

**EFEKTIVITAS KEGIATAN PERMAINAN OLAH RAGA ESTAFET
UNTUK MENINGKATKAN SOSIAL-EMOSIONAL PADA ANAK
KELOMPOK B DI PAUD AL-FITRI ACEH BESAR**

Arsy Arfilianti^{*1}, Zikur Rahmat², dan Riza Oktarina³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Kemampuan sosial emosional merupakan unsur kecerdasan yang terbagi menjadi dua kecakapan, yaitu: kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Hasil observasi awal menunjukkan masih rendahnya kemampuan sosial emosional anak kelompok B PAUD Al-Fitri Aceh Besar yang disebabkan oleh penggunaan strategi belajar yang kurang sesuai dan cenderung monoton. Oleh karenanya perlu dilakukan perbaikan dengan menggunakan permainan olah raga estafet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan olah raga estafet dalam meningkatkan kemampuan sosial-emosional anak kelompok B di PAUD Al-Fitri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pra eksperimen* dengan jenis *one group pretest and posttest design*. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan jumlah populasi sebanyak 12 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui tes yang dinilai melalui lembar observasi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah lembar observasi, data dianalisis menggunakan uji statistika (uji-t). Hasil Penelitian menunjukkan hasil pengamatan awal sebanyak 25% anak belum berkembang, 41,67% mulai berkembang, dan 33,33% anak berkembang sesuai harapan kemampuan sosial-emosionalnya. Setelah diberikan perlakuan dengan permainan olah raga estafet tidak ditemui lagi anak yang belum berkembang, anak yang berkembang sangat baik 33,33%, 50% anak berkembang sesuai harapan dan hanya 16,67% anak mulai berkembang kemampuan sosial-emosionalnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis bahwa harga t- hitung > harga t-tabel ($25,44 > 1,80$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan permainan olahraga estafet efektif meningkatkan perkembangan sosial-emosional anak kelompok B PAUD Al-Fitri Aceh.

Kata Kunci: Permainan olahraga estafet, sosial-emosional.

Abstract

Emotional social skills are an element of intelligence which is divided into two skills, namely: personal skills and social skills. The results of preliminary observations indicated that the social emotional abilities of group B PAUD Al-Fitri Aceh Besar children were still low due to the use of unsuitable learning strategies and tended to be monotonous. Therefore it is necessary to make improvements by using relay sports. This study aims to determine the effectiveness of relay sports in improving the socio-emotional abilities of group B children in PAUD Al-Fitri. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design with the type of one group pretest and

*correspondence Address
E-mail: arsy.arvilianty96@gmail.com

posttest design. This research is a population study with a population of 12 people. Data collection was carried out through tests which were assessed through observation sheets. The instrument used in this data collection was the observation sheet, the data were analyzed using a statistical test (t-test). The results showed that the results of initial observations were that 25% of children had not developed, 41.67% began to develop, and 33.33% of children developed according to the expectations of their social-emotional abilities. After being treated with relay sports, there were no more underdeveloped children, 33.33% developed very well, 50% developed according to expectations and only 16.67% began to develop their social-emotional abilities. This is evidenced by the results of hypothesis testing that the calculated price > t-table price (25.44 > 1.80). Thus it can be concluded that relay sports activities are effective in improving the socio-emotional development of group B PAUD Al-Fitri Aceh Besar children..

Keywords: Estafet sports game, social emotional

PENDAHULUAN

Kebutuhan anak usia dini terlayani sesuai dengan masa perkembangannya. PAUD adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (UU No. 20 Tahun 2003).

Anak Usia Dini (AUD) merupakan kelompok usia yang berada dalam proses perkembangan unik, karena proses perkembangannya (tumbuh dan kembang) terjadi bersama dengan *golden age* (masa peka). *Golden age* merupakan waktu paling tepat untuk memberikan bekal yang kuat kepada anak. Pada masa peka, kecepatan perkembangan otak anak selama hidupnya. Artinya, *golden age* merupakan masa yang sangat tepat untuk menggali segala potensi kecerdasan anak sebanyak-banyaknya (Suyanto, 2012: 6).

Aspek-aspek yang dikembangkan dalam pendidikan anak usia dini meliputi: nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, seni dan sosial emosional. Adapun aspek perkembangan sosial emosional ini dikembangkan dari mulai pertama kehidupan anak dari hubungan sosialnya dengan keluarga di rumah. Perlakuan tersebut merupakan dasar bagi perkembangan emosi dan cara bersosialisasi anak selanjutnya, yang harus mendapat dukungan bukan saja dari orang tua tetapi juga guru sebagai orang tua di sekolah.

