (kasar/olahraga), hanya berisi permainan-permainan yang sifatnya statis dan hanya melibatkan kelompok otot-otot halus. Meskipun permainan jenis ini tetap memiliki sifat yang mempunyai daya tarik menyenangkan dan menggembirakan, namun tidak semua dipandang memiliki manfaat yang baik untuk kepentingan pendidikan jasmani.



Gambar 1.2  
Permainan yang melibatkan aktivitas jasmani

Permainan seperti yang dikemukakan oleh *Katzenbogner* dan *Medler* (1996) tidak saja berisikan unsur bermain yang mengandung kesenangan, tetapi juga memiliki unsur keseriusan, disiplin, dan kompetisi. Penerapannya dalam penjas tetap harus mengandung unsur keseriusan dan disiplin serta kompetisi, tanpa kehilangan unsur bermainnya. Selanjutnya *Katzenbogner* mengatakan bahwa terdapat beberapa pertimbangan dimasukkannya unsur bermain di dalam penjas, di antaranya adalah:

1. Mengembangkan gerakan berirama.
2. Memberi nuansa kompetisi/perlombaan dalam persaingan di antara siswa.
3. Penggunaan alat bantu yang variatif yang dapat digunakan dalam permainan memberikan kegembiraan dan kepuasan kepada siswa.
4. Penggunaan alat yang mudah, menempatkan siswa pada penguasaan penuh, sehingga mereka tidak segan-segan mengambil resiko untuk memperoleh kemenangan.
5. Menguji ketangkasan yang tersembunyi.

Selanjutnya *Carr* menjelaskan pentingnya unsur bermain dalam kegiatan belajar mengajar ini. Menurutnya bahwa permainan adalah suatu daya kehidupan yang vital. Keriangan, kelincahan, relaksasi dan harmonisasi, memudahkan timbulnya inspirasi. Pengalaman-pengalaman permainan membuat seseorang bergembira dan bergairah. Secara pedagogis, permainan dapat memberikan tantangan pada anak dan sekaligus menghambat kebosanan sehingga anak akan tetap aktif mengikuti proses pembelajaran.

Kemudian dijelaskan pula bahwa permainan dibentuk untuk merangsang motivasi siswa untuk melakukan kegiatan dengan serius tetapi penuh kegembiraan. Pemberian alat bantu misalnya: ranting, parit, ban bekas yang disimpan secara berurutan atau acak, serta gawang yang diatur perbedaan ketinggiannya, akan dapat merangsang

siswa untuk berlari dan melompat; sementara itu alat bantu seperti bola, batu, ban bekas, gada, tongkat akan mampu menantang siswa untuk melakukan kompetisi dalam melempar.

Pada dasarnya ketangkasan-ketangkasan yang diperoleh dalam bermain bermula dari sesuatu yang menarik dan menantang. Kesenangan dan ketegangan yang diperoleh siswa akan menimbulkan minat dan keinginan untuk terus melanjutkan kegiatan dan melupakan segala kesulitan yang biasa dihadapi bila pembelajaran itu langsung dengan menggunakan alat yang semestinya.

#### 4. Fungsi Permainan dan Olahraga

Alangkah penting di sini dipertimbangkan berbagai fungsi olahraga dan permainan dalam kehidupan manusia. Fungsi-fungsi tersebut meliputi cakupan mengenai fungsi biologis, fungsi sosial, fungsi pendidikan, serta fungsi ketahanan sosial. Kajian terhadap fungsi dan peranan olahraga ini sekaligus dimaksudkan untuk menelusuri jejak perkembangan olahraga tradisional dari waktu ke waktu secara umum.

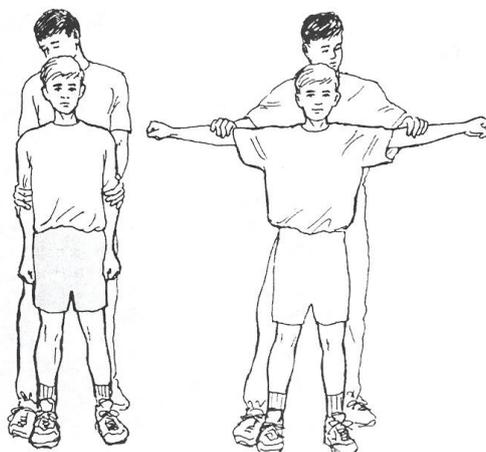
Dilihat dari fungsi biologis, olahraga dan permainan merupakan sebuah fungsi yang dikaitkan dengan peranannya terhadap perubahan bio-fisiologis, yang bukan saja dilihat dari tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani semata-mata, melainkan lebih jauh lagi dari itu, berkaitan dengan hakikat kebutuhan manusia yang paling mendasar. Gerak fisik yang terkandung dalam olahraga dan permainan, dipandang dari berbagai teori, merupakan sebuah kebutuhan manusia, baik sebagai alat dan bahasa pertama ketika manusia mulai mengenal lingkungannya, maupun sebagai elemen penting ketika ia tumbuh dan berkembang sebagai sebuah organisme yang terdiri dari kesatuan fisik, mental, intelektual, dan emosionalnya.

Dilihat dari teori penyaluran energi, H. Spencer (1980) menyatakan bahwa kegiatan manusia dalam bentuk gerak, permainan dan olahraga pada dasarnya dibutuhkan sebagai alat penyaluran dari kondisi di mana anak kelebihan energi. Melalui gerak fisik itulah anak menyalurkan energinya yang berlebihan, sehingga tercapai kembali keseimbangan (*equilibrium*) tubuh dan jiwanya. Ini sesuai juga dengan pendapat Piaget yang menyatakan bahwa pada setiap saat dan waktu tertentu, individu sebagai makhluk hidup, selalu berada dalam kondisi tidak seimbang (*disequilibrium*), baik karena dorongan hasrat maupun karena terjadinya metabolisme tubuh dalam bentuk pemasukan makanan dan oksigen, sehingga harus terus menerus diseimbangkan kembali. Bagi Piaget, dorongan untuk selalu mencapai keseimbangan setelah terjadinya ketidakseimbangan, itulah yang disebut sebagai pendorong terjadinya pembelajaran.

M. Lazarus melihat hakikat gerak dan olahraga dari teorinya yang sedikit berbeda. Dalam pandangannya, permainan atau olahraga merupakan usaha untuk mengatasi kelelahan jasmani maupun rohani yang mereka alami. Kelelahan akibat apa? Kelelahan yang terjadi karena manusia harus melakukan kegiatan kerja, yang dipandang sebagai upaya mencari nafkah dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Kegiatan yang monoton demikian tentu memerlukan selingan, sehingga permainan dan olahraga itulah yang dipandang mampu memenuhi tuntutan untuk keluar dari

rutinitas kerja tersebut. Disitulah, manusia dipandang akan mendapatkan kembali kesegaran dan kesehatannya.

Hampir sejalan dengan pendapat di atas, R.H. Lowie berpendapat bahwa manusia di



Gambar 1.3.

Permainan dalam fungsi biologis, terkait dengan perkembangan bio-fisiologis

manapun tidak pernah puas dengan kehidupannya yang itu-itu saja. “Manusia senantiasa mendambakan selingan sebagai hiburan yang dapat menimbulkan kegairahan hidup mereka. Manusia tidak segan-segan berkorban demi tercapainya kebutuhan akan hiburan sebagai pengisi waktu yang membosankan.” Di antara kegiatan yang dapat dipilih untuk hiburan tersebut, tentu saja permainan dan olahraga.

Pendapat-pendapat senada yang menunjang terhadap pandangan bahwa betapa pentingnya permainan dan olahraga, dikemukakan juga oleh R. Linton dan A.L. Kroeber. Keduanya menekankan bahwa di samping manusia memandang permainan dan olahraga sebagai kebutuhan, hal itu juga ternyata didorong oleh sifat manusia itu sendiri yang selalu mencoba-coba persoalan dan tantangan baru untuk dipecahkan (Linton), atau berupa dorongan atau rangsangan dari dalam untuk berbuat lain dari biasanya (Kroeber). Ditambahkan Kroeber bahwa rangsangan dari dalam yang mendorong manusia untuk bermain sangat penting artinya bagi kemajuan kebudayaan yang dicapai manusia. Sampai-sampai ia berpendapat bahwa seandainya nenek moyang manusia tidak mempunyai gairah untuk bermain, barangkali kita hanya akan mewarisi kebudayaan yang miskin akan keindahan dan kecerdikan.

Banyak unsur kebudayaan yang berkembang dengan baik merupakan hasil keisengan dalam menyalurkan kebutuhan akan kesenangan yang timbul sebagai akibat kelebihan energi manusia, daripada sebagai hasil tanggapan akan kebutuhan hidup manusia secara langsung. Kesempatan dan sarana seringkali disiapkan manusia bukan lantaran keinginan mereka untuk menciptakan sesuatu yang berguna, melainkan merupakan hasil kegiatan bersenang-senang berupa permainan yang termanifestasi sebagai usaha pemenuhan minat untuk melakukan kegiatan jasmani. Sebagai contoh dapat dikemukakan tentang asal-usul amunisi yang semula merupakan obat pembuat petasan, aliran listrik yang ditemukan ketika penemunya bermain layang-layang

sebagai keisengan belaka, kantong tabung udara yang berawal pada kebutuhan akan ban sepeda (pompa) dan penjinakan binatang yang berpangkal pada minat bermain-main dengan binatang yang dapat dibelai seperti kucing atau anjing. Setelah diketahui manfaat lainnya, maka semua keisengan tadi diperbaiki dan tujuannya pun diubah untuk dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Tidak berlebihan kiranya bahwa permainan atau olahraga sebagai ujud kegiatan jasmani yang semula dikembangkan oleh manusia untuk menyalurkan kelebihan energi atau untuk membunuh rasa bosan terhadap sesuatu yang monoton itu memiliki pengaruh yang amat luas terhadap kehidupan sosial budaya masyarakat manusia yang bersangkutan. Baik langsung maupun tidak langsung, kegiatan bermain dan berolahraga telah ikut serta mempercepat proses perkembangan kebudayaan manusia, karena penyaluran minat untuk menggerakkan jasmani itu menimbulkan berbagai kebutuhan dan tantangan yang terkait, baik karena rasa tidak suka tinggal diam, rasa ingin tahu, ataupun dorongan yang sifatnya eksploratif (Kantor Menpora, 1991).

Dilihat dari fungsi sosialnya, olahraga dan permainan berkaitan erat dengan pendapat Karl Gross yang menyatakan bahwa permainan dan olahraga merupakan bentuk kegiatan yang mempersiapkan anak-anak manusia menjadi dewasa, yaitu dengan mengarahkan kegiatan yang dilandasi oleh naluri kepada kegiatan yang lebih banyak terdorong oleh berbagai kebutuhan di luar nalurinya. Dengan pernyataannya itu, Groos hendak menegaskan bahwa permainan dan olahraga dapat pula dipandang sebagai kegiatan sosial yang mempersiapkan generasi muda menjadi orang dewasa yang sanggup memainkan peranan sebagai anggota masyarakatnya.

Dalam arti demikian, sungguh suatu kenyataan belaka bahwa permainan dan olahraga merupakan alat proses sosialisasi baik bagi anak maupun bagi orang dewasa. Di mana-mana orang yang terlibat dalam olahraga paling tidak telah menyebabkan mereka berinteraksi dengan individu lain, sehingga interaksi tadi dianggap sebagai interaksi sosial.

Pada umumnya, bentuk dan wujud permainan yang berkembang dalam suatu masyarakat tidak akan jauh menyimpang dari kehidupan sosial budaya masyarakat yang bersangkutan. Sehingga dapat dikatakan bahwa pembinaan jasmani pada suatu masyarakat mengarah pada pembinaan keterampilan jasmani dan sikap sosial yang diperlukan dalam kehidupan masyarakat yang bersangkutan.

Dilihat dari fungsi edukatifnya, permainan dan olahraga merupakan alat pendidikan yang ampuh bagi upaya meneruskan nilai-nilai budaya dan semangat dari suatu masyarakat kepada generasi berikutnya. Seperti telah disinggung di atas ketika permainan dan olahraga dilihat dari fungsi sosialnya, pada saat bersamaan, sebenarnya melekat pula fungsi edukatif dari kegiatan itu, yaitu terkait dengan upaya mempersiapkan seorang anak untuk mampu berperan dalam kehidupannya, baik di masa kini maupun di masa dewasanya kelak. Di dalam upaya mempersiapkan tersebut, terkandung arti bahwa seorang individu dibekali dan dituntut untuk mampu menguasai keterampilan tertentu yang dibutuhkannya, yang dalam arti luas dapat diartikan sebagai upaya pendidikan.

L.E. Appleton yang mempelajari berbagai bentuk permainan dan olahraga pada berbagai suku bangsa yang masih sederhana, sampai pada kesimpulannya bahwa

variasi bentuk dan wujud permainan dan olahraga dapat dijelaskan sebagai bukti perlunya pembinaan sikap dan keterampilan yang sesuai dengan perkembangan jasmani yang bersangkutan. Pendapat senada yang memperkuat diberikan oleh J.M. Robert dan B. S. Smith, yang mempelajari permainan dan olahraga dan kaitannya dengan pendidikan anak-anak pada 56 masyarakat yang berbeda. Keduanya berpandangan bahwa jenis-jenis permainan/olahraga itu sangat besar pengaruhnya terhadap mutu kegiatan pendidikan anak-anak dalam masyarakat.

Sedangkan dilihat dari fungsi ketahanan sosialnya, permainan dan olahraga dapat dipandang sebagai alat yang ampuh dalam pengendalian sosial, terutama karena kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang biasanya terorganisasi secara non-formal di masyarakat. Hadirnya institusi-institusi non-formal demikian, niscaya akan mampu menjadi tempat yang sesuai bagi anak-anak dan remaja serta berbagai kalangan untuk mampu menyalurkan potensi dan minatnya ke arah yang sesuai dengan perikehidupan sosial masyarakatnya. Sebaliknya, hilangnya institusi-institusi demikian di masyarakat akan mendorong anggota masyarakatnya ke dalam keadaan tanpa kendali, yang potensial dalam menciptakan ketegangan dan permusuhan, sehingga mudah meledak menjadi tawuran atau perang antar gang. Barangkali kondisi di mana institusi non-formal yang hilang tersebut, kini sedang melanda negeri kita Indonesia, terbukti dengan banyaknya kasus perkelahian, kekacauan, tawuran pelajar, perang antar masyarakat warga dengan warga lainnya.

