

PENINGKATAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN SEPAK BOLA PADA ANAK

Najwa Adistia Nisrina¹, Nadya Khairunnisa Purwana², Lailatul Badriyah³, Tiwi
Ananta Luqyana⁴, Agus Mulyana⁵
Universitas Pendidikan Indonesia
nadistia@upi.edu,

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan motorik siswa sekolah dasar melalui permainan sepak bola pada anak dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur untuk menyusun konsep-konsep mendalam berdasarkan kajian dan penelitian sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas permainan sepak bola dalam meningkatkan motorik anak. Sepak bola merupakan salah satu aktivitas fisik yang sering dimainkan anak-anak saat bermain. Selain menyenangkan dan melatih kerja sama. Permainan sepak bola juga dapat meningkatkan kemampuan motorik anak. Motorik yang dilatih dari permainan sepak bola bukan hanya motorik kasar seperti berjalan, berlari dan melakukan lompatan, namun dapat melatih motorik halus karena pada permainan ini anak dilatih untuk dapat konsentrasi mengontrol bola. Berdasarkan data hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dan motorik halus siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, permainan ini dapat direkomendasikan untuk dijadikan pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga juga dapat dimainkan sehari-hari oleh anak.

Kata Kunci: Sepak bola, Motorik, Media Pembelajaran

Article History

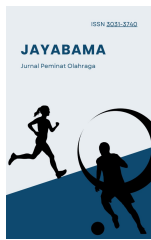
Received: Juni 2024

Reviewed: Juni 2024

Published: Juni 2024

Abstract

This study was conducted to determine the improvement of elementary school students' motor skills through soccer games in children in physical education and sports learning. This research is a literature study to develop in-depth concepts based on previous studies and research. The purpose of this research is to see the effectiveness of soccer games in improving children's motor skills. Soccer is one of the physical activities that children often play while playing. Besides being fun and practicing cooperation. Soccer games can also improve children's motor skills. The motor skills trained from



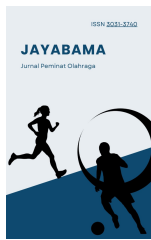
soccer games are not only gross motor skills such as walking, running, and jumping, but can train fine motor skills because in this game children are trained to be able to concentrate on controlling the ball. Based on the data from this study, it can be concluded that soccer games can improve the elementary school's gross motor and fine motor skills. Therefore, this game can be recommended for learning in physical education and sports subjects and can also be played daily by children.
Kata Kunci: Soccer, motor skills, learning media

PENDAHULUAN

Usia anak sekolah dasar merupakan usia emas karena pada usia ini anak dapat belajar mengenai banyak hal yang akan menjadi fondasi kehidupannya kelak di masa depan. Usia anak sekolah dasar merupakan usia yang efektif untuk mengembangkan berbagai potensi karena pada masa ini perkembangan anak sedang berkembang dengan cepat (Farida, 2016). Untuk mengembangkan potensi anak dengan maksimal, anak harus mendapatkan pendidikan. Pendidikan pada anak sekolah dasar sangat penting, selain karena umur anak usia sekolah dasar pada usia emas, pendidikan juga merupakan usaha paling dasar untuk meningkatkan potensi anak melalui proses pembelajaran (Munib, 2010). Menurut Alpian, dkk. (2019) Pendidikan memiliki peran yang sangat besar dalam mempersiapkan dan mengembangkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dan mampu untuk bersaing.

Pendidikan bukan hanya mengenai kemampuan pengetahuan atau kognitif, melainkan pendidikan juga berfungsi agar anak dapat bersikap humanisasi atau memanusiakan manusia. Pendidikan yang diterapkan diusia sekolah dasar merupakan pendidikan yang membantu anak untuk dapat berkembang secara jasmani dan rohani, meliputi perkembangan fisik yang meliputi motorik kasar dan motorik halus, kognitif/pengetahuan, sosial emosional, bahasa, nilai agama, seni, moral, konsep diri, disiplin, dan kemandirian (Adam, dkk., 2023). Pendidikan kepada anak dapat diterapkan sesuai dengan kebiasaan mereka, yaitu bermain. Bermain tidak hanya membantu anak-anak untuk mengekspresikan diri tanpa paksaan, tetapi bermain juga dapat berperan dalam kebutuhan perkembangan anak (Ritonga & Dilena, 2022). Fase anak-anak adalah tahap yang sangat penting dalam perkembangan motorik anak, karena pada usia ini anak sedang aktif untuk mengeksplorasi lingkungan di sekitarnya (Candra, dkk., 2023).

