



PENGARUH PERMAINAN MODIFIKASI BOLA JUARA TERHADAP
KELINCAHAN ANAK USIA 7-8 TAHUN

Hardiansyah¹

Universitas Negeri Yogyakarta, hardiansyah.2022@student.uny.ac.id

Bernadeta Suhartini²

Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan motorik dasar siswa salah satunya yaitu kelincahan. Penelitian ini merupakan experiment, rancangan dalam penelitian ini yaitu one grup pre-test posttest design. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 18 siswa. Instrumen tes yang digunakan yaitu tes lari *shuttle run* dan lompat kodok yang dimodifikasi mengambil bola sebanyak 9 bola pada tiap tes dengan masing-masing waktu 30 detik untuk *shuttle run* dan 45 detik untuk lompat kodok. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji *paired sample test* menggunakan aplikasi *spss for Windows 23.0*, hasil penelitian yang didapatkan bahwa ada pengaruh permainan bola juara terhadap kelincahan siswa dengan hasil pada *shuttle run* dengan nilai sig= 0,000, dan lompat kodok dengan nilai sig=0,000 berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada permainan bola juara terhadap kelincahan.

Kata Kunci : Bola juara, Kelincahan, *Shuttle run*, Lompat kodok

PENDAHULUAN

Perkembangan motorik merupakan suatu hal penting bagi anak dalam tumbuh kembangnya, pada manusia perkembangan motorik merupakan perubahan gerak dari bayi sampai dewasa yang melibatkan dari berbagai aspek perilaku dan kemampuan gerak, aspek perilaku dan perkembangan motorik saling mempengaruhi satu sama lainnya. Menurut Sunaryo (2016:9) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang melalui aktivitas gerak atau jasmani yang dilakukan oleh seseorang bertujuan untuk mengembangkan dan membina aspek jasmani pada setiap manusia. PJOK adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah dimana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan memperoleh pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik (Le Masurier & Corbin, 2006). Maka diharapkan guru dapat memaksimalkan pelajaran penjas untuk meningkatkan aspek keterampilan motorik pada anak, karena dengan keterampilan motorik yang baik akan mempengaruhi tumbuh kembangnya menjadi lebih baik pula, selain dari pada itu tentu pelajaran penjas juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada anak.

Keterampilan motorik sendiri memiliki dua macam yaitu motorik kasar dan motorik halus, Menurut Sunardi & Sunaryo (Dalam Farida,

2016) bahwa motorik kasar adalah kemampuan gerak tubuh yang menggunakan otot-otot besar, sebagian besar atau seluruh anggota tubuh motorik kasar diperlukan agar anak dapat duduk, menendang, berlari, naik turun tangga dan sebagainya, Sedangkan Keterampilan motorik halus adalah kemampuan untuk mengendalikan gerakan melalui kegiatan koordinasi sistem saraf, fibril, dan otot seperti jari dan tangan (Tanto & Sufyana, 2020)

Motorik kasar memiliki peranan penting sama halnya dengan motorik halus, namun pada hal ini peneliti hanya meneliti motorik kasar (gross motor) yaitu aktifitas yang membutuhkan koordinasi sebagian besar tubuh anak (Novitasari et al., 2019). Dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak harus memperhatikan juga unsur-unsur dasar kesehatan tubuhnya. Unsur-unsur tersebut diantaranya adalah kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*), kelincuhan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*) dan kecepatan (*speed*). Keseimbangan, kekuatan, dan kelincuhan termasuk unsur-unsur kegiatan yang harus ditingkatkan agar motorik kasar anak dapat berkembang dengan optimal.