Oleh karena itu, membangkitkan kembali gerakan olahraga masyarakat dalam formatnya yang sesuai dengan tuntutan dan hak masyarakat, contohnya dengan menyediakan dan mengembalikan hak masyarakat akan ruang publik yang memadai untuk melakukan kegiatan organisasi kemasyarakatan dan keolahragaan, akan mampu mengembalikan keharmonisan kehidupan sosial pada masyarakat Indonesia. Disitulah olahraga dan permainan menemukan kembali fungsinya dalam upaya merekonstruksi tatanan sosial yang diperlukan.

## 5. Tahapan dalam Bermain

Dalam memperkenalkan situasi bermain kepada anak, biasanya akan dilalui empat tahapan yang dapat diidentifikasi secara jelas sebagai alat untuk mengenali permainan anak-anak. Tahapan pertama adalah *preplay*, di mana anak harus memecahkan konflik mekanisme penghindaran dalam setiap situasi baru. Oleh karenanya, guru harus memperkenalkan permainan baru atau situasi bermain baru pada anak secara bertahap. Segala sesuatu yang sifatnya terlalu baru dapat mengarah pada reaksi mekanisme penghindaran, seperti pernyataan anak: "Aku tidak bisa," "Aku takut," dsb.

Setelah perkenalan awal, anak akan mencoba permainan baru sebagai kontak pertama mereka dalam situasi bermain. Tahapan ini dapat disebut *eksplorasi khusus*, atau asimilasi, sebab anak mempelajari perilaku-perilaku baru. Eksplorasi khusus diarahkan terhadap pengenalan dan penetapan ciri-ciri fungsional dari rangsangan yang diterima. Tahapan ini pada dasarnya berupaya menjawab pertanyaan "Apakah maksud permainan ini?" atau "Apa yang harus aku lakukan dalam permainan ini?"

Selama tahapan ini anak-anak menjadi terlibat dalam pembelajaran berbagai properti permainan tersebut serta memanipulasi objek atau lingkungan untuk menemukan

berbagai kemungkinan yang tersedia. Oleh karena itu penting disadari untuk menyediakan waktu dan kesempatan bagi anak mengenal alat atau objek permainan dalam cara bereksplorasi dan bersifat pemecahan masalah sebelum memainkan permainan baru tersebut.

Keingintahuan awal untuk memanipulasi objek atau situasi bermain ini kemudian berlanjut kepada tahapan ketiga, yang dapat disebut *respons yang terkondisi*. Pada tahap ini anak cenderung mengulang pengalaman-pengalaman yang dikukuhkan (*reinforced*) secara positif. Sedangkan pengalaman yang memberikan kesan negatif kepada dirinya akan dihilangkan. Pesan ini cukup gamblang bagi kita. Melalui pembimbingan yang cermat kita harus memastikan hadirnya pengalaman positif, memuaskan, dan memberikan perasaan berhasil bagi semua anak. Jangan sampai terjadi kesan sebaliknya, anak banyak mengalami situasi yang mengarah pada perasaan yang tidak menyenangkan, menakutkan, serta perasaan gagal.

Pengukuhan yang bersifat positif dalam pengalaman bermain yang berhasil akan mengarah pada tahapan keempat yaitu *reaksi penghambatan*. Jika anak terus menerus bermain di bawah kondisi yang sama, perilaku mereka kehilangan greget karena kebosanan mulai timbul. Untuk menjaga antusiasme anak, guru harus berusaha terus menerus mencari kemungkinan baru dari permainan yang sama tersebut atau menampilkannya dengan tingkat kesulitan berbeda sehingga menantang kemampuan yang lebih tinggi. Proses ini disebut sebagai *eksplorasi diversif*, atau akomodasi, sebab aktivitas bermain diarahkan dengan berbagai variasi atau pada penciptaan sumber stimulasi yang baru dan berbeda.

Eksplorasi diversif berusaha mencari jawaban terhadap pertanyaan “Apa yang dapat aku lakukan pada permainan ini?” atau “Cara baru apa yang dapat dilakukan pada permainan ini?” Perluasan variasi dapat dilakukan dengan mengubah peraturan, dengan membatasi bidang atau sasaran yang dapat dikenai, menambah atau mengubah kecepatan, arah, tingkat, atau cara memperlakukan objek yang dipakai, dsb. Guru karenanya dituntut untuk menggabungkan satu keterampilan dengan keterampilan lain ketika permainan yang lebih kompleks semakin berkembang. Dalam sebuah permainan, terdapat usaha yang terus menerus untuk mengubah peraturan, strategi, dan/atau cara penyekoran untuk meningkatkan tingkat kemampuan para pemainnya.

## 6. Tahapan Bermain Menurut Usia Anak

Berdasarkan usia anak, maka bermain dapat dibagi ke dalam beberpa tahapan sebagai berikut:

Tabel 1.1

Usia	Tahapan	Tingkatan	Proses Bermain	Metode Mengajar
1 – 5	Egosentrik	Bermain sendiri Bermain sejajar	Eksplorasi Imitasi	Eksplorasi Pemecahan masalah
4 – 8	Kooperatif	Berpasangan Kelompok kecil	Imitasi Prediksi	Pemecahan masalah Penemuan terbimbing

			Analisis Sintesis	
7 – 12	Kompetitif	Kelompok kecil Beregu	Pengetesan Bersaing Analisis Sintesis Penilaian	Pemecahan masalah Penemuan terbimbing Komando

### a. Tahapan Egosentrik

Pada usia awal—antara usia 1 hingga 5 tahun—anak-anak bersifat egosentrik dalam hal perkembangan emosi dan sosialnya. Pada saat yang sama, mereka juga mengembangkan pola-pola gerak lokomotor, manipulatif dan nonlokomotor tahap awal. Ketika terlibat dalam bermain, anak-anak biasanya bermain sendiri-sendiri atau sering disebut berpusat pada diri sendiri (*self-centered*). Mereka tidak tahu bagaimana cara dan pentingnya bergiliran atau berbagi peran dalam memakai peralatan. Karena alasan ini pula, anak-anak harus memiliki lingkungan yang diperkaya, yaitu lingkungan yang memberikan berbagai perangsangan yang melibatkan sentuhan, penciuman, penglihatan, dan pendengaran.

Dalam pendidikan jasmani, lingkungan pembelajaran dapat diperkaya dengan berbagai jenis bola, simpai, tali, tongkat atau pemukul atau peralatan serupa yang memungkinkan anak melempar, menangkap, menendang, menggelindingkan, menghentikan, memukul, dan lain sebagainya.

Di samping memperbanyak aktivitas yang bersifat eksploratif, anak-anak pada tahap ini harus dilibatkan juga dalam kegiatan imitatif dan pengetesan dalam upaya mengembangkan dan memperluas keterampilan mereka. Bahkan bukan berlebihan bahwa teknik pemecahan masalah dan penemuan terbimbing pun dapat digunakan ketika respons mereka mulai berkembang.

Meskipun pada tahapan ini anak terlibat dalam bermain dengan dirinya sendiri (*self-play*), pada saat yang sama, anak lain pun dapat terlibat dalam wilayah dan alat yang sama. Jenis aktivitas demikian sering disebut “bermain sejajar” (*parallel play*), yaitu keterlibatan dua atau lebih anak dalam aktivitas dan alat yang sama dalam satu wilayah, tetapi masing-masing merasa tidak saling terlibat dengan yang lain, karena mereka memiliki tujuan dan minat yang berbeda. Maksudnya, sementara anak yang satu bermain pasir untuk bermain membangun istana, anak lain menggunakan pasir tersebut untuk membangun jalan untuk mobil-mobilan.

Sebab egosentrisme mereka, jika satu anak membutuhkan ruang atau alat yang sedang digunakan anak lain, maka anak itu akan mengambilnya langsung tanpa permisi atau meminta izin terlebih dahulu. Percekcokan, marah, atau saling rebut akan timbul sebagai hasilnya. Untuk alasan itu, alangkah penting menyediakan peralatan dan ruang yang mencukupi agar anak dapat terlibat dalam bermain sejajar tanpa menimbulkan konflik yang merusak suasana bermain dan belajar.

### b. Tahapan Kooperatif

Setelah memasuki kematangan tertentu berkat pengalaman pembelajaran, anak-anak secara bertahap beranjak pada kemampuan untuk bekerjasama dengan anak lain. Pada awalnya, mereka memulainya dengan cara bermain secara berpasangan. Kemudian berikutnya, anak-anak dapat belajar bekerjasama dalam kelompok kecil antara 3 hingga 6 orang anak.

Bermain selama tahapan kooperatif ditandai oleh anak yang bekerja bersama untuk tujuan yang sama. Keterhubungan antara pasangan atau para anggota kelompok masih bersifat longgar dalam sifat yang kurang terstruktur, dengan peraturan dan strategi yang terbatas untuk mengikat kekompakan pemain ketika bersaing melawan kelompok lainnya. Jangan dilupakan bahwa pada tahap ini anak-anak masih menempatkan minatnya pada perkembangan keterampilannya sendiri.

Bermain kooperatif dengan pasangan dapat dilihat pada aktivitas lempar-tangkap, menendang dan menyetop bola, atau memukul suatu objek bergantian. Setiap pemain bekerjasama dengan pemain lain. Tujuan utamanya adalah saling membantu mengembangkan keterampilan manipulatif tertentu. Di dalamnya tidak ada upaya untuk saling mengalahkan yang lain. Aturan sederhananya adalah untuk mengontrol bola.

Bermain kelompok kecil pada tahapan kooperatif juga mengikat anak-anak bersama dalam tujuan yang sama. Contohnya adalah bermain rumah-rumahan—dengan adanya peranan ayah, ibu, dan saudara; bermain peranan dalam pekerjaan tertentu—dokter, perawat, pasien; bermain lempar tangkap; atau bermain sepak bola. Dalam aktivitas bermain itu, anak bisa berganti peranan. Beberapa aturan sederhana atau cara menghitung skor dalam permainan dapat digunakan ketika anak belajar peraturan dasar tertentu pada olahraga atau permainan.

Selama tahapan kooperatif baik bermain berpasangan maupun kelompok kecil, anak-anak belajar tentang perkembangan keterampilan, peraturan, dan strategi melalui imitasi, prediksi, analisis, dan sintesis. Bekerjasama antara 2 atau lebih anak melalui latihan membantu membangun perkembangan keterampilan. Interaksi sosial dengan anak lain dan dengan guru serta orang dewasa melalui pemecahan masalah dan penemuan terbimbing membantu anak menguasai pengetahuan dasar tentang peraturan dan strategi permainan. Berbagai peran dan belajar bergiliran adalah juga kemampuan yang dapat dikembangkan dalam bermain kooperatif.

### *c. Tahapan Kompetitif*

Dengan perkembangan keterampilan yang bertambah dan kemampuan untuk berbagai andil dan berkejasama dalam situasi kelompok, anak-anak bergerak maju kepada tahapan bermain kompetitif. Bermain kompetitif selama tahapan awal, yaitu dalam usia antara 7 hingga 9 tahun, ditandai oleh 1 sampai 3 anak bermain melawan kelompok kecil lain. Secara perlahan, anak menjadi lebih mampu untuk bermain dalam regu yang lebih besar manakala perkembangan keterampilan dan pemahamannya pada peraturan serta strategi permainan menjadi lebih halus ketika mereka memasuki kelas 4 SD ke atas.

Ketika anak mulai bermain permainan beregu, harus diperhatikan beberapa hal. Kelompok yang dianggap memadai untuk permainan beregu berkisar antara 3 sampai 6 orang anak dalam satu regu. Hal ini akan memungkinkan keterlibatan dan partisipasi maksimum dalam kelompoknya. Jangan sampai anggota kelompok terlalu banyak karena akan mengurangi jumlah partisipasi atau keterlibatan anggotanya dalam permainan. Kemudian, permainan yang berlangsung dengan mengeluarkan anggota kelompok dari permainan juga harus dipertimbangkan dengan matang. Lebih sering, anak yang seharusnya membutuhkan waktu dan frekuensi latihan agar pengalaman bermainnya meningkat malah dikeluarkan dari permainan.

Pada tahapan kompetitif ini, anak biasanya menghendaki menguji keterampilannya melawan anak atau kelompok lain. Mereka ingin mempelajari permainan berdasarkan peraturan. Mereka ingin melakukannya dengan cara yang benar. Karenanya, adalah peranan guru untuk memberikan lingkungan yang layak bagi anak untuk belajar berkompetisi dan menyesuaikan berbagai peraturan serta strategi memainkan permainan. Dengan menghormati kompetisi, motivasi untuk bertanding harus berawal dari anak, bukan karena dorongan orang dewasa. Yang tidak boleh dilupakan oleh guru adalah bahwa anak harus dapat bertanding melawan anak lain yang tingkat keterampilan dan kemampuannya setingkat. Jika tidak, maka hal itu dapat berakibat pada timbulnya konsep diri yang negatif akibat kalah terus menerus.

Dalam hal mempelajari peraturan dan strategi permainan, anak-anak perlu mendapat kesempatan untuk menjadi pengambil keputusan. Dengan memberi mereka kesempatan untuk menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi situasi bermain dalam situasi pemecahan masalah dan penemuan terbimbing, anak memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan kelompoknya dan membuat keputusan yang berkaitan dengan peraturan dan strategi permainan mereka.

Sebaliknya, jika situasi permainan diwarnai oleh pengambilan keputusan yang terlalu banyak didominasi guru, dengan memperbanyak gaya komando, misalnya, anak hanya memiliki sedikit sekali kesempatan memahami sifat-sifat permainan, selain hanya melaksanakan keputusan-keputusan yang sudah dibuat guru. Anak yang diberi kesempatan untuk membuat keputusan sendiri, akan memiliki pengertian yang lebih baik tentang berbagai aspek dari permainan, sehingga membantu mendorong mereka menjadi pengambil keputusan yang baik dalam aspek-aspek lain.

## **7. Perkembangan Anak**

Proses bermain ditentukan oleh tahapan perkembangan anak. Anak usia 6 tahun tidak dapat diharapkan bermain permainan yang sama dengan permainan untuk anak 12 tahun, sebab terdapatnya perbedaan dalam perkembangan faktor-faktor fisikal, kognitif, emosional, dan sosial. Adalah penting meninjau tahapan perkembangan anak dalam kaitannya dengan kesiapan anak dalam bermain.