Kegiatan fisik yang dilakukan anak-anak dapat membantu kebugaran fisik mereka, hal yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan anak adalah



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

dengan melakukan aktifitas fisik seperti, bermain sepak bola. Permainan sepak bola dapat melatih kemampuan mengelola, mengontrol gerakan tubuh, dan koordinasi sehingga dapat membantuk anak untuk dapat meningkatkan gerak motorik kasar dan motorik halus. Menurut Papalia & Fielma, 2009 dalam (Huda, N., & Simaremare, A., 2020) mengatakan bahwa “Keterampilan motorik kasar sangat penting, sebab motorik kasar anak yang rendah akan menimbulkan masalah perilaku dan emosi bagi anak.” Kemampuan motorik kasar meliputi penggunaan otot besar seperti berjalan, melempar, berlari, melompat, menendang (Gallahue, dkk. ; Ramdani & Azizah, 2020). Sedangkan motorik halus merupakan kegiatan yang melibatkan otot halus, seperti pada permainan sepak bola anak dapat melatih kontrol bola. Motorik halus juga berpengaruh terhadap kemampuan akademik dan pendidikan dasar anak (Muarifah & Nurkhasanah, 2019).

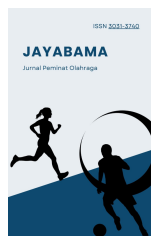
Penting untuk melatih kemampuan motorik terutama pada usia anak-anak atau saat anak berada pada usia emas. Stimulasi yang dapat diberikan dapat menggunakan cara bermain seperti kebiasaan yang telah anak-anak lakukan. Cara untuk mengembangkan kemampuan motorik anak dapat dengan bermain sepak bola. Sepak bola merupakan permainan yang populer dan sering dimainkan kepada anak-anak. Selain dapat membuat badan menjadi bugar, tentu bermain sepak bola dapat melatih kemampuan motorik kasar dan halus anak. Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengidentifikasi dengan bermain sepak bola kemampuan motorik anak dapat berkembang.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan menggunakan metode studi literatur. Pada dasarnya, studi literatur adalah studi deskriptif yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan informasi tentang topik atau masalah yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penghimpunan informasi ini melibatkan membaca dan memahami literatur, buku, dokumen, jurnal, artikel ilmiah, atau sumber tertulis lainnya yang terkait dengan subjek relevan yang diteliti sebagai sumber utama.

Penelitian dilakukan melalui pencarian data dan informasi untuk mengetahui bagaimana pengaruh permainan bola besar khususnya permainan sepak bola terhadap peningkatan motorik anak sekolah dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam penelitian studi literatur ini digunakan untuk dapat memahami pengaruhnya sepak bola terhadap peningkatan motorik dari sudut pandang beberapa jurnal dan buku yang terkait terhadap penelitian ini. Data dan informasi yang diperoleh pada penelitian ini akan dianalisis dan dilaporkan dalam bentuk penjelasan paragraf penelitian.

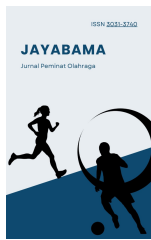
HASIL DAN PEMBAHASAN



Di sekolah, pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan gerak motorik siswa sehingga mereka dapat mengambil bagian dalam kegiatan yang dilakukan di kelas. Menurut Kusmiati, 2017 dalam (Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B., 2020), struktur belajar pendidikan jasmani berkaitan dengan cara siswa menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani di sekolah dasar dilakukan dengan cara yang menyenangkan. Hal ini sejalan dengan temuan yang disampaikan Gumantan dan Mahfud, 2018 dalam (Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B., 2020) bahwa guru bidang studi pendidikan jasmani dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan dengan mengadakan olahraga dan permainan di sekolah. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan motorik anak adalah dengan melakukan ini.

Masa kanak-kanak sering disebut masa keemasan atau masa emas. Istilah "gerakan motorik" digunakan untuk menggambarkan bagaimana tubuh manusia melakukan gerakan. Pengendalian motorik mempelajari postur dan gerakan, serta mekanisme yang menyebabkan gerakan tersebut terjadi. Dua jenis gerakan motorik terdiri dari motorik kasar dan motorik halus. Menurut Sumantri, 2005 dalam (Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B., 2020) keterampilan motorik halus adalah pengorganisasian penggunaan sekelompok otot-otot kecil, seperti jari-jemari dan tangan, yang sering membutuhkan koordinasi mata-tangan dan kecermatan. Contoh keterampilan motorik halus termasuk hal-hal seperti memegang pena, memindahkan barang, menyusun puzzle, dan lainnya yang terkait dengan otot-otot kecil. Menurut Sujiono, 2007 dalam (Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B., 2020), gerak motorik kasar membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerakan motorik kasar menggunakan otot-otot besar seperti tangan, kaki, dan seluruh tubuh. Motorik kasar terkait dengan berlatih, mendorong, menendang, dan aktivitas otot besar lainnya. Perkembangan motorik kasar anak dicirikan oleh kemajuan komponen perkembangan yang mengontrol gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak (Hurlock Elizabeth B., 1997).

