

## Analisis Pentingnya Pendidikan Jasmani bagi Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar

Cyntia Olivia Pandiangan<sup>1</sup> Destita Br Barus<sup>2</sup> Dina Putrision Sihombing<sup>3</sup> Sri Dina Br Purba<sup>4</sup> Theresia Agustine Tuka<sup>5</sup> Fajar Sidik Siregar<sup>6</sup>

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

Email: [cyntiapandiangan@gmail.com](mailto:cyntiapandiangan@gmail.com)<sup>1</sup> [destitabrs@gmail.com](mailto:destitabrs@gmail.com)<sup>2</sup> [dinaputrision08@gmail.com](mailto:dinaputrision08@gmail.com)<sup>3</sup> [dinasri387@gmail.com](mailto:dinasri387@gmail.com)<sup>4</sup> [theresiaagustine435@gmail.com](mailto:theresiaagustine435@gmail.com)<sup>5</sup>

### Absrak

Peranan pendidikan jasmani sangat penting dalam peningkatan pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hayat, yakni kenyataan bahwa siswa dapat berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang diterapkan secara sistematis. Pemberian pengalaman belajar bertujuan untuk membentuk dan membentuk pola hidup sehat dan aktif sepanjang hidup. Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam perkembangan motorik anak sekolah dasar. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana, olahraga membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus anak. Perkembangan motorik ini sangat penting karena berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan koordinasi, keseimbangan dan fleksibilitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh positif pendidikan jasmani terhadap perkembangan motorik anak sekolah dasar dan mengetahui metode dan strategi efektif yang dapat diterapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti aktivitas fisik secara teratur meningkatkan keterampilan motoriknya secara signifikan dibandingkan dengan siswa yang lebih sedikit melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, dimasukkannya pendidikan jasmani secara efektif dalam kurikulum sekolah dasar sangat dianjurkan untuk mendukung perkembangan motorik dan kesehatan jasmani anak secara umum.

**Kata kunci:** Pendidikan Jasmani, Motorik, Siswa Sekolah Dasar

### Abstract

The role of physical education is very important in improving education as a process of lifelong human development, namely the fact that students can participate directly in various learning experiences through physical activity that is applied systematically. Providing learning experiences aims to shape and shape a healthy and active lifestyle throughout life. Physical education plays an important role in the motor development of elementary school children. Through structured and planned physical activity, sport helps improve children's gross and fine motor skills. This motor development is very important because it contributes to their ability to carry out daily activities and improves coordination, balance and flexibility. The aim of this research is to determine the positive influence of physical education on the motor development of elementary school children and to determine effective methods and strategies that can be applied in the physical education curriculum. The results showed that students who participated in physical activity regularly improved their motor skills significantly compared to students who engaged in less physical activity. Therefore, the effective inclusion of physical education in the primary school curriculum is highly recommended to support children's motor development and general physical health.

**Keywords:** Physical Education, Motor Skills, Elementary School Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah dasar yang menunjang perkembangan jasmani, mental, dan sosial siswa. Dalam konteks pendidikan dasar, pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga berperan penting dalam mengembangkan kemampuan motorik siswa. Keterampilan motorik tersebut meliputi keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat dan melempar, serta keterampilan motorik halus yang mencakup aktivitas yang lebih detail dan tepat seperti menulis dan menggambar. Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar 2004 (2003: 1-2) disebutkan bahwa, Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Lebih jauh ditegaskan bahwa, Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Perkembangan keterampilan motorik pada anak usia sekolah dasar merupakan landasan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan komprehensif mereka. Keterampilan motorik yang baik tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik dan koordinasi tetapi juga berkontribusi terhadap keberhasilan akademik dan kepercayaan diri siswa. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dan terorganisir melalui pendidikan jasmani berkontribusi terhadap gaya hidup sehat, yang akan bermanfaat di masa dewasa. Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pengembangan keterampilan motorik, kesehatan jasmani dan rohani, serta nilai dan etika sosial (Malik & Rubiana, 2019). Selain itu, pendidikan jasmani membantu meningkatkan keterampilan akademik seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar. Pendidikan jasmani juga dapat dilaksanakan di luar pendidikan formal, misalnya dalam program olah raga masyarakat atau klub olah raga. Program-program ini biasanya ditujukan untuk mengembangkan keterampilan olahraga, kesehatan dan kebugaran bagi seluruh anggota komunitas atau klub. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup siswa dan masyarakat umum, serta mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai sosial. Oleh karena itu, pengembangan program pendidikan jasmani yang tepat dan efektif menjadi sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak khususnya dalam perkembangan motorik kasarnya (Ulfah et al., 2021). Pada masa perkembangan anak usia dini, aktivitas fisik dan olah raga sangat penting

untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar seperti melompat, berlari, menendang, dan melempar. Melalui pendidikan jasmani, anak dapat mempelajari teknik olahraga yang baik dan benar, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan rasa percaya diri dan interaksi sosial dengan teman sebaya (Rizki & Aguss, 2020). Oleh karena itu, perhatian yang lebih besar harus diberikan pada pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari perkembangan anak secara keseluruhan. Dengan demikian, anak dapat tumbuh menjadi manusia yang sehat, aktif, dan produktif di masa depan.

Anak sekolah dasar sangat penting untuk perkembangan keterampilan motorik karena anak-anak secara aktif menjelajahi lingkungan sekitar dan belajar berjalan, berlari, melompat, memanjat, bermain bola, dll. Saat itu adalah tahun. Aktivitas fisik pada usia ini sangat penting untuk meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, stamina, dan daya tahan tubuh (Saripudin, 2019). Selain itu, aktivitas fisik pada usia ini juga berperan dalam pembentukan pola perilaku sehat, seperti: Memperhatikan kebiasaan olah raga, pola makan dan gizi untuk menjaga kesehatan dan kekuatan fisik. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam membantu anak usia dini mengembangkan keterampilan motorik kasarnya secara efektif dan efisien (Syafri dkk., 2020). Oleh karena itu perhatian dan dukungan yang tepat terhadap pengembangan pendidikan jasmani pada anak usia dini sangat penting agar anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif dan berkembang. Meskipun pentingnya pendidikan jasmani telah diakui secara luas, penerapannya masih sulit. di banyak sekolah yang berbeda. Beberapa di antaranya adalah kurangnya fasilitas yang memadai, terbatasnya waktu yang tersedia untuk kurikulum, dan terbatasnya pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa. Oleh karena itu, penelitian dan kajian mendalam tentang pentingnya pendidikan jasmani bagi perkembangan motorik siswa sekolah dasar sangat penting untuk menciptakan landasan yang kokoh bagi peningkatan dan peningkatan praktik pendidikan di bidang ini.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan wawasan dan rencana pemecahan masalah yang tepat. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pemahaman orang tua dan lembaga pendidikan mengenai pentingnya pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik anak (Hakiki & Khotimah, 2020). Selain itu, diperlukan juga pengembangan program pendidikan jasmani yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan anak usia dini. Dalam konteks penelitian ini, kesenjangan yang dapat diidentifikasi adalah masih terdapat kurangnya pemahaman orang tua dan lembaga pendidikan mengenai pentingnya pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik sekolah dasar serta kurangnya pengembangan program pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan anak sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur (literature review). Studi literatur merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, mengevaluasi, dan menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2018). Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder, yaitu data yang sudah ada dan dapat ditemukan dalam sumber-sumber yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi buku, jurnal, makalah, dan sumber informasi lain yang terkait dengan topik penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengevaluasi dan menganalisis berbagai sumber informasi yang telah dikumpulkan (Winarno, 2013). Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif, yaitu teknik analisis yang dilakukan dengan cara memahami, menafsirkan, dan menjelaskan data secara deskriptif. Validitas data