Merujuk pada pendapat tersebut dibutuhkan perhatian khusus terhadap peningkatan sosial emosional anak pada waktu awal sekolah karena sebelum memasuki lingkungan sekolah anak hanya mengenal lingkungan keluarga oleh sebab itu saat anak memasuki lingkungan sekolah dibutuhkan upaya pengembangan kemampuan sosial emosional agar anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di PAUD Al-Fitri Aceh Besar pada tanggal 13 sampai 17 Oktober 2020, ditemui bahwa perilaku sosial emosional anak kelompok B masih tergolong belum berkembang sesuai harapan. Rendahnya kemampuan emosional anak dapat diketahui dari sedikitnya anak yang menunjukkan perilaku afeksi, misalnya kurang peka terhadap hal-hal tertentu, partisipasi dalam suatu kegiatan masih kurang, belum bisa menentukan sikap pada saat bermain dengan teman, tidak mau bekerjasama dengan teman dalam kelompok ketika melakukan kegiatan, anak pasif, tidak berani mengemukakan pendapat, tanggapan maupun pertanyaan tentang segala sesuatu yang belum dimengerti. Ketidakberanian ini begitu tampak ketika guru memberikan kesempatan kepada anak untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru, respon anak sangat minim. Hasil observasi menunjukkan dari 12 anak hanya 33,33% yang menunjukkan perilaku emosional sesuai harapan sedangkan sebanyak 66,67% lainnya masih tergolong belum berkembang dan juga mulai berkembang.

Kondisi yang menyebabkan rendahnya kemampuan sosial emosional anak kelompok B PAUD Al-Fitri Aceh Besar antara lain penggunaan strategi belajar yang tidak sesuai dan cenderung monoton, misalnya kegiatan pembelajaran yang melibatkan anak belum memberikan kebebasan anak untuk berekspresi serta monotonnya kegiatan yang diterapkan oleh guru. Guru masih menggunakan ceramah yang membuat anak bosan dan kurang tertarik dengan pembelajaran, sehingga kemampuan sosial emosional anak kurang berkembang, komunikasi yang kurang hangat antara guru dan anak, serta penggunaan media yang kurang variatif dalam pembelajaran.

Oleh sebab itu diperlukan strategi yang dapat meningkatkan kemampuan sosial emosional anak, salah satunya dengan menggunakan kegiatan permainan olah raga estafet. Permainan estafet merupakan permainan secara beregu, dimana setiap regu terdiri dari empat orang pelari, setiap pelari mempunyai peran masing-masing dalam permainan (Sunarsih, 2015:69).

Peneliti menggunakan permainan estafet ini karena permainan estafet mengasikkan dan menantang bagi anak, karena dalam permainan dilakukan dengan cara dikompetisikan antar regu sehingga anak tertarik dan tertantang dalam melakukan permainan. Selain itu juga dalam permainan ini sangat diperlukan kekuatan gerak tubuh, koordinasi antara mata-tangan dan mata kaki, kemampuan anak dalam mengontrol tubuh dan kerjasama yang baik antar tim sehingga diharapkan dapat terbentuk sosial emosional anak.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah permainan olah raga estafet efektif untuk meningkatkan sosial-emosional pada anak kelompok B di PAUD Al-Fitri Aceh Besar.

Para ahli mempunyai cara pandang yang berbeda tentang bermain. Hal ini menunjukkan kepada kita betapa pentingnya bermain bagi perkembangan anak. Karena melihat betapa pentingnya bermain bagi perkembangan anak, para ahli kemudian mengungkapkan pendapat / teori-teori mengenai permainan. Teori-teori permainan yang ini terbagi menjadi teori kalsik yang muncul dari abad sembilan belas sampai perang dunia pertama, menurut Mutiah (2010:69) diantaranya adalah:

1. Teori kelebihan tenaga yang diajukan oleh Herbert Spencer. Teori ini juga disebut teori pelepasan energi. Teori ini mengatakan bahwa kegiatan bermain pada anak karena adanya kelebihan tenaga pada diri anak. Tenaga atau energi yang menumpuk pada anak perlu digunakan atau dilepaskan dalam bentuk kegiatan bermain.
2. Teori rekreasi yang diajukan oleh Moritz Lazarus. Teori rekreasi menyebutkan bahwa tujuan bermain adalah memulihkan energi yang telah terkuras saat bekerja, tenaga ini dapat dipulihkan dengan cara melibatkan diri dalam permainan.
3. Teori biologis yang diajukan oleh Karl Gross. Teori ini mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas-tugas biologis untuk melatih bermacam-macam fungsi jasmani dan rohani untuk menghadapi masa depan.
4. Teori praktis diajukan oleh Karl Buhler. Teori ini mengatakan bahwa anak-anak bermain karena harus melatih fungsi jiwa dan raga untuk mendapatkan kesenangan di dalam perkembangannya.

