Aulada: **Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak**
e-ISSN: 2656-1638, Volume 6 (01) 2024, 60-74

Implementasi Olahraga Pushbike dalam Mendukung Aktivitas Fisik Anak Usia Dini di Komunitas Pawitra Pushbike Trawas

Mila Fatihatu Yusifa
Universitas KH. Abdul Chalim
e-mail: **mila.fatihatuyusifa@gmail.com**

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan aspek penting dalam perkembangan anak usia dini yang mendukung pertumbuhan motorik, kesehatan, serta aspek sosial dan emosional. Kemajuan teknologi digital menyebabkan berkurangnya kesempatan anak untuk beraktivitas secara aktif. Salah satu alternatif aktivitas fisik yang sesuai adalah olahraga pushbike. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi olahraga pushbike dalam mendukung aktivitas fisik dan dampaknya terhadap perkembangan anak di Komunitas Pawitra Pushbike Trawas. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipan, wawancara mendalam dengan pelatih dan orang tua, serta dokumentasi. Data dianalisis secara induktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pushbike dilakukan melalui proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang terstruktur, dilakukan secara rutin dengan memperhatikan aspek keamanan, frekuensi, durasi, serta intensitas yang disesuaikan usia dan kemampuan anak. Implementasi olahraga pushbike memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar, keseimbangan, kepercayaan diri, kemandirian, serta kemampuan bersosialisasi anak, sekaligus menjaga kebugaran dan kesehatan fisik. Dengan demikian, olahraga pushbike merupakan aktivitas fisik yang efektif dan menyenangkan untuk mendukung perkembangan optimal anak usia dini.
Kata kunci: *Pushbike, aktivitas fisik, motorik kasar, perkembangan anak usia dini*

Abstract

Physical activity is a vital aspect of early childhood development, supporting motor growth, health, as well as social and emotional aspects. Advances in digital technology have led to a reduction in opportunities for children to engage in active activities. One suitable alternative for physical activity is pushbike exercise. This study aims to investigate the implementation of pushbike exercise in supporting physical activity and its impact on children's development within the Pawitra Pushbike Community in Trawas. The research adopts a qualitative descriptive approach. Data were collected through participant observation, in-depth interviews with coaches and parents, and documentation. Data were analyzed inductively through stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results indicate that pushbike activities are carried out through structured planning, implementation, and evaluation processes, conducted routinely with attention to safety, frequency, duration, and intensity, all tailored to the children's age and abilities. The implementation of pushbike exercise positively influences the enhancement of gross motor skills, balance, self-confidence, independence, and social skills, while also maintaining children's physical fitness and health. In conclusion, pushbike exercise is an effective and enjoyable physical activity that can optimally support the development of early childhood.
Keywords: *Pushbike, physical activity, gross motor skills, early childhood development*

1. PENDAHULUAN (BACKGROUND OF STUDY)

Masa anak usia dini merupakan periode emas (golden age) dalam perkembangan manusia yang berlangsung sejak lahir hingga usia enam tahun. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan anak—baik fisik, kognitif, sosial, maupun emosional—mengalami pertumbuhan yang sangat pesat dan membutuhkan stimulasi yang tepat agar dapat berkembang secara optimal. Dalam konteks pendidikan anak usia dini (PAUD), stimulasi aktivitas fisik memegang peranan penting karena menjadi dasar bagi perkembangan motorik, kesehatan, dan kesiapan anak untuk belajar (Suyadi, 2013).

Aktivitas fisik di usia dini tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan jantung, kebugaran jasmani, dan pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini (Gallahue & Ozmun, 2006). World Health Organization (2020) merekomendasikan anak usia di bawah lima tahun melakukan aktivitas fisik minimal 180 menit per hari dengan berbagai tingkat intensitas. Namun, realitas saat ini menunjukkan tren yang mengkhawatirkan: anak-anak semakin banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital dan aktivitas sedenter, yang berisiko menurunkan kualitas perkembangan motorik serta meningkatkan angka obesitas pada anak usia dini (Nurgiyantoro, 2020).

Salah satu bentuk inovasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak usia dini adalah melalui olahraga pushbike. Pushbike merupakan sepeda tanpa pedal yang digerakkan dengan dorongan kaki anak. Kegiatan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga dapat melatih keseimbangan, koordinasi, kekuatan otot, dan keberanian anak dalam bereksplorasi. Selain itu, pushbike memiliki tingkat keamanan yang relatif tinggi karena anak dapat mengendalikan kecepatan dan berhenti dengan kaki mereka sendiri (Walker, 2010).

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis permainan seperti pushbike dapat menjadi sarana pembelajaran yang mengintegrasikan aspek motorik kasar, sosial-emosional, dan kemandirian anak. Perkembangan motorik merupakan salah satu indikator penting dari kematangan saraf dan otot anak yang dapat dipengaruhi oleh latihan dan kesempatan bergerak yang cukup (Hurlock, 1990). Berdasarkan pengamatan awal di wilayah Trawas, Kabupaten Mojokerto, terdapat komunitas yang secara rutin menyelenggarakan kegiatan pushbike bagi anak usia dini, yaitu Komunitas Pawitra Pushbike Trawas. Kegiatan ini memberikan ruang bagi anak-anak untuk bergerak aktif, mengekplorasi gerak, berinteraksi sosial, serta memperoleh pengalaman fisik yang menyenangkan.

Penelitian ini penting dilakukan karena masih terbatasnya studi yang mendeskripsikan secara mendalam bagaimana implementasi pushbike dalam konteks komunitas masyarakat berjalan, termasuk perencanaan, pelaksanaan, hingga dampaknya secara holistik terhadap perkembangan anak. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada aspek efektivitas secara kuantitatif, sehingga penelitian kualitatif deskriptif ini diperlukan untuk memperkaya pemahaman tentang praktik baik di lapangan.