### *a. Faktor Perkembangan Fisikal*

Selama usia sekolah dasar ketika anak dalam proses perkembangan dan penghalusan keterampilan manipulatifnya, faktor-faktor perkembangan fisikal memainkan peranan penting dalam kaitannya dengan kesiapan dan penampilan mereka. Faktor kebugaran

jasmani, misalnya, menentukan kemampuan siswa untuk menampilkan aktivitas tertentu. Kekuatan memainkan peranan penting dalam keterampilan memainkan permainan. Hanya jika anak sudah cukup kuatlah mereka dapat memainkan atau menggunakan alat yang sebenarnya, sehingga bagi anak yang belum siap diperlukan peralatan yang dimodifikasi.

Ketika kekuatan sudah diperoleh, terutama bagi anak laki-laki selama di sekolah dasar di kelas-kelas yang lebih tinggi, anak-anak dapat berlari lebih cepat, melompat lebih jauh, melempar lebih keras, dan memukul dengan lebih bertenaga. Itulah sebabnya, anak-anak yang memiliki kekuatan yang sama harus bermain bersama. Ketika mereka masih di kelas rendah (kelas 1 dan 2), anak laki dan anak perempuan dapat bermain bersama; sedangkan memasuki kelas-kelas yang lebih tinggi (kelas 4 ke atas), ada kalanya guru harus memisahkan mereka berdasarkan jenis kelamin ketika terlibat dalam aktivitas bermain. Demikian juga dengan faktor daya tahan. Karena daya tahan anak-anak masih sangat rendah, aktivitas bermain hendaknya diselingi dengan waktu untuk istirahat. Perkembangan keseimbangan, kecepatan, kelincahan serta kelentukan juga merupakan faktor kebugaran yang perlu dipertimbangkan dalam berbagai aktivitas permainan.

Faktor fisik lain yang jelas-jelas berpengaruh kepada perkembangan keterampilan manipulatif adalah ukuran dan berat badan anak-anak. Dalam hal ukuran badan ini, jika memungkinkan guru mampu membuat pengelompokan dengan pertimbangan jangan sampai anak yang ukuran badannya kecil dihadapkan secara tidak seimbang denganyang badannya besar atau tinggi. Namun demikian, jangan juga anak yang ukurannya ekstrim besar atau ekstrim tinggi bahkan ekstrim kecil menjadi bahan olok-olok dari anak lain serta tidak mendapat kesempatan bermain sama sekali.

Perkembangan perseptual (kemampuan menangkap rangsang dengan baik) dari mata memiliki pengaruh yang besar pada penampilan keterampilan manipulatif anak selama usia sekolah dasar. Kemampuan untuk dapat menaksir posisi, kecepatan, dan percepatan dari sebuah benda yang bergerak menentukan efisiensi gerak dari respons yang diberikan anak pada benda itu dan dalam situasi permainan secara keseluruhan. Pada masa-masa awal kelas rendah, ketika persepsi visual belum sepenuhnya berkembang, modifikasi terhadap keterampilan manipulatif atau perlengkapannya akan memungkinkan timbulnya pengalaman sukses pada anak. Bola yang digelindingkan, bola yang dipantulkan, atau balon yang melambung ringan akan membantu anak memfokuskan pandangannya pada benda yang datang ke arahnya. Bola yang lembut dapat digunakan untuk membantu mereka mengatasi permasalahan takut menangkap bola. Bola-bola yang berwarna terang dapat membantu anak-anak mempelajari persepsi jelas antara benda dan tanah.

Penelitian terakhir membuktikan bahwa penilaian akurat tentang layangan benda yang sedang bergerak tidak dapat dibuat anak hingga mereka berusia antara 11 sampai dengan 12 tahun. Sebagai konsekuensinya, mereka harus mulai belajar secara bertahap dari melempar, menangkap, dan memukul benda yang dalam posisi diam hingga ke melakukannya dengan benda yang bergerak pelan, lebih cepat dan lebih cepat lagi. Ketika anak bertambah kematangan dan pengalamannya dalam keterampilan manipulatif, sistem syarafnya beradaptasi dalam upaya untuk membantu

setiap anak bereaksi secara cepat, menaksir suatu situasi bermain secara benar, dan merespons secara efisien terhadap situasi bermain yang terjadi.

*b. Perkembangan Kognitif*

Pada usia sekolah dasar, anak-anak belajar tentang konsep-konsep kognitif yang melibatkan pengetahuan tentang fakta-fakta, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan penilaian (Bloom). Anak-anak dapat mempelajari peraturan permainan dengan mengingat aturan yang dirancang guru selama permainan atau peraturan dari permainan yang diciptakan oleh mereka sendiri.

Ketika mereka membuat aturan dan strategi untuk permainan mereka sendiri, mereka harus memahami situasi permainan, menerapkan peraturan dan strategi itu untuk mencoba memenangkan permainan, dan menggunakan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi permainan mereka berdasarkan tingkat kemampuan mereka. Dalam permainan juga mereka memiliki kesempatan yang kaya untuk mengintegrasikan konsep-konsep seperti prinsip mekanika dari gerak manusia (sains), penghitungan nilai atau skor permainan dan rancangan lapangan (matematika), serta berbicara, menulis, mendengarkan, dan membaca (bahasa dan seni) dalam pengembangan permainan.

*c. Perkembangan Emosional*

Di antara faktor-faktor yang berkaitan dengan perkembangan emosional dalam domain afektif, yang paling penting adalah konsep diri, rentang perhatian, stress, penggunaan waktu luang, sikap, dan nilai. Pada masa-masa usia sekolah dasar, anak-anak mengembangkan konsep dirinya secara langsung dan tidak langsung melalui pengalaman gerak yang kaya dalam pendidikan jasmani dan dalam pengalaman hidup lainnya. Mereka yang banyak memiliki pengalaman sukses dalam permainan cenderung akan mengembangkan citra-diri yang positif. Tetapi bagi mereka yang lebih banyak mengalami pengalaman gagal dan rasa malu dalam permainan dan aktivitas lain, akan cenderung mengembangkan citra diri yang negatif. Sebagai akibatnya, aktivitas dan permainan dalam pendidikan jasmani harus dirancang untuk memberikan pengalaman sukses kepada anak. Karena itu penting memungkinkan anak untuk bermain dengan anak-anak yang memiliki tingkat kemampuan yang sama sehingga memiliki kemungkinan untuk merasa berhasil. Aktivitas dalam pendidikan jasmani harus mendorong keberhasilan sehingga setiap orang dapat merasa nyaman dengan gerakannya. Setiap orang memerlukan konsep diri yang positif.

Di samping adanya aktivitas yang memunculkan pengalaman sukses, pengalaman dalam pendidikan jasmani pun harus dirancang untuk menterjemahkan situasi bermain fantasi, yang mengandung resiko, keberanian, serta tantangan. Pada saat bermain fantasi, anak-anak dapat menggunakan imajinasi mereka untuk bermain peranan sebagai pemenang, sebagai yang kalah, dan pahlawan olahraga, atau sejenisnya. Dengan begitu, mereka sedang 'mencoba dan menjalankan' kehidupan. Mereka dapat mengetahui siapakah mereka dan mengembangkan empati untuk yang lain. Situasi yang melibatkan suatu resiko atau tantangan juga merupakan faktor penting untuk

membantu anak mengetahui apa yang dapat mereka lakukan. Disituasikan bahwa tantang-tantangan tersebut berada dalam jangkauan kemampuan untuk ditundukkan, pengalaman berhasil menguasai aktivitas yang mengandung resiko yang memerlukan keberanian dapat meningkatkan konsep diri anak.

Setelah bergaul dan berpengalaman mengajar siswa sekolah dasar, seseorang akan mengetahui bahwa anak-anak SD ternyata memiliki rentang waktu perhatian yang pendek. Hal ini harus diingat ketika merencanakan aktivitas dan permainan. Kita tidak dapat membiarkan mereka merasa bosan dan bersusah payah mengembalikan perhatian mereka kepada permainan jika mereka tidak berminat. Karenanya kita harus segera merubah aktivitas yang berlangsung dan berusaha memberikan kebebasan kepada anak untuk memilih permainan yang mengundang minat mereka. Kadang-kadang bahkan dianjurkan agar kita menghentikan suatu aktivitas bermain pada puncaknya sehingga anak-anak akan memintanya kembali di lain waktu.

Dalam hal stress, pada dasarnya stress bisa ditimbulkan juga oleh suasana persaingan dan kompetisi yang terlalu dini. Padahal anak-anak biasanya belum mempunyai kemampuan mengelola stress. Oleh karena itu, anak-anak harus dimungkinkan untuk merancang kompetisinya sendiri. Stress yang ditimbulkan dan diciptakan oleh guru, orang tua, atau oleh faktor lain dapat menimbulkan dampak yang tidak ringan pada emosi anak. Khususnya pada anak-anak yang masih berada dalam tahapan egosentris dan kooperatif, yang belum dapat menempuh kompetisi dengan baik. Hanya setelah pola-pola gerak dasar dan keterampilan sosial berkembanglah kelak anak-anak dapat dapat menguasai dorongan kompetisi dalam cara-cara yang lebih konstruktif.

Proyeksi ke depan mengindikasikan bahwa individu akan mempunyai waktu luang yang lebih banyak. Untuk mengatasi hal itu secara emosional, mereka harus belajar menggunakan waktu luangnya secara bijaksana. Membantu anak mempelajari olahraga yang dapat ditekuninya untuk hidupnya di masa depan, harus membantu anak mengembangkan dasar emosi yang positif untuk menghargai olahraga dalam seluruh masa hidupnya. Pengembangan sikap dan nilai positif terhadap partisipasi aktivitas olahraga berasal dari pengalaman yang memberikan makna dalam setiap faktor yang berhubungan dengan perkembangan emosi anak-anak.

#### *d. Perkembangan Sosial*

Ciri-ciri sosial dari anak-anak sekolah dasar berkembang dan berubah terus dari kelas-kelas awal hingga kelas lima dan enam. Sebelum memasuki bangku sekolah dasar anak-anak sangat egosentris atau berpusat pada dirinya sendiri. Mereka tidak mampu berbagi atau bekerja sama dengan orang lain secara mudah. Di rumah, mereka adalah pusat perhatian seisi rumah dan biasanya terus menerus berebut perhatian dengan saudaranya.

Pengalaman dengan orang lain di lingkungan luar rumah masih didasarkan pada bermain sejajar. Oleh karenanya pengalaman di sekolah yang melibatkan permainan harus menjembatani kesenjangan antara orientasi-diri dan kerjasama dengan dan kesetiaan sebagai anggota kelompok sebaya. Bergiliran dan berbagi penggunaan peralatan dengan pasangan membantu mendekatkan kesenjangan tersebut. Kelompok

besar atau barisan panjang yang menyebabkan mereka menunggu akan mematkan tujuan menutup kesenjangan tadi.

Bermain dengan anak lain atau dalam kelompok kecil terdiri dari 2 -3 pemain untuk tujuan yang sama akan membantu anak belajar berkomunikasi dengan anak lain dan menambah keberterimaan kelompok. Menjadi bagian kelompok dan memberikan sumbangan peranan secara fisik maupun secara verbal pada kelompok membantu anak mempelajari identitas selingkung, yang juga amat penting selama tahun-tahun sekolah dasar berikutnya.

Belajar menjadi pimpinan atau menjadi pengikut adalah aspek penting lainnya dari pengalaman berkelompok. Dalam setting bermain tradisional ketika guru membentuk kelompok, meminta kapten memilih anggotanya, serta guru yang membuat semua keputusan tentang permainan, anak-anak tidak memperoleh kesempatan yang nyata untuk interaksi kelompok dan yang menghasilkan identitas sosial. Kenyataannya, akan terdapat sejumlah kecil anak yang selalu dipilih terakhir kali sehingga merasa disisihkan dan akhirnya membekaskan pengalaman sosial negatif pada dirinya. Sebagai guru, kita tidak boleh membiarkan hal itu terjadi.

Manakala anak-anak mengembangkan keterampilan sosial melalui upaya-upaya kooperatif, mereka secara bertahap menjadi lebih berminat dalam pengalaman berkompetisi. Namun dalam hal ini guru hendaknya cukup berhati-hati dalam melibatkan anak-anak sehingga secara sosial beberapa anak tidak terlalu dominan kepada yang lainnya.

Jika anak dimungkinkan bertanding dengan anak lain yang setara kemampuannya dalam permainan yang diusulkan mereka, setiap anak mempunyai kesempatan untuk penerimaan sosial. Sedangkan jika pertandingan itu melibatkan kelompok besar dan tidak seimbang di bawah kondisi yang menekan yang menimbulkan stress, beberapa anak akan memperoleh pengalaman sosial negatif. Untuk seorang anak, jika ia diberitahu bahwa ia tidak bermain bagus dan tidak diinginkan oleh kelompok, atau ditertawakan serta diejek oleh teman lain, akan memberikan pengalaman sosial yang sungguh membekas. Justru anak-anak harus dibangkitkan *self-esteem*-nya melalui pemberian perasaan berhasil dan diterima oleh kelompoknya. Sebaliknya, anak-anak pun harus diajari sifat-sifat sportivitas ketika bermain, serta harus belajar memuji dan menghargai kejujuran dan upaya keras.

Hasil perkembangan berikutnya dari pengalaman sosial tentang kerjasama dan kompetisi ini adalah perkembangan kode etik dan kode moral. Dalam situasi bermain yang ditentukan, hal-hal seperti kecurangan, ketidakjujuran, peraturan, keadilan, undang-undang, dan pengertian tentang hukum akan meningkat. Melalui pembelajaran demikian anak akan memahami bahwa terdapat sebuah saling keterkaitan antara kebebasan dan tanggung jawab. Daripada sebuah sikap memenangkan pertandingan dengan segala cara, adalah lebih bermanfaat untuk membantu anak mengembangkan respek pada peraturan dan keinginan untuk bermain dalam batas aturan tersebut.

