

**ARTIKEL  
PELATIHAN MODEL AKTIVITAS BERMAIN  
PADA WAKTU ISTIRAHAT BAGI  
GURU TAMAN KANAK-KANAK**



**Oleh:  
Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
H. Aryadi Warsito, M.Si.  
Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.**

**LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2010**

## **Pelatihan Model Aktivitas Bermain Pada Waktu Istirahat Bagi Guru Taman Kanak-kanak**

**Oleh:**

**Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed.**

**H. Aryadi Warsito, M.Si.**

**Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.**

### **Abstrak**

Pelatihan Model aktivitas bermain pada waktu istirahat bagi Guru Taman kanak-kanak” merupakan salah satu kegiatan PPM prioritas bidang yang bertujuan untuk membekali pengetahuan dan kemampuan guru dalam penyusunan dan pemilihan berbagai aktivitas bermain yang sesuai dengan materi yang diajarkan dan sesuai dengan kebutuhan pengembangan aspek fisik motorik anak.

Pelatihan dilaksanakan selama dua hari, ditambah tugas mandiri penyusunan aktivitas bermain pada waktu rehat. Peserta pelatihan sejumlah 35 orang guru TK se DIY. Peserta hadir seluruhnya selama pelatihan berlangsung. Pelatihan memberikan bekal materi kepada para guru TK berupa (1) Paradigma pendidikan anak usia dini, (2) Bimbingan dan konseling bagi anak TK, (3) Bermain bagi anak TK, (4) Model bermain anak pengisi waktu istirahat di TK, (5) Jenis-jenis permainan untuk mengisi waktu istirahat di TK, (6) Praktik model bermain, dan (7) Praktik penyusunan model bermain.

Setelah mendapatkan bekal pengetahuan mengenai berbagai hal tentang model bermain pada waktu istirahat untuk anak TK, dan memiliki pemahaman tentang aktivitas bermain untuk waktu istirahat, para guru mempraktikkan berbagai jenis permainan yang dapat dilaksanakan selama waktu istirahat, kemudian mereka ditugasi untuk menyusun aktivitas bermain yang dapat dilaksanakan selama 20 menit, yang sesuai dengan kemampuan anak-anak TK. Tugas menyusun jenis-jenis permainan diberikan pada sesi terakhir di hari pertama pelatihan, sehingga para guru mengerjakannya pada malam hari karena hasil pekerjaan harus dipresentasikan pada hari kedua pelatihan. Para guru dapat mempresentasikan hasil pekerjaannya pada hari kedua secara berkelompok.

### **1. Pendahuluan**

Untuk mengoptimalkan masa emas (*golden age*) tumbuh kembang anak, Pemerintah terus meningkatkan penyelenggaraan pendidikan dan pengembangan anak semenjak usia dini melalui program pengembangan

anak usia dini (PAUD). Melalui PAUD ini, Pemerintah berupaya menyiapkan anak untuk dapat mengikuti pendidikan sejak usia dini terutama menyiapkan setiap anak agar dapat menempuh pendidikan dasar secara lebih baik. Kesadaran akan pentingnya pengembangan anak usia dini dalam pengembangan potensi diri secara optimal juga mendapat respon dan dukungan masyarakat yang ditunjukkan dengan semakin meningkatnya partisipasi aktif masyarakat dalam penyelenggaraan kegiatan pengembangan anak usia dini di lapangan

Salah satu jenjang pendidikan yang berupaya menyiapkan anak untuk memasuki dunia pendidikan formal adalah taman kanak-kanak. Ditambahkan oleh Mansur (2009: 127-128) bahwa TK adalah salah satu bentuk satuan PAUD pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan program pendidikan bagi anak usia empat tahun sampai enam tahun. Raudhatul Athfal (RA), Bustanul Athfal (BA) adalah salah satu bentuk satuan PAUD pada jalur pendidikan formal yang menyelenggarakan program pendidikan umum dan pendidikan keagamaan islam bagi anak usia empat tahun sampai enam tahun. TK, RA, BA. untuk selanjutnya ditulis TK.

Taman kanak-kanak memiliki kedudukan yang unik dalam dunia pendidikan di Indonesia. Secara akademis pendidikan formal, pengawasan dan pembinaan taman kanak-kanak berada di bawah Direktorat TK-SD, tetapi secara akademis pendidikan nonformal, taman kanak-kanak berada di bawah pengelolaan Direktorat Pendidikan Anak Dini Usia. Dukungan kedua direktorat tersebut seharusnya lebih memperkuat peningkatan kualitas pendidikan dan peningkatan akses pendidikan Taman kanak-kanak. Namun demikian, pembangunan pendidikan masih menghadapi masalah belum mantapnya koordinasi antara pendidikan formal dan nonformal, karena pengelolaan pendidikan

formal dan nonformal masih terlihat eksklusif dan belum saling mendukung.

