

Aktivitas olahraga sebagai upaya untuk peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar

Sports activities as an effort to improve the motor skills of elementary school students

Bagus Cahyono Putro

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

Abstrak

Penulisan ini bertujuan untuk memberikan pandangan terhadap pentingnya kebiasaan aktivitas olahraga untuk peningkatan keterampilan motorik khususnya siswa sekolah dasar. Keterampilan motorik pada siswa sekolah dasar sebagai dasar gerak siswa menuju pada gerak yang lebih khusus. Metode penulisan menggunakan deskriptif kualitatif. Data menggunakan hasil penelitian oleh peneliti sebelumnya mengenai keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa mendorong partisipasi olahraga dapat melalui peran sekolah dan keterlibatan pendidikan jasmani dengan menerapkan program khusus untuk dukungan partisipasi olahraga anak.

Kata kunci: aktivitas olahraga, keterampilan motorik, sekolah dasar.

Abstract

This writing aims to provide an insight into the importance of sports activity habits for improving motor skills, especially elementary school students. Motor skills in elementary school students as the basis for student movement towards something more specific movement. The writing method uses descriptive qualitative. The data uses the results of research by previous researchers regarding the motor skills of elementary school students. Based on the results of the analysis, it is concluded that encouraging sports participation can be through the role of schools and the involvement of physical education by implementing special programs to support children's sports participation.

Keywords: sports activities, motor skills, elementary school.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang terus mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Proses perubahan ini dimulai dari proses pembuahan antara sel sperma dengan sel telur sehingga terbentuk janin dalam rahim. Selama 9 bulan janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan saling melengkapi organ-organ dan wujud hingga menjadimanusia kecil. Dari waktu ke waktu terus mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, emosional maupun secara mental. Pengkajian mendalam mengenai aspek-aspek ini masih

terus dilakukan mulai dari kelompok usia tertentu mulai usia dini hingga berumur lanjut. Studi perkembangan gerak mencakup deskripsi dan menjelaskan mengenai fase-fase perkembangan manusia yang terbagi menjadi 5 tahapan yaitu (1) sebelum lahir (2) bayi (3) anak-anak (4) remaja (5) dewasa. Tiap-tiap fase terjadi pada batasan tertentu dan memunculkan karakteristik tersendiri.

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan satu-kesatuan yang berjalan secara beriringan dari hari ke hari, bulan ke bulan, tahun ke tahun. Sederhananya, bahwa pertumbuhan memiliki kaitannya dengan fisik yang dapat diamati sedangkan perkembangan berkaitan dengan perubahan internal pada manusia. Keduanya memiliki fungsi dan tugas masing-masing dalam menopang perkembangan. Proses yang terlihat jelas pada pertumbuhan dan perkembangan adalah motorik. Melakukan pengamatan motorik pada anak merupakan suatu hal yang sangat perlu mengingat hasil dari proses bisa diarahkan pada keberlanjutan motorik lanjutan. Masa lima tahun merupakan masa yang cukup terlihat jelas pertumbuhan dan perkembangan motorik anak yang berjalan cukup cepat. Perkembangan yang cukup cepat menandai bahwa anak merupakan suatu individu yang aktif sehingga sangat perlu mengarahkan keaktifan motorik anak.

Hasil penelitian membuktikan bahwa mengembangkan keterampilan gerakan usia muda memiliki dampak positif pada aktivitas fisik anak-anak, kebugaran, komposisi tubuh, kepercayaan diri dan fungsi eksekutif di masa kecil nanti dan diusia remaja, umumnya berkembang di masa anak-anak (Bremer & Cairney, 2018). Aktivitas gerak yang dilakukan siswa sekolah dasar dapat sebagai bukti keberhasilan bahwa motorik meningkat atau tidak meningkat (Rusmawati, 2017).