Teori kognitif dari Jean Piaget Mutiah (2010:71), juga mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Vygotsky menambahkan bahwa bermain mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi anak. Bermain merupakan cara berpikir anak dan cara anak memecahkan masalah, pertama-tama, anak menemukan pengetahuan dalam dunia sosial yang didapatkan dari teman bermain, kemudian menjadi bagian dari perkembangan kognitifnya.

Kegiatan olah raga estafet merupakan salah satu jenis permainan yang dapat dilakukan anak untuk meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak termasuk sosial-emosional. Olah raga estafet dapat dimodifikasi agar sesuai dengan usia dan kebutuhan

anak. Menurut Sujiono (2010:31) bermain estafet atau beranting merupakan pengembangan gerakan lari yang banyak dilakukan di pendidikan prasekolah. Permainan lari estafet ini dimodifikasi dengan adanya gerakan seperti berjalan, meloncat, dan memberikan tongkat.

Melalui bermain, anak belajar akan hal yang diperlukan dalam perkembangannya. Baik berupa perkembangan dalam aspek agama dan moral, fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, maupun seni. Salah satu permainan yang dapat dilakukan demi meningkatkan perkembangan anak adalah permainan estafet. Menurut Fadillah dkk (2014:25) estafet adalah salah satu dari permainan yang berasal dari cabang olahraga atletik. Permainan estafet ini dilakukan secara berkelompok yang biasanya terdiri dari 3-5 orang pemain.

Menurut Wiarto (2013:86) estafet adalah sebuah latihan yang dilakukan dengan cara memberikan tongkat dari satu tempat ke tempat lainnya. Latihan ini dilakukan hingga semua anggota telah melakukannya (berikan waktu untuk kompetisi). Pelaksanaan estafet harus dalam bentuk kelompok. Kerjasama antar anggota dalam kelompok sangat dibutuhkan dalam bermain estafet. Setiap anggota dari semua kelompok harus memahami aturan yang berlaku saat permainan. Jika salah satu anggota kelompok kurang bahkan tidak memahami aturan yang ada, maka permainan pun akan terhambat. Saat pelaksanaannya tidak bisa hanya dengan satu kelompok saja yang melakukan permainan melainkan ada kelompok lain yang ikut bermain dikarenakan permainan ini menuntut adanya proses kompetisi di dalamnya.

Menurut Carr (2010:27) permainan estafet tidak memerlukan peralatan terlalu banyak. Guru dalam hal ini dapat memanfaatkan benda-benda yang ada disekeliling anak sebagai objek dalam permainan estafet. Jika sekolah memiliki ruangan yang cukup luas, maka permainan estafet dapat dilakukan didalam ruangan namun. Sedangkan menurut Winendra, dkk (2012:32) mengatakan bahwa estafet (beranting) adalah satu-satunya perlombaan beregu dalam Atletik.

Terdapat kelebihan serta kekurangan dari setiap permainan yang dilakukan pada pembelajaran bagi anak usia dini. Begitu pula dengan bermain estafet, terdapat kelebihan yang yang dapat dirasakan baik oleh anak maupun oleh guru dalam proses belajar dan pembelajaran (Khomsin, 2012:42). Berikut ini merupakan kelebihan dari bermain estafet:

1. Dapat mengembangkan anak dalam berpikir simbolik yakni pada saat menghitung jumlah benda yang berhasil dipindahkan saat bermain estafet,

menyebutkan urutan lambang bilangan 1-10 pada benda yang dipindahkan, dan lain sebagainya.