2. KAJIAN PUSTAKA (REVIEW OF LITERATURE)

2.1 Pushbike

Pushbike atau balance bike adalah sepeda tanpa pedal yang dirancang khusus untuk anak-anak agar mereka dapat belajar menyeimbangkan tubuh saat mengendarai sepeda. Anak-anak mendorong sepeda dengan kaki mereka untuk bergerak, sehingga membantu perkembangan koordinasi motorik dan keseimbangan secara alami (De Vries, 2019).

Walker (2010) menegaskan bahwa pushbike memfokuskan anak pada kontrol keseimbangan terlebih dahulu (balance-first learning model), sehingga lebih efektif dibandingkan sepeda roda tiga.

Asal-usul pushbike dapat ditelusuri kembali ke tahun 1817 ketika Karl von Drais menciptakan kendaraan roda dua tanpa pedal yang disebut Laufmaschine atau draisine. Konsep ini kemudian diadopsi kembali pada akhir abad ke-20 sebagai alat pembelajaran keseimbangan bagi anak-anak (National Geographic Indonesia, 2023). Mekanisme kerja pushbike melibatkan dua fase utama: fase dorong dan fase meluncur. Selama fase meluncur, anak menerima umpan balik sensorik dari tubuhnya yang melatih sistem saraf untuk menjaga keseimbangan secara mandiri (Khadijah & Amelia, 2020).

Penggunaan pushbike memiliki beberapa fungsi utama bagi perkembangan anak usia dini:

a. Meningkatkan keseimbangan dan stabilitas tubuh
b. Mengembangkan koordinasi motorik kasar
c. Membangun kemandirian dan kepercayaan diri
d. Mempersiapkan transisi ke sepeda berpedal
e. Meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik sejak dini
f. Memberikan manfaat sosial-emosional melalui interaksi dengan teman sebaya (Sengkey, 2023)

Dari perspektif teori perkembangan kognitif Piaget, pada masa praoperasional (usia 2–7 tahun), anak belajar melalui eksplorasi aktif dan pengalaman sensorimotor. Pushbike memberikan rangsangan sensoris, vestibular, dan proprioseptif yang sangat penting bagi perkembangan skema kognitif anak, termasuk persepsi ruang, kemampuan pemecahan masalah, serta kesadaran tubuh (body awareness) (Piaget, 1962).

2.2 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan oleh World Health Organization (2010) sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Caspersen, Powell, dan Christenson (1985) membedakan aktivitas fisik dari latihan fisik (exercise), di mana latihan merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berulang dengan tujuan memelihara kebugaran.

Bagi anak usia dini, aktivitas fisik bukan sekadar gerakan tubuh, melainkan media untuk mengeksplorasi lingkungan, mengembangkan keterampilan motorik, dan membangun fondasi gaya hidup aktif di masa depan (Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2012). Terdapat tiga komponen utama dalam aktivitas fisik yang dapat diukur:

a. Frekuensi: seberapa sering aktivitas dilakukan dalam periode waktu tertentu
b. Durasi: lamanya waktu aktivitas berlangsung dalam setiap sesi
c. Intensitas: tingkat usaha fisik yang dikeluarkan, dapat berupa ringan, sedang, hingga berat (Caspersen dkk., 1985)

Manfaat aktivitas fisik bagi anak usia dini mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Aktivitas fisik yang rutin berkontribusi terhadap kesehatan tulang dan otot, peningkatan fungsi kognitif melalui aliran darah ke otak yang lebih baik, serta pengembangan keterampilan sosial melalui partisipasi dalam aktivitas kelompok (Payne & Isaacs, 2017; WHO, 2020).

2.3 Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah individu yang berada pada fase pertumbuhan awal sejak lahir hingga usia enam tahun, yang merupakan masa kritis dalam perkembangan fisik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional (Santrock, 2019). Berk (2018) menjelaskan bahwa anak usia dini memiliki karakteristik unik: aktif dan energik, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, serta belajar secara paling efektif melalui bermain dan interaksi sosial. Beberapa prinsip penting dalam aktivitas fisik anak usia dini meliputi:

a. Aktivitas harus menyenangkan dan berbasis permainan
b. Disesuaikan dengan tahap perkembangan dan kemampuan masing-masing anak
c. Dilakukan secara berulang namun tidak monoton
d. Melibatkan partisipasi aktif tanpa kompetisi yang berlebihan
e. Melibatkan dukungan dan keterlibatan orang tua (Bredekamp & Copple, 1997)

2.4 Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian relevan telah dilakukan terkait penggunaan pushbike/balance bike pada anak usia dini:

a. Yulianti, Aprilia, Prasanti, dan Mustafidah (2024) dalam penelitian berjudul "Balance Bike Activity is Better at Optimizing Motor Components Compared to Bicycle and Tricycle in Early Childhood" menemukan bahwa penggunaan pushbike memberikan hasil yang lebih baik dalam mengembangkan keseimbangan tubuh, kelincahan, serta kekuatan otot tungkai anak jika dibandingkan dengan sepeda berpedal maupun sepeda roda tiga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Persamaan dengan penelitian saat ini terletak pada objek kajian yaitu pushbike dan manfaatnya bagi perkembangan motorik anak. Perbedaannya adalah penelitian tersebut berfokus pada perbandingan efektivitas antar alat, sedangkan penelitian ini mengkaji implementasi dalam konteks komunitas secara kualitatif.
b. Marufah, Anjani, Yulianti, dan Rahmawati (2023) melakukan penelitian berjudul "Relationship Between Using a Balance Bike and the Improvement in Balance Among Children". Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara frekuensi penggunaan balance bike dengan peningkatan kemampuan keseimbangan tubuh anak usia dini. Anak yang berlatih secara rutin memiliki stabilitas tubuh yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian saat ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendeskripsikan proses implementasi secara mendalam.
c. Putria (2024) dalam penelitian kuasi eksperimen berjudul "Pengaruh Permainan Balance Bike untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini" menemukan bahwa permainan balance bike memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia dini, mencakup keseimbangan, koordinasi gerak, dan kekuatan otot kaki. Persamaan terletak pada temuan manfaat pushbike bagi motorik kasar, namun penelitian ini berbeda dalam hal pendekatan dan fokus pada proses implementasi di komunitas alami.
d. Penelitian dari UNNES oleh Kurniawati dkk. (2023) di Komunitas Satria Pushbike Purwokerto menemukan bahwa kegiatan pushbike berfungsi sebagai wahana pengembangan interaksi sosial anak usia dini, mencakup kerja sama, berbagi, komunikasi, empati, dan penyelesaian konflik. Temuan ini memperkuat dimensi dampak sosial yang juga dikaji dalam penelitian saat ini.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan manfaat pushbike secara terukur, namun masih terbatas penelitian yang menggambarkan secara utuh bagaimana proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi berlangsung dalam konteks komunitas masyarakat, serta bagaimana perspektif pelatih dan orang tua terhadap kegiatan tersebut. Penelitian ini mengisi celah tersebut melalui pendekatan kualitatif yang komprehensif.