dalam penelitian ini akan diperoleh melalui penggunaan sumber data yang relevan dan berkualitas. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini harus berasal dari sumber-sumber yang terpercaya dan memiliki kredibilitas yang tinggi.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hakikat Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani merupakan instrumen efektif untuk mendidik peserta didik. Ini adalah komponen kunci dalam mencapai pendidikan yang berkualitas dan menjadi bagian integral dari pembelajaran sepanjang hidup. Pendidikan jasmani mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan jasmani, pengetahuan, penalaran, dan nilai-nilai sikap, mental, emosional, religius, serta sosial. Selain itu, pendidikan jasmani juga membiasakan gaya hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Dalam pembelajaran guru harus memahami hakekat materi pelajaran yang diajarkan sebagai suatu pelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan berfikir siswa dan memahami berbagai model pembelajaran yang dapat merangsang kemampuan siswa untuk belajar dengan perencanaan pengajaran yang matang oleh guru. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan atau nilai yang baru. Proses pembelajaran pada awalnya meminta guru untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa meliputi kemampuan dasarnya, motivasinya, latar belakang akademisnya, latar belakang social ekonominya, dan lain sebagainya. Kesiapan guru untuk mengenal karakteristik siswa dalam pembelajaran merupakan modal utama penyampaian bahan belajar dan menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran.

Jika pelajaran lain lebih mementingkan pengembangan intelektual, maka melalui Pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap dan ketrampilan. Ada tiga sumbangan unik dari Pendidikan jasmani, yaitu: (1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) Meningkatkan terkuasainya ketrampilan fisik yang kaya, (3) Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkan dalam gerak praktek. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses Pendidikan secara keseluruhan, adalah proses Pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interpelatif, social, dan emosional (Bucher,1983). Pendapat lain juga mengatakan, Pendidikan jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpuaskan melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya (Komsim,2009). Pendidikan jasmani mempunyai kelebihan dibanding dengan pelajaran yang lain. Pendidikan jasmani tidak hanya mempelajari teori ilmu keolahragaan (kognitif/intelektual), tetapi juga melakukan praktek keolahragaan tersebut (psikomotor) dan melakukan sosialisasi. Ada beberapa inovasi yang harus diperhatikan oleh seorang guru pendidikan jasmani agar proses belajar mengajar yang berkualitas menurut Sudijandoko, A, (2008) antara lain: (1) Kalau ada pertanyaan harus ada respon misalnya angkat tangan, (2) Hindari pernyataan, Kamu salah, itu tidak betul, Kamu belum bisa, (3) Hindari kegarangan, (4) Tidak terlalu terstruktur dalam proses pengajaran, (5) Ciptakan kegemaran "enjoy" namun proses tercapai, (6) Pengelolaan penting (pujian hadiah diperlukan), (7) Susunlah secara sederhana instruksi singkat dan jelas, (8) Kelas yang baik, tidak diam dan Demokrasi, (9) Hukuman (Punishment) dihindari baik verbal/nonverbal yang melukai harga diri anak, (10) "MODIFIKASI" (modifikasi proses belajar mengajar dan media pembelajarannya).

### **Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani dan olahraga diajarkan pada seluruh jenjang sekolah. Karena memiliki pengaruh penting terhadap keterampilan peserta didik untuk menjaga diri secara

mandiri. Penjaskes bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Rismayanthi, 2011). Hal ini didukung oleh aktivitas belajar peserta didik yang berorientasi pada gerakan tubuh. Di mana proses pendidikan jasmani dan olahraga memanfaatkan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot. Salah satu keterampilan motorik yang perlu didorong oleh peserta didik adalah keterampilan motorik kasar. Karena kemampuan motorik kasar sangat berhubungan dengan kerja otot-otot besar yang ada di dalam tubuh manusia (Bonita Mahmud, 2018). Contohnya adalah berlari dan melompat yang pada umumnya dikenal dalam pendidikan jasmani sebagai keterampilan motorik dasar (A Cherly, 2004). Melalui keterampilan motorik yang baik, maka proses bergerak peserta didik ke sekitar pada lingkungannya menjadi lebih otomatis (Nur, 2019). Hal ini berdampak pada kemudahan peserta didik dalam menjaga diri secara mandiri. Selain itu, peserta didik lebih mudah dalam beraktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Pengembangan ketrampilan motorik kasar sangat baik dikembangkan pada peserta didik yang masih berada di jenjang Sekolah Dasar (SD). Pasalnya, anak usia Sekolah Dasar (SD) merupakan anak dengan kategori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis, baik mental maupun fisik (Rismayanthi, 2011). Keterampilan motorik kasar pada peserta didik sangat berhubungan dengan kerja otot-otot besar. Sehingga masa perubahan yang sangat drastis pada peserta didik di jenjang Sekolah Dasar (SD) memberikan dampak pada pengembangan keterampilan motorik kasar yang baik.