2. Dapat meningkatkan sikap kooperatif pada anak, karena dalam bermain estafet anak melakukan kerjasama dengan teman dalam kelompok saat memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lainnya.
3. Dapat mengembangkan fisik-motorik pada anak saat memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lainnya.
4. Dapat meningkatkan perkembangan bahasa anak yakni dalam berkomunikasi secara lisan baik dengan teman dalam kelompok maupun dengan guru.
5. Dapat menumbuhkan rasa antusiasme pada diri anak, karena dalam bermain estafet dikemas dalam bentuk perlombaaan yang tentunya terdapat kelompok yang menang dan kalah sehingga anak terpacu untuk semangat dalam bermain agar dapat memenangkan perlombaan tersebut.

Selain kelebihan, menurut Khomsin (2012:43) terdapat pula kekurangan dari bermain estafet yakni sebagai berikut:

1. Dapat membuat anak-anak yang menunggu giliran dalam bermain estafet merasa bosan dan enggan untuk bermain.
2. Jika salah satu anak dalam kelompok tidak memahami aturan dalam bermain, maka aktivitas bermain yang dilakukan akan terhambat.
3. Dapat membuat anak merasa lelah, karena dalam bermain estafet dibutuhkan energi yang cukup banyak terkuras.

Dalam merencanakan dan mengatur aktivitas bermain, guru hendaknya menyediakan tempat dan menciptakan situasi yang menyenangkan sehingga dapat merangsang anak untuk melakukan berbagai kegiatan yang sesuai dengan minat dan aspek pengembangan anak. Salah satu aktivitas bermain yang dapat menjadi referensi bagi guru dalam pembelajaran adalah dengan melakukan aktivitas bermain estafet. Berikut gambar lari estafet.

METODE PENELITIAN

kebutuhan anak usia dini terlayani sesuai dengan masa perkembangannya. PAUD adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (UU No. 20 Tahun 2003).

Anak Usia Dini (AUD) merupakan kelompok usia yang berada dalam proses perkembangan unik, karena proses perkembangannya (tumbuh dan kembang) terjadi bersama dengan *golden age* (masa peka). *Golden age* merupakan waktu paling tepat untuk memberikan bekal yang kuat kepada anak. Pada masa peka, kecepatan perkembangan otak anak selama hidupnya. Artinya, *golden age* merupakan masa yang sangat tepat untuk menggali segala potensi kecerdasan anak sebanyak-banyaknya (Suyanto, 2012: 6).

Aspek-aspek yang dikembangkan dalam pendidikan anak usia dini meliputi: nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, seni dan sosial emosional. Adapun aspek perkembangan sosial emosional ini dikembangkan dari mulai pertama kehidupan anak dari hubungan sosialnya dengan keluarga di rumah. Perlakuan tersebut merupakan dasar bagi perkembangan emosi dan cara bersosialisasi anak selanjutnya, yang harus mendapat dukungan bukan saja dari orang tua tetapi juga guru sebagai orang tua di sekolah.

Merujuk pada pendapat tersebut dibutuhkan perhatian khusus terhadap peningkatan sosial emosional anak pada waktu awal sekolah karena sebelum memasuki lingkungan sekolah anak hanya mengenal lingkungan keluarga oleh sebab itu saat anak memasuki lingkungan sekolah dibutuhkan upaya pengembangan kemampuan sosial emosional agar anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di PAUD Al-Fitri Aceh Besar pada tanggal 13 sampai 17 Oktober 2020, ditemui bahwa perilaku sosial emosional anak kelompok B masih tergolong belum berkembang sesuai harapan. Rendahnya kemampuan emosional anak dapat diketahui dari sedikitnya anak yang menunjukkan perilaku afeksi, misalnya kurang peka terhadap hal-hal tertentu, partisipasi dalam suatu kegiatan masih kurang, belum bisa menentukan sikap pada saat bermain dengan teman, tidak mau bekerjasama dengan teman dalam kelompok ketika melakukan kegiatan, anak pasif, tidak berani mengemukakan pendapat, tanggapan maupun pertanyaan tentang segala sesuatu yang belum dimengerti. Ketidakberanian ini begitu tampak ketika guru memberikan kesempatan kepada anak untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru, respon anak sangat minim. Hasil observasi menunjukkan dari 12 anak hanya 33,33% yang menunjukkan perilaku emosional sesuai harapan sedangkan sebanyak 66,67% lainnya masih tergolong belum berkembang dan juga mulai berkembang.

