

## **PENINGKATAN PEMBELAJARAN JUGGLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN BOLA KASTI**

Dhiaz Hakim Azharullah<sup>1</sup>, Dian Nur Sintawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga

<sup>2</sup>Teknik Komputer

\*) dianembul69@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa penting peran olahraga di kecamatan sekinceau terhadap perkembangan motorik anak yang tinggal di kecamatan sekinceau. Penelitian ini dilakukan oleh 30 orang tua di kecamatan sekinceau yang mengungkapkan bahwa olahraga sangat membantu meningkatkan perkembangan anak terutama di bidang olahraga. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa orang tua di kecamatan sekinceau sangat mendukung dan sangat setuju jika olahraga disebut sebagai kegiatan yang membantu meningkatkan perkembangan motorik anaknya karena dengan melakukan olahraga anak dapat melakukan banyak kegiatan belajar sambil bermain dan itu tidak akan membuat anak mereka cepat bosan karena itulah 25 dari 30 orang tua menyetujui bahwa olahraga sangat berperan penting untuk meningkatkan perkembangan motorik anak

**Kata Kunci:** kompetensi mahasiswa, belajar motorik, kegiatan praktikum.

---

### **PENDAHULUAN**

Aktivitas kebugaran merupakan salah satu bagian dari kebugaran jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional dimana untuk mempersiapkan manusia-manusia pembangunan yang sehat jasmaninya serta rohaninya (Nugroho & Yuliandra, 2021)(Gumantan & Mahfud, 2018)(Yuliandra & Fahrizqi, 2019)(Setiawan et al., 2018). Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Aktivitas fisik yang tepat akan memacu tumbuh kembang anak secara optimal. Aktivitas olahraga yang dilakukan dengan baik dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak usia dini (Aguss et al., 2021)(Mahfud & Gumantan, 2020)(Yuliandra & Fahrizqi, 2020)(Gumantan & Mahfud, 2020). Olahraga dapat membantu memperlancar aliran darah ke otak, memperkuat sendi hingga tulang-tulang pada tubuh, sehingga fungsi organ dalam seperti jantung, paru-paru, dan lainnya dapat bekerja lebih optimal (Mahfud & Yuliandra, 2020)(Saputra & Aguss, 2021)(Sudibyo &

Nugroho, 2020)(Dermawan & Nugroho, 2020)(Aguss, 2020). Tapi itu bukan berarti si kecil harus melakukan senam jasmani setiap hari. Yang penting anak selalu aktif bergerak. Olahraga bagi anak, terutama anak balita, tak harus dalam bentuk gerakan terstruktur seperti senam jasmani, brain gym, atau bulutangkis. Kegiatan seperti bersepeda, bermain lompat tali, berlari-larian dengan teman-temannya juga sudah merupakan latihan jasmani bagi anak. Berbagai penelitian menunjukkan, obesitas pada anak-anak meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti jantung, stroke, dan diabetes, pada usia yang lebih muda. Belum termasuk lebih mudah terkena infeksi dan risiko kanker. Kebugaran Olahraga yang dilakukan sesuai takaran akan membuat anak bugar sehingga ia bisa lebih aktif dan produktif. Pertumbuhan Kombinasi olahraga dan diet yang tepat sangat bermanfaat untuk pertumbuhan anak karena merangsang tubuh untuk mengaktifkan hormon pertumbuhan. Sehingga anak bisa mencapai potensi maksimal yang dimilikinya. Perkembangan Olahraga membantu meningkatkan perkembangan fungsional semua panca indra (Mahfud et al., 2020)(Satria et al., 2020)(Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021)(Mahfud & Fahrizqi, 2020)(Handoko & Gumantan, 2021). Karena saat berolahraga anak-anak dilatih untuk bisa memahami perintah, aturan main, kerja sama, mencari solusi, dan mencapai tujuan. Sosial Olahraga membuat anak mempunyai watak sosial, terlepas dari karakter olahraga yang individu atau olahraga berkelompok. Kecerdasan Olahraga dapat membuat koordinasi kerja otak yang semakin bagus sehingga anak mudah menyerap informasi atau pengetahuan yang diberikan (Yuliandra et al., 2020)(Puspaningtyas & Ulfa, 2020). Dampak lainnya, anak mempunyai rasa percaya diri yang baik dan melatih pula keterampilan sosialnya menjadi lebih baik. Latihan jasmani yang dilakukan rutin dan terus-menerus akan memperkuat jantung dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memberikan oksigen ke semua sel. Latihan jasmani juga akan menstimulasi perkembangan keterampilan motorik kasar serta motorik halus pada anak. Bukankah perkembangan motorik yang baik akan mempengaruhi kemampuan yang lain, termasuk kemampuan kognitif yang berhubungan dengan kecerdasan anak. Olahraga sangatlah berperan penting untuk tumbuh kembang anak khususnya kebugaran jasmaninya. Dengan berolahraga secara teratur, kebugaran jantung dan paru-paru anak akan terjaga, postur dan keseimbangan tubuh menjadi bagus, dan otot maupun tulangnya menjadi kuat. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dan terus-menerus akan memperkuat jantung dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memberikan oksigen ke semua sel. Olahraga juga akan menstimulasi perkembangan keterampilan motorik kasar serta motorik halus pada