Sepakbola adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain, dengan seorang penjaga gawang. Tujuan dari cabang olahraga sepakbola adalah untuk menyerang dan mempertahankan bola di gawang lawan dengan tujuan untuk mencegah bola masuk ke gawang mereka sendiri. Regu yang menang menang apabila berhasil memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawannya sampai waktu akhir pertandingan. (Ramadhan, F., 2016). Dalam pendidikan terutama olahraga, permainan sepak bola berfungsi sebagai mediator untuk mendidik anak tentang semangat persaingan (competition), kerjasama (cooperation), interaksi sosial (social interaction), dan pendidikan moral (Sucipto et al., 2000: 8).



Dalam pendidikan jasmani, kemampuan gerak dasar terdiri dari kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Ini merupakan komponen kerja yang mendasari segala aspek kemampuan gerak. Kemampuan gerak dasar akan menentukan gerakan yang digunakan dalam permainan sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu keterampilan dasar pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar. Sebuah permainan sepak bola mempunyai tiga unsur gerak dasar. Yaitu gerakan dasar lokomotif atau motorik (berjalan, berlari, melompat), gerakan dasar non motorik atau di tempat (membungkuk, menarik, mendorong, memutar), dan gerakan dasar manipulatif. Gerakan dan gerak yang berhubungan dengan penggunaan dan permainan alat (melempar, menangkap, menendang, menggulung). Sebuah pertandingan sepak bola dimainkan antara dua tim yang terdiri dari 11 pemain. (Hutajulu, P. T., 2013).

Kemampuan fisik, menurut Naskolani et al. (2021), didefinisikan sebagai tingkat kemampuan fisik seseorang yang dikombinasikan dengan tingkat keterampilan yang mereka miliki jika dibandingkan dengan pemain lain. Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik, kemampuan motorik seperti shooting, dribble, dan passing harus didukung. Sepak bola memerlukan kemampuan motorik kasar, seperti melompat, berlari, melangkah ke depan dan belakang, lari dengan dribble yang cepat, dan menggiring bola dengan melawati lawan. Salah satu hal yang menarik adalah adanya sekolah sepak bola (ssb), yang mengajarkan anak-anak teknik permainan sepak bola awal.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Zamawi, M. N. F., (2023), menunjukkan bahwa latihan sepak bola dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak. Data dikumpulkan dengan mengamati perkembangan motorik kasar anak dengan lembar instrumen yang telah dibuat. Data tersebut terdiri dari hasil pretest dan posstest yang dinilai menggunakan kriteria keberhasilan. Nilai angka ini kemudian diubah menjadi tabel dengan skala pengukuran. Analisis skor pretest-posttest menunjukkan bahwa motorik kasar anak berkembang lebih baik sebelum dan setelah latihan sepak bola. Variabel kegiatan yang dilakukan untuk melihat peningkatan motorik pada anak diantaranya:

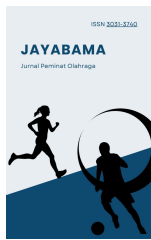
Variabel kekuatan, diantaranya

1. Melempar bola menggunakan ayunan kedua tangan diatas kepala dengan benar dan sekuat tenaga
2. Menendang bola Menggunakan punggung kaki dengan sekuat tenaga dan tepat sasaran

Variabel kelincahan, diantaranya

1. Berlari zig-zag melewati 5 kun
2. Menggiring bola zigzag melewati 5 kun

Variabel Koordinasi, diantaranya



1. Menangkap bola dengan kedua tangan
2. Mengontrol dan mengoper bola dengan tepat

Variabel Kecepatan, diantaranya

1. Berlari dengan jarak 10 meter dengan waktu 15 detik
2. Menggiring bola dengan jarak 10 meter dalam waktu 30 detik

Variabel Keseimbangan, diantaranya

1. Mempertahankan posisi tubuh saat meloncat sambil menyundul bola tanpa terjatuh
2. Melompati 4 kun dengan satu kaki tanpa terjatuh

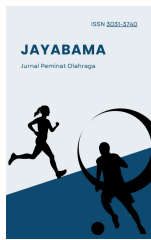
Variabel kelenturan, diantaranya

1. Calf raise gerakan menaikkan satu kaki sejajar dengan perut dalam waktu 5 detik
2. Tangan diluruskan keatas sambil kaki berjinjit dalam waktu 10 detik

KESIMPULAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib di sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan gerak motorik siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dilakukan dengan cara yang menyenangkan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan motorik anak adalah melalui aktivitas olahraga dan permainan. Masa kanak-kanak sering disebut sebagai masa keemasan karena pada masa ini terjadi perkembangan motorik, baik motorik kasar maupun motorik halus. Keterampilan motorik halus melibatkan koordinasi mata-tangan dan otot-otot kecil, seperti memegang pensil dan menyusun puzzle. Sementara motorik kasar membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh dan melibatkan otot-otot besar, seperti berlari, mendorong, dan menendang. Perkembangan motorik kasar anak dicirikan oleh kemajuan komponen perkembangan yang mengontrol gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Sepakbola merupakan olahraga beregu yang melibatkan 11 pemain, termasuk penjaga gawang.

Tujuan dari olahraga ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Dalam konteks pendidikan, sepakbola dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan semangat kompetisi, kerja sama, interaksi sosial, dan pendidikan moral pada anak. Permainan sepakbola melibatkan kemampuan gerak dasar, yaitu kemampuan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Kemampuan ini akan mendasari berbagai gerakan yang digunakan dalam sepakbola, seperti berjalan, berlari, melompat, membungkuk, melempar, dan menendang. Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik, kemampuan motorik kasar seperti shooting, dribbling, dan passing harus dikembangkan. Salah satu upaya untuk mengembangkan



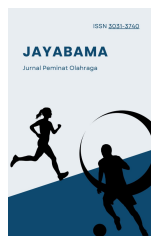
kemampuan anak dalam bermain sepakbola adalah melalui sekolah sepakbola (SSB). Penelitian menunjukkan bahwa latihan sepakbola dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak. Dengan demikian, sepakbola memiliki peran penting dalam pendidikan fisik dan pengembangan keterampilan anak.

SARAN

Hasil penelitian ini dilakukan secara literatur, oleh karenanya masih dibutuhkan fakta lapangan yang valid. Diharapkan dapat dilakukan penelitian observasi secara langsung terhadap perkembangan motorik dengan pemberian stimulasi permainan sepak bola kepada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, G., & Sum, T. A. (2023). Media Pembelajaran dalam Mengembangkan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 48-60.
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Soleha, N. M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi manusia. *Jurnal buana pengabdian*, 1(1), 66-72.
- Bakti Bachtar, W., & Kastrena, E. (2019). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Bola Voli Pada Ekstrakurikuler. *Maenpo*, 9 (1), 18.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Farida, A. (2016). Urgensi perkembangan motorik kasar pada perkembangan anak usia dini. *Jurnal Raudhah*, 4(2).
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1-7.
- Huda, N., & Simaremare, A. (2020). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Bermain Bola Pada Anak Usia 5–6 Tahun di PAUD Cempaka Nabila. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 6(2).
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Hutajulu, P., T. (2013). Meningkatkan Keterampilan teknik dasar passing sepak bola melalui pengembangan model belajar permainan pada siswa putra kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 46-51.
- Kusmiyati, K. (2017). Diagnosis Kesulitan Komponen Utama Keterampilan Mengajar Pendidikan Jasmani pada Mahasiswa STKIP Darussalam Cilacap. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 76-88.



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga
Volume 2 Nomor 2 Bulan 6 Tahun 2024
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Muarifah, A., & Nurkhasanah, N. (2019). Identifikasi Keterampilan Motorik Halus Anak. *Journal of Early Childhood Care and Education*, 2(1), 14.
- Munib, A. (2010). Pengantar Ilmu Pendidikan: UNNES Pres.
- Naskolani, A., Alsaudi, A. T. B. D., & Sudarjat, A. (2021). Hubungan Kemampuan Motorik dan Motivasi dengan Hasil Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara*, 8–12.
- Ramadhan, F. (2016). Tingkat Kemampuan Motorik Dan Perseptual Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Tonggalan Klaten. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4).
- Ramdani, L. A., & Azizah, N. (2019). Permainan Outbound untuk Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 482-490.
- Ritonga, F. U., & Dilena, H. (2022). Penerapan Metode Belajar Sambil Bermain Guna Memenuhi Kebutuhan Pengembangan Diri Anak. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 1(1), 30-35.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sujiono, B. (2007). Metode Pengembangan Fisik (Edisi Revisi). Jakarta: Universitas Terbuka
- Sumantri. (2005). Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini. Jakarta: Dinas Pendidikan
- Zamawi, M. N. F., (2023). Pengaruh latihan sepak bola terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/54685/1/19160007.pdf>