

## BAB V

### KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

1. Model aktivitas fisik anak usia 4-5 tahun berpengaruh terhadap peningkatan *social skill* anak usia dini.

Pada masa usia dini dianggap sebagai waktu terbaik bagi anak-anak untuk belajar. Hal ini dikarenakan anak-anak pada masa ini memiliki karakteristik yang unik, yaitu memiliki rasa keingin tahuannya tinggi sehingga menimbulkan keinginan untuk belajar yang tinggi pula. Pada masa ini anak-anak dikatakan *golden age*, oleh karena itu perlu upaya yang optimal agar anak dapat berkembang lebih baik.

Anak-anak usia dini memiliki sifat perkembangan yang holistic atau menyeluruh, maksudnya adalah perkembangan yang optimal bagi anak usia dini akan bergantung apabila kondisi tubuhnya dalam keadaan sehat, asupan gizi yang sehat dan cukup, memperoleh pendidikan baik di rumah ataupun di sekolah secara baik dan benar. Perkembangan yang diharapkan adalah baik secara fisik dan psikis, anak memiliki keterampilan dalam hal kognitif, motorik kasar, motorik halus serta aspek lainnya yang dianggap anak-anak perlu memilikinya.

Melalui sistem pembelajaran tematik, kurikulum pendidikan anak usia dini di Indonesia megembangkan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif. Untuk mengoptimalkan perkembangan anak usia dini, pemerintah menyediakan sarana yaitu melalui mengikuti pendidikan formal di sekolah, hal ini bertujuan untuk mempersiapkan anak-anak untuk bisa melanjutkan ke pendidikan dasar setelahnya. Perkembangan aspek *social skill* di sekolah pada umumnya tidak mendapat perhatian yang lebih, sekolah kebanyakan hanya fokus pada aspek perkembangan motorik baik kasar ataupun motorik halus Padahal aspek *social skill* dapat dikembangkan melalui aktivitas fisik bersama dengan aspek lainnya oleh guru di sekolah.

Pemberian bentuk-bentuk aktivitas fisik kepada anak usia dini haruslah di bawah pengamatan guru di sekolah, harapannya agar kegiatan yang dilakukan anak-anak bisa dapat membantu perkembangan seluruh aspek dengan optimal.

Memiliki kemampuan dalam melaksanakan aktivitas fisik yang beragam juga merupakan aspek penting yang harus dikembangkan pada masa anak-anak, hal ini supaya anak-anak memiliki rasa percaya diri dan menghilangkan konsep diri yang negatif terkait melakukan aktivitas fisik. Oleh sebab itu, peran guru dalam mendampingi anak-anak sangat diperlukan, supaya anak-anak mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi terkait melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu model aktivitas fisik yang telah peneliti rancang bisa diterapkan kepada anak usia dini.

Program Aktivitas fisik untuk anak usia dini telah disusun sesuai dengan karakteristik usia tersebut. Program ini berisikan kegiatan-kegiatan fisik yang melibatkan seluruh anggota tubuh, dengan memberikan program aktivitas fisik kepada anak usia dini yang terdiri dari beberapa jenis kegiatan serta menambahkan aspek sosial dalam setiap kegiatannya berdampak langsung terhadap *social skill*. *Social skill* yang dimiliki anak-anak tersebut adalah *Self Control*, *Social competence*, dan *Persistence*.

## 2. Model aktivitas fisik anak usia 4-5 tahun berpengaruh terhadap peningkatan level aktivitas fisik anak usia dini

Usia dini merupakan masa anak-anak untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar, hal ini akan berlanjut hingga mereka memasuki jenjang sekolah dasar. Tidak benar jika ada pernyataan bahwa anak-anak akan memiliki kemampuan motorik kasar secara otomatis seiring dengan bertambahnya usia. Perlu adanya bantuan dari guru dalam hal ini pendidikan di sekolah, meliputi bagaimana memberikan aktivitas yang benar, bentuk dari aktivitas yang sesuai usia mereka, bagaimana membuat lingkungan yang aman, nyaman dan menyenangkan bagi anak-anak. Dengan kata lain aspek perkembangan motorik anak usia dini sama pentingnya dengan aspek lainnya bagi anak usia dini.

Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi. Konsep model pembelajaran yang disusun merupakan model tugas secara kelompok, guru memberikan materi berupa tugas-tugas sederhana agar mampu

dicari solusi penyelesaiannya secara bersama. Tugas-tugas tersebut merupakan gabungan dari aspek psikomotor dalam hal ini aktivitas fisik dan koognitif

Pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak supaya memperoleh pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh pada anak. Dengan bagitu anak usia dini memiliki keterampilan dan sikap yang menjadikan mereka memiliki perilaku yang lebih sehat dalam menjalankan kehidupan, serta membantu dalam perkembangan kognitif, sosial, dan juga perkembangan pada aspek fisiologis.

Model aktivitas fisik ini terdiri 8 jenis kegiatan yang berbeda. Kegiatan tersebut juga memiliki karakteristik yang berbeda-beda tidak hanya aktivitas menggunakan alat, tanpa alat, tapi juga kegiatan menggunakan musik dan tanpa musik. Dengan variasi kegiatan ini sehingga anak-anak lebih aktif bergerak, dan menumbuhkan minat untuk tetap bergerak sehingga menjadikan mereka terbiasa dalam melakukan aktivitas fisik.

### 3. Model Aktivitas Fisik Anak Usia 4-5 Tahun

Model aktivits fisik yang peneliti susun terdiri dari 8 kegiatan aktiitas fisik yaitu: 1) Bermain Roda Magnet, 2) Bermain Bola Keranjang, 3) Bermain Lompat Warna, 4) Bermain Balon Terbang, 5) Bermain Bola Panas, 6) Bermain Menjadi Patung, 7) Bermain Estafet, 8) Bermain Selimut Parasut. Selain menyusun berbagai jenis aktivitas fisik, model ini juga mengintegrasikan nilai-nilai sosial kedalam aktivitas fisik tersebut. Adapun nilai-nilai sosial diantaranya adalah kooperatif, sprotifitas, respect, disipling, bertanggung jawab, dll.

4. Selain menguji pengaruh model aktivitas fisik anak usia 4-5 tahun terhadap peningkatan social skill dan level aktivitas fisik anak usia dini, dalam penelitian ini menemukan bahwa peningkatan *social skill* anak laki-laki lebih dominan dari pada anak perempuan, namun untuk peningkatan level aktivitas fisik anak perempuan justru lebih dominan dari pada anak laki-laki.

## 5.2 Saran

Dengan terbuktinya model aktivitas fisik untuk anak usia 4-5 tahun dalam meningkatkan *social skill* dan level aktivitas fisik maka peneliti memberikan saran kepada pihak terkait agar dapat memanfaatkan model ini di lingkungan Pendidikan terutama Pendidikan anak usia dini.

### 5.3 Rekomendasi

#### 1. Guru

Dalam memberikan program aktivitas fisik kepada anak usia dini untuk dapat memasukan elemen-elemen sosial. Agar tidak hanya untuk meningkatkan aspek motorik namun juga dapat meningkatkan aspek *sosial skill* mereka.

#### 2. Orang tua

Orang tua perlu memperhatikan tumbuh kembang anak dirumah dengan memfasilitasi anak-anak agar lebih banyak bergerak aktif dibandingkan dengan membiarkan mereka dalam perilaku tidak aktif seperti *gadget*, menonton tv, *game*, dan perilaku tidak aktif lainnya.

#### 3. Pihak Sekolah

Perlu menyusun kurikulum yang memfasilitasi anak-anak untuk bergerak aktif disekolah. Selain itu juga harus memperhatikan komponen penunjang seperti sarana-prasarana, keamanan, kenyamanan, serta kompetensi guru.