Kelincuhan termasuk salah satu unsur kebugaran jasmani yang harus ditingkatkan agar keterampilan motorik kasar anak dapat berkembang secara maksimal karena kelincuhan mencakup unsur kekuatan, kecepatan

an, keseimbangan dan koordinasi (Yulianti & Fithroni, 2019). Dengan kelincihan gerak yang baik anak tidak akan kesusahan dalam melakukan koordinasi ketepatan gerak yang berguna bagi kehidupannya sehari-hari. Kelincihan adalah gerakan tubuh pada saat mengubah arah posisi gerakan dengan cepat yang dilakukan bersama gerakan lainnya. Dalam meningkatkan salah satu aspek motorik anak yaitu kelincihan tentu akan lebih baik untuk membuat suatu permainan modifikasi yang menyenangkan bagi anak pada usia kelas SD bawah atau kelas 1 sampai 3 memiliki karakteristik yang aktif, lincah, dan tidak kenal lelah. Melalui permainan yang telah dimodifikasi ini mampu meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak karena terdiri dari kegiatan berlari dan melompat.

Kelincihan pada anak usia 7 sampai 8 tahun berlari dengan cara mengubah posisi gerakan tubuh tanpa terjatuh misalnya lari zig zag dan sprint. Permainan digunakan pada anak usia 7 sampai 8 tahun yang merupakan komponen fisik untuk meningkatkan kelincihan berupa permainan yang telah dimodifikasi yang bernama permainan bola juara yang dalam permainannya terdiri dari sprint, lari zig zag dan melompat yang dapat mengembangkan kemampuan berlari, ketangkasan, kecepatan dan kelincihan dalam berkompetisi dengan teman sebayanya. Kelincihan termasuk dalam ABCs of athleticism

yaitu Agility, balance, coordination and speed (Way Richard, 2016:4).

Pentingnya keberhasilan perkembangan motorik, kemungkinan besar gangguan motorik memiliki konsekuensi yang luas pada banyak aspek perkembangan fisik, kognitif, dan sosial (Mayall et al., 2020). Untuk mengatasi masalah tersebut, pengembangan dan penerapan intervensi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik anak menjadi prioritas (Zeng et al., 2017). Intervensi yang kami coba terapkan adalah melalui pendekatan bermain.

METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* menggunakan percobaan terhadap adanya pengaruh treatment pada hal penting yang perlu diteliti, rancangan penelitian merupakan eksperimen One Group Pretest-Posttest artinya penelitian ini menggunakan satu kelompok anak usia 7 sampai 8 tahun yang menjadi sampel dan melakukan tes untuk mengambil data kelincihan sesudah dan sebelum treatment/program latihan. Design ini berfungsi sebagai perbandingan perlakuan Pre-test dan Post-test treatment agar hasil treatment lebih akurat. Gambaran rancangan penelitian adalah :



O₁ ————— X ————— O₂

Keterangan :

1. O_1 : Nilai tes awal (Pre test)
2. X : Perlakuan
3. O_2 : Nilai tes akhir (Post test)

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 1 SD Negeri 255 Merangin yang berjumlah 18 siswa. Kelompok kelas 1 A berusia 7 sampai 8 tahun, sehingga populasi dikategorikan melalui tingkat usia. Pengambilan sampel merupakan sebagian populasi yang terpilih melalui kriteria. Pengambilan yang digunakan adalah Nonprobability Sampling merupakan pengambilan yang tidak ada peluang sama untuk populasi yang dipilih sebagai sampel. Data pengambilan sampel yaitu Sampling Purposive artinya pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu yang sesuai karakteristik peneliti.

Instrumen. penelitian menggunakan tes shuttle run dimodifikasi seperti lari kedepan dan balik lagi ke arah start dengan cara mengambil 9 bola, jarak start hingga finish sepanjang 5 meter dan diberikan waktu 30 detik untuk mengetahui kelincahan anak usia 7 sampai 8 tahun dan juga anak akan di tes dengan lompat katak yang dilaksanakan sesuai dengan kun yang telah di susun kemudian anak dituntut untuk mengambil bola di garis finish lalu kembali ke garis start dan begitu seterusnya, bola yang disediakan

sebanyak 9 bola dan diberikan waktu 45 detik sebelum diberikan treatment dan sesudah diberikan treatment sebagai tes penilaian yang nantinya akan dibandingkan untuk menentukan adanya pengaruh dari permainan bola jua.

Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana, maka perlu disusun langkah-langkah yang sistematis. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *pretest* pengambilan data awal, *treatment* tahap pelaksanaan, *posttest* pengambilan data akhir. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan bantuan SPSS. 23 dan *Microsoft excel*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data Deskripsi yang di peroleh dari hasil *pretest* data dan *posttest* data. Tujuan dari deskripsi data tersebut untuk mengetahui jumlah data, ukuran rata-rata (*mean*) dan standart deviasi dari masing-masing data *pretest* dan *posttest*. Adapun nilai yang didapatkan, dapat di lihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Deskripsi Data

Statistik	
N	18
Mean pretest shuttle run	4.3889
Mean posttest shuttle run	7.3333
Mean pretest lompat katak	4.2222
Mean posttest lompat katak	7.2778
Std. deviation pretest	.51131

shuttle run	
Std. deviation posttest shuttle run	1.02899
Std. deviation pretest lompat katak	.64676
Std. deviation posttest lompat katak	1.01782
Minimum pretest shuttle run	3
Maximum pretest shuttle run	5
Minimum posttest shuttle run	5
Maximum posttest shuttle run	9
Minimum pretest lompat kodok	3
Maximum pretest lompat kodok	5
Minimum posttest lompat kodok	5
Maximum posttest lompat kodok	9

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata (Mean) dari data *pretest shuttle run* memiliki nilai rata-rata 4.38 dan data *posttest shuttle run* memiliki nilai rata-rata yang berbeda yaitu 7.33 dan pada nilai rata-rata (mean) data *pretest lompat kodok* yaitu 4,22 dan data *posttest lompat kodok* memiliki nilai rata-rata 7.27 dengan standard deviasi pretest *shuttle run* .511 sedangkan pada data *posttest shuttle run* yaitu 1.028 sedangkan pada standard deviasi pretest lompat kodok .646 sedangkan pada data *posttest lompat kodok* yaitu 1.017

Berdasarkan hasil uji normalitas yang tertera pada tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada data posttest $P > 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 2. Normalitas Data

Test of Normality	Shapiro -wilk	
	Pretest	Posttest
Shuttle Run	.000	.100
Lompat Katak	.001	.090

Uji homogenitas varian dilakukan dengan pengelompokkan berdasarkan model tes yang telah diberikan untuk mendapatkan hasil uji homogenitas digunakan program *SPSS 23.0 for Windows* dengan menggunakan *Levene's Test Of Equality Error Variance*.

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.
Shuttle Run	3.218	1	34	.082
Lompat Katak	2.444	1	34	.127

Berdasarkan tabel 3. Hasil uji *Levene's* menunjukkan bahwa untuk hasil tes dengan taraf signifikansi kecepatan *shuttle run* 0,082 dan lompat katak 0,127 sehingga dapat disimpulkan bahwa variansi pada setiap kelompok adalah homogen.

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *paired samples test*. Uji *paired samples test* di gunakan untuk mengetahui pengaruh permainan bola juaara terhadap kelincahan pada anak

usia 7 sampai 8 tahun. Data akan dikelola dengan menggunakan aplikasi *SPSS 23.0 for Windows*.

Tabel 4. Paired Sampe Test

	t	df	Sig.(2-tailed)
Pretest <i>shuttle run</i> – Posttest <i>shuttle run</i>	-14.316	17	.000
Pretest lompat katak – Posttest lompat katak	-14.856	17	.000

Berdasarkan data pada tabel 4. kesimpulan hasil analisis pada satu kelompok eksperimen diketahui dengan probabilitas (Sig) 0,000 yang kemudian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan bola juaara terhadap kelincahan pada anak usia 7 sampai 8 tahun.