Dengan membangun lingkungan bermain melalui pemecahan masalah, anak dapat memahami, menginterpretasi, menegosiasi, membuat argumentasi, mendebat, dan merubah serta membuat penyesuaian pada peraturan. Dengan demikian, anak dapat

belajar bahwa peraturan membuat semua menjadi teratur dan bahwa peraturan memperhatikan hak, kewajiban, tugas, dan hak istimewa. Pada gilirannya, anak juga harus belajar bahwa respek pada kewenangan, kesungguhan maksud, peraturan, kompetisi, kerjasama, dan pengertian-pengertian lainnya merupakan dasar dari setiap satuan sosial yang dipertahankan (misalnya persahabatan, perkawinan, pekerjaan, dsb.).

## 8. Etologi Bermain

Para ahli mencoba menghubungkan kecenderungan dan kegemaran manusia dalam bermain dengan kecenderungan perilaku binatang yang juga senang bermain. Ilmu yang mempelajari perilaku binatang tersebut disebut etologi (*ethology*). Werner (1979) mencoba menganalisis beberapa prinsip yang mendasari perilaku bermain anak-anak dengan bersandar pada etologi tersebut. Berdasarkan analisis tersebut, perilaku bermain anak dapat dikategorikan ke dalam beberapa prinsip.

Prinsip pertama adalah *prinsip perbatasan (territory)*. Semua perilaku bermain, termasuk permainan formal, memberlakukan prinsip perbatasan. Maksudnya, prinsip ini menunjukkan bahwa setiap binatang dan manusia secara alamiah memiliki keinginan untuk menguasai sebuah ruang yang jelas batas-batasnya. Prinsip inilah yang melahirkan perilaku bermain yang memberlakukan batas-batas ruang tertentu yang seolah menjadi batas bagi kepemilikan tersebut. Permainan anak-anak, baik yang termasuk tradisional maupun yang sudah jadi cabang olahraga, penuh dengan contoh-contoh upaya penguasaan perbatasan wilayah.

Dengan sedikit penyelidikan yang cermat, kita dapat membagi permainan anak ke dalam kategori berdasarkan formasi yang digunakan. Di dalamnya ada formasi lingkaran, formasi garis lurus, atau formasi tak beraturan. Cobalah Anda identifikasi permainan yang Anda kenal yang masuk ke dalam kategori di atas. Tuliskan dalam secarik kertas, dan buatlah tabel untuk masing-masing jenis formasi. Berapa permainankah yang berhasil Anda temukan?

Batas-batas permainan atau wilayah permainan yang sebenarnya dapat digunakan untuk menentukan wilayah. Beberapa permainan dimainkan dalam satu wilayah yang dipakai bersamaan oleh setiap anggota regu yang berlawanan. Permainan ini disebut permainan lapangan, seperti sepak bola, basket, atau bola tangan. Dalam permainan lain, ada juga permainan yang pemainnya dipisahkan dalam bidang lapangan yang berbeda dan tetap berlawanan sepanjang permainan. Contoh permainan ini adalah permainan seperti voli, tenis, atau badminton, atau lajim disebut permainan net.

Tersirat dalam prinsip wilayah kekuasaan ini adalah konsep bahwa binatang berjuang keras mempertahankan wilayah kekuasaan mereka ketika musuhnya mendekati daerah kekuasaannya.

Prinsip kedua yang berlaku dalam perilaku bermain anak adalah *urutan hirarki*, yang juga merupakan pengaruh dari pola kehidupan binatang yang tercermin dalam permainan dan olahraga. Baik binatang maupun manusia, seperti terlihat secara jelas dalam sekelompok binatang seperti rusa, singa, gajah, atau semut sekalipun, memiliki sistem ranking yang berkaitan dengan urutan kepentingan dan tanggung jawab.

Beberapa permainan menetapkan urutan pemainnya berdasarkan kepentingan peran dalam permainannya. Ada permainan yang menirukan sekelompok binatang yang di dalamnya tercermin peranan yang berbeda antara pemimpin dan anggotanya. Misalnya permainan induk ayam yang melindungi anaknya.

Permainan lain mengharuskan posisi pemain dibedakan berdasarkan kepentingan permainan itu sendiri. Misalnya dalam permainan kasti atau softball, yang menempatkan orang yang paling terampil lebih dekat ke posisi lawannya daripada yang kurang terampil. Lebih jauh posisi pemain dari pusat permainan, merupakan cermin dari anggapan bahwa pemain itu akan menerima peran yang lebih sedikit. Begitu juga adanya pemain pengganti atau pemain cadangan, yang penetapannya lebih didasarkan pada peranan yang bisa dimainkan olehnya dibanding dengan pemain inti lainnya.

Permainan lain melibatkan penyisihan pemain pada setiap tahapnya. Misalnya permainan bola batas (*dodging ball*), yang mengharuskan pemain yang kena tembak oleh bola yang dilempar oleh lawan, segera keluar lapangan dan hanya berperan dari sisi lapangan. Inipun menunjukkan bahwa hanya pemain yang terampil dan mampu menghindar dengan baiklah yang akan tinggal lebih lama di dalam lapangan permainan. Akibatnya, yang terampil makin terampil, yang tidak terampil makin ketinggalan. Ini secara jelas menunjukkan sikap atau perilaku “*survival of the fittest*” (perjuangan bagi yang paling baik) yang banyak mendasari kehidupan binatang di alam bebas.

Dalam rangka pembelajaran permainan dalam pendidikan jasmani di sekolah, guru hendaknya berhati-hati menerapkan permainan yang didasarkan prinsip *urutan hirarkis* ini. Lebih sering, prinsip ini mengemuka atau dipahami oleh siswa dari sisi negatifnya saja, jika guru kurang mengelolanya secara hati-hati.

Misalnya dalam cara memilih regu, ketika guru menunjuk dua orang kapten untuk memilih masing-masing anggotanya, prinsip ini sudah segera bekerja dan berpengaruh langsung pada anak. Anak yang kurang terampil biasanya akan terpilih pada urutan yang terakhir dalam permainan apapun. Ketika pengalaman ini terus menerus terjadi, anak tersebut akan mengembangkan sikap yang dibentuk oleh kebiasaan tersebut. Dia menganggap dirinya tidak bisa apa-apa, dan kurang merasa diterima di lingkungannya.

Bukan berarti bahwa guru harus menghilangkan sama sekali kondisi bermain yang berlandaskan prinsip urutan hirarkis ini. Tetapi guru harus memberikan kesempatan pada anak untuk berpartisipasi aktif pada setiap pembelajaran, sehingga seiring waktu mereka dapat meningkatkan keterampilannya dan tidak semakin jauh tertinggal. Ketika keterampilan mereka meningkat, kemampuan berkompetisinya pun makin meningkat. Pada tahap demikianlah, prinsip permainan urutan hirarkis dapat mulai diterapkan, dengan pengaturan yang juga tetap hati-hati.

Prinsip *persenjataan (weaponry)* adalah prinsip etologi ketiga yang jelas-jelas mempengaruhi perilaku bermain pada manusia dan binatang. Banyak nomor-nomor pertandingan olahraga dewasa ini menggunakan alat-alat penting selama masa perang di masa lalu. Lembing, panah dan busur, cakram, anggar, senapan menjadi contoh nyata prinsip ini. Olahraga lain, meskipun tidak persis menggunakan senjata, tetap

dipandang mewakili pentingnya manusia pada senjata; seperti pemukul softball, stik hockey atau golf, raket tenis atau badminton, dsb. Bahkan bolanya sendiri, atau benda lain, dapat dipandang sebagai senjata juga.

Dalam baseball pitcher menggunakan bola untuk melempar ke arah wilayah lawan, menggambarkan upaya atau simbol penghancuran lawan melalui granat atau bom. Jika pelemparan tersebut berhasil, maka regunya akan mendapat rasa aman, atau sekaligus memberikan kemenangan. Sebaliknya, pemukul yang menggunakan senjatanya untuk menolak granat (bola) yang dilempar lawan ke daerah pelempar, dapat melambangkan upaya mempertahankan diri dari serangan dan sekaligus membuat serangan balasan.

Peranan bola sebagai senjata sama penting dalam cabang olahraga seperti sepakbola, basket, voli, tenis tau badminton. Bola itu menjadi alat kunci untuk menyusup dan menghancurkan lawan di daerahnya sendiri. Bola adalah senjata kunci untuk menyerang ketika bola itu dipass, dibawa, digiring, ditendang, atau ditembakkan. Dapatkah Anda membayangkan contoh-contoh lain yang menggambarkan bola sebagai senjata dalam cabang olahraga lain?

Satu hal yang harus dipertimbangkan dalam penerapan prinsip persenjataan ini dalam permainan anak-anak adalah ukuran dan jenis alat yang digunakan. Bayangkan, apakah orang-orang jaman dulu akan mengajarkan berperang pada anak-anaknya dengan menggunakan senjata untuk ukuran orang dewasa? Kemungkinan besar tidak. Mereka akan memodifikasi senjata itu dengan ukuran serta jenis senjata yang tepat dan tidak membahayakan anak-anaknya. Baru ketika anak-anak mereka semakin siap dan semakin terampil, maka akan dibuatkan senjata yang lebih berat dan lebih besar, sebelum diberi senjata yang sebenarnya. Demikian jugalah dalam permainan anak-anak yang memerlukan alat. Guru harus mampu memilih atau memodifikasi alat permainan agar sesuai bagi pembelajaran anak.

### ***Latihan***

Setelah mempelajari berbagai uraian tentang bermain dan permainan, cobalah Anda kerjakan latihan-latihan di bawah ini. Anda harus memastikan bahwa Anda sudah menguasai konsep bermain secara mendalam.

1. Dapatkah Anda mendefinisikan pengertian bermain?
2. Kriteria bermain apakah yang harus diperhatikan ketika kita mengajar anak bermain?
3. Apakah bedanya bermain dalam pengertian umum dengan bermain dan permainan dalam konteks pendidikan jasmani?
4. Apakah yang dimaksud dengan teori kelebihan energi dalam permainan, dan siapakah tokoh yang mengusung teori tersebut?
5. Apakah yang dimaksud dengan bermain sejajar atau parallel play? Pada usia berapakah biasanya anak berada dalam tahap parallel play?

**Kunci Jawaban Latihan**

1. bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu, bermain menuntut ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tak berkaitan dengan perolehan material.
2. Ketika anak bermain, anak harus diberi kesempatan untuk membuat keputusan sendiri atau dibantu untuk belajar membuat keputusan sendiri, tentang permainan apa, tentang tindakan apa yang harus dilakukan dalam kondisi tertentu, serta dengan siapa mereka mau bermain. Di samping itu, anak harus menyadari atau dibantu untuk menyadari bahwa ketika mereka bermain, mereka sesungguhnya lepas dari kenyataan kehidupan mereka sehari-hari, sehingga mereka siap berekspresi sebebas mungkin, riang dan gembira, melupakan segala kenyataan hidup yang sungguh berbeda dari realitas bermain. Oleh karena itu, anak harus pula memotivasi diri sendiri untuk dapat berhasil atau mengalami perasaan berhasil dalam situasi bermain.
3. Bermain dalam pengertian umum adalah segala aktivitas yang berada di luar batas tugas sehari-hari, sehingga ke dalamnya termasuk kegiatan bermain statis dan hanya memanfaatkan otot-otot halus, seperti main kartu, main *play station*, atau permainan yang berisi nyanyian dan kata-kata (verbal) semata. Sedangkan permainan dalam pendidikan jasmani seharusnya permainan yang sekaligus menantang kesanggupan fisik, karena di dalamnya mengandung aktivitas jasmani yang melibatkan kelompok otot-otot besar serta memerlukan penggunaan energi tubuh. Adanya penggunaan otot-otot besar dan adanya penggunaan energi tubuh, akan secara langsung berdampak positif pada meningkatnya kemampuan jasmani anak, sesuai dengan ciri gerak dari permainan yang dimainkan. Misalnya, jika suatu permainan mengandung unsur gerak yang harus dilakukan dengan cepat, maka permainan tersebut sekaligus meningkatkan kemampuan kecepatan anak.
4. Teori kelebihan energi menyatakan bahwa permainan dan olahraga pada dasarnya dibutuhkan sebagai alat penyaluran dari kondisi di mana anak kelebihan energi. Anak atau manusia secara umum, menumpuk energi setiap hari yang dihasilkan dari makanan, minuman, istirahat, serta kegiatan lainnya. Kelebihan energi ini akan menimbulkan ketidakseimbangan (*disequilibrium*). Melalui gerak fisik itulah anak menyalurkan energinya yang berlebihan, sehingga tercapai kembali keseimbangan (*equilibrium*) tubuh dan jiwanya. Pendapat ini dilontarkan oleh H. Spencer.
5. Yang disebut “bermain sejajar” (*parallel play*), yaitu keterlibatan dua atau lebih anak dalam aktivitas dan alat yang sama dalam satu wilayah, tetapi masing-masing merasa tidak saling terlibat dengan yang lain, karena mereka memiliki tujuan dan minat yang berbeda. Maksudnya, sementara anak yang satu bermain pasir untuk bermain membangun istana, anak lain menggunakan pasir tersebut untuk membangun jalan untuk mobil-mobilan. Kecenderungan

bermain sejajar dapat ditemui pada usia anak sekitar usia 1 hingga 5 tahun, di mana mereka masih berada dalam tahap egosentrik.

### **Rangkuman**

Bermain dapat menimbulkan keriang, kelincuhan, relaksasi dan harmonisasi, sehingga seseorang cenderung bergairah. Kegairahan dapat memudahkan timbulnya inspirasi, sehingga anak-anak dapat dengan mudah melakukannya, tanpa harus ada paksaan dan hambatan.

Sebagaimana sifatnya, anak-anak akan mudah terbangkit minatnya untuk bermain. Permainan yang dapat dilakukan dengan mudah cenderung menimbulkan tantangan pada anak untuk mengerahkan semua ketangkasnya. Siswa yang terbangkit semangatnya, akan melanjutkan kegiatannya, dan melupakan segala kelelahan yang dialaminya.

Bermain diartikan para ahli sebagai semua perilaku yang melibatkan kriteria tentang *pengambilan keputusan*, *kenyataan internal* dan *motivasi intrinsik* dari orang yang melakukannya. Dalam hal ini, *keputusan* harus diambil oleh orang atau anak yang terlibat dalam permainan, kemudian para pemain harus menyadari *kenyataan internal permainan yang berbeda dari kenyataan kehidupan sehari-hari*, dan motivasi yang timbul hendaknya *muncul dari dalam diri (intrinsik)* orang atau anak yang terlibat di dalamnya.