Olahraga

Secara umum, manusia hidup tidak terlepas dari sebuah aktivitas yang melibatkan gerak pada tubuh. Aktivitas gerak terjadi karena terdapat rangsangan dari lingkungan yang dapat menjadi kebiasaan hingga menuju suatu perolehan tingkat kebugaran, keterampilan untuk kualitas gerak yang lebih baik. Olahraga memiliki banyak pengertian, yang dilakukan sebagai

aktivitas untuk menjadikan sistem metabolisme tubuh terkendali dan tetap bugar. Terdapat berbagai macam pelaku olahraga memaknai tentang olahraga. Olahraga dapat sebagai sarana membina jasmani untuk memperoleh kebugaran fisik. Olahraga dapat sebagai sarana untuk membangun kerjasama dan interaksi sosial masyarakat. Olahraga juga dapat sebagai sarana terapi untuk mengurangi beban atau rasa stress pikiran. Pengertian olahraga dapat berkembang dan harus dikembangkan sesuai dengan nilai, prinsip, dan prosedur berolahraga. Konsep ini berkaitan dengan *play* (bermain), *game* (permainan), dan *sport* (olahraga). *Play* (bermain) memiliki karakteristik kegiatan yang dilakukan tidak terlalu serius, tidak terikat aturan, dan tidak produktif bertujuan untuk memperoleh perasaan tegang, gembira. *Game* (permainan) adalah aktivitas yang dilakukan dalam batas waktu tertentu, terikat dengan aturan, dilakukan lebih terorganisir dan kegiatan menjadi lebih jelas. Sedangkan *game* dan *sport* memiliki keterkaitan dengan aturan. Menurut (Reid, 2014) olahraga memiliki hubungan dengan permainan, yang berisi tentang (1) aturan (2) sarana (3) tujuan (4) sikap. Pertama, tujuan permainan tidak dapat terlepas dari aturan, karena aturan menetapkan untuk memenangkan sebuah permainan. Aturan harus ada, jika rusak maka tujuan semula tidak mungkin dicapai, karena seseorang tidak dapat memenangkan permainan kecuali ada yang memainkannya dan seseorang tidak bisa memainkan permainan kecuali ada yang menaati aturan main. Olahraga memiliki karakteristik berupa (1) dilakukan dengan memanfaatkan aktivitas jasmai, (2) bentuknya berupa permainan, (3) terdapat pertandingan atau perlombaan. Ketiga tersebut didukung oleh sikap sportif dan *fairplay* (Mu'arifin, 2012). Tidak semua permainan adalah olahraga, terdapat hal berbeda mengenai konsep ini. Olahraga adalah sebuah permainan yang berfokus pada keterampilan fisik (Reid, 2014).

Berdasarkan Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan olahraga adalah segala kegiatan yang

berjalan secara sistematis untuk mendorong, membina, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan hubungan sosial. Makna olahraga tidak sebatas pada keterampilan fisik, tetapi memiliki aspek lainnya seperti taktik, teknik, dan mental. Olahraga didasari oleh nilai-nilai yang terkandung (*fairplay*) berupa kejujuran, persamaan hak, dan persahabatan (Akhmad, 2016). Nilai-nilai dalam olahraga dapat dijumpai dalam kehidupan pada umumnya, hal ini menunjukkan bahwa olahraga mengandung nilai yang sangat esensial seperti sepakbola yang tidak sekedar berlari menendang, melainkan membangun kersama, kepercayaan, dan peduli (Sukarmin, 2011). Sifat olahraga adalah kompetitif, persaingan diatur oleh peraturan tujuannya berorientasi pada hasil. Karena itu olahraga disebut kompetitif (Feezell, 2019). Olahraga kompetitif adalah kegiatan pendidikan, kedua belah pihak dapat belajar dari bersaing dan berkembang lebih baik secara strategi, teknik atau belajar untuk membuat keputusan lebih baik dalam persaingan sebagai hasil analisis pasca kompetisi (Torres, 2014).

