

## PENGARUH LATIHAN SEPAK BOLA TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN

**Muhammad Nur Farish Zamawi**

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas  
Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia  
[nurfarish07@gmail.com](mailto:nurfarish07@gmail.com)

### ABSTRACT.

This study aims to determine the effect of soccer training on gross motor development of children aged 5-6 years at Dharma Bakti Kindergarten Turipinggir, Jombang Regency.. This research was conducted experimentally by involving educators as collaborators. The research subjects consisted of 12 boys, who were students in group B TK Dharma Bakti. The object of this research is the development of children's gross motor skills through soccer training activities. This research uses a quantitative type approach *Like an experiment* research design "One-Group Pretest-Posttest Design". Researchers choose the type of research *Quasi Experimental* Serves as a comparison before receiving treatment and after receiving treatment (*pretest-posttest*) soccer training on gross motor development. Data was collected through observation, pretest, posttest, and documentation. Data analysis used the method of data normality test and homogeneity test and hypothesis testing. Based on the results of this study, it can be concluded that soccer training can be used as a physical learning strategy to help children develop gross motor skills, increase their ability to move more actively, improve basic movement skills, improve health, and improve intelligence. Plus, soccer practice can be a fun activity for kids.

**Keywords:** Gross Motor Development, Soccer Practice

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sepak bola terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 Tahun di TK Dharma Bakti Turipinggir Kabupaten Jombang. Penelitian ini dilakukan secara eksperimental dengan melibatkan pendidik sebagai kolaborator. Subjek penelitian terdiri dari 12 anak laki-laki, yang merupakan peserta didik di kelompok B TK Dharma Bakti. Objek penelitian ini adalah perkembangan motorik kasar anak melalui kegiatan latihan sepak bola. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis *Quasi Eksperimental* desain penelitian "One-Group Pretest-Posttest Design". Peneliti memilih jenis penelitian *Quasi Eksperimental* Berfungsi sebagai pembandingan sebelum menerima perlakuan dan sesudah menerima perlakuan (*pretest-posttest*) latihan sepak bola terhadap perkembangan motorik kasar. Data dikumpulkan melalui observasi, pretest, posttest, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode uji normalitas data dan uji homogenitas dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan sepak bola dapat digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran jasmani untuk membantu anak dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar

**Kata Kunci :** Perkembangan Motorik Kasar, Latihan Sepak Bola

## PENDAHULUAN

Perkembangan motorik kasar adalah suatu rangkaian peristiwa sehari-hari meliputi semua proses yang mengontrol dan mengatur fungsi organ tubuh untuk menimbulkan gerakan baik secara fisiologis maupun psikologis, organ tubuh bekerja sama untuk menghasilkan gerak seperti menendang, berlari, menaiki tangga, melompat dan melempar.

Sesuai dengan permendiknas menegaskan bahwa motorik kasar berkaitan dengan aktivitas kematangan fisik anak dalam penggunaan otot-otot besar seperti lengan, bahu, punggung, kaki dan perut (Permendiknas, 2009). Sedangkan Bagian utama dari perkembangan anak usia dini adalah aspek fisik. Masa anak sering disebut sebagai masa keemasan (*golden age*). Hurlock menyatakan bahwa perkembangan motorik kasar anak dicirikan sebagai kemajuan komponen perkembangan yang mengendalikan gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak (Hurlock Elizabeth B., 1997)

Menurut data dari *World Health Organisation* (WHO) dalam Sundayana et al (2020), antara 5-25 persen anak prasekolah menderita masalah perkembangan keterampilan motorik. Sementara itu, menurut statistik United Nations Children's Fund (UNICEF), sebanyak 1.375.000 dari setiap 5 juta anak di bawah usia 5 tahun bermasalah dengan kemampuan motorik kasar dan halusnya (Sundayana et al., 2020). Dari fenomena di lapangan setelah peneliti melakukan observasi di TK Dharma Bakti menemukan fakta bahwasanya guru di TK tersebut cenderung mengembangkan motorik halusnya dibandingkan motorik kasar, disaat melaksanakan kegiatan berlari dan melempar menangkap bola anak-anak merasa tidak bersemangat karena kegiatan sering dilakukan oleh guru di tk tersebut. Dari beberapa fenomena di atas tersebut tentu sangat mempengaruhi akan keberhasilan dalam menjalankan tujuan yang ingin dicapai pada pembelajaran. Berdasarkan latar belakang diatas fokus penelitian yang peneliti ambil yaitu Pengaruh Latihan Sepak Bola Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun

## KAJIAN LITERATUR

### Perkembangan Motorik Kasar

Motorik kasar memiliki beberapa pokok pembahasan seperti unsur-unsur pembelajaran motorik di sekolah, faktor- faktor pengaruh perkembangan motorik kasar anak usia dini, karakteristik perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun dan fungsi perkembangan motorik kasar.