Pendidikan jasmani mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan motorik siswa. Berikut beberapa dampak positifnya:

1. Koordinasi dan keseimbangan: Latihan fisik terstruktur membantu siswa mengembangkan koordinasi tangan-mata, keseimbangan, serta keterampilan motorik halus dan kasar.
2. Kekuatan dan daya tahan: Aktivitas fisik meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, yang penting untuk perkembangan fisik secara keseluruhan.
3. Fleksibilitas dan mobilitas: Melalui berbagai gerakan dan latihan, siswa dapat meningkatkan kelenturan dan mobilitasnya.
4. Perkembangan sosial dan emosional: Pendidikan jasmani juga berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan sosial, seperti kerjasama, sportivitas dan disiplin.
5. Kognisi dan kinerja akademik: Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan fungsi kognitif, konsentrasi, dan bahkan kinerja akademik. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani penting tidak hanya untuk kesehatan jasmani tetapi juga untuk perkembangan motorik, sosial, dan kognitif siswa.

### **Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar**

Berolahraga bisa mengembangkan berbagai keterampilan dan kemampuan aktivitas gerak yang berhubungan dengan fisik siswa sehingga perkembangan dan pertumbuhan fisiknya menjadi lebih baik. Di samping itu bergerak juga dapat meningkatkan kesehatan sekaligus kebugaran jasmani serta mampu mengembangkan sikap fair play sehingga mampu bekerja sama dengan orang lain. Aktifitas dalam berolahraga harus dilakukan dengan menggunakan keterampilan gerak yang baik, disamping faktor latihan juga ada faktor lainnya yang mempengaruhi. diantaranya kemampuan motorik siswa, faktor ini akan mempengaruhi efektivitas siswa dalam melakukan gerak, Misalnya sewaktu siswa berlari, berjalan, melompat dan memanjat serta kejar-kejaran, hal ini merupakan motorik atau aktivitas gerak yang mereka lakukan sebagai upaya dalam memperkaya gerak multilateral dalam ruang dan waktu yang

dapat diamati secara nyata sebagai pengalaman bagi siswa. Kemampuan motorik dianggap bisa memudahkan pelaksanaan keterampilan gerak. Menurut (Sukintaka, 2004) disebutkan bahwa “mobilitas mengacu pada pergerakan dorongan internal berupa keterampilan yang lebih rendah untuk tujuan eksternal, dan bentuk gerakan memiliki gerakan ke luar yang dapat diamati, sehingga mengutamakan ketepatan” kemudian (Kiram, 2005) juga mengatakan bahwasanya motorik merupakan “peristiwa potensial, termasuk semua proses yang mengontrol dan mengatur organ secara fisik dan psikologis, yang berujung pada terjadinya suatu gerakan”. Selain itu, keterampilan motorik merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui berbagai latihan olahraga.