Fungsi-fungsi permainan meliputi cakupan mengenai fungsi biologis, fungsi sosial, fungsi pendidikan, serta fungsi ketahanan sosial.

Dilihat dari tahapan bermainnya, anak akan menunjukkan tahapan yang berbeda, dimulai dari tahapan *pre-play*, lalu *eksplorasi khusus*, tahapan ketiga, dapat disebut *respons yang terkondisi*, dan tahap terakhir yaitu *reaksi penghambatan*, yaitu ketika anak terus menerus bermain di bawah kondisi yang sama, perilaku mereka kehilangan greget karena kebosanan mulai timbul, sehingga guru perlu mengatasinya dengan *eksplorasi diversif*.

### **Tes Formatif 1**

**Pilihlah jawaban yang Anda anggap paling benar dengan memberi tanda silang pada pilihan yang ada.**

1. Bagi Huizinga, bermain adalah kegiatan yang memenuhi kriteria berikut, kecuali:
  - a. yang dilakukan secara bebas dan sukarela,
  - b. kegiatannya dibatasi oleh waktu dan tempat,
  - c. menggunakan peraturan yang tidak bebas dan mengikat
  - d. memiliki tujuan tersendiri dan mengandung unsur ketegangan
2. Neuman dan Werner mengartikan bermain sebagai semua perilaku yang melibatkan kriteri berikut, kecuali:
  - a. keputusan ditentukan oleh guru,

- b. pengambilan keputusan ditentukan sendiri,
  - c. kenyataan permainan berbeda dari kenyataan hidup sehari-hari,
  - d. motivasi untuk bermain harus bersifat intrinsik
3. Unsur bermain dalam pendidikan jasmani menyebabkan:
    - a. anak terbangkit semangatnya sehingga melupakan kelelahan,
    - b. anak tidak mengetahui bahwa waktu sudah berlalu,
    - c. anak mencintai permainan
    - d. anak melupakan tujuan pembelajaran yang sebenarnya.
  4. Permainan dalam pendidikan jasmani menghendaki permainan yang:
    - a. bebas dan tidak mengikat kesenangan anak,
    - b. mengandung aktivitas jasmani yang tinggi,
    - c. melibatkan aktivitas kelompok otot halus,
    - d. berorientasi pada kesenangan siswa
  5. Katzenbogner mengemukakan pertimbangan masuknya permainan dalam penjas adalah sebagai berikut, kecuali:
    - a. mengembangkan gerakan berirama,
    - b. memberikan nilai keharmonisan dan kesesuaian
    - c. memberikan nuansa kompetisi dan suasana bersaing di antara siswa,
    - d. penggunaan alat bantu yang mudah didapatkan dan menggembirakan.
  6. Permainan memiliki fungsi untuk menyalurkan energi yang berlebihan. Pendapat tersebut dikemukakan oleh:
    - a. Huizinga,
    - b. M. Lazarus,
    - c. Piaget
    - d. H. Spencer.
  7. Karl Gross menyatakan bahwa permainan dan olahraga merupakan bentuk kegiatan yang:
    - a. mengantarkan anak pada kreativitas,
    - b. menyebabkan pulihnya kepenatan dan mencipta kembali,
    - c. mempersiapkan anak menjadi makhluk dewasa,
    - d. merupakan dorongan dari dalam diri anak untuk bereksplorasi.
  8. Pada tahap egosintrik, anak biasanya bermain sendiri-sendiri atau disebut *self-centered*. Ciri utama dari tahap ini adalah:
    - a. anak sudah mulai melihat pentingnya ada teman,
    - b. anak tidak bisa melihat anak lain,
    - c. anak sudah mulai belajar bergiliran,
    - d. anak tidak tahu cara dan pentingnya bergiliran.
  9. Pada usia antara 7 sampai 9 tahun anak memasuki apa yang disebut tahap kompetitif. Artinya anak sudah mulai:
    - a. masuk ke dalam kemampuan bersaing dengan yang lain,

- b. memiliki kemampuan untuk bersaing dalam kelompok kecil
  - c. bersaing dalam kelompok yang lebih besar,
  - d. mengalami apa yang disebut *parallel play*.
10. Penilaian akurat tentang layangan suatu benda yang sedang bergerak tidak akan dapat dibuat anak sampai mereka berusia:
- a. 11 – 12 tahun
  - b. 9 – 10 tahun
  - c. 7 – 9 tahun
  - d. 3 – 6 tahun

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

## Kegiatan Belajar 2

# Aktivitas Ritmik

### 1. Pengertian Aktivitas Ritmik

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Dengan pengertian tersebut, aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal, bahkan dapat juga dikatakan bersifat merangkum tarian atau dansa.

Aktivitas ritmik merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, karena sebelumnya kehadirannya diwakili oleh senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh Kurikulum 2004 (*Kurikulum Berbasis Kompetensi/KBK*), sebagai salah satu aktivitas yang masuk ke dalam ruang lingkup pembelajaran Penjas.

Mengingat aktivitas ritmik sama-sama memiliki karakteristik sebagai gerak kreatif yang lebih dekat ke wilayah seni, maka pembahasan aktivitas ritmik dalam modul ini disandarkan pada pembahasan teori tari atau dansa.

Dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.

Di Amerika, dansa menjadi bagian dari program pendidikan jasmani, karena dipandang sebagai alat untuk membina perbendaharaan dan pengalaman gerak anak, di samping untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta pewarisan nilai-nilai. Meskipun menjadi bagian penjas, dansa sendiri masih dianggap sebagai cabang dari seni. Kemungkinan bahwa dansa digunakan dalam penjas terutama karena hasilnya yang mampu mengembangkan orientasi gerak tubuh.

Bahkan ditengarai bahwa aspek seni dari dansa dipandang mampu mengurangi kecenderungan penjas agar tidak terlalu berorientasi kompetitif dengan memasukkan unsur estetiknya. Jadi sifatnya untuk melengkapi fungsi dan peranan penjas dalam membentuk manusia yang utuh seperti dapat dilihat dari arti pendidikan jasmani itu sendiri.

### 2. Hakikat Tarian

Pengalaman dalam satu bidang seni tidak secara otomatis menutupi kekurangan pengalaman dalam bentuk seni lainnya. Dalam kurikulum sekolah, kecenderungan yang nampak selama ini adalah kurang bermaknanya pelajaran seni dalam pemberian pengalaman artistik kepada anak. Benar bahwa anak sudah mengikuti pelajaran seni, misalnya musik, drama, atau dansa, tetapi tidak dalam pengertian bahwa anak sekaligus mengalami pengalaman estetisnya sekaligus. Banyak guru sekedar mengajar

dan menganggap bahwa anak-anak sudah terlibat dalam pelajaran tersebut. Itu sudah dianggap cukup.

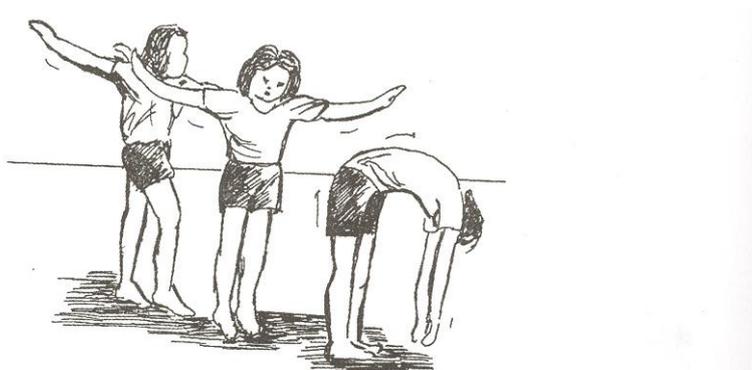
Padahal, hanya ketika pelajaran seni diberi bobot “mengalami pengalaman artistik” lah, maka tujuan-tujuan kemanusiaan dalam pendidikan yang berhubungan dengan nilai dan perasaan, pertumbuhan dan kepuasan pribadi dari anak dapat dikembangkan. Dansa yang dimuati oleh upaya transformasi dari pengalaman sehari-hari menjadi pengalaman artistik demikian memiliki sumbangan unik dan bermakna dalam menterjadikan pendidikan total dari manusia.

Anthony (1979) dalam Wall and Murray (1994) mengidentifikasi tiga tahapan transformasi demikian, yaitu:

Tahap 1. Gerakan untuk kepentingan gerak itu sendiri, mengembangkan kesadaran kesenangan dalam bergerak. Anak kecil dan pemula dalam pelajaran dansa secara khusus memerlukan fokus demikian dalam pelajaran aktivitas ritmik.

Tahap 2. Pusat perhatiannya adalah memiliki satu pengalaman estetika. Gerakan-gerakan kita sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang bermakna baru. Pelajaran aktivitas ritmik perlu diarahkan pada tahap ini.

Tahap 3. Tahap ini menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik. Tujuannya adalah “memberi bentuk, menciptakan struktur tarian, menunjukkan tarian.” Tahap ini seharusnya ada dalam pelajaran seni, yang kadang tidak cukup waktu untuk dicapai dalam pelajaran pendidikan jasmani.



Gambar 1.4  
Tarian berbeda dengan aktivitas jasmani lainnya

Tarian berbeda dalam hakikatnya, dan kata atau istilah tersebut memiliki pengertian yang berbeda bagi kita semua. Jika Anda menanyakan hal ini pada orang-orang secara acak tentang apa yang mereka pahami tentang tarian, jawabannya pasti berbeda antara satu dan lainnya. Ada yang menjawab tentang tarian daerah, ada yang membayangkan tentang disko, lalu balet, ada juga yang menjawab tentang breakdance, yang sekarang sering nampak disajikan di televisi swasta.

Dari pemahaman di atas, dapatlah kita simpulkan bahwa tarian pada dasarnya adalah sebuah gerak ekspresif, yang dimaksudkan untuk menyatakan perasaan kita. Tarian mencakup seluruh gerakan yang berhubungan dengan perasaan, ekspresi, komunikasi, kepribadian, serta unsur-unsur subjektif dari keberadaan kita. Kita semua sering menggunakan gerakan ekspresif tadi dalam hidup sehari-hari, meskipun tidak menyadarinya. Kita menggunakan gerakan isyarat atau gerak tubuh untuk menunjukkan apa yang kita yakini atau untuk memperkuat apa yang kita katakan.

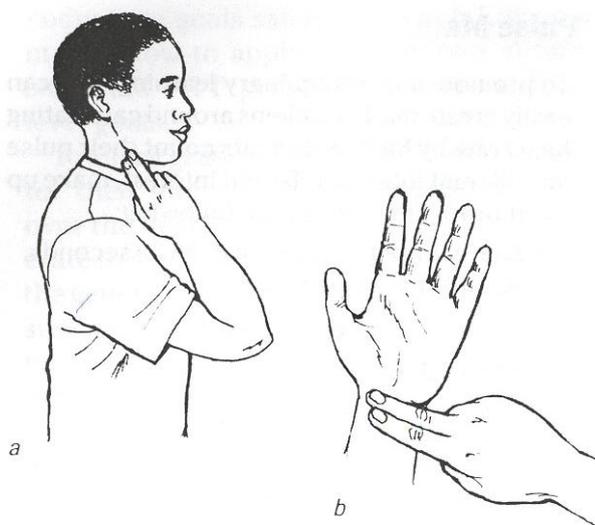
Hakikat tarian memang demikian sehingga kita dapat mengembangkan kesadaran tentang pola-pola gerak yang tidak disadari. Hal ini memungkinkan kita untuk membawa gerakan kita dalam pengendalian kita serta mengembangkan pola-pola gerak ekspresif sehingga memiliki model berkomunikasi kinetik yang tertata baik. Dalam pelajaran tari, kita sedang mengembangkan penggunaan tubuh secara terampil sebagai alat untuk mengekspresikan diri, sebuah muatan penuh gagasan dan abstraksi.

### 3. Elemen Irama

Tarian dan aktivitas ritmik lainnya mengandalkan keharmonisan antara gerak tubuh atau anggota tubuh dengan irama. Apakah sebenarnya yang dimaksud irama?

Struktur irama dalam tarian memiliki empat aspek, yaitu:

- a. Ketukan (*Pulse beat*). Ketukan adalah nada atau bunyi yang mendasari struktur irama. Ketukan ini dapat diajarkan sebagai bunyi dari langkah, lari, berdetiknya jarum jam, metronom, ceklikan jari tangan, tepukan tangan, atau berdebamnya kaki ke lantai. Ketukan dapat terjadi dalam tempo cepat, sedang, atau lambat serta dalam tingkat kecepatan yang tetap atau berubah-ubah.



Gambar 1.5  
Detak jantung pada dasarnya adalah ketukan yang berirama

- b. Aksen. Aksen adalah tekanan, yaitu suatu suara keras ekstra atau gerakan keras ekstra. Bisa juga dalam bentuk kumpulan suku kata yang diberi tekanan, atau satuan ketukan yang diberi tekanan (diaksentuasi).
- c. Pola irama. Pola irama adalah suatu rangkaian suara atau gerakan yang pendek yang diletakkan di atas ketukan yang mendasari. Pola irama ini bisa bersifat rata dan tidak rata. Gambaran dari pola irama yang rata adalah gerak jalan, lari, hop, lompat, leap, step-hop, schottische, dan waltz. Sedangkan gambaran dari pola irama yang tidak rata adalah berderap, berderap menyamping, skip (satu step satu hop), two-step, bleking dan polka. *Polka* adalah hop, langkah-tutup-langkah; dan *bleking* adalah tumit, tumit (lambat), diikuti oleh tumit-tumit-tumit-tumit (cepat). Dalam pola irama, durasi waktu di antara ketukan berbeda-beda.
- d. Birama musik (*Phrase*). Birama adalah pengelompokkan alami dari satuan ukuran untuk memberikan rasa tergenapi sementara. Birama harus sedikitnya terdiri dari dua ukuran panjang dan merupakan ekspresi dari gagasan atau konsep utuh dalam musik. Birama dapat membantu menentukan bentuk dari komposisi tari modern atau tari kreatif dan anak-anak harus dibimbing untuk mengenali birama yang identik dalam satu jenis musik. Satu rangkaian gerak diciptakan untuk setiap birama musik; bira yang identik dapat mengarah pada rangkaian gerak yang identik pula.

