



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

<http://www.upy.ac.id>

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 08 September 2025
Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003



Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
 Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025265
 Tanggal : 08 September 2025265

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 265						
266	<i>Rickadesti Ramadhana, M.Pd</i> 3543778679230033	<i>Senam</i> <i>Sosiologi Keolahragaan</i> <i>Wanita dan Olahraga</i> <i>Olahraga Anak Usia Dini</i> <i>Manajemen Keolahragaan</i>	<i>OR16106</i> <i>OR16114</i> <i>T16319</i> <i>T16758</i> <i>T16756</i>	<i>3</i> <i>2</i> <i>2</i> <i>2</i> <i>2</i>	<i>I / 25.A1, 25.A2, 25.A3</i> <i>I / 25.A1, 25.A2, 25.A3</i> <i>III / 24.A1, 24.A2, 24.A3</i> <i>VII / 22.A1</i> <i>VII / 22.A1</i>	<i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i> <i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i> <i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i> <i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i> <i>Program Sarjana Ilmu Keolahragaan</i>
267 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom
 NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
 NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
Mata Kuliah : Olahraga Anak Usia Dini
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : 2022
Semester : 7 (tujuh)
Tahun Akademik : 2025/2026
Kode Mata Kuliah : (.....)

Deskripsi Mata Kuliah

Olahraga Anak Usia Dini memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi. Mata kuliah Olahraga Anak Usia Dini membahas perkembangan motorik, aktivitas fisik sesuai usia, strategi pembelajaran gerak berbasis permainan, serta perencanaan dan evaluasi program aktivitas fisik untuk anak usia 0–6 tahun.

Capaian Pembelajaran Lulusan - Prodi:

- Mampu mengembangkan dan mengaplikasikan program sport tourism dan sport event dengan mempertimbangkan aspek keselamatan, sosial, budaya, lingkungan dan ekonomi untuk menunjang industri keolahragaan yang berkelanjutan (CPL-7)
- Mampu mengembangkan dan mengaplikasikan program latihan kesehatan dan kebugaran untuk memberikan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran di pusat kebugaran serta memberikan layanan terapi dan kesehatan olahraga baik dari segi promotif, preventif, dan rehabilitatif (CPL-8)
- Mampu bersikap religius, menginternalisasi nilai, norma, etika akademik dan etika profesi yang berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara yang dijiwai nilai-nilai budaya berdasarkan Pancasila (CPL-12)

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:

- Mampu Memahami karakteristik perkembangan anak usia dini
- mampu menganalisis tentang kebutuhan aktivitas fisik pada AUD
- mampu Mendesain aktivitas gerak dasar sesuai usia
- Melaksanakan asesmen perkembangan motorik

Daftar Rujukan:

- Pangrazi, RP, & Beighle, A. (2013). Pendidikan jasmani dinamis untuk anak sekolah dasar (edisi ke-17). Pearson.

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadir lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung ALPA. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar

tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.

- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadirannya di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan **rapi** (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang 'tepat' oleh Ketua Program Studi
- h. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

Penilaian Hasil Belajar

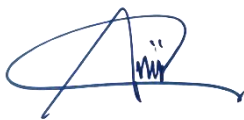
Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
TOTAL	100%

Yogyakarta, September 2025

Ketua Program Studi

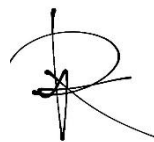
Dosen Pengampu

Ketua Kelas/Angkatan



(Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M. Or)

NIS.



(Rickadesti Ramadhana, M.Pd.)

NIS.



(Dian Ahmad Arjuna)

NPM. 22111600008

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2025/2026**

HALAMAN PENGESAHAN

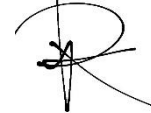
1. Judul RPS : Olahraga Anak Usia Dini
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Rickadesti Ramadhana, M. Pd.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Golongan : IIIb
 - d. NIS : 200012112024082005
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : rickadesti@upy.ac.id / 081271150868
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui, Ketua
Program Studi

Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS.

Yogyakarta, Agustus 2025

Penyusun



Rickadesti Ramadhana, M. Pd.
NIS. 200012112024082005

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Olahraga Anak Usia Dini
Nama Dosen dan NIDN		Rickadesti Ramadhana, M. Pd. ()
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning
Pembelajaran Terkonversi MBKM		
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai 1 Pertukaran Pelajar 2 KKN Tematik 3 Magang 4 KKN Desa 5 Study Independen 6 KKN Desa 7 Program Kemanusiaan 8 Asistensi Mengajar 9 10
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila. 4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa. 5. S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan

		6. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural 7. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok 8. P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini 9. KU1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya 10. KU3 Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi 11. KU4 enyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi 12. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data 13. KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya 14. KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi 15. KK2 Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir 16. KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran 17. KK6 Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan 18. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Mitra	

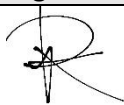


UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Kode Dokumen

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Wanita dan Olahraga				T= 2	P=	7	Agustus 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
							
		Rickadesti Ramadhana, M. Pd.		Priska Dyana Kristi, M.Or			
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan					
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural					
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok					
	P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini					
	KU 1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya					
KU 3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi						

	KU 4	Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi					
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data					
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya					
	KK1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi					
	KK 2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir					
	KK 4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran					
	KK 6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan					
	KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	CPMK1	Mahasiswa mampu Memahami karakteristik perkembangan anak usia dini (S1, S2,S3,S4,S10)					
	CPMK2	Mahasiswa mampu Menganalisis kebutuhan aktivitas fisik pada AUD (P1, P3, KU1, KU4, KU5)					
	CPMK3	Mahasiswa mampu Mendesain aktivitas gerak dasar sesuai usia. (P1,KU1, KU3, KU4, KK1, K6)					
	CPMK4	Mahasiswa mampu Melaksanakan asesmen perkembangan motorik (P4, KU4, KU5, KU6, KK1, KK2, KK4, KK8)					
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)						
	Sub-CPMK1	Memahami hakikat perkembangan motorik dasar (C2 Factual: A2: P2: CPMK 1)					
	Sub-CPMK2	Menganalisis kebutuhan aktifitas fisik anak usia dini (C4 Conceptual: A4:P3:CPMK3 1,2)					
	Sub-CPMK3	Menganalisis perkembangan motorik (C4 Conceptual: A3: P3: CPMK 2,3)					
	Sub-CPMK4	Mendesain aktivitas gerak dasar sesuai usia (C5 Procedural: A4: P4: CPMK 3,4)					
	Sub-CPMK5	Menganalisis kemampuan motorik anak (C4 Conceptual: A3: P2: CPMK 3,4,5)					
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK						
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	Sub-CPMK5	
	CPMK 1	√	√				
	CPMK 2		√	√		√	
	CPMK 3			√	√	√	
	CPMK 4				√	√	
Deskripsi Singkat MK	Olahraga Anak Usia Dini memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi. Mata kuliah Olahraga Anak Usia Dini membahas perkembangan motorik, aktivitas fisik sesuai usia, strategi pembelajaran gerak berbasis permainan, serta perencanaan dan evaluasi program aktivitas fisik untuk anak usia 0–6 tahun.						