Pembelajaran dan pengembangan keterampilan motorik anak di sekolah dasar harus dikelola dengan baik, karena pada usia tersebut merupakan tahapan yang sangat menentukan dalam pengembangan keterampilan motorik tertentu dalam sehari. Perkembangan keterampilan motorik sangat bergantung pada dua faktor pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor tersebut harus tetap didukung dengan olahraga teratur sesuai kematangan anak dan pemberian pola makan yang baik. Pertumbuhan yang dimaksud disini adalah perubahan jumlah atau kuantitas organ tubuh yang diukur dengan satuan (cm) misalnya tinggi badan dll, berat badan dengan satuan (kg). Sedangkan perkembangan merupakan proses perubahan pola pikir serta kematangan psikis sehingga semuanya saling membantu dalam meningkatkan kemampuan motoriknya. (Gusril, 2008) menjelaskan bahwa “Unsur-unsur yang termasuk dalam keterampilan motorik yakni kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan ketangkasan yang dikembangkan sepenuhnya melalui program latihan”. Kekuatan merupakan kondisi otot agar bisa menghasilkan energi dalam berkontraksi. Kekuatan pada otot diharuskan dimiliki anak, apabila tidak ada maka anak tidak akan bisa melakukan aktifitas fisik seperti bermain, memanjat, melempar, bergantung serta mendorong. (Waharsono dan Sajono, 2002) menunjukkan: “Selama masa kanak-kanak, jaringan otot berkembang pesat. Kekuatan anak perempuan meningkat paling cepat antara usia 9 dan 10 tahun, sedangkan kekuatan anak laki-laki meningkat paling tinggi pada usia 11 hingga 12 tahun. Ini menambahkan bahwa anak laki-laki berusia antara 6 dan 11 tahun. Kekuatan dua kali lipat”.

Koordinasi merupakan kemampuan dalam menyatukan/memisahkan suatu gerak yang kompleks. Gerakan yang terkoordinasi meliputi penyempurnaan otot dan sistem saraf. Contoh: Seorang anak harus mengoordinasikan semua anggota badan yang terlibat saat melempar bola. Jika anak dapat bergerak secara berurutan dengan bebas, mudah dan lancar, serta ritme gerakannya terkontrol dengan baik, maka koordinasi gerakannya akan baik (Mudzakir, 2020) Kecepatan bertindak dengan kemampuan yang berdasarkan ketentuan pada saat tertentu. Misalnya: berapa detik yang ditempuh siswa dalam melakukan lari dari jarak yang sudah ditentukan. Semakin jauh jarak yang ditempuh, maka semakin tinggi kecepatan yang harus dimiliki. Keseimbangan juga menjadi muatan penting bagi siswa untuk menjaga berbagai posisi tubuh. Kelincahan juga memiliki peran yang cukup andil bagi siswa dalam saat berpindah dari satu titik ke titik lainnya, ubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu. Misal: semakin cepat siswa melakukan lari zig-zag, semakin tinggi juga kelincahan yang dimiliki. Semua elemen keterampilan motorik siswa dapat dikembangkan melalui pembelajaran fisik dan partisipasi dalam aktivitas semua anggota tubuh. Semakin banyak siswa mengikuti kegiatan olahraga, maka semakin banyak pula unsur keterampilan olahraga yang dilatihkan. Pengalaman ini akan disimpan dalam memori untuk penggunaan di masa mendatang. Melalui banyaknya pengalaman olahraga yang dilakukan oleh para siswa, tentunya akan meningkatkan kematangan mereka yang sempurna untuk tumbuh kembang. Perkembangan dalam belajar ada fase dimana menggambarkan keadaan atau penguasaan dalam berolahraga, terutama olahraga keterampilan saat memanah. Kemampuan seseorang untuk menguasai berbagai keterampilan

tentu harus ditunjang dengan berbagai variasi latihan-latihan gerak. Anak-anak biasanya memiliki berbagai pengalaman olahraga. Mereka akan mendapatkan pengalaman olahraga ini dari berbagai cabang olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan motorik siswa kelas V dan VI (umur 10-12 tahun) pemula menurut (Sukintaka, 2004) yakni: 1) aquatik, 2) permainan dan olahraga, 3) aktifitas ritmik, 4) aktifitas pengembangan, 5) tes terhadap diri sendiri". Menurut (Kiram, 2005) "keterampilan motorik itu bervariasi, hal tersebut bergantung pada kondisi dan keterampilan koordinasi, perbedaan usia, pengalaman olahraga, jenis kelamin, frekuensi latihan, perbedaan tujuan, dan motivasi belajar keterampilan kognitif". Dalam hal ini guru pendidikan jasmani sekaligus sebagai pelatih ekstrakurikuler disekolah perlu memahami setiap ciri-ciri koordinasi gerakan dalam penguasaan keterampilan motorik dalam olahraga pada usia anak-anak.