anak Selain menyehatkan untuk tubuh, kegiatan olahraga juga dapat membantu membentuk kepribadian anak, anak yang sering melakukan kegiatan olahraga cenderung lebih mematuhi peraturan dan disiplin. Selain itu, anak juga akan lebih mudah untuk belajar menerima kekalahan dan menerima kritik. Olahraga merupakan aktivitas yang bermanfaat bagi semua kalangan usia, baik anak-anak hingga dewasa. Selain itu olahraga juga bisa menjadi aktivitas yang menyenangkan jika disesuaikan dengan karakteristik perkembangan seseorang dalam setiap tahap umur. Maka dari itu, memperkenalkan dunia olahraga kepada anak sedini mungkin dapat menjadi kesempatan emas untuk mengajarkan keterampilan-keterampilan yang bersifat motorik. Menurut (Nugroho et al., 2021)(Aguss, 2020)(Sandika & Mahfud, 2021)(Nugroho & Gumantan, 2020)(Ahdan et al., 2020) bahwa perkembangan motorik ini adalah sesuatu proses kemasakan atau gerak yang langsung melibatkan otot-otot untuk bergerak dan proses persarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan dan proses persarafan yang menjadikan seseorang mampu menggerakkan tubuhnya. Perkembangan motorik juga adalah perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerakan tubuh yang erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Serta perkembangan motorik merupakan perkembangan gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Jadi, Perkembangan motorik merupakan proses perkembangan gerak pada anak. secara umum, gerakan tersebut didasari oleh kematangan fisik dan saraf pada anak. Perkembangan motoric juga dibagi menjadi dua macam, perkembangan motorik halus dan perkembangan motorik kasar Perkembangan motorik kasar ini, adalah perkembangan gerak yang terdiri dari keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh. Contohnya seperti Seperti merangkak, berjalan, melompat, atau berlari. Sedangkan motorik halus sendiri dapat lebih berkembang jika ada bantuan stimulasi dari orang sekitarnya Perkembangan motorik juga adalah salah satu faktor yang sangat berperan dalam perkembangan individu secara keseluruhan. perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Sehingga, setiap gerakan sederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dari sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak (Permata & Rahmawati, 2018)(Agus & Fahrizqi, 2020). Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada beberapa anak di daerah sekincau sepakbola tingkat SMA di Provinsi Lampung didapatkan hasil yaitu sangat efektifnya olahraga terhadap pertumbuhan anak. Selain melakukan observasi peneliti juga melakukan wawancara dengan semua orang tua mengenai tinggi atau rendahnya efektifitas olahraga dalam pertumbuhan anak. Semua itu

tidak terlepas dari kecerdasan emosi, dimana kepercayaan diri merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosi. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, motivasi berprestasi yang tinggi pasti akan selalu bersifat optimis dengan berpikir positif bahwa dirinya mampu sesuai dengan kemampuan dan kapasitas dirinya (Fahrizqi, 2018)(Fahrizqi, Aguss, et al., 2021).

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Latihan**

Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu, latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis (Melyza & Aguss, 2021)(Pratomo & Gumantan, 2021).

### **perkembangan Motorik**

perkembangan motorik ini merupakan kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otot, otak, dan spinal cord. Perkembangan motorik juga merupakan proses yang sejalan dengan bertambahnya usia secara bertahap dan berkesinambungan, dimana gerakan individu meningkat dari keadaan sederhana, dan tidak terampil, ke arah penguasaan keterampilan motorik yang kompleks dan terorganisasi dengan baik (Aguss, 2021)(Mahfud & Yuliandra, 2020).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif untuk memperoleh informasi yang di evaluasi yang dilakukan di kecamatan sekincau pada tahun 2021. Pengumpulan data primer dilakukan dengan evaluasi adapun untuk memperdalam dengan teknik wawancara kepada teman teman yang sudah melakukan Penelitian ini.