Kondisi yang menyebabkan rendahnya kemampuan sosial emosional anak kelompok B PAUD Al-Fitri Aceh Besar antara lain penggunaan strategi belajar yang tidak sesuai dan cenderung monoton, misalnya kegiatan pembelajaran yang melibatkan anak

belum memberikan kebebasan anak untuk berekspresi serta monotonnya kegiatan yang diterapkan oleh guru. Guru masih menggunakan ceramah yang membuat anak bosan dan kurang tertarik dengan pembelajaran, sehingga kemampuan sosial emosional anak kurang berkembang, komunikasi yang kurang hangat antara guru dan anak, serta penggunaan media yang kurang variatif dalam pembelajaran.

Oleh sebab itu diperlukan strategi yang dapat meningkatkan kemampuan sosial emosional anak, salah satunya dengan menggunakan kegiatan permainan olah raga estafet. Permainan estafet merupakan permainan secara beregu, dimana setiap regu terdiri dari empat orang pelari, setiap pelari mempunyai peran masing-masing dalam permainan (Sunarsih, 2015:69).

Peneliti menggunakan permainan estafet ini karena permainan estafet mengasikkan dan menantang bagi anak, karena dalam permainan dilakukan dengan cara dikompetisikan antar regu sehingga anak tertarik dan tertantang dalam melakukan permainan. Selain itu juga dalam permainan ini sangat diperlukan kekuatan gerak tubuh, koordinasi antara mata-tangan dan mata kaki, kemampuan anak dalam mengontrol tubuh dan kerjasama yang baik antar tim sehingga diharapkan dapat terbentuk sosial emosional anak.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah permainan olah raga estafet efektif untuk meningkatkan sosial-emosional pada anak kelompok B di PAUD Al-Fitri Aceh Besar.

Para ahli mempunyai cara pandang yang berbeda tentang bermain. Hal ini menunjukkan kepada kita betapa pentingnya bermain bagi perkembangan anak. Karena melihat betapa pentingnya bermain bagi perkembangan anak, para ahli kemudian mengungkapkan pendapat / teori teori mengenai permainan. Teori-teori permainan yang ini terbagi menjadi teori kalsik yang muncul dari abad sembilan belas sampai perang dunia pertama, menurut Mutiah (2010:69) diantaranya adalah:

1. Teori kelebihan tenaga yang diajukan oleh Herbert Spencer. Teori ini juga disebut teori pelepasan energi. Teori ini mengatakan bahwa kegiatan bermain pada anak karena adanya kelebihan tenaga pada diri anak. Tenaga atau energi yang menumpuk pada anak perlu digunakan atau dilepaskan dalam bentuk kegiatan bermain.
2. Teori rekreasi yang diajukan oleh Moritz Lazarus. Teori rekreasi menyebutkan bahwa tujuan bermain adalah memulihkan energi yang telah terkuras saat bekerja, tenaga ini dapat dipulihkan dengan cara melibatkan diri dalam permainan.

3. Teori biologis yang diajukan oleh Karl Gross. Teori ini mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas-tugas biologis untuk melatih bermacam-macam fungsi jasmani dan rohani untuk menghadapi masa depan.
4. Teori praktis diajukan oleh Karl Buhler. Teori ini mengatakan bahwa anak-anak bermain karena harus melatih fungsi jiwa dan raga untuk mendapatkan kesenangan di dalam perkembangannya.
5. Teori kognitif dari Jean Piaget Mutiah (2010:71), juga mengungkapkan bahwa bermain mampu mengaktifkan otak anak, mengintegrasikan fungsi belahan otak kanan dan kiri secara seimbang dan membentuk struktur syaraf, serta mengembangkan pilar-pilar syaraf pemahaman yang berguna untuk masa datang. Vygotsky menambahkan bahwa bermain mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi anak. Bermain merupakan cara berpikir anak dan cara anak memecahkan masalah, pertama-tama, anak menemukan pengetahuan dalam dunia sosial yang didapatkan dari teman bermain, kemudian menjadi bagian dari perkembangan kognitifnya.

Kegiatan olah raga estafet merupakan salah satu jenis permainan yang dapat dilakukan anak untuk meningkatkan berbagai aspek perkembangan anak termasuk sosial-emosional. Olah raga estafet dapat dimodifikasi agar sesuai dengan usia dan kebutuhan anak. Menurut Sujiono (2010:31) bermain estafet atau beranting merupakan pengembangan gerakan lari yang banyak dilakukan di pendidikan prasekolah. Permainan lari estafet ini dimodifikasi dengan adanya gerakan seperti berjalan, melompat, dan memberikan tongkat.