### **Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pendidikan Jasmani di Rumah untuk Pengembangan Motorik Anak**

Pemberian stimulasi merupakan cara membantu anak untuk berkembang, anak yang terstimulasi dengan baik dapat mencapai aspek-aspek perkembangan dengan baik pula. Stimulus dapat diberikan sejak usia dini, dapat dilakukan melalui bermain. Potensi dan kecerdasan yang dimiliki oleh anak akan berkembang melalui pemberian stimulasi yang tepat pada rentang usia dini. Sehingga apa yang diberikan sejak dini akan mempengaruhi perkembangan anak pada tahap selanjutnya. Pertumbuhan kemampuan mental dan fisik mengalami kemajuan yang sangat cepat sejak lahir hingga usia enam tahun (Zulherma & Suryana, 2019). Pertumbuhan dan perkembangan jasmani berkaitan dengan perkembangan fisik motorik anak. Melalui karakteristik unik anak yaitu keingintahuan yang besar dan keinginan untuk mencoba, anak dapat melakukan latihan-latihan fisik motorik melalui gerakan-gerakan terkoordinasi yang difasilitasi dengan lingkungan yang mendukung atas pemberian stimulasi tersebut (Fitriani & Adawiyah, 2018). Proses panjang yang dihadapi oleh anak dalam tumbuh dan kembangnya. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan satu kesatuan yang padu dalam mewarnai laju perkembangan anak hari demi hari, bulan demi bulan dan tahun demi tahun. Kita menyadari bahwa keduanya merupakan suatu hal yang penting bagi perkembangan anak. Secara sederhana kita memahami bahwa pertumbuhan berkaitan dengan fisik yang dapat diamati sedangkan perkembangan berkaitan dengan kemampuan anak. keduanya memiliki fungsi dan tugas masing-masing dalam menopang berkembangnya anak. keduanya seiring sejalan dan saling berkaitan (Farida, 2016).

Mengamati pertumbuhan dan perkembangan motorik anak adalah hal yang sangat menarik. Banyak hal yang terjadi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik anak, mulai dari terlentang dan menangis, kemudian ia mulai tumbuh dan berkembang. Tubuhnya semakin besar, ia mulai dapat miring, tengkurap, duduk dan merangkak. Bayi itu kemudian berubah menjadi anak kecil yang lucu yang dapat berdiri, berjalan bahkan akhirnya ia dapat melompat dan berlari. Hal ini menunjukkan keaktifan anak dan pastinya memiliki urgensi dalam mewarnai perkembangan anak (Farida, 2016). Setiap anak adalah makhluk individual, sehingga berbeda satu anak dengan yang lainnya. Hal itu mendorong kepada orang tua, orang dewasa, dan guru untuk memahami ke individualan anak usia dini (Suryana, 2013).

### **Perkembangan Motorik**

Pertumbuhan dan perkembangan anak antara usia lahir sampai dengan delapan tahun merupakan masa yang menentukan, karena pada saat ini terjadi perkembangan yang penting seperti pertumbuhan fisik motorik, intelektual, emosional, dan perkembangan sosial harus dimulai stimulasinya di rumah, tempat pengasuhan anak, pelayanan pendidikan lainnya. Setiap

anak memerlukan stimulasi pembelajaran dan perkembangan yang berbeda antara satu anak dengan lainnya (Suryana, 2014). Istilah motorik (motor) merujuk pada factor biologis dan mekanis yang mempengaruhi gerak (movement). Istilah gerak ini merujuk pada perubahan actual yang terjadi pada bagian tubuh yang dapat diamati. Dengan demikian, motorik merupakan kemampuan yang bersifat lahiriah yang dimiliki seseorang untuk mengubah beragam posisi tubuh. Gerakan motorik kasar adalah kemampuan mengubah beragam posisi tubuh dengan menggunakan otot-otot besar. Contoh keterampilan motorik kasar ialah berjalan, berlari, melompat, lompat (Masganti, 2015). Motorik adalah sebuah gerakan yang menunjukkan adanya kerja otot yang terkoordinasi dengan susunan saraf dan otak. Motorik ini harus dikembangkan dengan baik agar tumbuh secara optimal karena kegiatan motorik selalu berkaitan dengan kehidupan sehari-hari anak. Perkembangan motorik dikelompokkan menjadi yaitu motorik kasar dan motorik halus (Suryana & Yulsofriend, 2012).