Tabel 1 Pengumpulan data primer

| NO | Umur anak | tingkatan | presentase |
|----|-----------|-----------|------------|
| 1  | 4-6       | 1         | 30%        |
| 2  | 6-8       | 2         | 20%        |
| 3  | 8-10      | 3         | 25%        |
| 4  | 10-12     | 4         | 25%        |

Berdasarkan data di atas, ada 25 dari 30 orang tua yang mengungkapkan keberhasilan sudah tercapai dan diketahui bahwa orang tua di kecamatan sekincau sangat mendukung dan sangat setuju jika olahraga disebut sebagai kegiatan yang membantu meningkatkan perkembangan motorik anaknya karena dengan melakukan olahraga anak dapat melakukan banyak kegiatan belajar sambil bermain dan itu tidak akan membuat anak mereka cepat bosan karena itulah 25 dari 30 orang tua menyetujui bahwa olahraga sangat berperan penting untuk meningkatkan perkembangan motorik anak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mengevaluasi suatu kegiatan kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh akibat dari variabel-variabel yang akan diteliti terhadap variabel terikat. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode kuantitatif bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang penting untuk dipertimbangkan mengetahui seberapa penting peran olahraga di kecamatan sekincau terhadap perkembangan motoric anak yang tinggal di kecamatan sekincau. Perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri, misalnya kemampuan untuk duduk, menendang, berlari dll, sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih, misalnya memindahkan benda dari tangan, mencoret, menyusun, menggunting, dan menulis. Perkembangan motorik akan berbeda tingkatannya pada setiap individu. Anak tertentu mungkin akan bisa melompat dan menangkap bola dengan mudah sementara yang lainnya mungkin hanya bisa menangkap bola yang besar atau berguling-guling. Dalam hal ini orang tua dan orang dewasa di sekitar anak harus mengamati tingkat perkembangan anak-anak dan merencanakan berbagai kegiatan yang bisa menstimulasinya.

## **SIMPULAN**

Dari penelitian yang telah lakukan dapat disimpulkan bahwa 25 dari 30 orang tua yang sudah diwawancarai bahwa 25 dari 30 orang tua sangat menyetujui jika olahraga sangat berpengaruh terhadap perkembangan motoric anak dan orangtua mengatakan bahwa

olahraga sangat membantu meningkatkan perkembangan anak terutama di bidang olahraga karena dengan melakukan olahraga anak dapat melakukan kegiatan belajar sambil bermain dan itu tidak akan membuat anak merasa cepat bosan karena itulah 25 dari 30 orang tua sangat menyetujui jika olahraga sangat berperan penting terhadap perkembangan motorik anak di sekincan perlu diketahui juga bahwa Perkembangan anak usia dini merupakan sebuah perubahan secara bertahap dalam kemampuan, emosi, dan keterampilan yang terus berlangsung hingga mencapai usia tertentu. Perkembangan motorik anak akan lebih teroptimalkan jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung anak untuk bergerak bebas. Stimulasi-stimulasi tersebut akan membantu mengoptimalkan motorik anak.

## REFERENSI

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M. (2021). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Ahdan, S., Priandika, A. T., Andhika, F., & Amalia, F. S. (2020). *PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI MENGGUNAKAN TEKNOLOGI AUGMENTED REALITY BERBASIS ANDROID LEARNING MEDIA FOR BASIC TECHNIQUES OF VOLLEYBALL USING ANDROID-BASED AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY*.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliantra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN

CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.

- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- 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.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- 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).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.

- Permata, P., & Rahmawati, W. D. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia pada Materi Kalkulus. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 6(3), 277–286.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Puspaningtyas, N. D., & Ulfa, M. (2020). IMPROVING STUDENTS LEARNING OUTCOMES IN BLENDED LEARNING THROUGH THE USE OF ANIMATED VIDEO. *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 133–142.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). MIT APP INVERTOR PADA APLIKASI SCORE BOARD UNTUK PERTANDINGAN OLAHRAGA BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81–88.
- Setiawan, D., Rosandi, I. S., Putra, M. P. K., & Darmawan, S. (2018). *Deteksi Bola Multipola Pada Robot Krakatau FC*.
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.