Kelincahan merupakan motorik anak yang dapat mengendalikan gerakan tubuh tanpa terjatuh sehingga didalam kelincahan mencakup beberapa komponen yaitu kecepatan, kekuatan keseimbangan dan koordinasi. Menurut Way Richard (2006:19) kelincahan termasuk dalam ABCs of athleticism yaitu agility, balance, coordination and speed. Manfaat latihan kelincahan adalah mengaktifkan fungsi syaraf otot anak untuk melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari seperti bermain seperti penelitian sebelumnya yaitu Fitri Purwanti (2013:2) mengungkapkan

perkembangan motorik anak dilihat dengan bertambah baiknya aktifitas jasmani melalui bekerjanya syaraf otot anak yang terkoordinasi.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan berbasis permainan adalah karena bermain seringkali menjadi kegiatan yang dilakukan oleh anak, karena dunia anak adalah dunia bermain. Umumnya, anak selalu ingin aktif sambil bersenang-senang menyalurkan seluruh potensinya. Pendekatan berbasis permainan merupakan bagian integral dari pembelajaran, bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dalam RPP untuk mencapai pembelajaran. Permainan pendidikan jasmani berkaitan dengan peningkatan kemampuan jasmani dan motorik, artinya permainan ini bercirikan kegiatan jasmani yang memerlukan gerak dan tenaga untuk melakukan kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan adanya pengaruh permainan bola juaara terhadap kelincahan pada anak usia 7 sampai 8 tahun Dilihat dari hasil data penelitian dengan jumlah siswa 18 anak yaitu hasil Pretest *shuttle run* adalah minimal bola yang dapat diambil sebanyak 3 bola, maksimal bola yang dapat diambil sebanyak 5 bola dan hasil Post-test adalah minimal bola yang dapat diambil sebanyak 5 bola, maksimal bola yang dapat diambil sebanyak 9 bola, sedangkan pada

Pretest lompat katak adalah minimal bola yang dapat diambil sebanyak 3 bola, maksimal bola yang dapat diambil sebanyak 5 bola dan hasil Posttest adalah minimal bola yang dapat diambil sebanyak 5 bola, maksimal bola yang dapat diambil sebanyak 9 bola.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola juara memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motorik dasar siswa terutama kelincuhan. Pendekatan melali permainan bola juara memiliki unsur yang menyenangkan dan tidak membuat jenuh siswa sehingga siswa antusias dalam mengikuti permainan bola juara.

Saran

Berdasarkan analisis data dan simpulan peneliti memberikan saran yaitu :

1. Memberikan pengetahuan berupa sebuah metode yang menyenangkan untuk dapat melatih kelincuhan anak kepada pihak sekolah, guru penjas maupun pihak keluarga.
2. Memberikan wawasan teknik melatih anak dengan cara kreatifitas bermain.

3. Memberikan jadwal terprogram dan perhatian khusus untuk setiap individu anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Farida, A. (2016). Urgensi Perkembangan Motorik Kasar Pada Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Raudhah*, IV(2), 2338–2163.
- Mayall, L. A., D’Souza, H., Hill, E. L., Karmiloff-Smith, A., Tolmie, A., & Farran, E. K. (2020). Motor Abilities and the Motor Profile in Individuals with Williams Syndrome. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s41252-020-00173-8>
- Novitasari, R., Nasirun, M., & D., D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hulahoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 6–12. <https://doi.org/10.33369/jip.4.1.6-12>
- Purwanti, Fitri. 2013. Meningkatkan Kelincuhan Anak melalui Gerak Lokomotor pada Anak kelompok A2Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Gendingan Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sunaryo, S. 2016. *Minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 2 Tempel Kab. Sleman daerah istimewa Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Tanto, O. D., & Sufyana, A. H. (2020). Stimulasi Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini dalam Seni Tradisional Tatah Sungging. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 575. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.421>
- Way, Richard. 2016. Canadian Sport for Life – Long- Term Athlete Development Resource Paper 2.1. Canada. Sport for Life Society
- Yulianti, E. N., & Fithroni, H. (2019). Pengaruh Modifikasi Latihan Fisik Terhadap Kelincahan Pada Anak Usia 5 Sampai 6 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol, 07*, 399–404.
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017.