Melalui bermain, anak belajar akan hal yang diperlukan dalam perkembangannya. Baik berupa perkembangan dalam aspek agama dan moral, fisik-motorik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, maupun seni. Salah satu permainan yang dapat dilakukan demi meningkatkan perkembangan anak adalah permainan estafet. Menurut Fadillah dkk (2014:25) estafet adalah salah satu dari permainan yang berasal dari cabang olahraga atletik. Permainan estafet ini dilakukan secara berkelompok yang biasanya terdiri dari 3-5 orang pemain.

Menurut Wiarto (2013:86) estafet adalah sebuah latihan yang dilakukan dengan cara memberikan tongkat dari satu tempat ke tempat lainnya. Latihan ini dilakukan hingga semua anggota telah melakukannya (berikan waktu untuk kompetisi). Pelaksanaan estafet harus dalam bentuk kelompok. Kerjasama antar anggota dalam kelompok sangat dibutuhkan dalam bermain estafet. Setiap anggota dari semua

kelompok harus memahami aturan yang berlaku saat permainan. Jika salah satu anggota kelompok kurang bahkan tidak memahami aturan yang ada, maka permainan pun akan terhambat. Saat pelaksanaannya tidak bisa hanya dengan satu kelompok saja yang melakukan permainan melainkan ada kelompok lain yang ikut bermain dikarenakan permainan ini menuntut adanya proses kompetisi di dalamnya.

Menurut Carr (2010:27) permainan estafet tidak memerlukan peralatan terlalu banyak. Guru dalam hal ini dapat memanfaatkan benda-benda yang ada disekeliling anak sebagai objek dalam permainan estafet. Jika sekolah memiliki ruangan yang cukup luas, maka permainan estafet dapat dilakukan didalam ruangan namun. Sedangkan menurut Winendra, dkk (2012:32) mengatakan bahwa estafet (beranting) adalah satu-satunya perlombaan beregu dalam Atletik.

Terdapat kelebihan serta kekurangan dari setiap permainan yang dilakukan pada pembelajaran bagi anak usia dini. Begitu pula dengan bermain estafet, terdapat kelebihan yang yang dapat dirasakan baik oleh anak maupun oleh guru dalam proses belajar dan pembelajaran (Khomsin, 2012:42). Berikut ini merupakan kelebihan dari bermain estafet:

1. Dapat mengembangkan anak dalam berpikir simbolik yakni pada saat menghitung jumlah benda yang berhasil dipindahkan saat bermain estafet, menyebutkan urutan lambang bilangan 1-10 pada benda yang dipindahkan, dan lain sebagainya.
2. Dapat meningkatkan sikap kooperatif pada anak, karena dalam bermain estafet anak melakukan kerjasama dengan teman dalam kelompok saat memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lainnya.
3. Dapat mengembangkan fisik-motorik pada anak saat memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lainnya.
4. Dapat meningkatkan perkembangan bahasa anak yakni dalam berkomunikasi secara lisan baik dengan teman dalam kelompok maupun dengan guru.
5. Dapat menumbuhkan rasa antusiasme pada diri anak, karena dalam bermain estafet dikemas dalam bentuk perlombaaan yang tentunya terdapat kelompok yang menang dan kalah sehingga anak terpacu untuk semangat dalam bermain agar dapat memenangkan perlombaan tersebut.

Selain kelebihan, menurut Khomsin (2012:43) terdapat pula kekurangan dari bermain estafet yakni sebagai berikut:

1. Dapat membuat anak-anak yang menunggu giliran dalam bermain estafet merasa bosan dan enggan untuk bermain.

2. Jika salah satu anak dalam kelompok tidak memahami aturan dalam bermain, maka aktivitas bermain yang dilakukan akan terhambat.
3. Dapat membuat anak merasa lelah, karena dalam bermain estafet dibutuhkan energi yang cukup banyak terkuras.