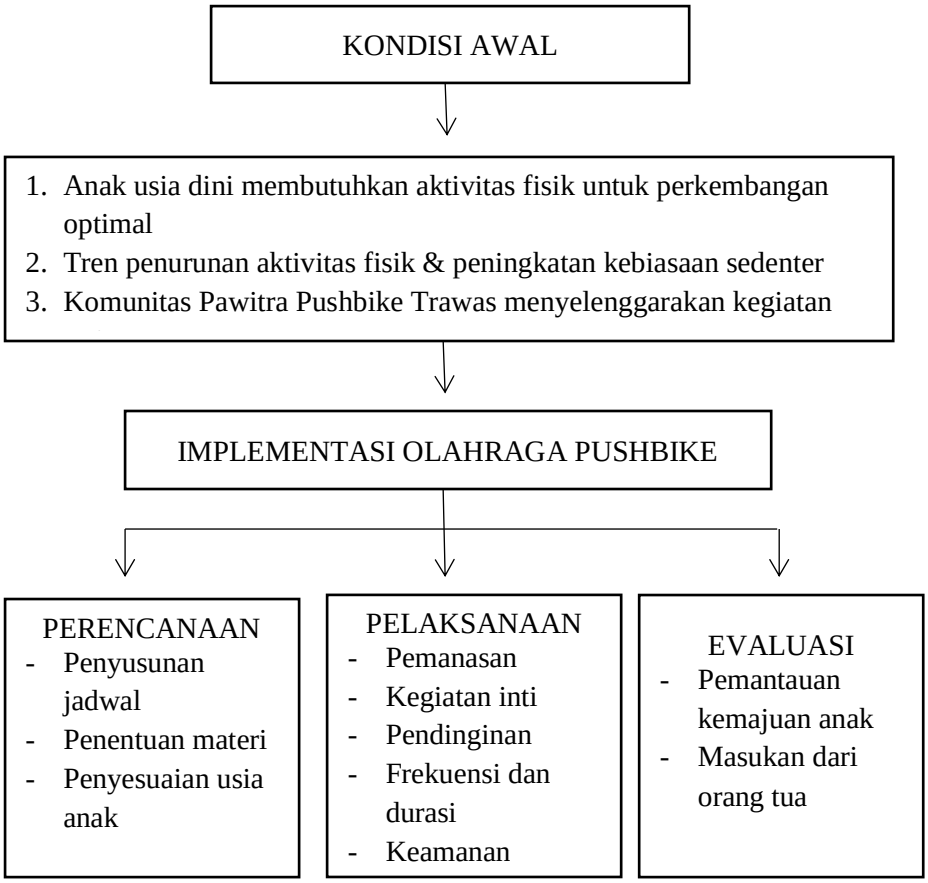
2.5 Kerangka Berpikir

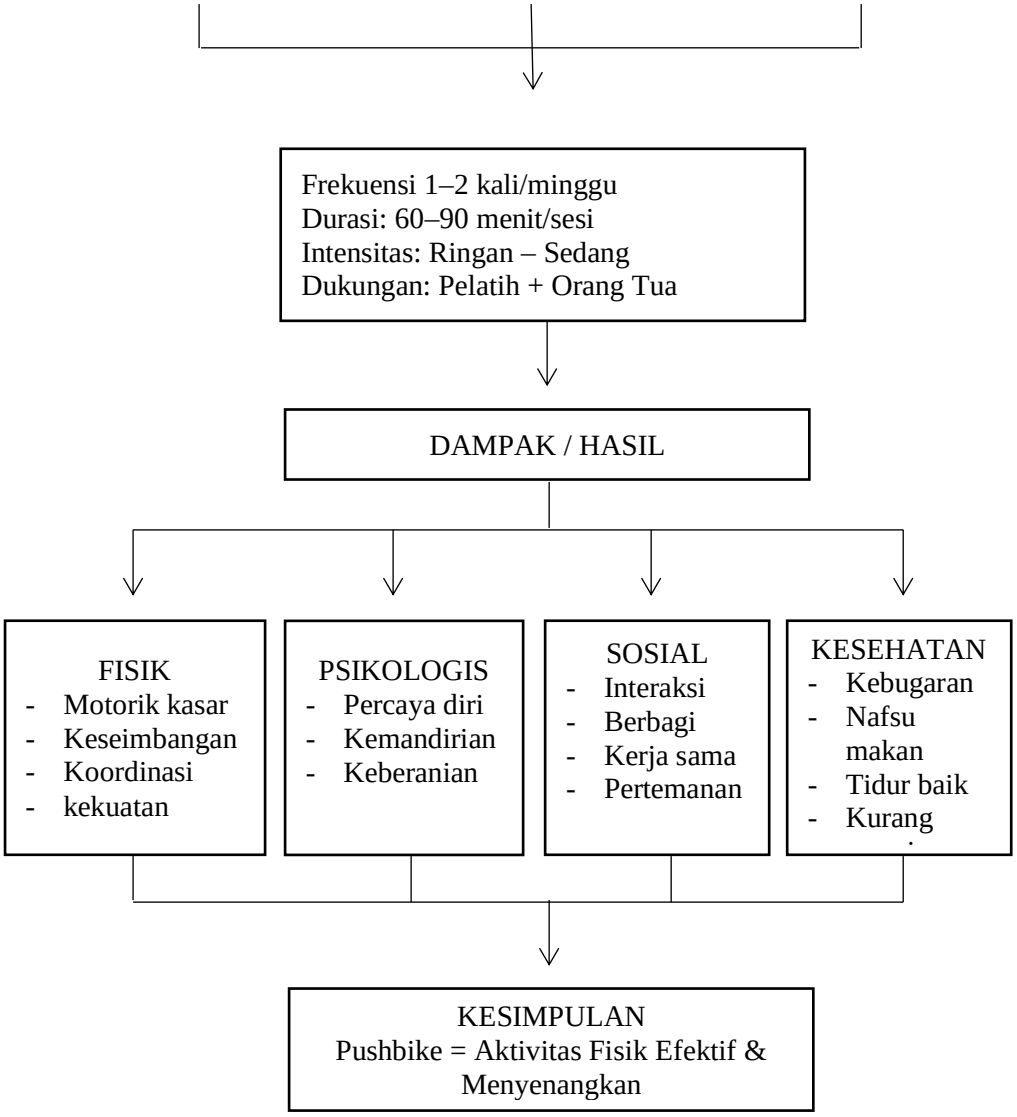
2.5.1 Pengantar Kerangka Berpikir

Anak usia dini berada pada masa emas pertumbuhan yang membutuhkan stimulasi aktivitas fisik yang memadai untuk berkembang secara optimal. Namun, realitas menunjukkan semakin banyak waktu anak dihabiskan dengan perangkat digital yang memicu gaya hidup sedenter. Pushbike hadir sebagai alternatif aktivitas fisik yang menarik, aman, dan sesuai karakteristik anak usia dini. Keberhasilan pushbike dalam mendukung perkembangan anak sangat bergantung pada bagaimana kegiatan direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi, mencakup aspek frekuensi, durasi, intensitas, keamanan, serta dukungan pelatih dan orang tua.

Secara teoritis, kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada teori perkembangan motorik, teori perkembangan kognitif Piaget, teori sosio-kultural Vygotsky, serta konsep aktivitas fisik WHO. Kerangka ini menggambarkan hubungan logis antara variabel yang diteliti, dari kondisi awal, proses implementasi, hingga dampak yang diharapkan.

2.5.2 Bagan Kerangka Berpikir





Bagan 2.1 Kerangka Berpikir

2.5.3 Penjelasan Bagan

Bagan kerangka berpikir di atas menggambarkan alur logis penelitian ini sebagai berikut:

a. Kondisi Awal

Berangkat dari fakta bahwa anak usia dini membutuhkan aktivitas fisik yang memadai, namun dihadapkan pada tren gaya hidup sedenter. Komunitas Pawitra Pushbike Trawas hadir sebagai wadah yang menyelenggarakan kegiatan pushbike secara rutin bagi anak-anak usia dini di wilayah Trawas.

b. Proses Implementasi

Kegiatan pushbike dilaksanakan melalui tiga tahap yang saling berkaitan: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Perencanaan mencakup penyusunan jadwal dan materi yang disesuaikan usia anak. Pelaksanaan dibagi menjadi pemanasan, kegiatan inti, dan pendinginan dengan memperhatikan frekuensi, durasi, intensitas, serta aspek keamanan.

Evaluasi dilakukan melalui pemantauan kemajuan anak dan masukan dari orang tua. Seluruh proses didukung oleh peran pelatih dan keterlibatan aktif orang tua.

c. Dampak/Hasil

Proses implementasi yang terstruktur menghasilkan dampak positif yang mencakup empat aspek perkembangan anak:

- Aspek Fisik: Peningkatan kemampuan motorik kasar, keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot
- Aspek Psikologis: Meningkatnya kepercayaan diri, kemandirian, dan keberanian anak
- Aspek Sosial: Berkembangnya kemampuan berinteraksi, berbagi, bekerja sama, dan membangun pertemanan
- Aspek Kesehatan: Meningkatnya kebugaran fisik, nafsu makan, kualitas tidur, serta berkurangnya ketergantungan terhadap gawai