Bahan Kajian: Materi Pembelajaran		1. Hakikat Olahraga Anak Usia Dini 2. Karakteristik perkembangan Anak Usia Dini 3. Perkembangan motorik halus dan motorik kasar 4. Game-based learning anak usia dini 5. Perencanaan program aktifitas gerak 6. Assesmenn perkembangan motorik					
Pustaka		Utama :					
		Pangrazi, RP, & Beighle, A. (2013). <i>Pendidikan jasmani dinamis untuk anak sekolah dasar (edisi ke-17)</i> . Pearson.					
		Pendukung:					
		1. Anisa,MV (2015). Pengaruh latihan fisik terhadap dismenore primer . <i>Jurnal Majority</i>, 4(2), 60–65. 2. Gabbard, C. (2011). <i>Perkembangan motorik seumur hidup (edisi ke-6)</i>. Pearson. 3. Gallahue, DL, & Ozmun, JC (2012). <i>Memahami perkembangan motorik: Bayi, anak-anak, remaja, dewasa (edisi ke-7)</i>. McGraw-Hill. 4. Rahman, D., & Hakim, AA (2022). Pengaruh modifikasi aktivitas fisik keseimbangan terhadap keterampilan motorik anak usia dini pada masa adaptasi kehidupan baru. <i>Jurnal Kesehatan Olahraga</i> , 10(01), 197–204. 5. Sujiono, YN (2015). <i>Konsep dasar pendidikan anak usia dini</i> . Universitas Terbuka. 6. Sujiono, YN, & Sujiono, B. (2010). <i>Menu pembelajaran anak usia dini</i> . Universitas Terbuka. 7. Sumantri, M. (2015). <i>Model pembelajaran motorik bagi anak usia dini</i> . Kencana Prenada Media. 8. Wong, D. (2009). <i>Pembelajaran berbasis aktivitas untuk pendidikan anak usia dini</i> . Routledge.					
Dosen Pengampu		Rickadesti Ramadhana, M. Pd.					
Matakuliah syarat		-					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)

1	Memahami kontrak perkuliahan	Menjelaskan kontrak perkuliahan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Kontrak perkuliahan	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2-3	Hakikat Olahraga Anak Usia Dini	Memahami hakikat Olahraga Anak Usia Dini	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Prinsip golden age, 2. ruang lingkup aktivitas fisik anak	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
4-7	kebutuhan aktifitas fisik anak usia dini	Menganalisis kebutuhan aktifitas fisik anak usia dini	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. motorik halus 2. motorik kasar 3. lokomotor 4. non lokomotor 5. manipulatif	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
8	Review materi						
9-10	perkembangan Anak Usia Dini	Menganalisis perkembangan Anak Usia Dini	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas		Motorik, kognitif, sosial-emosi	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

				Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')			
11-13	aktivitas gerak dasar sesuai usia	Mendesain aktivitas gerak dasar sesuai usia				Pembelajaran berbasis permainan, keselamatan	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
14-15	Kemampuan Motorik anak	Melaksanakan assesmen Kemampuan Motorik anak	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Saintifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Observasi, rubrik motorik, mini teaching	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
16	UAS						UAS: 50%

Bobot Penilaian:

Kehadiran	5%
Sikap	15%

Penugasan	30%
UAS	50%
TOTAL	100%

a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

Skor maksimal 5

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

Skor maksimal 15

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

Skor maksimal 30

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
----	-------------------------	-------

1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

Skor maksimal 50

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadirn di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.

- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16758
Matakuliah : OLAKHRAGA ANAK USIA DINI
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-22A1

Semester : 7
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B.U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
1	22111600001	ADITTYA PUJI PAMUNGKAS		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
2	22111600003	AJENG NUR KHOIRUNNISA		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
3	22111600004	ANDREANUS MAU		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
4	22111600006	BENEDICTUS PIO PRASETYALATI		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
5	22111600007	CAKRA YUDHA VIRATAMA		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
6	22111600008	DUAN AHMAD ARLUNANTO		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
7	22111600009	DIKI SAPUTRO		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
8	22111600010	DIMAS AKBAR TAMA		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
9	22111600012	DIMAS YOGA PRATAMA		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
10	22111600013	FAUZAN TRI ANGGITO		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
11	22111600016	GALIH DICKY APRIAN		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
12	22111600017	HUSAIN AHMAD BAHAGI		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
13	22111600018	INDAH RUMIKTI		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
14	22111600019	KHUSNUL OOTIMAH		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
15	22111600020	M. SOPAN NUR ADIL		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
16	22111600021	MIRNA LARASATI		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
17	22111600022	MUHAMMAD HAIDAR IFRANI		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
18	22111600023	MUHAMMAD LUQMAN RIZQIYANTO		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
19	22111600024	MUHAMMAD RAFI RIANDHITA		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		
20	22111600027	NUR AINI AZKA		di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di	di		



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Senosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2025/2026
Semester : GASAL
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16758
Matakuliah : OLAHRAGA ANAK USIA DINI
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-22A1

Semester : 7
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

No	NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUP	1															Jumlah Hadir	%
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
21	22111600020	NURIL HUDA		HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD	HD		
22	22111600029	RAFID ABITYU TRIDITA		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
23	22111600030	RISANG MUHAMMAD NAUFAL		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
24	22111600031	RIVO LAHUA PRASETA		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
25	22111600035	GOVS SYUJA MUDDZAKY		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
26	22111600037	DEDE NOVIAN		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
27	22111600038	GUNTUR SULISTYO ARIMBOWO		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
28	22111600039	MUHAMMAD TAUFIK		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
29	22111600040	FAISAL RAHMAD		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
30	22111600042	KRISNA NUR WARDANA		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
31	22111600044	RIDHO ADITYA PRATAMA		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
32	22111600045	PAMUNGKAS NUR HIDAYAT		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
33	22111600046	NASYA AMARA DEWI		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		
34	22111600047	BAGAS TRYEDI		Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y		



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : MANAJEMEN KEOLAHRAGAAN [T16756]
Bobot : 2 SKS
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kelas : 16-22.A1
Hari : -
Pukul : 00.00 s.d. 00.00
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	3/25 /9	keberada ktrial	pemaparan Rps dan bentuk ktrial		R
II	4/25 /10	kelembat dasar	Dasar-dasar manajemen		R
III	25/25 /10	-	manajemen olahraga		R
IV	30/25 /9	Fungsi-fungsi manajemen	- perencanaan - pengorganisasian		R
V	7/25 /10	-	- kepemimpinan - pembiayaan		R
VI	11/25 /10	-	- kepemimpinan - penilaian		R
VII	21/25 /10	Struktur manajemen	Struktur manajemen		R
VIII	28/25 /10	Manajemen	Manajemen		R
IX	4/25 /11	Sistem manajemen olahraga	Struktur organisasi dan manajemen		R
X	11/25 /11		pada perusahaan		R
XI	18/25 /11		fungsi ^{kebutuhan} kebutuhan		R
XII	25/25 /11		- Sistem pertandingan - event olahraga		R
XIII	2/25 /12	manajemen event	tahap persiapan		R
XIV	9/25 /12		Tahap pelaksanaan Tahap evaluasi hasil		R
XV	16/25 /12	Simulasi	Simulasi Event.		R



