

Panduan Stimulasi  
Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini  
melalui Outdoor Activities Pada PAUD Inklusif Pedesaan



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Nonformal dan  
Informal  
Pusat Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini, Nonformal dan  
Informal Regional I Bandung  
2014

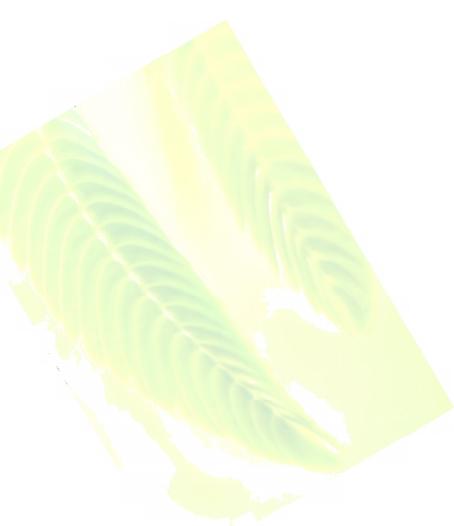
# Pengantar

Hiking adalah berjalan kaki di alam terbuka yang dapat dilakukan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, maupun orang tua. Hiking dapat dilakukan secara perorangan atau berkelompok. Hiking biasanya dilakukan di daerah hutan, bukit atau pegunungan. Untuk anak usia dini, baik anak reguler maupun anak berkebutuhan khusus, kegiatan hiking juga bisa dilakukan namun tentunya disesuaikan dengan kemampuan anak, baik dari segi kondisi lokasi, jarak, dan juga keamanan. Untuk anak berkebutuhan khusus harus berawal dari kepercayaan orang tua dan pendidik terhadap kemampuan anaknya.

Untuk anak berkebutuhan khusus (ABK) diperlukan pendamping khusus (shadow/ helper) sesuai jenis ke-ABK-annya, selain untuk menjaga dari terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, pendamping juga dapat melakukan tugasnya secara intensif sehingga kegiatan hiking dapat berjalan secara maksimal sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai anak. Sebelum melakukan kegiatan hiking, orang tua sebaiknya berkonsultasi atau meminta saran terlebih dahulu kepada instruktur/ guru apakah anaknya mampu mengikuti hiking atau tidak.

Kegiatan hiking sebaiknya dilakukan pada saat cuaca cukup baik untuk kesehatan anak, tidak hujan atau terlalu terik matahari, dan tidak ramai dengan lalu lintas kendaraan.

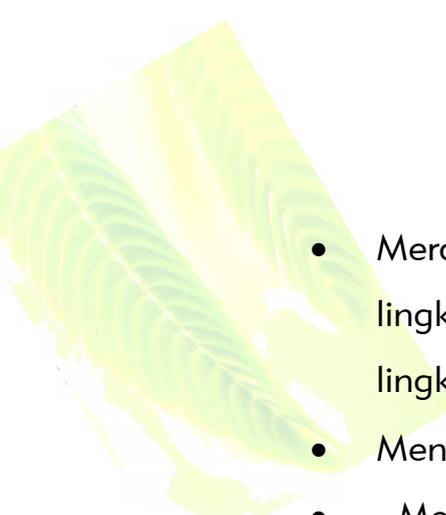




Gambar anak sedang melakukan hiking di sawah  
(Sumber: dokumen pribadi)

Manfaat hiking terhadap pengembangan sosial emosional anak, baik anak reguler maupun anak berkebutuhan khusus secara umum:

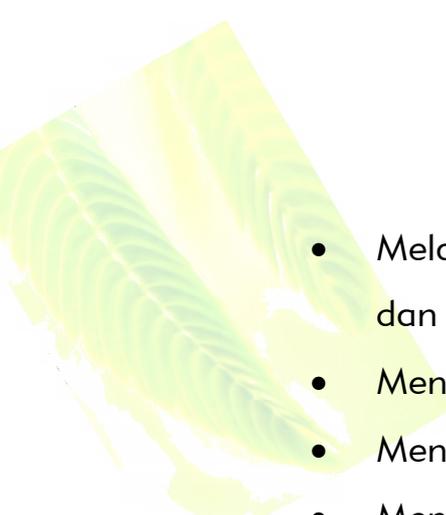
- Melatih anak untuk selalu bersyukur terhadap kebesaran Allah.
- Melatih bekerjasama dalam kelompok
- Melatih keberanian untuk mengambil keputusan.
- Melatih anak lebih mandiri.
- Mengenal track hiking yang mendatar, menurun dan mendaki/menanjak sehingga dapat memberikan kesan petualangan dialam bebas yang dapat membentuk jiwa kebersamaan didalam kelompok
- Melatih kedisiplinan
- Melatih budaya antri.