Olahraga didasarkan pada keunggulan suatu individu atau tim dan berjuang untuk unggul karena ini melibatkan upaya terus-menerus untuk unggul dari yang lain (Aggerholm, 2014). Tujuan olahraga terbagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi (Undang-undang No 3, 2005). Berdasarkan dasar pelaksanaannya terbagi menjadi tiga yaitu olahraga amatir, olahraga profesional, dan olahraga untuk berkebutuhan khusus. Olahraga pendidikan mengambil peran pada pendidikan jasmani. Olahraga dengan pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan, karena antara olahraga dan pendidikan jasmani digunakan untuk melengkapi sebagai peningkatan mutu pendidikan. Olahraga adalah semua kegiatan yang berjalan secara terarah untuk membina, dan mengembangkan potensi peserta didik baik jasmani, rohani maupun sosial. Potensi tersebut mampu mengarahkan peserta didik pada peningkatan kesehatan secara umum.

Perkembangan Motorik

Perkembangan motorik manusia diawali sejak sudah dalam kandungan yang ditandai gerakan kecil seperti menendang. Perkembangan motorik ini harus diketahui untuk memastikan perkembangan motorik pada anak berjalan normal. Perkembangan motorik akan terus berkembang hingga bayi beranjak dewasa yang ditunjukkan gerakan dasar seperti lari, melompat, berguling, melempar, menangkap. Gerakan dasar tersebut dikatakan sebagai perilaku motorik. Perilaku motorik adalah produk dari karakteristik biologis dan dipengaruhi oleh lingkungan serta mengacu pada perubahan yang dapat diamati dalam pembelajaran, kinerja gerak, keterampilan motorik (Gabbard, 2014). Beberapa penelitian menunjukkan perkembangan motorik memiliki karakteristik tertentu seperti, (1) perkembangan motorik sebagian besar, perubahan muncul dari internal (2) secara umum, perkembangan motorik sifatnya teratur (3) pada fase perkembangan motorik dapat memunculkan keterampilan baru secara tiba-tiba (Haywood dkk., 2012).

Haibach-Beach, Reid and Collier (2018) membedakan antara kontrol motorik, pembelajaran motorik dan perkembangan motorik. Kontrol motorik membahas proses gerakan yang mendasarinya. Menyelidiki masalah derajat kebebasan (sistem dapat membatasi jumlah derajat kebebasan untuk menghasilkan pola gerakan terkoordinasi). Memeriksa masalah urutan serial (urutan dan waktu perilaku gerakan). Menyelidiki masalah integrasi motorik persepsi (persepsi dan tindakan dimasukkan). Pembelajaran motorik membahas proses memperoleh kemampuan untuk menghasilkan tindakan terampil adalah akibat langsung dari praktik dan bukan karena pematangan atau perubahan fisik. Tidak dapat diobservasi secara langsung. Menghasilkan perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk perilaku terampil. Sedangkan perkembangan motorik, membahas kinerja produk dan proses (mekanisme yang mendasarinya). Membahas pengembangan yang berurutan (mengikuti dalam urutan yang

tidak terinterupsi) dan pengembangan sistematis (prosedur langkah demi langkah), tetapi tidak tergantung pada umur. Dalam hal ini pembelajaran motorik memiliki hubungan dengan aktivitas pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk mengambil peran dalam perkembangan motorik yang didasari oleh proses dan produk gerak.

Perubahan performa motorik cenderung berjalan secara paralel artinya pada setiap tahapan perkembangan memiliki andil dalam perubahan motorik. Perubahan-perubahan dapat dipengaruhi oleh peningkatan level pengalaman, perubahan pertumbuhan fisik, perkembangan fisiologis, dan fungsi neurologis. Perubahan telah menunjukkan individu yang mengalami perubahan karakteristik seperti, ukuran tubuh, massa otot, kekuatan, kardiorespirasi, kapasitas, dan kemampuan perseptual. Berikut disajikan mengenai perubahan motorik secara paralel dari masa kelahiran hingga masa tua.