#### 4. Bentuk Tarian

Program aktivitas ritmik disekolah pada dasarnya diarahkan untuk meningkatkan kepekaan irama serta memberikan pengalaman gerak tari sebagai alat ekspresi. Dilihat dari kepentingan tersebut, maka minimal ada tiga buah bentuk tarian yang dapat digunakan oleh para guru untuk diberikan kepada anak-anak, yaitu yang disebut tarian nyanyian (*singing dance*), tarian rakyat (*folk dance*), dan tarian kreatif (*creative dance*). Setiap jenis atau bentuk tarian tersebut tentu memiliki perbedaan tantangan bagi anak, yang sifatnya kontinum seperti terlihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1.2  
Kontinum Tujuan Pengalaman Gerak Ritmik

<i>Pengalaman Tari yang kurang ekspresif</i>		<i>Pengalaman Tari yang lebih ekspresif</i>
Singing Dance	Folk Dance	Creative Dance

#### *Tarian Nyanyian*

Tarian nyanyian atau *Singing dance* merupakan bagian dari kekayaan warisan oral anak-anak yang terkait erat dengan musik dan puisi atau lirik bernuansa pengasuhan.

Banyak tarian nyanyian ini merupakan latihan koordinasi yang sederhana, sementara yang lain merupakan pengalaman yang sangat kompleks. Anak-anak sering mempelajari permainan tarian nyanyian ini dalam pergaulannya di lingkungan rumah sebelum mereka memasuki usia sekolah. Karenanya, jika permainan nyanyian ini diberikan pada anak-anak kelas satu dan dua SD, akan menjadi semacam penghubung yang baik antara pengalaman pra-sekolah dan aktivitas di sekolah.

Tarian nyanyian bersifat sangat ritmis dan berulang-ulang. Hubungan antara anak yang turut serta masih sederhana, seperti juga unsur gerakannya sendiri. Dalam tarian nyanyian ini, kesempatan untuk membuat variasi individual sangat sedikit, dan biasanya guru akan berkonsentrasi pada partisipasi penuh dari anak, menjaga gerakan supaya sesuai dengan nyanyian, menghafal kata-kata, serta meningkatkan keterampilan gerakannya. Tarian nyanyian yang memerlukan pasangan dan formasi, biasanya mengarah pada folk dance pemula.

#### *Tarian Rakyat/Folk Dance*

Bentuk tarian ini benar-benar dipinjam dari tarian rakyat yang berkembang di lingkungan budaya tertentu, dan bukan hanya dilakukan oleh anak-anak, tetapi termasuk juga oleh orang dewasa. Jauh sebelum era radio dan televisi berkembang seperti sekarang, tarian rakyat asalnya merupakan tarian sosial atau sering juga disebut tari pergaulan.

Negara kita, Indonesia, sangat kaya dengan tarian rakyat ini. Hampir setiap suku memiliki masing-masing tarian rakyatnya sendiri, dan hal itu merupakan kekayaan budaya yang dapat dimanfaatkan oleh guru di sekolah. Digabungkan dengan tari sosial yang dikembangkan budaya barat, seperti walsa, cha cha, rumba, atau quick step dan sebagainya, guru di Indonesia tidak akan kehabisan sumber untuk mengajar tarian rakyat ini.

Sayangnya, banyak guru penjas di Indonesia saat ini tidak lagi mengenal dan menguasai berbagai tarian rakyat ini. Perubahan paradigma termasuk perubahan nama dari pendidikan jasmani menjadi pendidikan olahraga yang terjadi beberapa dekade lalu, telah membuat pelajaran tari hilang dari kurikulum pendidikan jasmani, digantikan oleh berbagai cabang olahraga formal. Sekarang, ketika aktivitas ritmik dikembalikan dalam kurikulum penjas kita, para guru sudah terlanjur tidak lagi akrab dengan berbagai tarian tersebut.

Dalam kaitannya dengan nilai-nilai pendidikan, tarian rakyat mungkin merupakan salah satu contoh terbaik dari pepaduan pelajaran yang dapat ditemukan dalam kurikulum sekolah. Dalam tarian rakyat ini, para siswa dapat mempelajari sejarah dan kehidupan penduduk dari suku yang berbeda, kebudayaannya, musiknya, cara berpakaian dan perayaannya. Di samping itu, anak-anak dapat memiliki pengalaman membahagiakan ketika melakukan gerak tarian yang diiringi oleh musik yang riang dan merangsang keinginan untuk bergerak.

#### *Tarian Kreatif/Creative Dance*

Tarian kreatif, yang menawarkan pengalaman tari yang kaya dan bermacam-macam, memerlukan disiplin pikiran dan tubuh. Anak dapat menari sendirian, dengan pasangan atau kelompok kecil, atau dengan seluruh kelas. Dalam pelajaran tari, gagasan dieksplorasi melalui diskusi, analisis, pengayaan, sintesis, dan merubah gagasan menjadi pola gerak atau motif yang kongkrit. Motif-motif ini merupakan perwakilan simbolis dari gagasan. Itulah kesempatan bagi anak untuk mengekspresikan dirinya dan menjadi dirinya.

Tidak berarti bahwa dalam tari kreatif tidak diperlukan pengarahan dari guru sama sekali atau tidak adanya struktur atau pembatasan. Lingkungan yang terstruktur harus dirancang oleh guru untuk membimbing anak mengeksplorasi, bereksperimen, serta merumuskan motif dan pola geraknya. Anak dibantu untuk menilai hasil karya dirinya serta teman-temannya dari sudut pandang efektivitas gerak, sehingga apresiasi dan penilaian estetis didorong untuk mengemuka.

Secara ringkas, beberapa karakteristik dari ketiga bentuk tari tersebut dapat disimpulkan melalui tabel di bawah ini.

Tabel 1.3

<b>Unsur Tarian</b>	<b>Singing Dance</b>	<b>Folk Dance</b>	<b>Creative Dance</b>
<b><i>Keterhubungan</i></b>	Berkembang dari individu ke kelompok; satu atau dua lingkaran, sederhana	Pasangan, kelompok, segi empat, lingkaran, bergerak dari sederhana ke kompleks	Bergerak dari individu ke kelompok, formasi yang berbeda, dari sederhana ke kompleks
<b><i>Irama</i></b>	Berdasarkan lirik, diatur, sederhana	Berdasarkan lirik, diatur, sederhana ke kompleks	Berdasarkan lirik, diatur atau diciptakan, sederhana ke kompleks
<b><i>Rangsangan</i></b>	Lagu, musik	Musik	Kemungkinan tak berkesudahan
<b><i>Pengiring</i></b>	Musik, suara	Musik	Tanpa suara, musik, suara perkusi
<b><i>Aktivitas</i></b>	Tepukan, lari, berderap, gerak menyamping, melompat, dll	Kombinasi dari pola-pola langkah	Kombinasi dari enam aktivitas dasar (lihat uraian berikutnya)
<b><i>Respons</i></b>	Imitatif, ditentukan sebelumnya	Imitatif, ditentukan sebelumnya	Terutama kreatif

## 5. Materi Tarian

Semua bentuk tarian menekankan gerakan ekspresif, yaitu elemen kualitatif dari gerakan. Itulah sebuah dinamika yang terus berubah yang menambah warna dan makna terhadap aktivitas kita. Ketika diletakkan dalam konteks ruang dan keterhubungan, aktivitas tersebut menjadi suatu alat komunikasi dan berbagi pemikiran, gagasan, serta perasaan. Kadang kita mengekspresikan diri kita sendiri; pada saat lain, kita mengekspresikan pikiran dan gagasan orang lain. Dalam situasi pertama, kita adalah pencipta sekaligus penampil; dalam situasi kedua, kita mempelajari tarian yang diciptakan orang lain.

Semua gerak manusia dapat dikategorikan ke dalam empat konsep umum: tubuh, usaha, ruang, dan keterhubungan. Ketika kita mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana keempat konsep ini terkait khusus dengan tarian dan ketika kita menjadi lebih terampil dalam menghasilkan gerakan yang direncanakan atas kehendak sendiri, maka perbendaharaan gerak kita meningkat, dan kita menjadi lebih mampu menggunakan tubuh kita sebagai alat untuk berekspresi. Marilah kita telusuri setiap konsep di atas secara terpisah dalam kaitannya dengan penerapannya pada tarian.

### a. Konsep tubuh

Konsep tubuh berkaitan dengan pemahaman dan pengembangan kendali atas jasmani kita sendiri. Dalam konteks tari, tubuh itu sering disebut alat atau instrumen ekspresi, dengan gerakan sebagai mediumnya untuk berkomunikasi.

Tarian adalah *seni kinetis* untuk penari dan karenanya berorientasi aktivitas. Anak-anak mempelajari dansa atau tarian melalui aktivitas, seperti skipping, berputar, melompat, mengangkat lengan untuk membuat isyarat, atau menjadi patung. Setiap contoh aktivitas tersebut merupakan bagian dari salah satu dari enam kategori umum aktivitas tubuh, yang dapat dijadikan perbendaharaan dasar tarian, yaitu: Locomotion, Stepping, Gesturing, Jumping, Stillness, dan Turning.

#### 1.1 Locomotion

Lokomotion atau perjalanan, berfokus pada seluruh cara yang berbeda bagaimana tubuh dapat berpindah dari satu tempat ke tempat baru. Tujuan penari adalah pergi ke mana saja; karenanya fokusnya adalah keluar, bukan pada dirinya sendiri. Untuk berpindah tempat, kita bisa menggunakan langkah jalan, lari, berguling, menggeser, merayap, dsb. Perbendaharaan gerak lokomotor sudah sangat banyak digali oleh para ahli, dan semua tarian dapat diciptakan dengan mendasarkan diri pada gerak lokomotor ini. Pola yang kompleks, ketika langkah dan lompatan digabungkan, membentuk langkah mazurka, langkah polka, atau skipping. Kebanyakan dari folk dances biasanya merupakan gabungan dari pola gerak lokomotor sederhana dan kompleks.

#### 2.1 Stepping

Stepping menunjuk pada perubahan bagian tubuh yang mendukung berat badan. Fokusnya bukan pada “pergi ke satu tempat baru” melainkan menggeser berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian lain; yang tentunya memerlukan kekuatan dan kendali yang besar. Anak sering bisa mengerti ide tentang stepping ini jika kata-kata *berdiri* digunakan dalam tugas. Misalnya, “berdiri pada dua kaki, kemudian temukan cara berdiri dengan menggunakan bagian tubuh yang lain.” Sehingga ada anak yang berdiri dengan lutut, berdiri dengan satu kaki dan satu tangan, atau bisa juga berdiri dengan kedua tangan (handstand).

Keseimbangan dan kekuatan merupakan dua faktor penting dalam stepping. Tentu saja koordinasi pun terlibat. Beberapa folk dance dan banyak dari tari kreatif sering memanfaatkan stepping ini.

### 3.1 Gesturing

Gerakan dari bagian tubuh yang bebas (yang tidak mendukung berat badan) disebut gesturing atau pengekspresian. Dalam kehidupan sehari-hari, tangan dan lengan kita terlibat dalam gesturing lebih sering dari bagian tubuh yang lain. Dalam tari, gesture dari kaki dan gerakan kepala dan badan, semuanya memainkan peranan penting dalam menjelaskan, menunjukkan, dan menambah nilai estetik dari gerak yang dilakukan.

### 4.1 Jumping

Jumping atau lompatan adalah nama yang diberikan kepada setiap aksi atau gerak yang membuat tubuh meninggalkan lantai atau tanah. Lompatan memungkinkan adanya saat melayang di udara. Pusat perhatiannya dengan demikian terjadi dua saat, yaitu ketika lepas bebas dari bumi atau pada saat kembali ke bumi.

Sedikitnya terdapat lima bentuk dasar lompatan. Setiap lompatan dalam bahasa Perancis dinamai berbeda mengacu pada perbendaharaan istilah balet klasik. Dalam bahasa Inggrisnya sendiri hanya dua nama yang dapat ditetapkan pada jenis lompatan tersebut. Sedangkan dalam bahasa Indonesia, rasanya kita harus mampu mencari nama yang tepat karena selama ini belum dikenal rujukannya.

Tabel 1.4  
Lompatan Dasar

Lompatan Dasar	Perancis	Inggris
Menolak dan mendarat dengan kaki yang sama	Temps levé	Hop
Menolak satu kaki; mendarat pada kaki yang lain	Jeté	Leap
Menolak satu kaki; mendarat dua kaki	Assemblé	Jump
Menolak dua kaki; mendarat satu kaki	Sissone	Jump
Menolak dua kaki; mendarat dua kaki	Saut	Jump

Variasi dan kombinasi dari jenis lompatan di atas teramat banyak, dan sangat membutuhkan kesiapan stamina, kekuatan, serta keseimbangan.

### 5.1 Stillness

Stillness atau kediaman adalah keadaan yang dicapai ketika gerakan dihentikan atau ditahan. Dalam kegiatan tari, kegiatan untuk menghentikan dan kemampuan mempertahankan kediaman itulah yang banyak dikembangkan. Kediaman dapat saja terjadi hanya untuk saat yang sangat singkat, seperti dalam sebuah pause, tetapi dapat juga penghentian gerakan tersebut dapat dilakukan sama kuatnya dengan gerakan itu sendiri. Phrase dan pola irama dibentuk ketika penari menggabungkan gerakan dan penghentian. Kediaman dalam tari identik dengan kesunyian sejenak dalam musik dan tanda baca koma atau titik dalam tulisan.

### 6.1 Turning

Turning atau putaran adalah kegiatan yang melibatkan memutar tubuh dalam atau di sekitar porosnya, sehingga penari menghadap ke arah yang baru. Putaran boleh jadi hanya sedikit, mungkin hanya beberapa derajat saja; putaran penuh (360 derajat), sehingga penari menghadap kembali ke arah yang sama; atau putaran jamak, yang dapat menghasilkan rasa pusing. Rasa pusing biasanya dapat dihilangkan dengan sebuah gerak mengejut atau cepat dari kepala dalam arah yang berlawanan dengan putaran awal, atau dengan bergerak atas bawah. Pusing inipun dapat dicegah dengan konsep teknis pandangan terpusat (*spotting*); yaitu penari diajarkan untuk memfokuskan matanya pada satu titik di tembok dan memandangnya selama mungkin selama putaran, menggerakkan kepala pada saat terakhir dan kembali dengan cepat memandang pada titik yang sama. Hal ini akan mengurangi gerakan mata yang menyebabkan vertigo. Teknik spotting ini tentu belum bisa diberikan kepada anak-anak pemula, tetapi dapat diperkenalkan ketika mereka sudah semakin terampil.