Perkembangan motorik ini berhubungan dengan perkembangan pusat motorik otak. Potensi motorik berkembang bersamaan dengan kematangan syaraf dan otot. Karena itu setiap gerakan yang dilakukan anak semudah apapun merupakan hasil interaksi yang kompleks dari berbagai bagian system tubuh yang dikontrol otak. Otak berfungsi sebagai bagian dari susunan syaraf yang mengatur dan mengontrol semua aktivitas fisik dan mental seseorang (Fitriani & Adawiyah, 2018). Fisik motorik merupakan salah satu aspek yang dikembangkan pada anak taman kanak-kanak, pengembangan fisik motorik berperan dalam berbagai aktivitas eksplorasinya. Fisik motorik terbagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar berkaitan erat dengan keterampilan penggunaan otot-otot besar, sedangkan motorik halus berkaitan dengan keterampilan penggunaan otototot kecil (Laranaya., Suryana., & Saridewi., 2019). Perkembangan fisik motorik memiliki peranan sama penting dengan aspek perkembangan yang lain, perkembangan motorik dapat dijadikan sebagai tolak ukur pertama untuk mengetahui tumbuh kembang anak. Hal ini disebabkan perkembangan fisik motorik dapat diamati dengan mudah melalui panca indera, seperti perubahan ukuran pada tubuh anak (Fitriani & Adawiyah, 2018).

Gerakan-gerakan yang dilakukan oleh anak terbagi dalam gerakan besar dan gerakan kecil. Gerakan besar melibatkan otot-otot besar tentunya membutuhkan banyak energi, begitu juga sebaliknya. Kegiatan ini dilakukan oleh anak dengan dasar kesenangan. Bermain aktif mempraktikkan gerakan berlari, melompat, melempar, dan gerakan yang lain adalah gerakan yang dilakukan baik terlibat dalam permainan dengan aturan maupun bermain bebas. Lolita Indraswari menjelaskan kegiatan motorik halus memerlukan koordinasi tangan dan mata seperti menggambar, menulis, menggunting. Semakin banyak gerakan motorik halus dapat membuat anak berkreasi seperti menggunting kertas dengan hasil yang lurus, menggambar bermakna dan bisa mewarnai dengan rapi, menjahit, menganyam, dan sebagainya (Fitriani & Adawiyah, 2018).

### **Peran Orang Tua**

Orang tua adalah orang pertama yang mengajak anak untuk berkomunikasi, sehingga anak mengerti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain menggunakan bahasa. Lingkungan (keluarga) adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hidayat dalam Werdiningsih & Astarani, 2012). Tumbuh kembang anak usia pra sekolah merupakan periode yang sangat penting sebagai awal perkembangan selanjutnya. Diharapkan orang tua untuk mempelajari atau memperhatikan tentang proses perkembangan anak karena sebagai orang tua pasti mempunyai keinginan untuk menjadi pendidik yang lebih baik bagi anaknya (Santrock dalam Dewi & Winarsih, 2017). Cara meningkatkan perkembangan yang optimal pada anak harus di dukung oleh peran orang tua dalam memberikan



stimulasi-stimulasi. Perkembangan motorik anak baik berupa motorik kasar maupun halus akan lebih optimal jika lingkungan tempat tumbuh kembang anak mendukung untuk bergerak secara bebas (Lismadiana, 2013). Peran aktif orang tua terhadap perkembangan anak – anaknya sangat diperlukan terutama pada saat mereka masih berada dibawah usia lima tahun atau balita. Orang tua salah satunya adalah ibu, merupakan tokoh sentral dalam tahap perkembangan seorang anak. Ibu berperan sebagai pendidik pertama dan utama dalam keluarga sehingga ibu harus menyadari untuk mengasuh anak secara baik dan sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Peran ibu dalam perkembangan sangat penting, karena dengan ketrampilan ibu yang baik maka diharapkan pemantauan anak dapat dilakukan dengan baik. Orang tua (ibu) adalah orang pertama yang mengajak anak untuk berkomunikasi, sehingga anak mengerti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain menggunakan bahasa. Lingkungan (keluarga) adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hidayat dalam Werdiningsih & Astarani, 2012).