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2025/2026

Mata Kuliah : Olahraga Anak Usia Dini
Hari/Tanggal :
Waktu : 60 menit
Sifat Ujian : Ujian teori
Penguji : Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Bahan Kajian : Bahan kajian mata kuliah Olahraga Anak Usia Dini meliputi hakikat olahraga bagi anak usia 0–6 tahun, karakteristik perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosi, serta pengenalan gerak dasar seperti lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Mahasiswa juga mempelajari pembelajaran berbasis permainan, perencanaan aktivitas gerak yang aman dan sesuai usia, serta asesmen perkembangan motorik melalui observasi dan rubrik penilaian.

Petunjuk Cara Mengerjakan UAS :

1. Silahkan Berdoa terlebih dahulu sebelum mengerjakan soal UAS!
 2. Tuliskan Nama dan NPM pada lembar jawaban!
 3. Kerjakan soal yang menurut Anda paling mudah terlebih dahulu!
 4. Jawablah pertanyaan dengan jawaban dan tulisan yang jelas!
-

TEORI

1. Jelaskan mengapa masa anak usia dini disebut sebagai *golden age* dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kebutuhan aktivitas fisik anak.?
2. Uraikan perbedaan antara motorik kasar dan motorik halus pada anak usia dini, serta sertakan masing-masing contoh gerakan!
3. Jelaskan tiga prinsip utama dalam merancang aktivitas fisik untuk anak usia dini agar tetap aman dan sesuai tahap perkembangan!
4. Jelaskan perbedaan antara gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif!
5. Jelaskan hubungan antara aktivitas fisik yang cukup dan perkembangan sosial-emosional anak usia dini!
6. Analisislah bagaimana perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional anak saling berhubungan dalam konteks aktivitas fisik di usia 0–6 tahun!
7. Berikan contoh desain aktivitas gerak dasar yang sesuai untuk anak usia 4–5 tahun, lengkap dengan tujuan dan alasan pemilihannya!
8. Uraikan langkah-langkah menyusun sebuah rubrik asesmen motorik untuk menilai kemampuan berlari, melompat, dan melempar pada anak usia dini!
9. Jelaskan manfaat *game-based learning* dalam pembelajaran olahraga anak usia dini dan berikan contoh kegiatan bermain yang mengembangkan tiga jenis gerak dasar sekaligus!
10. Mengapa aspek keselamatan (*safety*) harus menjadi prioritas utama dalam pembelajaran olahraga anak usia dini? Berikan contoh penerapan nyata di lapangan!



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : Ganjil

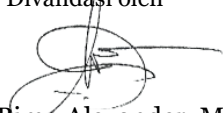
TAHUN AKADEMIK : 2025/2026

Telah dilakukan validasi Soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi					
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan					
3	Mata Kuliah/Kelas	Olahraga Anak Usia Dini/ 22					
4	Validator	Bimo Alexander, M.Or					
5	Sifat Ujian	v	Open Book		Close Book		Project
			Presentasi		Speaking		Take Home
6	Hal-hal yang perlu dicatat	Soal Digandakan					
		v	Memakai LJU (single/double)				

Unsur Validasi Soal		Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian soal ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)	V	
2	Soal ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa	V	
3	Soal ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah	V	
4	Soal ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa	V	
5	Soal ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan mahasiswa	V	
6	Soal ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh mahasiswa	V	

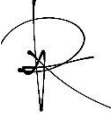
Divalidasi Tanggal 2025

Divalidasi oleh  Bimo Alexander, M.Or. NIP/NIS 199011032022061006

..... Akademik

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 2025

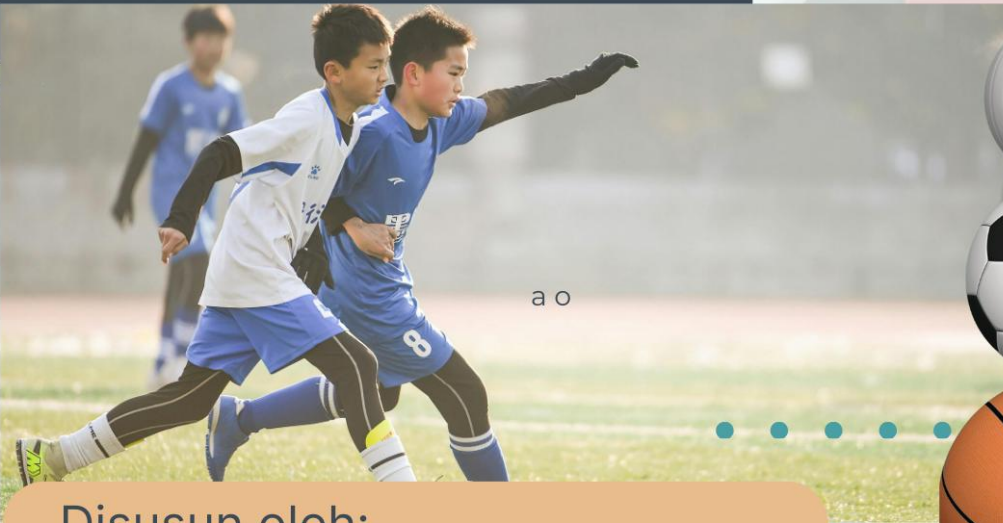
Yang Menyerahkan  Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
--

Yang Menerima

NO	NIM	MAHASISWA	NILAI
1	22111600001	ADITTYA PUJI PAMUNGKAS	A
2	22111600003	AJENG NUR KHOIRUNNISA	A
3	22111600004	ANDREANUS MAU	A
4	22111600006	BENEDICTUS PIO PRASETYAJATI	A
5	22111600007	CAKRA YUDHA WIRATAMA	A
6	22111600008	DIAN AHMAD ARJUNANTO	A
7	22111600009	DIKI SAPUTRO	A
8	22111600010	DIMAS AKBAR TAMA	A
9	22111600012	DIMAS YOGA PRATAMA	A
10	22111600013	FAUZAN TRI ANGGITO	A
11	22111600016	GALIH DICKY APRIAN	A
12	22111600017	HUSAIN AHMAD BAIHAQI	A
13	22111600018	INDAH RUMEKTI	A
14	22111600019	KHUSNUL QOTIMAH	A
15	22111600020	M.SOPAN NUR ADIL	A
16	22111600021	MIRNA LARASATI	A
17	22111600022	MUHAMMAD HAIDAR IRFANI	A
18	22111600023	MUHAMMAD LUQMAN RIZQIYANTO	A
19	22111600024	MUHAMMAD RAFI RIANDHITA	A
20	22111600027	NUR 'AINI AZKA	A
21	22111600028	NURIL HUDA	A
22	22111600029	RAFID ABIYU TRIDITA	A
23	22111600030	RISANG MUHAMMAD NAUFAL	A