Aktivitas olahraga merupakan proses yang akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan keterampilan motorik pada anak. Tanpa ada keterlibatan gerak maka sulit mengalami perubahan. Menurut Malina & Bouchard (2014: 333) kinerja motorik laki-laki terus meningkat dibandingkan perempuan di masa remaja, perempuan cenderung mencapai puncak pada usia 14 dan setelahnya mendatar hingga menurun karena usia. Umumnya laki-laki memiliki massa otot lebih banyak dan kapasitas oksigen lebih besar daripada perempuan. Karakteristik ini memberikan keuntungan secara biologis dalam melakukan aktivitas yang memerlukan kekuatan, daya tahan. Berikut disajikan berupa point penting mengenai *movement skills*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis data deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data dari artikel sebelumnya yang berhubungan dengan 'Keterampilan Motorik Siswa SD'. Menurut Arikunto, (2013: 282) riset deskriptif bersifat eksploratif atau developmental, perbedaan ini mencolok dalam cara menginterpretasi dan menyimpulkan. Terakhir hasil

dari peneliti sebelumnya menjadi acuan untuk sintesis mengenai solusi terhadap peningkatan keterampilan motorik melalui aktivitas olahraga.

HASIL

Hasil paparan di bawah diperoleh berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Ningsih dkk., 2020). Peneliti sebelumnya menggunakan instrument tes kemampuan motorik untuk sekolah dasar meliputi: tes *shuttle run*, tes lempar tangkap bola, tes *stork stand positional balance*, tes lari cepat 30 meter. Sehingga didapatkan hasil dari 21 siswa berupa sebanyak 0 siswa (0%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 7 siswa (33%) termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 9 siswa (43%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 4 siswa (19%) termasuk dalam kategori rendah, dan sebanyak 1 siswa (5%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Berikut adalah paparan data dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Gerak Dasar Motorik Siswa SDN 3 Ketol

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	7	33%
Sedang	9	43%
Rendah	4	19%
Sangat Rendah	1	5%
Jumlah	21	100%

Sumber: (Ningsih dkk., 2020)

PEMBAHASAN

Tampaknya banyak anak yang kurang aktif secara fisik terutama kalangan di kalangan keluarga. Partisipasi secara fisik semakin menurun seiring bertambahnya usia. Hal tersebut dapat memicu menurunnya kebugaran tubuh dan penurunan fungsi tubuh lainnya. Terdapat peran tertentu untuk meningkatkan partisipasi aktivitas pada jenjang sekolah utamanya peran Pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sebagai wadah untuk belajar anak-anak atau remaja 'bagaimana menjadi aktif secara fisik?'

dengan meningkatkan kompetensi fisik, kepuasan bergerak sehingga secara tidak sadar akan mengembangkan kemampuan gerak. Pendidikan jasmani yang sesuai dengan perkembangannya memberikan kesempatan pada peserta didik untuk berlatih, dorongan positif, dan pengajaran yang berkualitas untuk mempelajari hal penting keterampilan motorik dan fisik. Gabbard (2014: 353) menjelaskan karakteristik Pendidikan jasmani yang berkualitas berupa: 1) Pendidikan jasmani wajib untuk semua tingkat kelas, sebaiknya 30 menit setiap hari dan setidaknya 150 menit seminggu. 2) Instruksi dalam berbagai aktivitas fisik yang sesuai dengan perkembangan. 3) Penggunaan penilaian kebugaran dan Pendidikan untuk membantu anak-anak memahami, menikmati, meningkatkan, dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan fisiknya. 4) Peluang melalui partisipasi aktivitas fisik untuk mengembangkan sosial dan keterampilan kooperatif dan untuk mendapatkan perspektif multicultural. 5) Kelas yang dirancang untuk semua anak untuk terlibat dalam aktivitas yang memberikan kesempatan maksimal untuk aktif terus-menerus. 6) Intruksi tentang kebiasaan makan yang sehat dan nutrisi yang baik.