#### 1) Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dari gerak, namun kekuatan dapat berdiri sendiri dan berperan hal penting dalam pembelajaran gerak. Sebab pembelajaran motorik lebih mengandalkan gerakan fisik dan keterampilan daripada pengetahuan intelektual. Anak didik akan berkembang menjadi anak yang cepat, kuat, dan lincah sebagai hasil dari komponen daya belajar. Karena otot berfungsi dengan baik, maka unsur tenaga dalam pembelajaran motorik berhubungan dengan daya tahannya.

#### 2) Koordinasi

Koordinasi adalah kapasitas anak untuk menyelesaikan tugas motorik sendiri dengan cepat dan sesuai tujuan guru. Koordinasi merupakan salah satu kondisi fisik yang sulit untuk didefinisikan karena bagaimana ia terhubung dengan kondisi fisik lainnya dan sangat bergantung pada kemampuan sistem. Menurut proses kontrol dan kontrol gerakan, koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan keterampilan motorik dan keterampilan gerakan dengan cepat, benar dan terarah.

3) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan yang sebanyak mungkin dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sistem saraf memengaruhi kecepatan reaksi. Sedangkan yang menentukan kecepatan ialah gerakan kekuatan otot yang besar dan dipengaruhi oleh gerakan kaki serta koordinasi gerakan seluruh tubuh. Faktor-faktor ini bervariasi tergantung pada jenis kecepatan. Kecepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kekuatan sendi dan otot mempengaruhi kecepatan sprint. Kegiatan yang dapat melatih kecepatan ialah naik turun tangga dan lari zig-zag.

4) Keseimbangan

Para siswa di sekolah menempatkan keseimbangan yang sama pentingnya dengan aspek pembelajaran motorik lainnya. Keseimbangan adalah kombinasi dari faktor gerak mendasar dan respons gerak yang efisien. Ini mengharuskan siswa untuk menjaga sistem saraf-otot dalam keadaan istirahat sehingga mereka dapat mengontrol tubuh mereka secara efektif saat bergerak. Saat mempelajari keterampilan motorik, diperlukan dua jenis keseimbangan. Keseimbangan diam adalah jenis keseimbangan yang pertama. Jenis keseimbangan kedua, di sisi lain, digambarkan sebagai keseimbangan dinamis. Dimana geraknya dari satu titik ke titik lain dengan seimbang dan jangan sampai jatuh. Pondasi pembelajaran gerak motorik yang akan dimanfaatkan dengan tenang dan konsentrasi dalam mempertahankan posisi adalah kedua jenis keseimbangan tersebut.

5) Kelincahan

Kelincahan adalah komponen utama pembelajaran motorik berikutnya di sekolah TK. Kemampuan siswa untuk belajar keterampilan motorik kasar juga sangat bergantung pada faktor yang satu ini (kelincahan). Dengan kata lain, dalam konteks pembelajaran motorik di sekolah, kelincahan merupakan salah satu pengaruh yang paling signifikan terhadap gerak anak serta semua sikap dan tindakan. Kapasitas tubuh untuk perubahan yang cepat dan tepat mencontohkan kelincahan motorik. Tes kemampuan siswa untuk bergerak cepat dari satu posisi ke posisi lain atau dari satu gerakan ke gerakan lain juga dapat menggunakan kelincahan sebagai standar ukuran kualitas. Dalam kegiatan belajar, kelincahan ini meliputi koordinasi otot-otot tubuh besar yang cepat dan tepat. Unsur kelincahan dalam pembelajaran gerak menjadi sangat penting misalnya lari, langkah menyamping dan zig-zag.