24	22111600031	RIVO LAHUA PRASETA	A
25	22111600035	QOYS SYUJA MUDZAKY	A
26	22111600037	DEDE NOVIAN	A
27	22111600038	GUNTUR SULISTYO ARIWIBOWO	A
28	22111600039	MUHAMMAD TAUFIK	A
29	22111600040	FAISAL RAHMAD	A
30	22111600042	KRISNA NUR WARDANA	A
31	22111600044	RIDHO ADITYA PRATAMA	A
32	22111600045	PAMUNGKAS NUR HIDAYAT	A
33	22111600046	NASYA AMARA DEWI	A
34	22111600047	BAGAS TRYEDI	A

OLAHRAGA ANAK USIA DINI



Disusun oleh:
RICKADESTI RAMADHANA, M.PD



KATA PENGANTAR

Salam Olahraga!

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyusun modul perkuliahan ini dengan baik. Modul ini disusun untuk mata kuliah Olahraga Anak Usia Dini (AUD) dalam Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas PGRI Yogyakarta, di bawah bimbingan Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Modul ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai mata kuliah Olahraga Anak Usia Dini. Kami berharap modul ini dapat menjadi sumber belajar yang bermanfaat bagi mahasiswa. Dalam penyusunan modul ini, kami telah berusaha menyajikan materi secara sistematis dan mudah dipahami. Kami juga mengajak pembaca untuk aktif berdiskusi dan bertanya guna memperdalam pemahaman tentang materi yang disampaikan. Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini.

Semoga modul ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pendidikan dan pengembangan ilmu keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta,

2025

Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

DAFTAR PUSTAKA

COVER.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR PUSTAKA.....	iii
BAB I.....	1
HAKIKAT OLAHRAGA ANAK USIA DINI.....	1
1. Prinsip <i>Golden Age</i> dalam Olahraga Anak Usia Dini.....	1
2. Ruang Lingkup Aktivitas Fisik Anak Usia Dini	3
3. Keterkaitan Aktivitas Fisik dan Perkembangan Anak	5
4. Capaian Pembelajaran Bab I.....	5
BAB II.....	6
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK ANAK USIA DINI	6
1. Motorik Halus	6
2. Motorik Kasar	7
3. Gerak Lokomotor.....	8
4. Gerak Non- Lokomotor.....	8
5. Gerak Manipulatif.....	9
6. Integrasi Keterampilan Motorik dengan Perkembangan Anak.....	10
BAB III	11
PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI	11
1. Perkembangan Motorik.....	11
2. Perkembangan Kognitif	12
3. Perkembangan Sosial-Emosi	13
4. Keterkaitan Antara Motorik, Kognitif, dan Sosial-Emosi	13
5. Capaian Pembelajaran Bab III	14
BAB IV	15

AKTIVITAS GERAK DASAR SESUAI USIA	15
1. Pembelajaran Berbasis Permainan	15
2. Keselamatan dalam Aktivitas Gerak AUD	18
3. Capaian Pembelajaran Bab IV	20
BAB V	21
ASESMEN KEMAMPUAN MOTORIK ANAK USIA DINI	21
1. Observasi sebagai Metode Asesmen Motorik.....	21
2. Rubrik Penilaian Motorik	22
3. Mini Teaching sebagai Evaluasi Praktik.....	23
4. Karakteristik Asesmen Motorik AUD.....	25
5. Capaian Pembelajaran Bab V	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26

BAB I

HAKIKAT OLAHRAGA ANAK USIA DINI

Olahraga pada anak usia dini bukan sekadar aktivitas fisik biasa, tetapi merupakan komponen penting dalam proses tumbuh kembang anak secara holistik. Pada masa ini, tubuh dan otak anak berkembang sangat cepat, sehingga stimulasi yang tepat melalui aktivitas bergerak akan berdampak positif terhadap kemampuan motorik, kognitif, sosial, dan emosional mereka. Periode ini sering disebut sebagai fase “*golden age*,” yaitu periode optimal ketika anak sangat responsif terhadap rangsangan gerak dan pembelajaran motorik, yang akan memberikan dasar kuat untuk keterampilan fisik dan aktivitas sepanjang hidupnya.

1. Prinsip *Golden Age* dalam Olahraga Anak Usia Dini

Istilah *golden age* mengacu pada periode awal kehidupan anak khususnya usia 0–8 tahun di mana perkembangan otak, sistem saraf, dan kemampuan motorik berjalan dengan sangat cepat dan sensitif terhadap stimulasi dari lingkungan. Pada periode ini, terjadi pembentukan koneksi saraf yang menentukan kemampuan motorik, sensorik, dan kognitif yang menjadi dasar fungsi gerak anak di kehidupan selanjutnya. Ini berarti bahwa stimulasi gerak yang tepat akan memberikan kontribusi besar terhadap fondasi kemampuan motorik anak.

Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dan terstruktur dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar seperti kemampuan berlari, melompat, keseimbangan, serta koordinasi tubuh. Kegiatan fisik seperti permainan, senam anak, atau aktivitas bermain

aktif udara terbuka terbukti efektif dalam merangsang perkembangan motorik kasar anak usia dini.

Prinsip-prinsip *golden age* dalam olahraga anak usia dini meliputi:

a. Belajar melalui bermain

Anak usia dini belajar paling efektif melalui aktivitas bergerak yang bersifat bermain dan eksploratif. Permainan yang mencakup hadiah kecil (*goal-oriented play*) misalnya berjalan di atas balok keseimbangan atau melempar bola, secara signifikan memperbaiki kemampuan motorik anak.

b. Stimulasi yang beragam dan menyenangkan

Aktivitas fisik sebaiknya tidak monoton atau terlalu terstruktur seperti pelatihan atlet dewasa. Variasi permainan yang merangsang berbagai fungsi motorik akan mendorong pembentukan keterampilan fisik yang lebih komprehensif.

c. Tidak ada spesialisasi dini

Mengkhususkan anak pada satu jenis olahraga terlalu dini tidak hanya tidak efektif tetapi juga berisiko menyebabkan stres fisik dan emosional. Fokus utama pada masa ini adalah pembentukan keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*).

d. Perkembangan motorik sebagai dasar fungsi kehidupan

Kemampuan motorik bukan hanya mendukung keterampilan olahraga tetapi juga aktivitas hidup sehari-hari seperti berjalan, berlari, bermain, bahkan keterampilan sosial saat bermain bersama teman.

e. Peran orang dewasa sebagai fasilitator

Guru dan orang tua memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang aman, menarik, dan stimulatif sehingga anak terdorong untuk aktif bergerak dan menjelajah.

Dengan kata lain, *golden age* merupakan periode ketika rangsangan yang tepat akan memberikan dampak yang lebih besar dibanding periode lain dalam kehidupan anak.