Pada umumnya, proses pengasuhan atau proses pengajaran di TK berlangsung setiap hari. Proses pengajaran di TK merupakan upaya pembiasaan, karenanya pengajaran di TK seharusnya diselenggarakan secara interaktif, menyenangkan, mendorong, menantang, memotivasi anak untuk berperan aktif, dan memberikan kesempatan bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian anak selaras dengan bakat, minat, dan tahapan perkembangan anak.

Salah satu bagian yang dapat dioptimalkan dalam proses pembekalan bagi anak-anak adalah waktu istirahat. Setiap episode pengajaran perlu diselingi dengan istirahat yang cukup agar anak memiliki kesempatan untuk keluar dari rutinitas, kebosanan, dan pemulihan kesegaran pikiran. Selain itu, waktu istirahat perlu dimanfaatkan sebagai wahana untuk pengembangan seluruh potensi anak.

Waktu istirahat dapat didefinisikan sebagai waktu jeda pada jam pelajaran sekolah yang dapat dipergunakan oleh anak-anak untuk bermain aktif secara bebas. Lebih lanjut, Barros, Silver, and Stein (2009: 431) menyatakan bahwa ciri utama waktu istirahat adalah anak-anak berkesempatan untuk memiliki waktu jeda dari kegiatan rutin pelajaran sekolah. Dengan memberikan kesempatan untuk mengalami perubahan mental dan melepaskan energi, waktu istirahat akan berdampak terhadap perubahan perilaku anak di dalam kelas. Selain itu, anak-anak akan lebih perhatian terhadap tugas-tugas akademik setelah memanfaatkan waktu istirahat. Pengisian waktu istirahat biasanya dilaksanakan di luar ruangan, dan memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk bergerak bebas.

Secara umum, waktu istirahat di taman kanak-kanak berlangsung selama 30 menit. Waktu tersebut cukup memadai untuk diisi dengan berbagai kegiatan untuk mengembangkan seluruh potensi anak, terutama

potensi motorik. Berdasarkan literature dan seperti dinyatakan oleh *the National Association for Sport and Physical Education (NASPE)*, *school recess should be provided at least once daily, for a 20 minutes. Recess is typically held outdoors and allows children to move freely* (Barros, Silver, and Stein, 2009: 431). Anak-anak dapat memilih berbagai tipe kegiatan bermain yang sesuai dengan tingkat kemampuan anak-anak untuk melaksanakannya.

Salah satu sarana belajar utama di taman kanak-kanak adalah bermain. Willis and Hymon-Parker (2010) menyatakan bahwa bermain merupakan kegiatan yang menunjukkan bagaimana anak belajar dan mengasimilasikan sesuatu yang baru ke dalam pengetahuan atau kemampuan yang sudah dimiliki. Menurut Saskatchewan education (1994) melalui bermainlah awal belajar anak dapat dicapai. Perkembangan sosio-emosional, intelektual anak dapat dikembangkan melalui aktivitas bermain. Oleh karena itu, kesempatan bermain merupakan faktor kunci dalam program pembelajaran di TK.

Selama istirahat, para ahli mengklasifikasikan aktivitas bermain menjadi dua kategori, yaitu (1) *unstructured play* (bermain bebas), dan (2) *structured play* (Bermain terbimbing). Anak-anak dapat menggunakan *unstructured play* selama waktu istirahat. Bermain bebas bermanfaat bagi perkembangan kesehatan jasmani, mental, social, dan kognitif anak. Bermain bebas hanya sedikit atau tidak dibimbing oleh orangtua dan anak-anak bebas memilih bentuk, tingkat aktivitas, dan derajat interaksi sosialnya. Imajinasi dan kreativitas anak memainkan peranan penting dalam jenis bermain ini, yang berlawanan dengan bermain terbimbing.

Sehubungan dengan hal itu, guru-guru taman kanak-kanak perlu ditingkatkan kemampuan untuk memanfaatkan waktu rehat agar waktu istirahat dapat memberikan manfaat yang optimal bagi tumbuh kembang anak. Kemampuan yang perlu dibekalkan kepada guru taman kanak-

kanak adalah pengembangan model aktivitas bermain untuk mengisi waktu istirahat.