- 
- Merangsang anak menjadi lebih responsif terhadap lingkungan sekitar sehingga anak lebih berempati terhadap lingkungan.
  - Menciptakan ikatan batin anak dan orangtua.
  - Mendapat pengalaman baru akan membuat anak beradaptasi terhadap lingkungan sekitarnya.
  - Sebagai sarana untuk menyalurkan kelebihan energi berlebih pada anak hiperaktif.
  - Belajar untuk survive (bertahan hidup). Pengalaman baru akan membuat anak beradaptasi terhadap lingkungan sekitarnya, karena dalam kondisi tertentu, anak akan dihadapkan pada kenyataan untuk survive.
  - Sebagai sarana untuk mengenalkan alam pada anak-anak di usia dini, tentang pemahaman, fungsi dan manfaat alam.

Manfaat hiking terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak

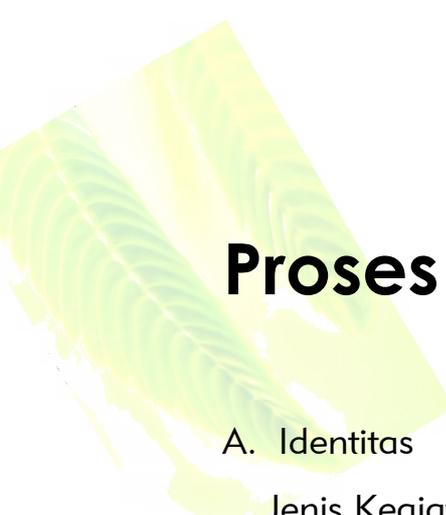
Usia 4-5 Tahun:

- Anak belajar mengendalikan perasaan (sabar, tidak egois, tidak mudah marah/ kecewa ketika tidak berhasil)
- Melatih konsentrasi anak
- Mengajarkan anak untuk saling menolong, dan membantu teman yang kesusahan
- Belajar menghargai orang lain, termasuk terhadap orang yang secara fisik maupun kemampuannya berbeda dengan dirinya
- Mengenalkan anak pada aturan yang ada di lingkungannya
- Menumbuhkan rasa percaya diri pada anak, yakin akan kemampuannya

- 
- Melatih keberanian, kemandirian, kesadaran akan keamanan dan keselamatan dirinya
  - Menunuhkan rasa tanggung jawab
  - Mengenalkan alam dan lingkungannya kepada anak
  - Mengajarkan anak untuk menghargai dan menjaga lingkungannya

Manfaat hiking terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun:

- Membiasakan anak untuk mau bekerjasama dengan orang lain, termasuk dengan orang yang memiliki perbedaan fisik maupun kemampuan dengan dirinya
- Melatih anak untuk dapat mengekspresikan emosinya sesuai dengan kondisi yang dihadapinya (senang ketika berhasil melakukan/ mencapai sesuatu yang diinginkan, sedih/ kecewa ketika tidak berhasil, marah ketika diganggu, dsb)
- Melatih konsentrasi anak
- Mengenalkan aturan, tatakrama, dan sopan santun yang ada di lingkungannya
- Membiasakan anak untuk menaati peraturan, disiplin dan bertanggung jawab
- Melatih keberanian dan kemandirian
- Melatih anak untuk memiliki sikap gigih dan pantang menyerah ketika menemukan kesulitan
- Melatih anak untuk mampu memecahkan masalah sederhana
- Anak dapat lebih mengenal kondisi dan manfaat alam
- Menanamkan kepedulian dan kecintaan terhadap lingkungan



# Proses

## A. Identitas

Jenis Kegiatan : Hiking

Kelompok Usia : 4 – 6 tahun

Hari/Tanggal : 10 September 2014

## B. Tujuan

Melatih konsentrasi, kemandirian, kerjasama, keberanian, kedisiplinan dan tanggung jawab, serta mengenalkan dan menumbuhkan kecintaan terhadap lingkungan.