2. Ruang Lingkup Aktivitas Fisik Anak Usia Dini

Aktivitas fisik pada anak usia dini mencakup seluruh gerakan tubuh yang dilakukan secara sadar dan aktif, baik terstruktur maupun spontan. Aktivitas ini tidak hanya berorientasi pada olahraga formal, tetapi juga permainan dan eksplorasi gerak yang menstimulasi seluruh aspek perkembangan anak.

Ruang lingkup aktivitas fisik anak usia dini mencakup:

a. Gerak Lokomotor

Gerakan yang melibatkan perpindahan posisi tubuh secara aktif, seperti berjalan, berlari, melompat, merangkak, dan memanjat. Aktivitas ini membantu pengembangan kekuatan otot besar, keseimbangan, dan koordinasi global tubuh.

b. Gerak Non-Lokomotor

Gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat, seperti menekuk tubuh, memutar, menjaga keseimbangan di tempat, atau meregangkan tubuh. Gerak ini penting untuk pengembangan kontrol tubuh dan kesadaran ruang.

c. Gerak Manipulatif

Gerak yang melibatkan objek di sekitar anak, misalnya melempar, menangkap, menggulingkan bola, atau menggunakan alat permainan kecil. Gerak manipulatif berkontribusi terhadap koordinasi tangan-mata dan pengembangan keterampilan halus hingga kasar.

d. Permainan Terstruktur dan Tidak Terstruktur

Permainan tradisional, permainan lintasan halang rintang sederhana, atau permainan bebas di luar ruangan menjadi bagian penting dari aktivitas fisik. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan motorik, tetapi juga aspek sosial dan emosional, seperti kerja sama, toleransi, dan kreatifitas.

e. Aktivitas Ritmik dan Seni Gerak

Senam irama, tari anak, atau aktivitas bergerak mengikuti musik membantu anak mengembangkan irama, koordinasi, kelenturan, dan ekspresi diri. Kegiatan ritmik terbukti merangsang perkembangan motorik kasar serta kepercayaan diri anak.

f. Aktivitas Fisik dalam Kehidupan Sehari-hari

Aktivitas spontan seperti bermain di taman, mengeksplor lapangan bermain, atau ikut serta dalam permainan keluarga juga merupakan bagian dari ruang lingkup fisik anak yang penting untuk pertumbuhan sehat mereka.

3. Keterkaitan Aktivitas Fisik dan Perkembangan Anak

Penelitian menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dan perkembangan berbagai aspek kemampuan anak. Aktivitas fisik yang cukup terkait dengan peningkatan kemampuan motorik, kognitif, dan interaksi sosial anak usia dini. Anak yang aktif secara fisik cenderung menunjukkan koordinasi tubuh yang lebih baik, pengembangan keterampilan kognitif seperti perhatian dan memori, serta kemampuan regulasi emosi yang lebih stabil.

Selain itu, sejumlah studi empiris menegaskan bahwa lingkungan belajar yang menyediakan banyak kesempatan gerak dan interaksi fisik akan membantu anak mengoptimalkan perkembangan motorik kasar — termasuk kekuatan otot, keseimbangan, kecepatan, serta koordinasi — yang menjadi dasar kemampuan fisik dan kognitif mereka di masa sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

4. Capaian Pembelajaran Bab I

Mahasiswa diharapkan mampu:

- a. Menjelaskan konsep *golden age* dan relevansinya dalam olahraga anak usia dini
- b. Mengaitkan prinsip *golden age* dengan perkembangan motorik dan aktivitas fisik anak
- c. Mendeskripsikan ruang lingkup aktivitas fisik AUD secara komprehensif
- d. Menilai peran aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik, sosial, dan kognitif anak.

BAB II

KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK ANAK USIA DINI

Aktivitas fisik pada anak usia dini merupakan komponen penting yang mendukung proses tumbuh kembang secara menyeluruh, termasuk kemampuan motorik halus, motorik kasar, lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya melibatkan keterampilan gerak, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kognitif, sosial, emosional, serta kesiapan hidup anak di masa mendatang. Studi empiris menunjukkan bahwa keterampilan motorik yang baik pada anak usia dini berkaitan positif dengan kemampuan fisik, pemecahan masalah, dan bahkan keterampilan awal akademik seperti numerasi dan fungsi eksekutif.

1. Motorik Halus

Definisi dan Esensi: Motorik halus merujuk pada kemampuan mengendalikan otot-otot kecil, terutama yang berada di tangan, jari, dan pergelangan tangan, untuk melakukan tugas-tugas yang membutuhkan presisi dan koordinasi tinggi. Keterampilan ini mencakup kemampuan seperti memegang pensil, menggambar, mengancing baju, meronce manik, mewarnai, dan memotong dengan gunting. Fokusnya adalah pada koordinasi tangan-mata, presisi, dan ketangkasan gerak.

Manfaat dalam Tumbuh Kembang: Penelitian menunjukkan bahwa perkembangan motorik halus pada usia dini berkaitan dengan kemampuan anak dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari secara mandiri dan efisien, serta mempersiapkan mereka untuk keterampilan belajar formal seperti menulis dan menggambar di sekolah.

Contoh Aktivitas Motorik Halus

- a. Permainan meronce manik-manik atau tali sepatu
- b. Menggunting bentuk sederhana dari kertas
- c. Mewarnai atau menggambar dengan berbagai media
- d. Menyusun puzzle kecil
- e. Kegiatan kolase dengan bahan tekstur berbeda

2. Motorik Kasar

Definisi dan Esensi: Motorik kasar mencakup kemampuan yang menggunakan kelompok otot besar tubuh untuk melakukan gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat. Keterampilan ini menjadi fondasi bagi kapabilitas fisik lebih kompleks serta kesehatan jasmani anak.

Hubungan dengan Aktivitas Fisik: Aktivitas fisik yang terstruktur maupun bebas memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar, termasuk keseimbangan, kekuatan otot, koordinasi tubuh, dan kelincahan.

Manfaat dalam Tumbuh Kembang: Kemampuan motorik kasar berkaitan dengan peningkatan aktivitas fisik secara keseluruhan, penguatan sistem otot-skeletal, serta keterampilan sosial seperti bermain bersama teman di luar ruangan.

Contoh Aktivitas Motorik Kasar

- a. Permainan lari-loncat
- b. Bermain bola sederhana

- c. Rintangan keseimbangan (balok, kursi rendah)
- d. Senam anak dan tarian aktif

3. Gerak Lokomotor

Definisi dan Esensi: Gerak lokomotor adalah gerakan yang melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Ini termasuk kemampuan berlari, berjalan, melompat, menelusur, dan meluncur. Locomotor merupakan salah satu dasar dari motorik kasar dan membantu anak mengeksplorasi lingkungan.

Peran dalam Perkembangan Motorik: Kemampuan lokomotor yang berkembang baik membuat anak mampu menyerap stimulasi fisik lebih banyak, seperti eksplorasi ruang bermain sehingga mempercepat pengembangan kemampuan motorik lainnya. Selain itu, keterampilan ini juga berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif seperti memori kerja dan kontrol perhatian.