Rekomendasi lain untuk mendorong aktivitas olahraga pada anak di sekolah berupa: 1) Sekolah memfasilitasi dan mendukung kegiatan olahraga. 2) Memberikan kesempatan siswa mengikuti kegiatan olahraga. 3) Mewajibkan siswa mengikuti kegiatan olahraga berdasarkan kesempatan yang telah diberikan sebelumnya. 4) Mendorong siswa mengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah terutama sebagai tujuan untuk prestasi non-akademik. 5) Bila perlu, 15 menit sebelum kegiatan belajar di kelas, adanya senam ringan untuk keseluruhan siswa, dengan itu maka secara bertahap membantu peningkatan aktivitas pada siswa. 6) Secara berkala mengadakan festival olahraga untuk lingkungan sekolah (perlombaan kecil antara kelas). Memberikan apresiasi hal yang disukai oleh sebagian besar anak.

Banyak individu tidak melalui perkembangan dan penyempurnaan keterampilan gerakan. Anak-anak sering didorong untuk mengasah keterampilan dalam olahraga tertentu pada usia dini. Partisipasi dini dalam

olahraga tidak merugikan, tetapi spesialisasi akan memerlukan biaya. Apabila pengembangan keterampilan terbatas maka akan sulit untuk mengeluarkan potensi dalam berbagai macam permainan, bermain, dan kegiatan olahraga.

KESIMPULAN

Aktivitas olahraga dapat diupayakan melalui berbagai sisi misalnya lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pelatihan. Siswa sekolah dasar sebagai sasaran untuk keterampilan motorik berada pada lingkungan sekolah, dan pendidikan jasmani mengambil peran di dalamnya. Program sekolah secara khusus mengutamakan aktivitas olahraga dalam berbagai bentuk membantu keterlibatan aktif siswa. Tanpa adanya aktivitas gerak maka tidak ada perubahan untuk peningkatan keterampilan motorik siswa.

REFERENSI

- Aggerholm, K. (2014). *Talent Development, Existential Philosophy and Sport. Talent Development, Existential Philosophy and Sport*. Retrieved from <https://doi.org/10.4324/9781315775050>
- Akhmad, I. (2016). Sumber Pegangan Penunjang PLPG 2016 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, 11.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bremer, E., & Cairney, J. (2018). Fundamental Movement Skills and Health-Related Outcomes: A Narrative Review of Longitudinal and Intervention Studies Targeting Typically Developing Children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(2), 148–159. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1559827616640196>
- Feezell, R. (2019). *Sport, Philosophy and Good Lives. Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). Retrieved from <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gabbard, C. P. (2014). *Lifelong Motor Development* (Sixth Edit). Edinburgh: Pearson Education Limited. Retrieved from www.pearsoned.co.uk
- Haibach-Beach, P. S., Reid, gregory D., & Collier, D. H. (2018). *Motor Learning and Development* (Second). Human Kinetics.

- Haywood, K. M., Robertson, M. A., & Getchell, N. (2012). *Advanced Analysis of Motor Development. Advanced Analysis of Motor Development*. Retrieved from <https://doi.org/10.5040/9781492595151>
- Malina, R. M., & Bouchard, C. (2014). *Growth Maturation and Physical Activity* (Second). Campaign: Human Kinetics.
- Mu'arifin. (2012). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Ningsih, A., Sarwita, T., Program, D. M., Pendidikan, S., Stkip, J., Bangsa, B., & Banda, G. (2020). Survei Penguasaan Gerak Dasar Motorik Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 3 Ketol. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Reid, H. L. (2014). *Introduction to the Philosophy of Sport. Sport, Ethics and Philosophy* (Vol. 8). undefined. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/17511321.2014.912675>
- Rusmawati, I. (2017). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Gerak Dasar Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V Sdn Margomulyo 1 Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 435–440.
- Sukarmin, Y. (2011). Aktualisasi Nilai-nilai Olahraga sebagai Upaya Membangun Karakter Bangsa, 1–15.
- Torres, C. R. (2014). *The Bloomsbury Companion The Philosophy of Sport* (First). Bloomsbury Publishing Plc.
- Undang-undang No 3. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan *Presiden RI*.