Upaya untuk memaksimalkan perkembangan gerak menjadi sebuah diskursus penting bagi orang tua ataupun bagi guru agar perkembangan fisik anak yang dimulai dari gerak anak menjadi lebih baik sehingga akan berdampak pada perkembangan lainnya karena bagaimanapun perkembangan gerak akan berkaitan dengan perkembangan lainnya dalam tugas dan prinsip perkembangan anak (Farida, 2016). Sangat penting peran orang tua dalam tumbuh kembang anak. Apabila peran orang tua tidak berhasil maka anak akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan dan apabila anak mengalami keterlambatan dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan sulit terdeteksi. Dan apabila peran orang tua berhasil maka anak dapat bertumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya. Dan perkembangan motorik anak dapat berkembang secara optimal.

## **KESIMPULAN**

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pengembangan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur dan terencana, kelas pendidikan jasmani terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik halus dan kasar siswa. Kegiatan seperti permainan, olahraga, dan latihan fisik membantu siswa meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas. Selain itu, pendidikan jasmani juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan kognitif, emosional dan sosial anak, yang sangat penting bagi perkembangan mereka secara keseluruhan. Efektivitas pendidikan jasmani dalam pengembangan keterampilan motorik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pertama, kualitas kurikulum dan program yang dilaksanakan di sekolah menentukan hasil yang dicapai. Kurikulum yang baik harus mencakup berbagai aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kemampuan siswa. Kedua, kemampuan dan dedikasi guru olahraga juga memegang peranan penting. Guru yang terlatih dan berpengalaman memberikan pengajaran yang tepat dan mendorong partisipasi aktif siswa. Selain itu, fasilitas dan peralatan olahraga yang sesuai di sekolah juga berkontribusi terhadap efektivitas program olahraga. Frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang teratur juga memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan keterampilan motorik siswa. Yang tak kalah penting adalah peran orang tua dalam menunjang aktivitas olahraga di rumah. Orang tua dapat meningkatkan keberhasilan akademis di sekolah dengan mendorong anak-anak mereka untuk aktif secara fisik di rumah dan di masyarakat. Partisipasi orang tua dalam aktivitas fisik bersama anak, seperti bermain di taman atau bersepeda, tidak hanya berkontribusi pada perkembangan keterampilan motorik anak, tetapi juga membantu mendorong kebiasaan gaya hidup sehat. Dukungan dan keterlibatan orang tua dapat memberikan motivasi tambahan pada anak untuk tetap aktif secara fisik. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah dasar dan

menawarkan banyak manfaat bagi perkembangan dan kesehatan motorik anak. Agar pendidikan jasmani mempunyai efektivitas yang optimal, diperlukan kerjasama yang baik antara sekolah, guru, orang tua, dan pengambil kebijakan. Dukungan dan minat yang lebih besar terhadap pendidikan jasmani akan membantu menghasilkan generasi yang sehat, aktif dan siap menghadapi tantangan masa depan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arisman, A., & Agun Guntara, R. (2021). The Research Of Students' Motor Ability In Archery Extracurricular. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 13.
- Ariyanto., Triansyah, A. Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol 16 (1), 78-91.
- Atriawan, F, R., Pratama, B, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching* Vol. 6(1), 45-52.
- Candra, O., Pranoto, N, W., Dkk. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 7(2), 2538-2546.
- Iswanto, A., Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*. Vol 27 (1), 13-17
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pgsystkip Pgri Banjarmasin*, 3(3), 1-10.