6) Kelenturan / *Fleksibilitas*

Komponen ini menjadi salah satu elemen penting dari variabilitas pengembangan dalam pembelajaran motorik. Karena komponen kemampuan kelenturan adalah elemen individu untuk menggerakkan tubuh. Dalam istilah dasar kelenturan, kemampuan menggerakkan badan atau bagian tubuh yang dapat dipelintir atau sebaliknya memutar

Berikut tahapan indikator perkembangan fisik-motorik kasar untuk anak usia 5 hingga 6 tahun menurut (Permendiknas, 2009)

Usia anak	Indikator Pencapaian Perkembangan Fisik-Motorik
5-6 tahun	Motorik Kasar

Usia anak	Indikator Pencapaian Perkembangan Fisik-Motorik
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan</li><li>➤ Melakukan koordinasi gerakan kaki-tangan kepala dalam menirukan tarian atau senam.</li><li>➤ Melakukan permainan fisik dengan aturan.</li><li>➤ Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri.</li><li>➤ Melakukan kegiatan kebersihan diri.</li></ul>

### Latihan Sepak Bola

Pengertian latihan adalah proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia dan memudahkan atlet menyempurnakan gerakannya. Adapun tahapan latihan yang harus di siapkan pelatih/guru yaitu pembukaan atau pengenalan pelatihan, pemanasan latihan inti, pendinginan. Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan bola yang biasanya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing memiliki 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan dan teknik dari sepak bola ada menendang, melempar, mengoper, menyundul dan merebut bola (Primasoni, 2017). Tujuan permainan ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Sedangkan tujuan sepak bola di sekolah sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak, menjadi sarana untuk meraih kesuksesan, baik materil maupun immateriil serta menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh (Naldi & Irawan, 2020)

### METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, jenis penelitian *Quasi Eksperimental* dan desain penelitian "*One-Group Pretest-Posttest Design*". Dalam desain tersebut, hanya satu kelompok yang digunakan sebagai kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding atau kontrol. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar ceklis dalam penyusunannya menggunakan model *likert /skala likert* yang berisi empat kategori jawaban belum berkembang, mulai berkembang, berkembang sesuai harapan, berkembang sangat baik. Instrument ini digunakan setelah melakukan uji validasi isi bertujuan untuk mengukur seberapa tepat instrumen yang akan digunakan dengan konteks yang akan diteliti, penelitian ini uji validitas dilakukan oleh *professional judgement* atau dosen pembimbing. Hal pertama yang harus dilakukan sebelum masuk ke analisis data adalah melakukan analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan hasil penelitian yang ada di lapangan mengenai pengaruh latihan sepak dan perkembangan motorik kasar. selanjutnya yaitu melakukan uji validitas dan reliabilitas,

yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat analisis hipotesis.

## HASIL

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yang bertujuan perbandingan sebelum menerima perlakuan dan sesudah menerima perlakuan (*pretest-posttest*). Oleh karena itu hasil dapat lebih akurat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan yang berada di TK Dharma Bakti Turipinggir dengan anak usia 5 – 6 tahun sebanyak 12 anak. Sebelum melakukan pengambilan data, instrumen yang digunakan untuk eksperimen tersebut harus di uji normalitas dan uji homogenitas

### Uji Normalitas

Untuk mengetahui data yang nantinya akan di analisis berdistribusi normal ataupun tidak, diperlukan uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro wilk* pada program SPSS 21 for windows. Dengan pengambilan keputusan apabila nilai *sig.* > 0,05 maka artinya data tersebut terdistribusi normal. Sebaliknya, jika *sig.* < 0,05 maka artinya data tersebut tidak terdistribusi normal. Berikut ini hasil uji normalitas data:

Tabel 1 Uji Normalitas

D

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statisti c	Df	Sig.	Statisti c	df	Sig.
Pretest	.167	12	.200*	.948	12	.610
Posttest	.201	12	.193	.868	12	.062

Dari hasil uji normalitas pada *pretest* nilai tes latihan sepak bola sebelum diberikan *treatment* *pretests* dan *posttest* nilai tes latihan sepak bola sesudah diberikan *treatment* kedua kelompok yaitu memiliki nilai signifikansi sebesar *pretest sig.* 0,610 dan *posttest sig.* 0,062 > 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi nilai *pretest* dan *posttest* tes latihan sepak bola berdistribusi normal

### Uji Homogenitas

Pada tahap ini proses perhitungannya menggunakan uji F pada program SPSS 21 for windows. Data dapat dinyatakan homogen pabila F hitung lebih rendah dari F tabel dan menghasilkan signifikansi lebih dari 0,05. Hasil pengujian homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 2 Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
X Based on Mean	.940	1	22	.343
Based on Median	.733	1	22	.401
Based on Median and with adjusted df	.733	1	21.51 2	.401
Based on trimmed mean	.818	1	22	.376

Berdasarkan hasil pengujian homogenitas pada data yang telah diperoleh, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu Berdasarkan hasil pengujian homogenitas pada data yang telah diperoleh, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu 0.343 yang berarti data yang diperoleh adalah homogen.