Contoh Aktivitas Locomotor:

- a. Lari zigzag mengikuti rintangan
- b. Lompat berulang di garis bergaris
- c. Jalan di atas garis lurus untuk melatih keseimbangan

4. Gerak Non- Locomotor

Definisi dan Esensi: Gerak non-lokomotor adalah gerakan tubuh yang dilakukan tanpa terjadi perpindahan tempat yang signifikan. Misalnya menekuk, meregang, mendorong, menarik, menyeimbangkan, dan berputar di tempat.

Manfaat dalam Tumbuh Kembang: Gerak non-lokomotor penting untuk mengatur kontrol stabilitas tubuh anak, kesadaran postur, serta membantu keseimbangan dan fleksibilitas. Keterampilan ini juga mendukung persiapan tubuh anak dalam melakukan gerak yang lebih kompleks.

Contoh Aktivitas Non-Lokomotor

- a. Senam peregangan sederhana
- b. Menjaga keseimbangan di satu kaki
- c. Gerakan menekuk dan meregang sambil diiringi musik

5. Gerak Manipulatif

Definisi dan Esensi: Gerak manipulatif adalah gerak yang melibatkan penggunaan atau pengendalian objek melalui tangan atau kaki, seperti melempar, menangkap, menggiring bola, atau memukul objek ringan. Gerak manipulatif menggabungkan koordinasi mata-tangan atau mata-kaki serta keterampilan motorik kasar dan halus sekaligus.

Peran dalam Perkembangan Anak: Gerak manipulatif memberi peluang anak untuk berkembang tidak hanya secara fisik tetapi juga aspek kognitif misalnya konsentrasi, strategi gerak, dan pengambilan keputusan sederhana saat bermain.

Contoh Aktivitas Manipulatif

- a. Melempar dan menangkap bola kecil
- b. Menggiring bola mengikuti jalur
- c. Permainan target dengan bola ringan

- d. Kegiatan sederhana seperti menggulung bola kertas

6. Integrasi Keterampilan Motorik dengan Perkembangan Anak

Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan motorik, baik halus maupun kasar termasuk lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif berkontribusi pada pengembangan aspek lain seperti fungsi eksekutif, kemampuan pemecahan masalah, serta kesiapan anak memasuki pendidikan formal. Salah satu temuan menyebutkan bahwa peningkatan keterampilan lokomotor berkaitan dengan peningkatan kemampuan memori kerja dan perhatian anak.

Selain itu, stimulasi motorik melalui aktivitas fisik secara terstruktur telah terbukti memperbaiki keterampilan motorik anak secara signifikan, termasuk motorik halus dan kemampuan menangkap atau melempar, dibandingkan tidak adanya intervensi.

Capaian Pembelajaran Bab II

Setelah mempelajari bab ini, mahasiswa diharapkan mampu:

- a. Menjelaskan konsep motorik halus dan gross motor skill pada anak usia dini.
- b. Menguraikan perbedaan dan keterkaitan antara lokomotor, non-lokomotor, dan gerak manipulatif.
- c. Mendeskripsikan contoh aktivitas fisik yang sesuai bagi setiap jenis keterampilan motorik.
- d. Mengaitkan stimulasi motorik dengan perkembangan kognitif dan sosial anak.

BAB III

PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI

Perkembangan anak usia dini mencakup proses perubahan yang terjadi secara bertahap dan terintegrasi pada berbagai ranah kemampuan anak. Perubahan tersebut bukan sekadar pertumbuhan fisik, tetapi juga mencakup perkembangan kemampuan berpikir (*cognitive development*) dan kemampuan bersosialisasi serta mengatur emosi (*social-emotional development*). Ketiga ranah ini saling berkaitan dan saling mempengaruhi dalam membentuk kesiapan anak untuk belajar dan berinteraksi di lingkungan sekitar mereka.

1. Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik pada anak usia dini adalah proses peningkatan kemampuan anak dalam mengendalikan gerakan tubuhnya, mulai dari gerak sederhana sampai gerak yang lebih kompleks. Motorik terbagi menjadi dua kelompok utama:

- a. Motorik kasar, yaitu kemampuan menggunakan otot-otot besar untuk bergerak seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat.
- b. Motorik halus, yaitu kemampuan menggunakan otot-otot kecil seperti tangan dan jari untuk melakukan tugas presisi seperti menggambar, mengancing, atau meronce.

Perkembangan motorik merupakan dasar penting bagi kemampuan fisik dan kegiatan sehari-hari anak. Selama masa awal kehidupan, keterampilan motorik kasar meningkat seiring dengan

kematangan sistem saraf dan pengalaman eksplorasi lingkungan. Anak akan mampu mengkoordinasikan gerakan tubuh secara lebih stabil dan terarah ketika ia sering melakukan aktivitas fisik aktif.

2. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif merujuk pada perubahan dalam kemampuan berpikir, memahami, memecahkan masalah, serta mendapatkan pengetahuan tentang dunia sekitar melalui pengalaman dan interaksi. Pada masa anak usia dini, perkembangan kognitif berjalan sangat cepat, terutama dalam kemampuan imajinasi, simbolisasi, dan bahasa. Anak mulai memahami hubungan sebab-akibat, mengorganisasi informasi, serta menciptakan konsep sederhana dari pengalaman yang mereka alami.

Jean Piaget, salah satu tokoh utama dalam kajian perkembangan kognitif, menyatakan bahwa anak usia dini berada pada tahap praoperasional, di mana anak belajar melalui simbol, bermain, dan interaksi aktif dengan lingkungan. Pada tahap ini, anak mulai dapat berpikir melalui gambar dan kata serta mampu memahami dunia melalui pengalaman langsung mereka.

Selain itu, perkembangan kognitif juga mencakup kemampuan anak dalam memperhatikan, mengingat, berpikir logis sederhana, serta mengembangkan strategi dasar untuk pemecahan masalah. Perkembangan ini tidak berjalan sendiri, tetapi dipengaruhi oleh stimulasi lingkungan dan kesempatan anak untuk bereksplorasi dan berpikir kreatif.

3. Perkembangan Sosial-Emosi

Perkembangan sosial-emosi melibatkan kemampuan anak untuk mengelola perasaan, membentuk hubungan dengan orang lain, serta memahami dan menanggapi emosi mereka sendiri dan orang di sekitarnya. Ini termasuk keterampilan seperti berbagi, bergiliran, bekerjasama, mengekspresikan emosi secara adaptif, serta memahami perspektif orang lain.

Pada masa usia dini, kemampuan sosial-emosi sangat dipengaruhi oleh interaksi anak dengan orang tua, pengasuh, dan teman sebaya. Anak belajar norma sosial, aturan perilaku, serta keterampilan interpersonal melalui bermain bersama dalam konteks yang aman dan suportif. Perkembangan sosial-emosi yang positif memberikan dasar bagi keterampilan komunikasi, kecerdasan emosional, dan adaptasi sosial yang lebih baik di kemudian hari.