## C. Tingkat Pencapaian Perkembangan

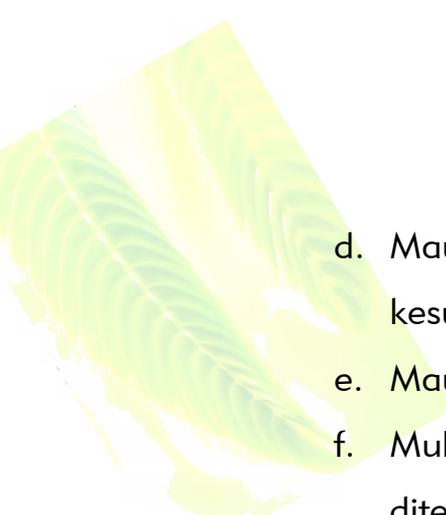
### Usia 4-5 tahun

#### 1. Tingkat Pencapaian Perkembangan

- a. Mengendalikan perasaan
- b. Mau berbagi, menolong, dan membantu teman
- c. Belajar menaati aturan
- d. Menunjukkan rasa percaya diri
- e. Menjaga diri dan lingkungannya

#### 2. Indikator

- a. Tidak mengganggu teman
- b. Tidak mudah marah atau sedih ketika menemukan kesulitan
- c. Berkonsentrasi ketika melakukan kegiatan

- 
- d. Mau membantu dan menolong teman yang kecapaian atau kesusahan
  - e. Mau berbagi makanan dengan teman
  - f. Mulai mau melakukan kegiatan sesuai aturan yang telah ditentukan
  - g. Melakukan kegiatan dengan gembira dan penuh semangat
  - h. Berhati-hati menjaga dirinya ketika melakukan kegiatan hiking
  - i. Tidak mengganggu atau merusak tanaman dan binatang yang ditemui

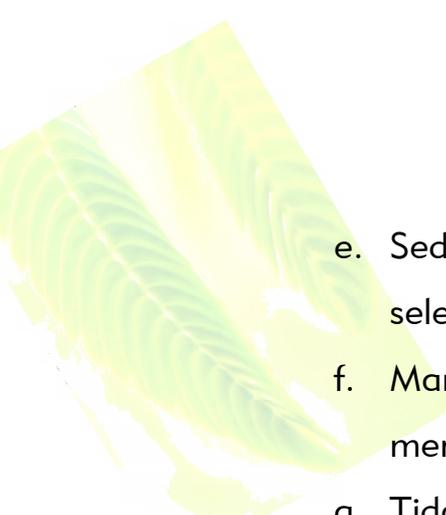
## Usia 5-6 Tahun

### 1. Tingkat Pencapaian Perkembangan

- a. Bersikap kooperatif dengan teman
- b. Mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang ada
- c. Mengenal tatakrama dan sopan santun sesuai dengan nilai sosial budaya setempat
- d. Mamahami aturan dan disiplin
- e. Memiliki sikap gigih (tidak mudah menyerah)

### 2. Indikator

- a. Mau melakukan kegiatan bersama teman-teman
- b. Saling menolong dan bekerjasama ketika menemukan kesulitan
- c. Menunjukkan rasa senang/gembira ketika berhasil melakukan hiking sampai selesai
- d. Anak dapat berkonsentrasi ketika melakukan kegiatan

- 
- e. Sedih/ kecewa ketika tidak dapat melakukan hiking sampai selesai
  - f. Marah ketika ada temannya yang mengganguya atau merusak tanaman dan binatang yang ditemui
  - g. Tidak mengganggu atau merusak benda-benda yang ditemui di perjalanan
  - h. Menghargai orang dan kebiasaan mereka yang ditemui di perjalanan
  - i. Menyapa orang-orang yang ditemui di perjalanan
  - j. Melakukan kegiatan hiking sesuai dengan aturan yang telah ditentukan
  - k. Berusaha keras untuk dapat melakukan kegiatan hiking sampai selesai

#### D. Kegiatan Belajar

##### **Persiapan**

1. Beberapa hari sebelum kegiatan dilakukan, guru harus sudah mensurvey terlebih dahulu track area hiking dan jarak yang akan ditempuh sesuai dengan usai dan kemampuan anak
2. Semua anak mengenakan pakaian dan perlengkapan yang sudah ditentukan
3. Guru (dan orang tua) menyiapkan perbekalan yang dibutuhkan
4. Guru mengatur dan mengkondisikan anak

## Kegiatan Pembuka

1. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan serta manfaatnya bagi anak
2. Guru menyampaikan aturan dalam kegiatan hiking
3. Guru membagi anak menjadi beberapa kelompok (masing-masing kelompok antara 4-6 anak). Masing-masing kelompok dipimpin oleh seorang guru.
4. Untuk anak berkebutuhan khusus perlu pendamping khusus (helper) atau dapat melibatkan orang tua



Gambar anak sedang siap-siap melakukan hiking

(Sumber: dokumen pribadi)