2.5.4 Kesimpulan

Secara keseluruhan, kerangka berpikir ini menunjukkan bahwa olahraga pushbike yang dilaksanakan dengan baik dan terstruktur merupakan aktivitas fisik yang efektif dan menyenangkan untuk mendukung perkembangan holistik anak usia dini.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci. Pendekatan deskriptif dipilih untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat mengenai fakta-fakta dan karakteristik fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami secara mendalam proses implementasi pushbike serta persepsi para pihak yang terlibat tanpa melakukan manipulasi terhadap situasi yang terjadi.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Komunitas Pawitra Pushbike Trawas yang berlokasi di Desa Tamiajeng, Kecamatan Trawas, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan April–Mei 2026, bertepatan dengan kegiatan latihan rutin komunitas pada akhir pekan.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pengambilan informan dengan pertimbangan tertentu yang dianggap paling memahami fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2017). Subjek penelitian meliputi:

a. 1 orang pelatih komunitas
b. Beberapa orang tua peserta didik
c. Anak-anak peserta kegiatan pushbike berjumlah 10 orang dengan rentang usia 2–7 tahun

3.4 Sumber Data

Sumber data dibedakan menjadi data primer dan data sekunder:

a. Data Primer:
   - Hasil observasi langsung terhadap proses pelaksanaan kegiatan pushbike
   - Hasil wawancara mendalam dengan pelatih dan orang tua peserta
   - Dokumentasi visual berupa foto dan rekaman kegiatan

b. Data Sekunder:
   - Dokumen profil dan struktur organisasi komunitas
   - Jadwal kegiatan dan program kerja komunitas
   - Data keanggotaan peserta

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik utama digunakan dalam pengumpulan data:

a. Observasi

Peneliti melakukan pengamatan langsung selama kegiatan latihan berlangsung, mencatat proses pemanasan, kegiatan inti, pendinginan, interaksi pelatih-anak, peran orang tua, serta aspek keamanan dan fasilitas yang digunakan. Observasi dilakukan secara pasif, di mana peneliti hadir namun tidak ikut berpartisipasi langsung dalam kegiatan (Sudaryono, 2017).

b. Wawancara

Dilakukan secara mendalam dan semi-terstruktur dengan pelatih dan orang tua. Pertanyaan disesuaikan namun tetap fleksibel untuk menggali informasi lebih mendalam. Topik wawancara mencakup perencanaan kegiatan, tujuan, tahapan pelaksanaan, frekuensi dan durasi, aspek keamanan, serta persepsi tentang dampak kegiatan terhadap perkembangan anak (Sugiyono, 2017).

c. Dokumentasi

Berupa foto kegiatan, jadwal latihan, data keanggotaan, serta dokumen lain yang relevan dengan konteks penelitian (Sudaryono, 2017).

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara interaktif mengikuti model Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2019), yang terdiri dari tiga tahap utama:

a. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan diringkas, dipilih hal-hal yang penting, difokuskan pada tema utama, dan dibuang hal-hal yang tidak diperlukan. Reduksi data membantu peneliti memberikan gambaran yang lebih jelas dan terarah dalam pengumpulan data selanjutnya.

b. Penyajian Data

Data disajikan dalam bentuk uraian naratif, tabel, dan bagan agar mudah dipahami dan diinterpretasikan. Penyajian data memungkinkan peneliti melihat gambaran keseluruhan hubungan antar aspek yang diteliti.

c. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Kesimpulan ditarik secara bertahap mulai dari yang bersifat sementara hingga menjadi kesimpulan akhir yang didukung oleh bukti-bukti yang kuat dan konsisten.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Komunitas Pawitra Pushbike Trawas berlokasi di Desa Tamiajeng, Kecamatan Trawas, Kabupaten Mojokerto. Komunitas ini lahir dari inisiatif para orang tua dan pelatih yang peduli terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi anak usia dini. Nama

"Pawitra" diambil dari nama puncak gunung tertinggi di kawasan Trawas, yang melambangkan tujuan tertinggi yang ingin diraih oleh setiap anggota komunitas. Filosofi ini mencerminkan keberanian, ketekunan, dan semangat kebersamaan yang ingin ditanamkan kepada anak-anak melalui kegiatan pushbike.

Visi komunitas adalah menjadi komunitas pushbike yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak dengan menanamkan nilai-nilai kebersamaan dan disiplin melalui kegiatan yang menyenangkan dan edukatif. Kegiatan latihan dilaksanakan di beberapa lokasi yang berbeda secara bergantian untuk memberikan variasi lingkungan yang merangsang kemampuan adaptasi anak.

4.2 Implementasi Olahraga Pushbike di Komunitas Pawitra Pushbike Trawas

4.2.1. Perencanaan Kegiatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan kegiatan dilakukan secara sederhana namun terstruktur. Pelatih menyusun jadwal latihan rutin mingguan, menentukan jenis latihan yang meliputi latihan keseimbangan, sprint jarak pendek, dan permainan menyenangkan (fun game), serta menyesuaikan porsi latihan dengan usia dan kemampuan masing-masing anak. Untuk anak usia 2–3 tahun, porsi kegiatan lebih didominasi oleh permainan, sedangkan anak yang lebih besar secara bertahap diperkenalkan pada latihan yang lebih terarah.

Perencanaan disepakati bersama antara pengurus komunitas dan orang tua agar kegiatan tidak mengganggu rutinitas harian anak. Hal ini sejalan dengan prinsip aktivitas fisik anak usia dini yang menekankan keterlibatan keluarga dan fleksibilitas sesuai kebutuhan anak (WHO, 2020).