Interaksi sosial yang teratur membantu anak belajar berpikir tentang perasaan orang lain (*empathy*) dan menyelesaikan konflik kecil dalam permainan, sementara pengalaman emosional yang mendukung membantu anak untuk mengembangkan kepercayaan diri serta regulasi emosi yang adaptif.

4. Keterkaitan Antara Motorik, Kognitif, dan Sosial-Emosi

Ketiga ranah perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosi tidak berkembang secara terpisah, tetapi saling terintegrasi. Misalnya, aktivitas fisik yang mengembangkan keterampilan motorik kasar juga dapat merangsang perkembangan kemampuan berpikir dan pemecahan masalah ketika anak mengatasi tantangan dalam permainan. Begitu pula, ketika anak bermain bersama teman sebaya, mereka tidak hanya

mengasah keterampilan sosial, tetapi juga berpikir untuk bernegosiasi dan memahami aturan permainan.

Penelitian juga menunjukkan bahwa stimulasi yang memadai dalam satu ranah akan memberikan dampak positif terhadap ranah lainnya. Sebagai contoh, aktivitas fisik yang intensif dapat meningkatkan kemampuan memori kerja dan perhatian anak, yang merupakan aspek kognitif penting.

5. Capaian Pembelajaran Bab III

Mahasiswa diharapkan mampu:

- a. Menjelaskan karakteristik perkembangan motorik anak usia dini
- b. Mendeskripsikan perkembangan kognitif anak usia dini dan peran stimulasi dalam prosesnya
- c. Menganalisis keterkaitan antara perkembangan sosial dan emosional dengan perilaku anak
- d. Menghubungkan tiga ranah perkembangan dalam konteks praktik pendidikan dan olahraga anak usia dini

BAB IV

AKTIVITAS GERAK DASAR SESUAI USIA

Aktivitas gerak dasar pada anak usia dini merupakan fondasi bagi perkembangan keterampilan fisik yang lebih kompleks di masa selanjutnya. Gerak dasar bukan bertujuan membentuk atlet, tetapi membangun physical literacy yaitu kemampuan, kepercayaan diri, dan motivasi anak untuk aktif bergerak sepanjang hidup. Pada usia dini, aktivitas gerak harus disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak, dilakukan melalui pendekatan bermain, serta memperhatikan aspek keselamatan secara ketat.

Gerak dasar mencakup kombinasi keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang distimulasi secara bertahap sesuai usia dan kematangan perkembangan anak.

1. Pembelajaran Berbasis Permainan

a. Hakikat Pembelajaran Berbasis Permainan

Anak usia dini belajar paling efektif melalui bermain. Bermain bukan sekadar hiburan, tetapi merupakan media belajar alami anak. Dalam konteks olahraga AUD, permainan menjadi sarana untuk:

- 1) Menstimulasi perkembangan motorik
- 2) Mengembangkan fungsi kognitif (memori, perhatian, pemecahan masalah)
- 3) Melatih interaksi sosial

4) Mengelola emosi

Pendekatan bermain membuat anak bergerak secara spontan tanpa tekanan performa. Ketika anak merasa senang, otak lebih reseptif terhadap pembelajaran motorik.

b. Prinsip Pembelajaran Gerak Berbasis Permainan

Pembelajaran gerak melalui permainan harus mengikuti prinsip berikut:

1) Menyenangkan (Fun Oriented)

Aktivitas harus memunculkan rasa senang, bukan tekanan. Anak tidak dituntut teknik sempurna, tetapi pengalaman bergerak yang positif.

2) Partisipasi Aktif

Semua anak harus bergerak, bukan menunggu giliran terlalu lama. Model aktivitas kelompok kecil lebih efektif dibanding antrian panjang.

3) Variasi Gerak

Permainan harus mencakup:

- a) Lari, lompat, merayap (lokomotor)
- b) Putar badan, menyeimbangkan (non-lokomotor)
- c) Lempar, tangkap, dorong (manipulatif)

Variasi penting untuk mengembangkan koordinasi tubuh menyeluruh.

4) Tantangan Bertahap

Tingkat kesulitan meningkat perlahan, misalnya:

- a) Bola besar → bola kecil
- b) Jarak dekat → jarak lebih jauh
- c) Rintangan rendah → lebih tinggi

5) Tidak Kompetitif Berlebihan

Fokus pada pengalaman, bukan menang-kalah. Kompetisi yang terlalu dini dapat menimbulkan stres dan menurunkan motivasi anak.

c. Contoh Model Permainan Gerak Dasar

Jenis Gerak	Contoh Permainan	Tujuan
Lokomotor	Lari mengikuti garis warna	Koordinasi & kontrol arah
Lokomotor	Lompat seperti katak	Kekuatan kaki
Non-lokomotor	Berdiri satu kaki sambil hitung	Keseimbangan
Non-lokomotor	Gerak mengikuti musik	Kontrol tubuh
Manipulatif	Lempar bola ke keranjang	Koordinasi mata-tangan
Manipulatif	Giring bola melewati cone	Kontrol objek

d. Struktur Sesi Pembelajaran

- 1) Pemanasan berbasis permainan ringan
- 2) Inti aktivitas gerak dasar
- 3) Permainan penutup yang menyenangkan

Durasi ideal untuk anak usia dini: 30–45 menit.

2. Keselamatan dalam Aktivitas Gerak AUD

Keselamatan adalah aspek krusial dalam pembelajaran olahraga anak usia dini. Anak belum memiliki kontrol tubuh dan kesadaran risiko yang matang, sehingga pengawasan orang dewasa sangat penting.

a. Prinsip Keselamatan Dasar

- 1) Lingkungan Aman
 - a) Permukaan lantai tidak licin
 - b) Tidak ada sudut tajam
 - c) Area bebas benda berbahaya
- 2) Peralatan Sesuai Usia
 - a) Bola ringan dan lunak
 - b) Rintangan rendah
 - c) Alat tidak berat
- 3) Pengawasan Aktif

Guru harus berada dalam posisi yang dapat melihat seluruh anak dan siap membantu.

4) Pakaian dan Kondisi Fisik

- a) Anak menggunakan pakaian nyaman
- b) Sepatu tidak licin
- c) Anak dalam kondisi sehat

b. Pencegahan Cedera

1) Cedera pada anak umumnya terjadi karena:

- a) Permukaan licin
- b) Tabrakan antar anak
- c) Aktivitas terlalu sulit

2) Pencegahan dilakukan dengan:

- a) Demonstrasi gerak sebelum aktivitas
- b) Pengaturan jarak antar anak
- c) Modifikasi permainan sesuai kemampuan anak

c. Keamanan Psikologis

1) Keselamatan tidak hanya fisik tetapi juga emosional:

- a) Tidak memarahi anak saat gagal
- b) Tidak mempermalukan anak di depan teman
- c) Memberikan pujian atas usaha

Anak yang merasa aman secara emosional lebih berani mencoba gerakan baru.