## **2. Metode Pelaksanaan PPM**

Khalayak sasaran dalam kegiatan PPM ini adalah para guru TK se DIY, terutama kabupaten Sleman dan Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah peserta pelatihan sebanyak 35 orang yang terdiri dari guru TK Kecamatan Depok 2 orang, Kecamatan Kalasan sebanyak 18 orang, Kecamatan Berbah sejumlah 8 orang, Kecamatan Depok sebanyak 2 orang, Kecamatan Tempel 2 orang, Kecamatan Prambanan 1 orang, dan Bantul 2 orang.

Agar kegiatan pelatihan dapat mencapai target yang diinginkan, proses interaksi dalam pelatihan mempergunakan metode (1) Ceramah/diskusi, (2) Tanya Jawab, (3) Praktik Model Aktivitas Bermain, (4) Tugas Penyusunan Model Aktivitas Bermain pada waktu istirahat, dan (5) Presentasi model aktivitas bermain. Sebagaimana lazimnya suatu kegiatan pelatihan, kegiatan PPM mengikuti langkah perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian. Kegiatan perencanaan meliputi kegiatan penyusunan proposal PPM untuk diajukan ke LPM UNY, kemudian setelah dinyatakan lolos, tim pengabdian mengikuti seminar awal kegiatan PPM. Setelah itu, pengabdian melakukan penyebaran informasi kepada para guru TK di DIY, sekaligus membuka pendaftaran.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyiapan ruangan dan konfirmasi kesediaan pemateri, kemudian menyebarkan undangan kepada calon peserta yang telah mendaftar. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama dua hari, 7 dan 8 Juli 2010, disertai tugas mandiri untuk menyusun contoh aktivitas bermain yang dapat dilaksanakan pada waktu istirahat. Pada setiap sesi pelatihan, peserta cukup antusias mengikuti pelatihan, sebagian aktif bertanya, sehingga pelatihan berlangsung dalam suasana yang menyenangkan. Selain materi teori,

peserta mendapatkan materi praktik. Peserta antusias melaksanakan praktik bermain, sehingga suasana pelatihan menjadi ramai dan menyenangkan. Untuk menampilkan hasil kerja kelompok, peserta dibagi dalam beberapa kelompok. Setiap kelompok diberi kesempatan menampilkan aktivitas bermain selama 20 menit, bila peserta di luar kelompok yang tampil dibutuhkan untuk menjadi peserta, mereka diwajibkan menjadi peserta permainan yang ditampilkan.

Penilaian terhadap kegiatan PPM dilakukan dengan cara: (1) pengabdian menyebarkan angket kepada peserta agar peserta menilai pelaksanaan pelatihan, dan (2) pengabdian mengikuti kegiatan seminar akhir untuk mendapatkan masukan dari tim pengabdian yang lain, kemudian menyusun laporan kegiatan untuk dimintakan pengesahan dari Ketua LPM, dan dimintakan penilaian kepada tim reviewers sehingga akan memperoleh sertifikat.

### **3. Hasil Pelaksanaan PPM dan Pembahasan**

Pelatihan memberikan bekal materi kepada para guru TK berupa (1) Paradigma pendidikan anak usia dini, (2) Bimbingan dan konseling bagi anak TK, (3) Bermain bagi anak TK, (4) Model bermain anak mengisi waktu istirahat di TK, (5) Jenis-jenis permainan untuk mengisi waktu istirahat di TK, (6) Praktik model bermain, dan (7) Praktik penyusunan model bermain.

Dalam bermain bebas atau terbimbing, anak dapat memilih berbagai tipe bermain, seperti: (1) bermain sosial: Jenis bermain sosial yang dilakukan berupa: Bermain soliter (bermain seorang diri), Bermain sebagai penonton (mengamati lalu bermain sendiri), Bermain paralel (alat sama, bentuk berbeda), Bermain asosiatif (bersama tanpa organisasi), bermain kooperatif (berperan sesuai fungsinya); (2) bermain dengan benda dapat berbentuk bermain praktis (mengeksplorasi objek yang dipergunakan), bermain simbolik (menggunakan daya imajinasi),