## Kegiatan Inti

1. Guru mengajak anak untuk melakukan perjalanan sesuai track area yang telah ditentukan



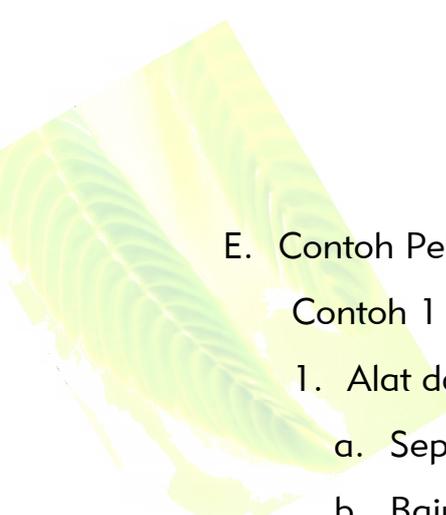
2. Masing-masing guru pembimbing kelompok bertanggung jawab terhadap keamanan dan keselamatan anak-anak yang dibimbingnya
3. Selama di perjalanan guru mengenalkan berbagai benda (tanaman, binatang, tempat, dll) yang ditemuinya
4. Kembali menuju sekolah

### **Istirahat**

1. Mencuci tangan
2. Do'a Sebelum makan
3. Makan
4. Do'a Sesudah makan

### **Kegiatan Penutup**

1. Guru menanyakan perasaan anak setelah melakukan kegiatan hiking
2. Guru menanyakan benda-benda apa saja yang ditemui oleh anak
3. Guru mengajak anak untuk beres-beres
4. Berdoa setelah belajar
5. Bernyanyi bersama
6. Pulang



## E. Contoh Pelaksanaan

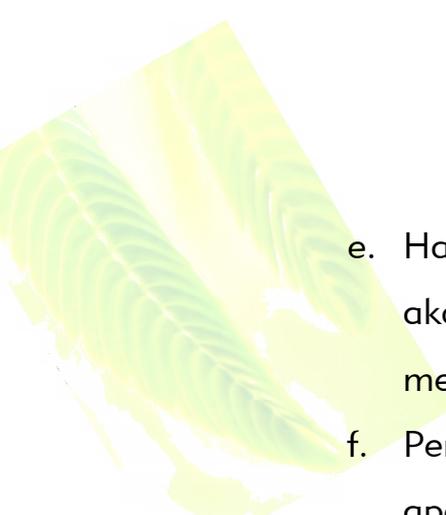
### Contoh 1

#### 1. Alat dan bahan:

- a. Sepatu olahraga
- b. Baju olahraga (baju menyerap keringat)
- c. Sarung tangan
- d. Membawa bekal makanan dan minuman
- e. P3K beserta obat pribadi
- f. Topi

#### 2. Cara melakukan:

- a. Kegiatan hiking bisa dikelola oleh sekolah dan bisa melibatkan orangtua
- b. Untuk track hiking, harus disesuaikan dengan usia anak dan kemampuan anak.
- c. Untuk anak berkebutuhan khusus, terutama anak hiperkatif, biasanya track nya lebih panjang, sebagai cara untuk menyalurkan kelebihan energi yang dimilikinya.
- d. Sebelum dilakukan kegiatan hiking, track area hiking harus disurvey terlebih dahulu oleh pendidik/ instruktur untuk mengetahui kondisi, keamanan, dan jarak yang akan dilalui, sehingga bisa diprediksi waktu pelaksanaan hiking dan kelayakan untuk dilakukan hiking bagi anak, terutama untuk anak berkebutuhan khusus.

- 
- e. Harus ada pendidik pendamping atau instruktur hiking yang akan memandu anak dan orangtua sehingga hiking menjadi menyenangkan.
  - f. Perkenalkan tumbuhan, binatang, dan benda-benda lainnya apabila kelompok hiking menemukannya pada saat perjalanan.
  - g. Untuk ABK, hiking wajib dilakukan seminggu sekali, sedangkan untuk anak reguler cukup sebulan sekali.
  - h. Sebelum melakukan kegiatan hiking, guru harus memastikan terlebih dahulu kondisi kesehatan anak untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Kondisi kesehatan anak harus betul-betul memungkinkannya untuk mengikuti kegiatan ini.



# Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara mengamati perkembangan anak pada saat melakukan outdoor activities hiking. Instrumen yang digunakan adalah format checklist.