Aktivitas gerak dasar berbasis permainan yang aman akan:

- a. Memperkuat fondasi motorik
- b. Meningkatkan fokus dan fungsi kognitif
- c. Mengembangkan kerja sama sosial
- d. Meningkatkan kepercayaan diri anak

Dengan demikian, olahraga AUD bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi sarana pendidikan menyeluruh.

3. Capaian Pembelajaran Bab IV

Mahasiswa mampu:

- a. Merancang pembelajaran gerak dasar berbasis permainan
- b. Menentukan aktivitas sesuai usia anak
- c. Menerapkan prinsip keselamatan dalam pembelajaran
- d. Mengevaluasi aktivitas gerak dasar secara aman dan efektif

BAB V

ASESMEN KEMAMPUAN MOTORIK ANAK USIA DINI

Asesmen kemampuan motorik pada anak usia dini bertujuan untuk memahami tingkat perkembangan gerak anak sebagai dasar perencanaan pembelajaran yang sesuai. Asesmen pada usia dini bukan untuk seleksi atau kompetisi, tetapi untuk memantau perkembangan, mengidentifikasi kebutuhan stimulasi, serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Pendekatan asesmen harus bersifat alami, ramah anak, dan terintegrasi dengan kegiatan bermain.

1. Observasi sebagai Metode Asesmen Motorik

a. Hakikat Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap perilaku dan gerak anak dalam situasi alami. Dalam pendidikan anak usia dini, observasi merupakan metode paling sesuai karena anak menunjukkan kemampuan sebenarnya saat bermain, bukan saat dites secara formal.

Observasi motorik menilai:

- 1) Koordinasi gerak
- 2) Keseimbangan
- 3) Kelincahan
- 4) Kontrol objek
- 5) Ketepatan gerak

Observasi memungkinkan pendidik memahami **proses**, bukan hanya hasil gerakan.

b. Prinsip Observasi Motorik

- 1) Alami: dilakukan saat anak bermain
- 2) Berulang: tidak hanya sekali pengamatan
- 3) Individual: tiap anak berkembang berbeda
- 4) Objektif: berdasarkan indikator perilaku, bukan perasaan guru

c. Teknik Observasi

Teknik	Penjelasan
Anecdotal record	Catatan singkat perilaku motorik anak
Checklist	Daftar keterampilan yang sudah/mulai berkembang
Time sampling	Mengamati anak dalam interval waktu tertentu
Event sampling	Mengamati saat aktivitas tertentu terjadi

2. Rubrik Penilaian Motorik

Rubrik membantu guru menilai kemampuan anak secara sistematis dan terstruktur. Penilaian dilakukan pada kualitas gerakan, bukan kecepatan atau kompetisi.

a. Prinsip Penyusunan Rubrik

- 1) Sesuai tahap perkembangan
- 2) Bahasa sederhana

- 3) Fokus pada kemajuan individu
- 4) Tidak membandingkan anak satu dengan lainnya

b. Contoh Rubrik Motorik Kasar (Lompat Dua Kaki)

Level	Deskripsi Kemampuan
4 (Sangat Baik)	Melompat stabil, mendarat seimbang, koordinasi baik
3 (Berkembang Sesuai Harapan)	Melompat dengan kontrol cukup, sedikit goyah
2 (Mulai Berkembang)	Melompat rendah, keseimbangan kurang
1 (Perlu Stimulasi)	Belum mampu melompat dua kaki bersamaan

c. Contoh Rubrik Motorik Halus (Melempar Bola ke Target)

Level	Deskripsi
4	Lemparan terarah dan kuat
3	Lemparan cukup terarah
2	Lemparan lemah/tidak terarah
1	Belum mampu melempar dengan kontrol

3. Mini Teaching sebagai Evaluasi Praktik

Mini teaching adalah praktik simulasi mengajar dalam skala kecil untuk melatih mahasiswa dalam menerapkan pembelajaran gerak dasar sekaligus melakukan asesmen.

a. Tujuan Mini Teaching

- 1) Melatih keterampilan mengajar gerak dasar
- 2) Melatih penggunaan rubrik observasi

- 3) Mengembangkan refleksi pembelajaran
- b. Tahapan Mini Teaching
 - 1) Perencanaan
 - a) Menentukan tujuan gerak
 - b) Menyiapkan alat dan permainan
 - c) Menyusun rubrik penilaian
 - 2) Pelaksanaan
 - a) Mahasiswa memimpin permainan gerak
 - b) Mahasiswa lain bertindak sebagai observer
 - 3) Observasi
 - a) Mengisi lembar observasi motorik
 - b) Mencatat kekuatan & area perbaikan
 - 4) Refleksi
 - a) Diskusi hasil observasi
 - b) Perbaikan strategi mengajar
- c. Aspek yang Dinilai dalam Mini Teaching

Aspek	Indikator
Kesesuaian aktivitas	Sesuai usia anak
Kejelasan instruksi	Mudah dipahami
Keamanan	Area dan alat aman
Keterlibatan anak	Semua anak aktif
Penilaian	Menggunakan rubrik

4. Karakteristik Asesmen Motorik AUD

- a. Berbasis observasi
- b. Berorientasi perkembangan
 - 1) Tidak kompetitif
 - 2) Mendukung pembelajaran
 - 3) Memberikan umpan balik positif

5. Capaian Pembelajaran Bab V

Mahasiswa mampu:

- a. Melakukan observasi kemampuan motorik anak
- b. Menyusun dan menggunakan rubrik penilaian
- c. Melaksanakan mini teaching pembelajaran gerak dasar
- d. Melakukan refleksi hasil pembelajaran

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, N., Situmorang, M. N., et al. (2025). *Analysis of Gross Motor Skills in Early Childhood Through Educational Learning*. Al Tahdzib: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini.
- Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024). *Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini*. Keguru: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar, 8(2).
- Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review*. (2017). PMC/ PubMed.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2019). *Understanding motor development* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Lubans, D. R., et al. (2016). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1350.
- NAEYC. (2020). *Developmentally appropriate practice position statement*. National Association for the Education of Young Children.
- Purwanti, A. (2025). *Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini melalui Permainan Aktivitas Fisik: A Literature Review*. Jurnal Pendidikan Dasar dan Aktivitas Jasmani, Universitas Negeri Padang.
- Septianingsih, A. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Sindoro: Cendikia Pendidikan, 10(8).
- SHAPE America. (2020). *Developmentally appropriate practice in early childhood physical education*. Human Kinetics.

- Sopiah, M., et al. (2022). Early childhood development (physical, cognitive, emotional, social). *Indonesian Journal of Early Childhood Education*.
- Sukatin, K. M., et al. (2023). Psikologi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*.
- Talango, S. R. (2020). Konsep perkembangan anak usia dini. *Early Childhood Islamic Education Journal*.
- The Effect of a Physical Literacy Intervention on Preschool Children's Motor Skill Development*. (2021). PubMed.
- World Health Organization – *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age* (2019).
- Wortham, S. C. (2018). *Assessment in early childhood education* (7th ed.). Pearson.