Dalam merencanakan dan mengatur aktivitas bermain, guru hendaknya menyediakan tempat dan menciptakan situasi yang menyenangkan sehingga dapat merangsang anak untuk melakukan berbagai kegiatan yang sesuai dengan minat dan aspek pengembangan anak. Salah satu aktivitas bermain yang dapat menjadi referensi bagi guru dalam pembelajaran adalah dengan melakukan aktivitas bermain estafet. Berikut gambar lari estafet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan sosial adalah proses kemampuan belajar dan tingkah laku yang berhubungan dengan individu untuk hidup sebagai bagian dari kelompok. Di dalam perkembangan sosial anak dituntut untuk memiliki kemampuan yang sesuai dengan tuntutan sosial dimana anak berada. Tuntutan sosial yang dimaksud adalah anak dapat bersosialisasi dengan baik sesuai dengan tahap perkembangannya dan usianya, dan cenderung menjadi anak yang mudah bergaul dengan teman sebaya. Emosi merupakan suatu gejala penyusui diri yang berasal dari dalam dan melibatkan hampir keseluruhan diri individu. Emosi juga berfungsi untuk mencapai pemuasan atau perlindungan diri atau bahkan kesejahteraan pribadi pada saat berhadapan dengan lingkungan atau objek tertentu.

Perkembangan sosial emosional anak adalah suatu proses belajar menyesuaikan diri untuk memahami keadaan serta perasaan ketika berinteraksi dengan orang-orang dilingkungannya baik orang tua, saudara, teman, sebaya atau orang dewasa dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam proses penelitian ini dilakukan upaya peningkatan kemampuan sosial emosional kelompok B di PAUD Al-Fitri Aceh Besar dengan menggunakan permainan olah raga estafet. Permainan estafet ini dilakukan secara berkelompok yang biasanya terdiri dari 3-5 orang pemain, kerjasama antar anggota dalam kelompok sangat dibutuhkan dalam bermain estafet. Setiap anggota dari semua kelompok harus memahami aturan yang berlaku saat permainan. Jika salah satu anggota kelompok kurang bahkan tidak memahami aturan yang ada, maka permainan pun akan terhambat. Saat pelaksanaannya tidak bisa hanya dengan satu kelompok saja yang melakukan

permainan melainkan ada kelompok lain yang ikut bermain dikarenakan permainan ini menuntut adanya proses kompetisi di dalamnya

Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebanyak 3 (25%) anak belum berkembang kemampuan sosial-emosionalnya, sebanyak 5 (41,67%) anak mulai berkembang kemampuan sosial-emosionalnya, dan sebanyak 4 (33,33%) anak berkembang sesuai harapan kemampuan sosial-emosionalnya. Dari hasil pengamatan awal belum ditemui anak yang berkembang sangat baik kemampuan sosial-emosionalnya.

Setelah diberikan perlakuan dengan permainan olah raga estafet pada kelompok B PAUD Al-Fitri Aceh Besar tidak ditemui lagi anak yang belum berkembang kemampuan sosial-emosionalnya. Anak yang berkembang sangat baik kemampuan sosial-emosionalnya sebanyak 4 (33,33%), selanjutnya sebanyak 6 (50%) anak berkembang sesuai harapan kemampuan sosial-emosionalnya, dan hanya 2 (16,67%) anak mulai berkembang kemampuan sosial-emosionalnya.

Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan sosial-emosionalnya setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan permainan olah raga estafet. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional. Jadi definisi permainan adalah suatu yang dilakukan oleh beberapa anak untuk mencari kesenangan yang dapat membentuk proses kepribadian anak dan membantu anak mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional (Sholikhah, 2014:43).

Hasil ini tentunya perlu dilakukan pembuktian secara ilmiah dengan menguji hipotesis yang diajukan sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan atas penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan kriteria sebagai berikut: Terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dilain pihak H_a diterima, dan terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dilain pihak H_0 ditolak pada taraf signifikan 5%. dengan peluang t ($\alpha = 5\% = 0,05$) dan $dk = (n - 1)$.

Setelah dilakukan pengujian harga t -hitung adalah 25,44. Selanjutnya, harga t yang diperoleh (t -hitung) tersebut dibandingkan dengan harga t dalam tabel nilai persentil untuk distribusi (t -tabel). Dari t -tabel pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $db = N-1$ $12-1=11$, diketahui harga t -tabel adalah 1,80. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa harga t -hitung $>$ harga t -tabel ($25,44 > 1,80$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa kegiatan olahraga estafet efektif

meningkatkan perkembangan sosial-emosional anak kelompok B PAUD Al-Fitri Aceh Besar dapat diterima dan terbukti benar secara ilmiah.