## b. Konsep Usaha

Anda mungkin sudah cukup familiar dengan kata-kata *dinamis* dalam konteks gerak atau tari. Kata *usaha* sebenarnya mempunyai makna yang sama. Kedua kata tersebut menunjuk pada dimensi kualitatif dari gerakan, merupakan hasil dari penggabungan berbagai aspek dalam faktor gerak (*motion factors*): waktu (*time*), berat (*weight*), ruang (*space*), dan aliran (*flow*).

Faktor-faktor tersebut dapat disamakan dengan jenis warna utama dalam lukisan yang ketika digabungkan dalam proporsi tertentu satu sama lain akan menghasilkan seluruh jenis warna yang kita bisa lihat melalui mata. Oleh karena itu, adalah kemampuan memilih, menghasilkan dan menggabungkan faktor-faktor inilah, yaitu menghasilkan berbagai hasil usaha, yang memberikan dimensi kualitatif dari aktivitas gerak dan menyediakan kekayaan perbendaharaan gerak. Lompatan, misalnya, dapat dilakukan dengan kuat dan eksplosif, atau lembut dan nampak tidak berbobot bagi yang melihat.

Gambar 1 mencoba memberi gambaran pengembangan faktor-faktor gerak dasar untuk menunjukkan keluasan dari setiap faktornya. Dalam masa-masa pembelajaran awal, tugas dapat dirancang berfokus pada mengkontraskan beberapa aspek yang ada dalam satu faktor dalam satu waktu. Misalnya, minta anak melakukan sebuah phrase gerak yang diulang tiga kali, yaitu gabungan dari lari cepat dan lari lambat.

Ketika anak-anak menjadi semakin terampil, kombinasi dari faktor-faktor gerak tadi dieksplorasi serta sekaligus merangkainya dalam bentuk tarian, sehingga anak terbiasa dalam menggunakan perbendaharaan gerakannya yang semakin meluas dalam cara-cara yang artistik. Tabel berikut memperlihatkan penggabungan yang memungkinkan dari beberapa faktor.

Tabel 1.5  
Konsep Berbagai Faktor Gerak

Gabungan dua faktor			Hasil geraknya
Berat	+	Waktu	Tegas + Mengejut Tegas + Tertahan Halus + Mengejut Halus + Tertahan
Berat	+	Ruang	Tegas + Langsung Tegas + Lentuk Halus + Langsung Halus + Lentuk
Berat	+	Aliran	Tegas + Terikat Tegas + Bebas Halus + Terikat Halus + Bebas
Waktu	+	Ruang	Mengejut + Langsung Mengejut + Lentuk Tertahan + Langsung Tertahan + Lentuk
Waktu	+	Aliran	Mengejut + Terikat Mengejut + Bebas Tertahan + Terikat Tertahan + Bebas
Ruang	+	Aliran	Langsung + Terikat Langsung + Bebas Lentuk + Terikat Lentuk + Bebas
Gabungan tiga faktor gerak			Hasil Geraknya
Berat + Waktu + Ruang			Tegas + Mengejut + Langsung
Berat + Waktu + Aliran			Halus + Tertahan + Bebas
Waktu + Ruang + Aliran			Mengejut + Lentuk + Terikat
Ruang + Aliran + Berat			Langsung + Bebas + Tegas

### c. Konsep Ruang

Ruang merupakan elemen penting dalam tarian; yaitu yang menyangkut konsep ruang umum dan pribadi. Ketika kita berdansa dalam dan melalui ruang di sekitar kita,

gesture kita membuat bentuk tiga dimensional di udara dan kaki kita membuat jalur dua dimensi pada lantai. Suatu kesadaran tentang bentuk dan pola yang sedang kita buat akan membantu kita merancang dan menempatkan tarian kita dalam ruang, sama seperti seorang pelukis menempatkan gambar dalam kanvas.

Umumnya *folk dances* menuntut kepekaan pada ruang umum di mana tarian itu dilakukan. Mengingat pola yang menjadi ciri dari tarian tersebut merupakan sebuah tantangan besar, dan biasanya memerlukan waktu bagi anak untuk dapat melakukannya dalam formasi tanpa melakukan kesalahan. Menghadapi kesulitan tersebut, beberapa anak mungkin akan mengalami frustrasi ketika mereka merasa “hilang” dalam ruang. Jika hal demikian terlihat pada cukup banyak anak, maka dapat diindikasikan bahwa tarian tersebut terlalu kompleks buat mereka. Jika itu terjadi, ubahlah polanya atau tariannya.

Dalam beberapa tarian, biasanya justru pola yang dibuat kelompok ketika mereka bergerak dari satu tempat ke tempat lain lah yang menjadi penting. Dengan demikian, bentuk kelompok dapat diubah dari bentuk garis ke bentuk lingkaran untuk memutar pergantian pasangan. Pola yang diciptakan kadang perlu dilihat dari sudut atau ketinggian tertentu agar dapat dinikmati.

Kesadaran ruang dalam dansa kreatif berhubungan erat dengan ekspresi. Komunikasi yang dihasilkan dari aktivitas yang dilakukan pada level tinggi berubah ketika aktivitas yang sama dilakukan pada level rendah.

Dalam ruang pribadi, skipping dan dan bergerak ke depan sangat lah berbeda dengan skipping dan bergerak ke belakang. Yang pertama biasanya terkait dengan perasaan bebas dan terbuka, sedangkan yang kedua terasa tertutup dan terkesan timbul sensasi terbatas. Tabel di bawah ini menggambarkan dimensi dari ruang pribadi.

Tabel 1.6  
Dimensi Ruang Pribadi

<b>Arah</b>	<b>Perluasan</b>
Ke depan – Di depan	Menuju – Dekat ke tubuh
Ke belakang – Di belakang	Menjauh – Jauh dari tubuh
Menyamping – Kiri	Kecil – Lebih kecil
Menyamping – Kanan	Besar – Lebih Besar
<b>Level</b>	<b>Pola Udara</b>
Tinggi – Ke atas/ di atas	Lurus – Linier
Rendah – Ke bawah/ Di bawah	Memutar – Memilin
	Melingkar – Zigzag
	Melengkung – Memutari

Alasan dari munculnya tarian kreatif dapat dianalogikan pada munculnya seni abstract, baik dalam lukisan maupun dalam patung; yaitu kegemaran dan penghargaan terhadap bentuk, ukuran, garis, dan ruang. Pelajaran tari ini karenanya dapat dikembangkan dalam kondisi di mana anak mengalihkan satu bentuk seni ke bentuk seni lainnya. Tarian dapat dirangsang oleh sekeping bentuk seni patung, atau sebaliknya. Pada

intinya, penggunaan ruang yang terampil akan memperkaya tarian dan menambah dimensi lain terhadap perbendaharaan gerak anak.

#### d. Konsep Keterhubungan

Keterhubungan memainkan peranan kunci dalam pelajaran tari karena banyak waktu biasanya dihabiskan untuk menari bersama, berbagi ide, menyaksikan satu sama lain, dan berdiskusi tentang apa yang sudah dilihat. Tidak satupun dari kemungkinan di atas dapat terjadi dan berkembang tanpa adanya kesadaran dan penghargaan terhadap keterhubungan. Sikap kita terhadap orang lain yang bekerja sama dengan kita biasanya adalah sikap kooperatif. Dalam hal ini, perhatian penari beralih dari aktivitas ke orang. Tabel berikut menunjukkan pengembangan konsep keterhubungan.

Tabel 1.7  
Pengembangan Keterhubungan Individu dan Kelompok

---

Orang dapat:
Terpaut – terpisah
Bertemu – berpisah
Memimpin – mengikuti
Bergabung – berpecah
Sesuai – bertentangan
Mengimitasi
Membayangi
Secara ruang, orang dapat bergerak:
Ke arah, menjauh dari, di sekitar, di atas, di bawah, di antara, melalui
Orang dapat menjadi
Dekat bersama, jauh terpisah, di depan, di belakang, di samping, di bawah, di atas
Sementara, dapat bergerak:
Bersamaan dalam satu waktu dan bentuk, saling menyusul, bersamaan, berturut-turut.

---

Keragaman dan kenikmatan berdansa justru diperoleh dari kebersamaan dengan orang lain atau dengan teman. Baik tarian nyanyian maupun tarian rakyat memberikan kesempatan pada anak untuk kebersamaan dengan pasangan yang dipilihnya, berganti pasangan, dan menari dalam kelompok besar.

Ada waktunya ketika beberapa anak akan menginginkan menciptakan atau menari sendirian. Maka tarian kreatif akan memungkinkan anak untuk itu. Dalam situasi demikian, anak, seperti juga pelukis, merasa ingin mandiri dalam pengalaman seninya.

Aspek lain dalam konsep keterhubungan adalah (1) unsur penyerta (*accompaniment*) yang dipilih untuk menari, dan (2) pakaian dan/atau alat yang dapat digunakan dalam tari.

#### *Penyerta/Pengiring*

Musik barangkali merupakan bentuk penyerta yang paling nyata untuk tarian, baik untuk tarian nyanyian maupun tarian rakyat. Perkusi (alat musik pukul), termasuk bunyi yang dibuat dengan memukul-mukul bagian tubuh, kata-kata, gumaman, dan kesunyian juga merupakan penyerta yang dapat digunakan dalam tari kreatif.

Apapun bentuk bunyi yang dipilih, anak harus belajar dahulu untuk mendengar pada berbagai bunyi penyerta. Ini penting, karena anak harus sensitif terhadap bunyi-bunyi tersebut, mengingat lebih sering anak sudah terlatih untuk tidak peka terhadap bunyi, seperti ketika mereka di rumah, di supermarket, di sekolah, tetapi mereka tidak memperhatikan sama sekali.

Oleh karena itu amatlah penting bagi guru memperdengarkan berbagai jenis iringan, baik yang berupa iringan musik yang menonjol irama, ketukan, serta aksennya, maupun nyanyian yang disuarakan langsung oleh anak secara bersamaan sambil melatih iramanya dengan bertepuk tangan. Meminta semua anak bernyanyi sambil bertepuk tangan sambil juga menggerakkan kaki secara teratur, adalah salah satu cara memperkenalkan iringan tari kepada anak-anak.

Iringan tari yang berupa musik harus dibedakan berdasarkan iramanya. Mengingat jenis irama musik sangat bervariasi, maka kita sebenarnya memiliki sumber yang sangat banyak untuk dapat digunakan untuk mengiringi pembelajaran tarian bagi anak-anak. Setiap irama memiliki kekhasan masing-masing, dan lebih sering dari jenis irama musik inilah lahir tarian yang sesuai dengan iramanya sendiri. Sebagai contoh, irama cha-cha-cha melahirkan tarian cha-cha, irama walsa melahirkan tarian walsa, demikian juga dengan rumba dan disko.

Kita yang hidup di Indonesia, banyak juga mengenal berbagai jenis musik daerah, yang sering memiliki irama yang juga berbeda-beda. Ada yang berirama riang, ada yang berirama mars, atau ada juga yang berirama melankolis. Semua itu merupakan kekayaan musik yang tidak terhingga.

### *Pakaian dan alat*

Anak-anak umumnya menyukai dan menikmati berdandan, dan unsur pakaian ini karenanya tidak perlu dielaborasi lebih dalam. Lebih sering, selembar kertas yang ditempel pada baju mereka bisa mewakili karakter tertentu atau mendukung tampilnya kualitas tertentu dalam tarian. Topeng sederhana dapat dibuat dari kertas berwarna yang sering dipakai dalam pelajaran seni melipat. Yang penting adalah, anak mempunyai waktu untuk berhubungan dengan pakaian, dan bahwa menggunakan materi tertentu bisa menjadi bagian penting dalam menari. Demikian juga dengan alat-alat yang dapat dipakai, anak harus disadarkan bahwa semua benda yang ada di sekitar sekolah sebenarnya dapat dipakai, dan dimanfaatkan untuk mengembangkan imajinasi dan daya kreatif mereka, termasuk menyadarkan mereka terhadap kesadaran konsep keterhubungan.

### Mengajarkan Tarian

Tari adalah sebuah bentuk seni yang timbul dari penggunaan gerak secara ekspresif. Karenanya, mengajar tari berbeda dari mengajar aktivitas jasmani lain apalagi olahraga, terutama dalam hal bahwa guru terlibat dalam upaya-upaya artistik dan estetik. Perilaku mengajar kita harus dikembangkan dan direncanakan secara baik sehingga membantu anak-anak membuat ‘transisi dari gerak umum ke dalam gerakan sebagai satu pengalaman estetis.

Dari pihak guru, ada beberapa hal yang harus dimiliki, agar pembelajaran tarian dapat berlangsung dengan berhasil. Aspek-aspek tersebut meliputi:

#### *Motivasi dan kepribadian*

Guru harus memiliki kekuatan untuk menarik perhatian siswa, harus terus menerus membangkitkan minat siswa, serta harus mengetahui bagaimana menggabungkan keduanya.

Guru harus mempunyai kemampuan untuk memotivasi dan memberi inspirasi. Siswa harus diarahkan untuk merasa bahwa tarian yang diajarkan merupakan hal penting dalam kaitannya dengan berkembangnya pengetahuan tentang diri dan lingkungan dan dunianya. *Kata-kata dan ucapan guru adalah faktor yang menghubungkannya.* Melalui kata-kata, guru memadukan khayalan dengan falsafah dan dengan begitu menghubungkan aspek fisik dengan mental serta spiritual. Kata, bunyi, deskripsi, citra, cerita, demonstrasi, dan imitasi membantu siswa memahami gerakan yang dilakukannya. Kemudian kesemua itu membantu siswa untuk memahami proses gerak tarian dan proses penciptaannya.