## A. Cara Pengisian

1. Isilah instrumen penilaian di bawah ini dengan memberikan tanda ceklis (√) pada kolom yang telah disediakan.
  - (Ya) berarti melakukan
  - (Tidak) berarti tidak melakukan
2. Kolom keterangan diisi dengan penjelasan:
  - yang menunjukkan kondisi anak ketika melakukan atau tidak melakukan (mis: ketika melakukan, apakah dia melakukannya tanpa bantuan/ dibantu guru)
  - kejadian khusus baik yang bersifat positif maupun negatif

B. Format Evaluasi

PENGAMATAN PERKEMBANGAN ANAK

Hari / tanggal : 21 Agustus 2014

Kegiatan : Hiking

Usia : 4-5 tahun

| No. | Nama Anak | Lingkup Perkembangan Sosial Emosional |     |   |     |   |     |   |     |                                  |     |  |     |  |     |  |     |   |     | Ket. |
|-----|-----------|---------------------------------------|-----|---|-----|---|-----|---|-----|----------------------------------|-----|--|-----|--|-----|--|-----|---|-----|------|
|     |           | Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak  |     |   |     |   |     |   |     |                                  |     |  |     |  |     |  |     |   |     |      |
|     |           | Mengendalikan perasaan                |     |   |     |   |     | Mau berbagi, menolong, dan membantu teman                 |     |                                  |     | Belajar menaati aturan                                   |     | Menunjukkan rasa percaya diri                        |     | Menjaga diri dan lingkungannya                       |     |   |     |      |
|     |           | Tidak mengganggu teman                |     | Tidak marah atau sedih ketika menemui kesulitan |     | Berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan |     | Mau membantu dan menolong teman yang kecapaian/ kesusahan |     | Mau berbagi makanan dengan teman |     | Mulai mau melakukan kegiatan hiking sesuai dengan aturan |     | Melakukan kegiatan dengan gembira dan penuh semangat |     | Berhati-hati menjaga dirinya ketika melakukan hiking |     | Tidak mengganggu atau merusak tanaman dan binatang yang ditemui |     |      |
| ya  | tdk       | ya                                    | tdk | ya  | Tdk | ya                                      | tdk | ya  | tdk | ya                               | tdk | ya   | tdk | ya   | tdk | ya   | tdk | ya  | tdk |      |
|     |           |                                       |     |   |     |   |     |   |     |                                  |     |  |     |  |     |  |     |   |     |      |
|     |           |                                       |     |   |     |   |     |   |     |                                  |     |  |     |  |     |  |     |   |     |      |

.....  
Guru,

.....

### PENGAMATAN PERKEMBANGAN ANAK

Hari / tanggal : 22 Agustus 2014  
 Kegiatan : Hiking  
 Usia : 5-6 tahun

| No                                   |     | Nama Anak  |     | LINGKUP PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL  |     |   |     |  |     |   |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |   |  | Ket. |
|--------------------------------------|-----|--|-----|--|-----|---|-----|--|-----|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|-----|---|--|------|
|                                      |     |  |     | TINGKAT PENCAPAIAN PERKEMBANGAN ANAK   |     |   |     |  |     |   |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |   |  |      |
|                                      |     |  |     | Bersikap kooperatif dengan teman   |     |   |     | Mengekspresikan emosi sesuai dengan kondisi yang ada             |     |   |     |  |     | Mengenal tatakrama dan sopan santun sesuai dengan nilai sosial budaya setempat |     |  |     |  |     | Memahami aturan dan disiplin                               |     | Memiliki sikap gigih (tidak mudah menyerah) |  |      |
| Mau melakukan kegiatan bersama teman |     | Saling menolong dan bekerjasama ketika menemui kesulitan |     | Menunjukkan rasa senang/ gembira ketika berhasil melakukan hiking sampai selesai |     | Anak dapat berkonsentrasi ketika melakukan kegiatan |     | Sedih/ kecewa ketika tidak dapat melakukan hiking sampai selesai |     | Marah ketika ada temannya yang mengganggu atau merusak tanaman atau binatang yang ditemui |     | Tidak mengganggu atau merusak benda-benda yang ditemui di perjalanan |     | Menghargai orang dan kebiasaan mereka yang ditemui di perjalanan               |     | Menyapa orang-orang yang ditemui di perjalanan |     | Melakukan kegiatan hiking sesuai dengan aturan yang telah ditentukan |     | Berusaha keras untuk dapat melakukan hiking sampai selesai |     |   |  |      |
| ya                                   | tdk | ya   | tdk | ya   | tdk | ya  | Tdk | ya   | tdk | ya  | tdk | Ya   | tdk | ya   | ydk | ya   | tdk | ya   | tdk | ya   | tdk |   |  |      |
|                                      |     |  |     |  |     |   |     |  |     |   |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |   |  |      |
|                                      |     |  |     |  |     |   |     |  |     |   |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |   |  |      |
|                                      |     |  |     |  |     |   |     |  |     |   |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |   |  |      |
|                                      |     |  |     |  |     |   |     |  |     |   |     |  |     |  |     |  |     |  |     |  |     |   |  |      |

.....  
 Guru,

.....