4.2.2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pushbike dilaksanakan dalam tiga tahapan utama:

a. Pemanasan: Berlangsung sekitar 10–15 menit, berupa lari kecil, peregangan anggota tubuh, dan pemanasan sendi. Pemanasan penting untuk mempersiapkan sistem neuromuskular anak agar siap beraktivitas dan mencegah cedera (Gallahue & Ozmun, 2006).
b. Kegiatan Inti: Berlangsung sekitar 30–60 menit, meliputi:
   - Pengenalan pushbike dan cara menggunakannya dengan aman
   - Latihan keseimbangan sambil berjalan dan meluncur
   - Latihan mengayuh dengan dorongan kaki
   - Latihan melewati lintasan yang telah disiapkan
   - Permainan dan lomba kecil yang menyenangkan
c. Pendinginan: Berlangsung sekitar 10–15 menit, berupa jalan santai, peregangan ringan, dan bernapas teratur untuk menurunkan denyut jantung secara bertahap.

Keamanan menjadi prioritas utama dalam pelaksanaan kegiatan. Setiap anak wajib menggunakan perlengkapan pelindung berupa helm, pelindung lutut, pelindung siku, dan sarung tangan. Area latihan dipastikan rata, bersih dari rintangan berbahaya, dan terpisah dari jalur kendaraan bermotor. Hal ini menunjukkan bahwa komunitas telah menerapkan prinsip keselamatan dalam aktivitas fisik anak usia dini sebagaimana disarankan dalam berbagai literatur perkembangan anak.

4.2.3. Frekuensi, Durasi, dan Intensitas

Kegiatan dilaksanakan secara rutin sebanyak 1–2 kali dalam satu minggu pada hari libur, dengan durasi setiap sesi berkisar antara 60–90 menit. Frekuensi dapat ditingkatkan menjadi 3–4 kali menjelang acara lomba atau kegiatan khusus. Intensitas aktivitas bervariasi dari ringan hingga sedang, disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan anak masing-masing. Anak-anak menunjukkan respons fisik yang wajar seperti berkeringat dan peningkatan frekuensi napas selama sesi latihan inti berlangsung, yang menandakan bahwa aktivitas fisik telah berjalan dengan cukup baik namun tidak berlebihan.

Secara umum, durasi dan frekuensi tersebut sudah mendekati rekomendasi WHO (2020) mengenai aktivitas fisik anak usia dini, meskipun anak didorong untuk tetap aktif bergerak juga di luar kegiatan komunitas. Konsistensi dalam frekuensi latihan yang teratur sangat penting untuk pembentukan pola saraf dan penguasaan keterampilan motorik (Gallahue & Ozmun, 2012).

4.3 Dampak Penerapan Olahraga Pushbike bagi Perkembangan Anak Usia Dini

Berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua dan observasi langsung, terdapat empat dimensi dampak utama yang dapat diidentifikasi:

4.3.1 Dampak Fisik (Perkembangan Motorik dan Keseimbangan)

Orang tua melaporkan adanya peningkatan yang nyata pada kemampuan motorik kasar anak, terutama dalam hal keseimbangan dan koordinasi tubuh. Anak-anak yang sebelumnya sering kehilangan keseimbangan kini mampu bergerak lebih stabil, baik saat mengendarai pushbike maupun dalam aktivitas sehari-hari. Mekanisme dorong dan meluncur pada pushbike memberikan umpan balik sensorik vestibular dan proprioseptif yang kaya bagi sistem saraf anak, yang merupakan fondasi bagi perkembangan kontrol postural dan motorik kasar (Khadijah & Amelia, 2020). Temuan ini konsisten dengan penelitian Yulianti dkk. (2024) yang menegaskan bahwa pushbike lebih efektif dibandingkan sepeda berpedal dalam melatih keseimbangan anak usia dini.

4.3.2 Dampak Psikologis (Kepercayaan Diri dan Kemandirian)

Salah satu dampak yang paling menonjol adalah peningkatan kepercayaan diri anak. Keberhasilan anak menguasai teknik baru—seperti mampu meluncur lebih jauh, melewati tikungan, atau menyelesaikan lintasan tanpa bantuan—memberikan pengalaman keberhasilan (mastery experience) yang memperkuat keyakinan anak atas kemampuannya sendiri. Santrock (2019) menjelaskan bahwa keberhasilan dalam aktivitas fisik merupakan salah satu sumber utama pembentukan konsep diri yang positif pada anak usia dini. Anak-anak juga terlihat semakin mandiri dalam menyiapkan perlengkapan dan berusaha menyelesaikan kesulitan secara mandiri sebelum meminta bantuan.

4.3.3 Dampak Sosial (Interaksi dan Keterampilan Sosial)

Kegiatan pushbike dalam konteks komunitas terbukti menjadi wahana yang efektif untuk mengembangkan keterampilan sosial anak. Anak-anak menjadi lebih mudah berinteraksi dengan teman sebaya, belajar berbagi dan bergantian, serta membangun pertemanan yang bermakna. Hal ini sejalan dengan teori Vygotsky yang menegaskan bahwa perkembangan sosial anak tidak dapat dipisahkan dari konteks interaksi sosialnya (Vygotsky, 1978). Melalui kegiatan bersama, anak belajar menunggu giliran, menghargai teman, merayakan keberhasilan orang lain, dan mengatasi kekecewaan—semua ini merupakan pelajaran sosial yang berharga.

4.3.4 Dampak Kesehatan (Kebugaran dan Gaya Hidup Aktif)

Orang tua melaporkan peningkatan kebugaran anak secara menyeluruh, termasuk peningkatan nafsu makan, kualitas tidur yang lebih baik, dan yang paling penting: penurunan waktu penggunaan gawai. Anak-anak kini memiliki alternatif kegiatan yang menarik di luar rumah sehingga mengurangi ketergantungan pada hiburan berbasis layar. Penurunan perilaku sedenter ini sangat signifikan mengingat dampak negatif layar yang berlebihan terhadap perkembangan anak usia dini (Nurgiyantoro, 2020). Dengan demikian, pushbike tidak hanya memberikan manfaat fisik secara langsung melalui gerakan yang dilakukan, tetapi juga secara tidak langsung melalui penggantian kebiasaan yang kurang sehat.