Sedikitnya ada 10 ciri kepribadian yang harus dimiliki guru penjas, terutama ketika mengajarkan tarian:

1. *Antusiasme.* Guru harus ceria dan gembira ketika mengajar. Antusiasme guru biasanya bersifat menular, menyebabkan anak-anak juga sama antusiasnya dengan guru. Sebaliknya juga terjadi, Jika guru tidak menunjukkan antusiasme, siswa pun biasanya akan kehilangan antusiasme ketika belajar.
2. *Bersahabat.* Guru menunjukkan sikap bersahabat kepada semua siswa, dan siap membantu. Ucapan dan reaksi guru sebaiknya dijaga dalam nada yang bersahabat, tetapi tetap mampu membangkitkan semangat. Ucapan yang keras bernada bentakan, jelas tidak bersahabat. Tetapi hal itu dapat dibedakan dari teriakan nyaring untuk memberi semangat. Sentuhan dapat juga menunjukkan betapa guru siap membantu dan memperhatikan pada perkembangan anak. Yakinkan anak bahwa kelas tarian penuh suasana persahabatan, termasuk antara anak dengan anak lainnya.
3. *Berperhatian dan berminat.* Guru harus menaruh perhatian yang besar kepada setiap anak. Berikan pertanyaan tentang apa yang sedang mereka lakukan, dalam hal apa mereka mendapat kesulitan, dsb. Perhatian guru dapat juga ditunjukkan dengan fokus guru pada gerakan yang dilakukan. Berikan perhatian apa anak sudah meletakkan lengan atau kaki pada tempat yang benar, apakah gerakan yang dilakukan sudah merupakan gerak yang benar, dsb.
4. *Persepsi.* Guru harus siap dan siaga melihat pada kesalahan siswa dan segera memberikan koreksi. Guru yang baik tidak akan membiarkan anak yang

melakukan kesalahan tanpa koreksi. Oleh karena itu, guru harus terlatih dalam melihat gerakan, dengan persepsi yang cukup baik tentang gerak yang benar.

5. *Kemampuan untuk memecah gerakan.* Guru harus memahami bagaimana sebuah gerak atau langkah dapat dibagi dengan lebih mudah. Anak pemula biasanya akan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang diberikan secara utuh. Dalam hal itu guru dapat membantu mereka dengan cara memecah gerakan ke dalam beberapa bagian, dan diberikan satu persatu. Menggabungkan gerakan secara bertahap, dapat menggunakan metode bagian atau metode progresif.
6. *Variasi.* Guru sebaiknya mempersiapkan variasi yang kaya pada apa yang sedang dipelajari. Jangan sampai terjadi guru proses pengajaran berlangsung berulang-ulang secara sama. Menambah gerakan diakhir, atau mengkombinasikan antara bagian satu dengan bagian lain, akan menjadi variasi yang baik bagi anak.
7. *Humor.* Guru dapat memanfaatkan kesempatan untuk membuat anak tertawa, tanpa menimbulkan rasa salah atau malu pada anak lain. Tarian dapat menimbulkan bangkitnya perasaan tertentu pada anak, sehingga amat mudah bagi guru untuk memanfaatkan emosi siswa yang sudah bangkit untuk menerima humor dari guru. Suasana kelas yang sesekali diwarnai humor akan membangkitkan suasana yang nyaman untuk belajar.
8. *Pemilihan gerak.* Guru harus bisa memilih gerakan yang baik untuk ditampilkan. Gerakan bagus bukan berarti harus yang sempurna, karena belum tentu akan baik bagi anak. Gerakan yang baik minimal dalam arti mengandung manfaat baik bagi peningkatan kepekaan irama anak maupun bagi peningkatan koordinasi gerak anak.
9. *Pemilihan musik.* Guru harus memiliki koleksi musik yang baik, sehingga mudah baginya untuk memilih musik yang bisa mendatangkan kerianan pada anak. Musik yang baik minimal mengandung ketukan dan irama dasar yang berpola.
10. *Memuji.* Guru harus cukup terampil dan merasa bebas untuk memberikan pujian. Oleh karena itu belajarlh mengenali kemajuan dari anak, walaupun sangat kecil, lalu ikuti dengan memberikan pujian dengan menyatakan secara jelas apa yang Anda lihat. Pernyataan yang bersifat netral dan berorientasi pada performa akan mudah dikenali anak sebagai sebuah pengukuhan. Misalnya, “keseimbanganmu sangat jelas ketika berputar,” akan lebih menjelaskan daripada hanya menyatakan, “putaranmu bagus.”

## **Latihan**

Setelah mempelajari berbagai uraian tentang aktivitas ritmik dan tarian, cobalah Anda kerjakan latihan-latihan di bawah ini. Anda harus memastikan bahwa Anda sudah menguasai konsep aktivitas ritmik secara mendalam.

1. Jelaskan tentang pengertian aktivitas ritmik dan tarian.

2. Mengapa aktivitas ritmik penting dalam pelajaran pendidikan jasmani meskipun sudah ada pelajaran seni tari?
3. Dapatkah Anda membedakan tujuan pelajaran aktivitas ritmik dalam penjas dan pelajaran seni tari dalam pelajaran seni?
4. Bentuk tarian apakah yang dapat diberikan dalam pelajaran aktivitas ritmik dalam pendidikan jasmani?
5. Konsep tubuh apa sajakah yang dapat dijadikan materi pelajaran aktivitas ritmik dalam pendidikan jasmani?

### **Jawaban Latihan**

1. Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan berirama di luar musik. Sedangkan tarian atau dansa adalah aktivitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, di samping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan, di samping sebagai kegiatan yang menyehatkan.
2. Dansa menjadi bagian dari program pendidikan jasmani, karena dipandang sebagai alat untuk membina perbendaharaan dan pengalaman gerak anak, di samping untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta pewarisan nilai-nilai. Kemungkinan bahwa dansa digunakan dalam penjas terutama karena hasilnya yang mampu mengembangkan orientasi gerak tubuh. Bahkan ditengarai bahwa aspek seni dari dansa dipandang mampu mengurangi kecenderungan penjas agar tidak terlalu berorientasi kompetitif dengan memasukkan unsur estetiknya. Jadi sifatnya untuk melengkapi fungsi dan peranan penjas dalam membentuk manusia yang utuh seperti dapat dilihat dari arti pendidikan jasmani itu sendiri.
3. Aktivitas ritmik dalam penjas mengajarkan gerakan untuk kepentingan gerak itu sendiri, yaitu untuk mengembangkan kepekaan dan kesadaran akan irama di samping kesadaran kesenangan dalam bergerak. Pusat perhatiannya adalah memiliki satu pengalaman estetika. Gerakan-gerakan kita sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang bermakna baru. Sedangkan dalam pelajaran seni tari tujuannya adalah transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik. Tujuan akhirnya adalah “memberi bentuk, menciptakan struktur tarian, menunjukkan tarian.”
4. Minimal ada tiga buah bentuk tarian yang dapat digunakan oleh para guru untuk diberikan kepada anak-anak, yaitu yang disebut tarian nyanyian (singing dance), tarian rakyat (folk dance), dan tarian kreatif (creative dance).
5. Konsep tubuh berkaitan dengan pemahaman dan pengembangan kendali atas jasmani kita sendiri. Dalam konteks tari, tubuh itu sering disebut alat atau instrumen ekspresi, dengan gerakan sebagai mediumnya untuk berkomunikasi. Anak-anak mempelajari dansa atau tarian melalui aktivitas, seperti skipping, berputar, melompat, mengangkat lengan untuk membuat isyarat, atau menjadi patung. Sedikitnya ada 6 kategori umum aktivitas fisik sebagai dasar

perbendaharaan tarian, yaitu: Locomotion, Stepping, Gesturing, Jumping, Stillness, dan Turning.

### **Rangkuman**

Aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik. Dengan pengertian tersebut, aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal, bahkan dapat juga dikatakan bersifat merangkum tarian atau dansa.

Pelajaran Aktivitas Ritmik dapat dibedakan dengan pelajaran tari sebagai seni dilihat dari tahapan berikut:

Tahap 1. Gerakan untuk kepentingan gerak itu sendiri, mengembangkan kesadaran kesenangan dalam bergerak. Anak kecil dan pemula dalam pelajaran dansa secara khusus memerlukan fokus demikian dalam pelajaran aktivitas ritmik.

Tahap 2. Pusat perhatiannya adalah memiliki satu pengalaman estetika. Gerakan-gerakan kita sehari-hari ditransformasi ke dalam satu bentuk yang bermakna baru. Pelajaran aktivitas ritmik perlu diarahkan pada tahap ini.

Tahap 3. Tahap ini menuntaskan transisi dari keseharian ke dalam gerakan artistik. Tujuannya adalah “memberi bentuk, menciptakan struktur tarian, menunjukkan tarian.” Tahap ini seharusnya ada dalam pelajaran seni, yang kadang tidak cukup waktu untuk dicapai dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Bentuk tarian yang dapat diberikan di sekolah pada dasarnya ada tiga bentuk, yaitu tarian nyanyian (*singing dance*), tarian rakyat (*folk dance*), dan tarian kreatif (*creative dance*).

Meskipun bentuk tarian yang digunakan hanya melibatkan tiga bentuk tarian, tetapi materi dari setiap tarian pada dasarnya merupakan perluasan dari konsep gerak yang meliputi konsep tubuh, konsep usaha, konsep ruang, serta konsep keterhubungan.

### **Tes Formatif 2**

**Pilihlah jawaban yang Anda anggap paling benar dengan memberi tanda silang pada pilihan yang ada.**

1. Aktivitas gerak ritmik yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, pada dasarnya merupakan:

- a. merupakan alat ungkap atau ekspresi lingkup budaya tertentu,
  - b. sekedar hiburan untuk kesenangan belaka,
  - c. menjalin pergaulan antar bangsa,
  - d. tidak menyehatkan karena sering dipake di diskotik-diskotik.
2. Alasan bahwa dansa menjadi bagian dari program pendidikan jasmani di Amerika salah satunya adalah:
    - a. agar penjas banyak memiliki bidang garapan yang lebih luas,
    - b. agar penjas tidak terlalu berorientasi kompetitif, tetapi juga mengandung unsur estetika.
    - c. mengarahkan anak supaya memiliki pengalaman artistik,
    - d. agar guru pendidikan jasmani tidak terlalu kasar dalam bersikap.
  3. Pelajaran dansa atau tarian dipandang kurang efektif disebabkan oleh:
    - a. guru kurang menguasai aspek seni dari tarian,
    - b. guru kurang apresiatif terhadap unsur seni yang terdapat dalam tarian,
    - c. guru tidak menekankan tumbuhnya pengalaman estetis kepada anak,
    - d. guru sekedar mengajar,
  4. Tiga bentuk tarian yang dapat diajarkan pada pelajaran aktivitas ritmik adalah sebagai berikut, kecuali:
    - a. modern dance,
    - b. singing dance,
    - c. folk dance
    - d. creative dance
  5. Pemahaman dan pengembangan kendali atau kontrol atas tubuh atau jasmani kita sendiri merupakan pengertian dari:
    - a. Seni kinestetis
    - b. konsep tubuh,
    - c. konsep ruang,
    - d. konsep keterhubungan.
  6. Lokomotion dalam konsep tubuh mengandung arti:
    - a. berpindahnya tubuh dari satu tempat ke tempat lain,
    - b. berpindahnya berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lain,
    - c. istilah untuk menunjuk pada gerak di tempat,
    - d. sama artinya dengan manipulasi.
  7. Berpindahnya berat badan dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lain disebut dalm istilah dansa sebagai:
    - a. Lokomotor,
    - b. Stepping,
    - c. Jumping,
    - d. Turning

8. Konsep usaha dalam tarian sebenarnya merujuk pada dimensi kualitatif dari gerakan, yang kalau diungkap dalam kata lain sama dengan istilah:
  - a. elegan,
  - b. mengalir,
  - c. dinamis,
  - d. bervariasi
9. Ketika anak ingin merasakan keriangannya dalam kebersamaan ketika berdansa, maka bentuk tarian yang memberikan pengalaman demikian adalah:
  - a. singing dance,
  - b. folk dance
  - c. creative dance,
  - d. senam aerobik
10. Konsep keterhubungan merupakan faktor penting dalam pelajaran aktivitas ritmik, karena konsep inilah yang memberikan pengalaman untuk:
  - a. yang menumbuhkan sikap kooperatif pada anak,
  - b. mengarahkan anak untuk menaruh perhatian bukan hanya pada tarian tetapi pada orang lain,
  - c. menghargai adanya iringan penyerta seperti adanya musik dan irama.
  - d. semuanya benar.

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

## KUNCI JAWABAN

**- Tes Formatif 1**

1. C : Menggunakan peraturan yang tidak bebas dan mengikat
2. A : Keputusan ditentukan oleh guru
3. A : Anak terbangkit semangatnya hingga melupakan kelelahan
4. B : Mengandung aktivitas jasmani yang tinggi
5. B : Memberikan nilai keharmonisan dan kesesuaian
6. D : H. Spencer
7. C : Mempersiapkan anak menjadi mahluk dewasa
8. D : Anak tidak tahu cara dan pentingnya bergiliran
9. B : Memiliki kemampuan untuk bersaing dalam kelompok kecil
10. A : 11 – 12 tahun

**- Tes Formatif 2**

1. A : merupakan alat ungkap atau ekspresi lingkup budaya tertentu,
2. B : agar penjas tidak terlalu berorientasi kompetitif, tetapi juga mengandung unsur estetika
3. C : guru tidak menekankan tumbuhnya pengalaman estetis kepada anak
4. A : Modern dance
5. B : Konsep tubuh
6. A : berpindahnya tubuh dari satu tempat ke tempat lain
7. B : Stepping
8. C : Dinamis
9. B : Folk Dance
10. D : Semuanya benar

**Referensi**

- Azis, Syamsir. *Pembelajaran Permainan Kecil; Modul Pembekalan Guru Kelas*. Jakarta: Dikgutenis, Dirjen Dikdasmen.2001.
- Ellis, Michael J. (1973). *Why People Play*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc.
- Huizinga, Johan. (1970). *Homo Ludus: A Study of the Play Element in Culture*. London: Maurice Temple Smith Ltd.
- Joyce, Mary. (1984). *Dance Technique for Children*, Palo Alto CA., Mayfield Publishing Company.
- Kantor Menpora. (1991). *Sejarah Olahraga Indonesia*. Jakarta.
- Lutan, Rusli. (1997). *Manusia dan Olahraga*, Bandung: Penerbit ITB.
- Mahendra, Agus dkk. (2003). *Model Pengembangan Olahraga Tradisional*. Bandung, Setda Prov. Jawa Barat.
- Sherrill, Claudine. (1993). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. (4th Ed.). Dubuque, IA., WMC. Brown.
- Werner, Peter H. ( 1979). *A Movement Approach To Games for Children*. St. Louis, Mosby Company.