permainan dengan peraturan (dibuat sendiri, longgar), bermain menggunakan alat-alat playground; (3) bermain sosio-drama: Bermain peran, persisten (dilakukan selama beberapa menit dengan tekun), Interaksi, dan komunikasi verbal, dan bermain melakukan imitasi (pura-pura, meniru tingkah laku dan pembicaraan), melakukan gerakan dan suara yang sesuai dengan objek yang ditiru; dan (4) permainan tradisional: Ki Hadjar Dewantara (2009: 147-148) : ... Beberapa permainan anak Jawa, seperti: *sumbar, gateng, dan unclang*, yang mendidik anak agar seksama (*titis pratitis*), cekatan, menjernihkan penglihatan, dan lain-lain. Kemudian juga permainan, seperti: *dakon, cublak-cublak suweng, dan kubuk* yang mendidik anak tentang pengertian perhitungan dan perkiraan (taksiran)... Selain itu, permainan *gobak, trembung, raton, cu, geritan, obrog, panahan, si, jamuran, jelungan*, dan lain-lainnya yang bersifat olahraga yang tentunya akan mendidik anak dalam hal: kekuatan dan kesehatan badan, kecekatan dan keberanian, ketajaman penglihatan, dan lain-lain. Ada juga permainan seperti: mengupas bunga (ngronce), menyulam daun pisang atau janur, atau membuat tikar, dan pekerjaan anak lainnya yang dapat menjadikan mereka memiliki sikap tertib dan teratur.

Memperhatikan pembahasan di atas menunjukkan bahwa waktu istirahat akan menguntungkan bagi anak-anak bila diisi dengan bermain. Namun demikian tidak berarti bahwa bermain hanya satu-satunya wahana untuk pengembangan seluruh potensi anak. Demikian pula bahwa bermain bukan satu-satunya aktivitas untuk mengisi waktu reses, aktivitas lain dapat dipilih untuk mengisi waktu reses. Bermain dipilih untuk mengisi waktu reses karena ia dapat mengembangkan seluruh potensi anak, Dengan demikian, waktu istirahat selain memberikan kesempatan anak untuk keluar dari rutinitas, juga memberikan peluang bagi anak untuk memperoleh keuntungan yang lainnya.

Oleh karena itu, para guru perlu memiliki keahlian untuk memilih bentuk bermain atau permainan yang sesuai dengan aspek materi yang diajarkan, kebutuhan dan minat peserta didik. Beberapa tip yang dapat dipergunakan oleh guru untuk memilih bentuk permainan, yaitu (1) Pilih Permainan yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan anak, (2) Sesuaikan dengan waktu istirahat yang tersedia (30 menit), (3) Tentukan aturan yang perlu dipatuhi anak, (4) Susun cara memainkan permainan tersebut, dan (4) Tentukan alat dan tempat yang dibutuhkan.

Setelah mendapatkan bekal pengetahuan mengenai berbagai hal tentang model bermain pada waktu istirahat untuk anak TK, dan memiliki pemahaman tentang aktivitas bermain untuk waktu istirahat dan waktu istirahat, para guru mempraktikkan berbagai jenis permainan yang dapat dilaksanakan selama waktu istirahat, kemudian mereka ditugas untuk menyusun aktivitas bermain yang dapat dilaksanakan selama 20 menit, yang sesuai dengan kemampuan anak-anak TK. Tugas menyusun jenis-jenis permainan diberikan pada sesi terakhir di hari pertama pelatihan, sehingga para guru mengerjakannya pada malam hari karena hasil pekerjaan harus dipresentasikan pada hari kedua pelatihan. Para guru dapat mempresentasikan hasil pekerjaannya pada hari kedua secara berkelompok.

Dari interaksi selama dua hari pelatihan, pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan saat pelatihan, praktik aktivitas bermain, dan praktik penyusunan model bermain menunjukkan bahwa para guru telah memiliki pengetahuan dan kemampuan yang memadai untuk mengatur pemanfaatan waktu istirahat. Namun demikian, mereka belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang berbagai model aktivitas bermain, dan mereka belum memiliki kemampuan untuk meramu berbagai aktivitas bermain untuk dimanfaatkan dalam waktu istirahat.

Dari 35 orang guru peserta, semuanya antusias dalam mengikuti pelatihan, tetapi kemampuan mereka memang bervariasi. Namun perbedaan kemampuan tersebut bukan merupakan kendala bagi pelaksanaan pelatihan karena para guru memiliki semangat dan kemauan untuk maju. Mereka tidak segan-segan untuk bertanya, sehingga materi yang disampaikan oleh pemateri tampaknya betul-betul dipahami oleh mereka.

Pemahaman atas materi yang disampaikan ditunjukkan dengan hasil penyusunan model bermain yang mereka kerjakan. Hasil pekerjaan cukup sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh pemateri. Selain itu, para peserta tidak canggung-canggung ketika menampilkan hasil pekerjaannya. Mereka tidak segan-segan untuk meminta peserta lain untuk memberi masukan.