4.3.5 Sarana dan Prasarana

Sarana utama yang digunakan adalah pushbike dengan ukuran yang disesuaikan tinggi badan anak, dilengkapi helm, pelindung lutut, pelindung siku, dan sarung tangan. Prasarana berupa area latihan yang datar dan bersih. Pemilihan lokasi latihan yang bervariasi bertujuan agar anak beradaptasi dengan kondisi medan yang berbeda, sehingga kemampuan keseimbangan dan koordinasi tubuh anak semakin terlatih. Hal ini sejalan dengan pendapat De Vries (2019) bahwa variasi medan latihan mempercepat perkembangan kemampuan motorik anak.

4.3.6 Analisis Frekuensi, Intensitas, dan Durasi

Berdasarkan data observasi dan wawancara, kegiatan pushbike di Komunitas Pawitra Pushbike Trawas memiliki karakteristik sebagai berikut:

Tabel 4.2 Karakteristik Aktivitas Pushbike

Aspek	Keterangan
Frekuensi	1–2 kali per minggu, biasanya Sabtu atau Minggu pagi
Durasi	±60–90 menit per sesi (pemanasan 10–15 menit, inti 40–60 menit, pendinginan 10–15 menit)
Intensitas	Bervariasi: ringan–sedang, disesuaikan usia dan kemampuan anak
Lokasi	Asrama Yonif Linud 503, Cafe Paseban, SMKN Habibie Pungging

Frekuensi kegiatan yang rutin sangat penting karena pembelajaran motorik memerlukan pengulangan yang konsisten agar pola gerakan dapat terbentuk dan tersimpan dalam sistem memori anak (Gallahue & Ozmun, 2012). Intensitas yang tidak berlebihan memastikan anak tetap merasa senang dan tidak mengalami kelelahan yang menurunkan minat beraktivitas fisik.

4.4 Analisis Dampak Penerapan Olahraga Pushbike

4.4.1 Dampak Fisik (Perkembangan Motorik dan Keseimbangan)

Hasil observasi menunjukkan peningkatan kemampuan anak dari awal hingga akhir masa penelitian. Anak-anak yang pada awalnya hanya mampu berjalan sambil mendorong pushbike, setelah beberapa kali latihan mampu meluncur dengan kedua kaki terangkat dari tanah selama beberapa detik hingga puluhan detik. Kemampuan menyeimbangkan tubuh saat berbelok juga meningkat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pushbike secara efektif melatih sistem

vestibular dan kemampuan kontrol postural anak, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Marufah dkk. (2023).

4.4.2 Dampak Psikologis (Kepercayaan Diri dan Kemandirian)

Setiap kali anak berhasil menyelesaikan lintasan atau menguasai keterampilan baru, terlihat senyum dan rasa bangga yang nyata. Anak-anak menjadi lebih berani mencoba hal baru, lebih mandiri dalam menyiapkan dan melepas perlengkapan, serta lebih berani menyampaikan keinginan dan kesulitan kepada pelatih. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2019) bahwa keberhasilan dalam aktivitas fisik membangun rasa percaya diri dan efikasi diri anak.

4.4.3 Dampak Sosial (Interaksi dan Keterampilan Sosial)

Anak-anak belajar menunggu giliran saat menggunakan jalur latihan, saling menyapa sebelum dan setelah kegiatan, saling memberi semangat, serta berbagi alat bantu latihan. Anak yang lebih mahir sering kali secara alami menjadi contoh bagi anak yang baru bergabung. Interaksi ini membangun empati dan kemampuan komunikasi anak. Vygotsky (1978) menegaskan bahwa interaksi sosial dengan teman sebaya merupakan salah satu sumber utama perkembangan fungsi-fungsi psikologis yang lebih tinggi.

4.4.4 Dampak Kesehatan (Kebugaran dan Gaya Hidup Aktif)

Orang tua melaporkan anak menjadi lebih bersemangat beraktivitas di luar rumah, memiliki nafsu makan yang lebih baik, tidur lebih nyenyak di malam hari, dan secara sukarela mengurangi waktu bermain gawai karena memiliki kegiatan yang lebih menarik. Kebiasaan positif ini menjadi fondasi gaya hidup aktif yang sangat penting untuk mencegah risiko penyakit tidak menular di masa depan (WHO, 2020).

4.5 Pembahasan Umum

Secara keseluruhan, implementasi olahraga pushbike di Komunitas Pawitra Pushbike Trawas telah berjalan dengan prinsip-prinsip yang sesuai dengan teori perkembangan anak usia dini. Kegiatan dilakukan dalam suasana menyenangkan, tidak memaksakan anak, memperhatikan keamanan, serta melibatkan dukungan orang tua. Hal-hal inilah yang membuat kegiatan ini dapat memberikan dampak positif yang luas—tidak hanya pada aspek fisik semata, tetapi juga psikologis, sosial, dan kebiasaan kesehatan anak. Temuan ini memperkuat hasil-hasil penelitian terdahulu dari Yulianti dkk. (2024), Putria (2024), serta Marufah dkk. (2023) dengan menambahkan pemahaman tentang bagaimana proses tersebut berlangsung dalam lingkungan komunitas yang alami.

5. KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

a. Implementasi olahraga pushbike di Komunitas Pawitra Pushbike Trawas dilakukan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang terstruktur. Perencanaan mencakup penyusunan jadwal mingguan dan penentuan materi kegiatan yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan anak. Pelaksanaan dibagi menjadi tiga bagian: pemanasan, kegiatan inti, dan pendinginan. Frekuensi kegiatan dilakukan 1–2 kali dalam satu minggu dengan durasi 60–90 menit setiap sesinya dan intensitas yang bervariasi dari ringan hingga sedang. Aspek keamanan menjadi

prioritas utama dengan mewajibkan penggunaan perlengkapan pelindung dan pemilihan lokasi latihan yang aman dan bervariasi.

b. Dampak penerapan olahraga pushbike bagi perkembangan anak usia dini terlihat secara positif pada empat aspek utama:
   - Aspek fisik: Meningkatnya kemampuan motorik kasar, keseimbangan tubuh, koordinasi, dan kekuatan otot kaki anak
   - Aspek psikologis: Meningkatnya kepercayaan diri, keberanian, dan kemandirian anak
   - Aspek sosial: Berkembangnya kemampuan berinteraksi, bekerja sama, berbagi, dan membangun pertemanan dengan teman sebaya
   - Aspek kesehatan: Meningkatnya kebugaran fisik, nafsu makan, kualitas tidur, serta berkurangnya ketergantungan anak terhadap gawai dan aktivitas sedenter

   Dengan demikian, olahraga pushbike terbukti merupakan aktivitas fisik yang efektif, aman, dan menyenangkan untuk mendukung perkembangan holistik anak usia dini.

5.2. Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis:

a. Bagi Komunitas Pawitra Pushbike Trawas

   Hasil penelitian dapat dijadikan dasar penyusunan pedoman tertulis yang lebih lengkap, mencakup standar perkembangan kemampuan per kelompok usia, panduan keamanan latihan, serta program pengembangan yang lebih terarah.

b. Bagi Orang Tua

   Memperkuat pemahaman bahwa aktivitas fisik berbasis permainan seperti pushbike memberikan manfaat yang jauh lebih luas daripada sekadar kebugaran fisik, melainkan juga membangun karakter dan keterampilan sosial anak. Keterlibatan aktif orang tua sangat menentukan keberhasilan kegiatan ini.

c. Bagi Lembaga PAUD dan Pendidik Anak Usia Dini

   Pushbike dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran jasmani yang inovatif dan menarik. Prinsip pelaksanaannya dapat diadaptasi ke dalam kegiatan pembelajaran di lembaga dengan penyesuaian sarana dan kondisi yang tersedia.

d. Bagi Pengembang Olahraga Anak

   Hasil penelitian dapat menjadi masukan dalam menyusun program, kurikulum, maupun perlombaan pushbike yang ramah anak dan berorientasi pada proses perkembangan, bukan sekadar hasil atau kemenangan semata.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah:

a. Bagi Komunitas

   Sebaiknya menyusun catatan perkembangan kemajuan setiap anak secara berkala sehingga orang tua dapat melihat peningkatan yang terjadi secara lebih jelas dan terukur. Selain itu, disarankan mengadakan pertemuan berkala dengan orang tua untuk menyampaikan informasi perkembangan anak dan hal-hal yang perlu didukung di rumah.

b. Bagi Orang Tua

Tetap mendampingi dan mendorong anak untuk beraktivitas fisik secara teratur tidak hanya saat latihan di komunitas, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Jadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan keluarga yang menyenangkan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian dengan desain yang lebih luas, misalnya dengan melibatkan lebih banyak komunitas atau menggunakan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) untuk mengukur dampak pushbike secara lebih terukur dan mendalam. Variabel lain seperti pengaruh terhadap kemampuan kognitif dan bahasa anak juga menarik untuk dikaji lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Berk, L. E. (2018). Development through the lifespan (7th ed.). Pearson Education.

Bredekamp, S., & Copple, C. (1997). Developmentally appropriate practice in early childhood programs. Washington, DC: NAEYC.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100(2), 126–131.

De Vries, R. (2019). Introducing balance bikes: Enhancing motor skills in young children. International Journal of Child Health, 12(2), 115–123.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. New York: McGraw-Hill.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). Understanding motor development (7th ed.). McGraw-Hill.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (7th ed.). McGraw-Hill.

Hurlock, E. B. (1990). Developmental psychology: A life-span approach. New York: McGraw-Hill.

Khadijah, & Amelia, N. (2020). Perkembangan fisik motorik anak usia dini: Teori dan praktik. Kencana.

Marufah, A., Anjani, N., Yulianti, A., & Rahmawati, A. (2023). Relationship between using a balance bike and the improvement in balance among children. KnE Medicine. https://doi.org/10.18502/kme.v3i3.13490

National Geographic Indonesia. (2023). Telisik sepeda pertama di dunia karya Karl von Drais tahun 1817. Diakses dari https://nationalgeographic.grid.id

Nurgiyantoro, B. (2020). Psikologi perkembangan anak usia dini. Yogyakarta: Andi Offset.

Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). Human motor development: A lifespan approach. Routledge.

Piaget, J. (1962). Play, dreams, and imitation in childhood. New York: Norton.

Putria, R. (2024). Pengaruh permainan balance bike untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.

Santrock, J. W. (2019). Child development (16th ed.). McGraw-Hill Education.

Sengkey, A. R. J. (2023). Perkembangan motorik. Penerbit Adab.

Sudaryono. (2017). Metodologi penelitian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suyadi. (2013). Konsep dasar PAUD. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Walker, J. (2010). Balance bikes for early childhood mobility development. Early Childhood Review.

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press.

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO Press.

Yulianti, A., Aprilia, D. N., Prasanti, C., & Mustafidah, L. (2024). Balance bike activity is better at optimizing motor components compared to bicycle and tricycle in early childhood. Jurnal Keperawatan, 15(2), 194–201.