Keberhasilan ini tidak terlepas dari berbagai keunggulan yang dimiliki oleh permainan olah raga estafet, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Dapat mengembangkan anak dalam berpikir simbolik yakni pada saat menghitung jumlah benda yang berhasil dipindahkan saat bermain estafet, menyebutkan urutan lambang bilangan 1-10 pada benda yang dipindahkan, dan lain sebagainya.
2. Dapat meningkatkan sikap kooperatif pada anak, karena dalam bermain estafet anak melakukan kerjasama dengan teman dalam kelompok saat memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lainnya.
3. Dapat mengembangkan fisik-motorik pada anak saat memindahkan benda dari satu tempat ke tempat lainnya.
4. Dapat meningkatkan perkembangan bahasa anak yakni dalam berkomunikasi secara lisan baik dengan teman dalam kelompok maupun dengan guru.
5. Dapat menumbuhkan rasa antusiasme pada diri anak, karena dalam bermain estafet dikemas dalam bentuk perlombaan yang tentunya terdapat kelompok yang menang dan kalah sehingga anak terpacu untuk semangat dalam bermain agar dapat memenangkan perlombaan tersebut.

Selain kelebihan, menurut Khomsin (2012:43) terdapat pula kekurangan dari bermain estafet yakni sebagai berikut:

1. Dapat membuat anak-anak yang menunggu giliran dalam bermain estafet merasa bosan dan enggan untuk bermain.
2. Jika salah satu anak dalam kelompok tidak memahami aturan dalam bermain, maka aktivitas bermain yang dilakukan akan terhambat.
3. Dapat membuat anak merasa lelah, karena dalam bermain estafet dibutuhkan energi yang cukup banyak terkuras.

Dalam merencanakan dan mengatur aktivitas bermain, guru hendaknya menyediakan tempat dan menciptakan situasi yang menyenangkan sehingga dapat merangsang anak untuk melakukan berbagai kegiatan yang sesuai dengan minat dan aspek pengembangan anak. Salah satu aktivitas bermain yang dapat menjadi referensi bagi guru dalam pembelajaran adalah dengan melakukan aktivitas bermain estafet.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang Efektivitas Kegiatan Permainan Olah Raga Estafet untuk Meningkatkan Sosial-Emosional pada Anak Kelompok B di PAUD Al-Fitri Aceh Besar, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan sosial emosional anak setelah dilakukan pembelajaran menggunakan permainan olah raga estafet yang ditunjukkan dari hasil pengamatan awal bahwa sebanyak 25% anak belum berkembang, 41,67% mulai berkembang, dan 33,33% anak berkembang sesuai harapan kemampuan sosial-emosionalnya. Setelah diberikan perlakuan dengan permainan olah raga estafet tidak ditemui lagi anak yang belum berkembang, anak yang berkembang sangat baik 33,33%, 50% anak berkembang sesuai harapan dan hanya 16,67% anak mulai berkembang kemampuan sosial-emosionalnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis bahwa harga t -hitung > harga t -tabel ($25,44 > 1,80$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan permainan olahraga estafet efektif meningkatkan perkembangan sosial-emosional anak kelompok B PAUD Al-Fitri Aceh Besar.

Berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut : (1) Kepada guru PAUD, diharapkan memiliki kemampuan dalam menggunakan permainan olahraga estafet yang dapat direncanakan secara matang dan sesuai dengan indikator-indikator yang ingin dicapai sehingga permainan ini menjadi terarah dan memiliki tujuan yang tepat, serta dalam penguasaan kelas, penguasaan materi, dan penguasaan waktu akan maksimal. (2) Dalam proses belajar mengajar, guru seyogyanya menggunakan berbagai metode dan media agar anak merasa lebih tertantang dalam belajar sehingga suasana pembelajaran menjadi tampak hidup, khususnya pada pembelajaran di PAUD guru harus meningkatkan kemampuan sosial emosional anak dengan tidak mengabaikan kemampuan-kemampuan perkembangan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Carr, Gerry A. 2010. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Fadlillah. 2017. *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Fadlillah dkk..2014. *Edutainment Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Khomsin, 2012. *Atletik*. Semarang: Unnes Press.
- Mutiah, Diana. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Nazir, Moh. 2013. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Sudjana. 2011. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, Yuliani Nurani. 2013. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Indeks.
- Sunarsih, Sri dkk. 2015. *Penjas Orkes*. Jakarta: Erlangga.
- Suyanto, 2012. *Konsep Dasar Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Wiarto, Giri.2013. *Atletik*. Yogyakarta Graha Ilmu.
- Winendra, Adi dkk, 2012. *Seri Olahraga Lari, Lompat, Lempar*. Jogjakarta: Pustaka Insan.
(Diakses 17 April 2020)