Para peserta tampak gembira ketika mereka mendapatkan materi permainan yang baru. Pemateri memang menyampaikan materi permainan atau aktivitas bermain yang diambil dari buku terbitan terbaru, sehingga banyak guru TK yang belum pernah mendapatkan materi tersebut. Karenanya, mereka menyatakan bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat bagi pengembangan kemampuan mereka.

Usulan dari para peserta yang perlu mendapat perhatian LPM adalah (1) mereka berkeinginan agar dapat menampilkan permainan hasil pekerjaannya yang dimainkan oleh peserta didiknya; dan (2) mereka pelatihan tentang berbagai permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan dalam proses pembiasaan di TK.

#### **4. Simpulan dan Saran**

Memperhatikan hasil pelaksanaan dan pembahasan seperti dikemukakan di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Waktu istirahat dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan seluruh potensi anak, terutama kemampuan fisik-motorik anak.

2. Aktivitas yang dapat dimanfaatkan untuk mengisi waktu istirahat adalah aktivitas bermain atau permainan. Ada dua jenis permainan, yaitu permainan bebas dan permainan terbimbing.
3. Setelah mengikuti pelatihan guru memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk mengelola pemanfaatan waktu istirahat secara optimal dengan memanfaatkan berbagai jenis permainan yang menarik, menyenangkan, dan menggugah keingintahuan anak-anak.

Memperhatikan hasil yang diperoleh, dan simpulan yang disusun, ada beberapa saran yang dapat diajukan.

- a. Pelatihan serupa tetapi dengan materi permainan tradisional dapat dilaksanakan di masa yang akan datang. Para guru sebaiknya menerapkan materi pelatihan atau pengetahuan dan kemampuan yang diperoleh dalam pelatihan dalam proses pembiasaan di TK-nya masing-masing.
- b. Para guru perlu saling berinteraksi untuk saling berbagi pengalaman dan berbagi permainan hasil ciptaannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Barros, R.M., Silver, E.J., and Stein, R.E.K. (2009). "School recess and group classroom behavior". *Pediatrics* v.123, n.2, February 2009.

Guddemi, Marcy. (2009). "The Role of Play in an Overly-Academic Kindergarten". *Gesell Institute of Human Development, New Haven, CT. NAEYC Washington, DC 2009.*  
<http://www.NAEYC2009/Play/Handout.pdf>. Downloaded May 3rd, 2010.

Guisburg, Kenneth R. (2007). "The important of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds". *Pediatrics* v.199, n.1, January 2007. pg. 182-191.  
<http://aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics; 119/1/182?eaf>.

Ki Hadjar Dewantara. (2009). *Menuju manusia merdeka*. Yogyakarta: Leutika.

Mansur. (2007). *Pendidikan anak usia dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Moeslichatoen R., Dra. M.Pd. (2004). *Metode pengajaran di taman kanak-kanak*. Jakarta: Rineka Cipta.

Morrison, George S., (1988). *Early childhood education today*. 4<sup>th</sup> ed. Columbus: Merrill Publishing Company.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 27 tahun 1990 Tentang Pendidikan Prasekolah.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 58 tahun 2009 tentang Standar PAUD.

Robert Wood Johnson Foundation. (2009) "Recess Rules: Why the undervalued playtime may be America's best investment for healthy kids and healthy schools". Report produced by the Robert Wood Johnson Foundation, Princeton, NJ. 2007. Available at [www.rwjf.org/files/research/sports4kidsrecessreport.pdf](http://www.rwjf.org/files/research/sports4kidsrecessreport.pdf). Downloaded February 15, 2010.

Saskatchewan Education, CIB. (1994). Children first: A curriculum guide for Kindergarten. Diunduh pada 15 Maret 2010 dari: <http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/kindergarten/kindacti.html>.

TSHAC. (2008). "Recommendation and research on recess and physical activity: Impact on student health and academic, social and emotional development." Diunduh pada 16 Maret 2010 dari: [www.ds.hs.state.tx.us/schoolhealth.shadvise](http://www.ds.hs.state.tx.us/schoolhealth.shadvise).

Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Willis, J.E., and Hymon-Parker, S. (2010). "Expanding multicultural activities across the curriculum for preschool". Diunduh pada 16 maret 2010 dari: <http://www.kon.org/urc/v5/willis.html>.

[www.britanica.com/EBchecked/topic/318044/kindergarten](http://www.britanica.com/EBchecked/topic/318044/kindergarten). Downloaded Oktober 16, 2009.