#### Uji Hipotesis

untuk membuktikan apakah ada pengaruh latihan sepak bola terhadap kemampuan motorik kasar anak usia dini di TK Dharma Bakti Turipinggir. Untuk menguji hipotesis yang ada didalam penelitian ini, peneliti menggunakan hasil *pretest* dan *posttest* nantinya di analisis melalui perhitungan uji-t signifikansi 0,05. Berikut perumusan hipotesis:

H<sub>0</sub>: latihan sepak bola tidak berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar kelompok B

H<sub>a</sub>: latihan sepak bola berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar kelompok B

#### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar anak dapat berkembang melalui penerapan latihan sepak bola. Data diperoleh melalui proses pengamatan perkembangan motorik kasar anak menggunakan lembar instrumen yang telah dibuat. Data tersebut berupa hasil *pretest* dan *posttest*, melalui skor kriteria keberhasilan diperoleh data dalam bentuk nilai angka yang kemudian direpresentasikan dalam bentuk tabel menggunakan skala pengukuran. Deskriptif data dan temuan hasil penelitian ini dilaksanakan di kelas B di TK Dharma Bakti berjumlah 12 siswa laki-laki, berikut tabel hasil *pretest* dan *posttest* siswa. Berdasarkan analisis skor *pretest-posttest* pada Tabel 4.10, dapat diketahui bahwa ada perbedaan dalam motorik kasar anak sebelum dan setelah mengikuti latihan sepak bola. Dari hasil *pretest*, tidak ada anak yang terkategori belum berkembang dengan skor di 12 hingga 21. Kemudian terdapat 6 anak yang terkategori mulai berkembang dengan skor di rentang 22-30. Sementara itu, 6 anak dikategorikan berkembang sesuai harapan dengan skor di rentang 31-39. Dan untuk skor 40-48 berkembang sangat baik anak-anak tidak ada yang mendapatkan dikarenakan anak-anak masih kurang mengetahui teknik-teknik sepak bola dengan baik dan benar dan juga tidak ada pemanasan di awal latihan.

Setelah diterapkan latihan sepak bola, terjadi perubahan yang signifikan dalam perkembangan motorik kasar mereka. Tidak ada anak yang dikategorikan belum berkembang

pada rentang nilai 12 hingga 21 setelah kegiatan tersebut. Selain itu, tidak ada juga anak yang dikategorikan mulai berkembang pada rentang nilai 22-30. Namun, pada rentang nilai 31-39, terdapat 3 anak yang menunjukkan perkembangan yang sesuai dengan harapan. Pada rentang nilai 40 hingga 48, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 9 anak yang dikategorikan berkembang sangat baik setelah mengikuti latihan sepak bola. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak positif dan berkontribusi dalam mengembangkan motorik kasar anak-anak.

Kesimpulan dalam proses latihan sepak bola dapat disimpulkan bahwasanya anak-anak dalam melakukan pretest, anak-anak di B di TK Dharma Bakti cukup mampu dalam latihan sepak bola terutama dalam aspek yang dinilai dari unsur-unsur motorik kasar

## REFERENSI

- Hurlock Elizabeth B. (1997). *Perkembangan Anak* (D. Agus (ed.); Keenam). Penerbit Erlangga.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <https://doi.org/10.24036/jpo133019>
- Permendiknas. (2009). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No 58 Tahun 2009 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Primasoni, N. (2017). *Pedoman Melatih Sepak Bola Anak Usia Dini Berkarakter*. 100. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/198405212008121001/penelitian/buku\\_sepakbola\\_karakter.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/198405212008121001/penelitian/buku_sepakbola_karakter.pdf)
- Sundayana, I. M., Aryawan, K. Y., Fransisca, P. C., & Astriani, N. M. D. Y. (2020). Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Pra Sekolah 4-5 Tahun dengan Kegiatan Montase. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 446–455. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1052>