

## Pengaruh Olahraga Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Sekolah Dasar

Anggita Uli Angel Gultom<sup>1</sup>; Desi Sri Kelengna Surbakti<sup>2</sup>;  
Nadhilah Nazwa<sup>3</sup>; Dini Syarafina<sup>4</sup>; Fajar Siddik<sup>5</sup>  
<sup>1-5</sup> Universitas Negeri Medan

Alamat: Jl. William Iskandar Ps V

Corresponding author: [nadhilahnazwa@gmail.com](mailto:nadhilahnazwa@gmail.com)<sup>3</sup>; [fajar.sidik@unimed.ac.id](mailto:fajar.sidik@unimed.ac.id)<sup>5</sup>

**Abstract:** Based on observations at SDN 067245. Education is the most important component in advancing a country, and no aspect of life can be separated from the role of education. (Mustadi, 2018) In this case, the parts of education which include educators, students, curriculum, educational environment, facilities and sources of learning tools must support each other to achieve educational goals. Sport plays an important role in supporting the development of gross motor skills in elementary school-aged children. Regular physical activity can help improve a child's strength, coordination, agility and balance. Apart from that, exercise can also improve children's cardiovascular health, physical fitness and self-confidence. The type of research used by researchers is *Qualitative Research*. Where the data collection instruments used are in the form of observation sheets, questionnaires, interviews and field notes.

**Keywords:** Understanding education, gross motor skills, sports goals

**Abstrak:** Berdasarkan hasil observasi pada SDN 067245. Pendidikan adalah komponen paling penting dalam memajukan suatu negara, dan tidak ada aspek kehidupan yang dapat terlepas dari peran pendidikan. (Mustadi, 2018) Dalam hal ini bagian-bagian pendidikan yang meliputi pendidik, peserta didik, kurikulum, lingkungan pendidikan, fasilitas dan sumber alat pembelajaran harus saling mendukung untuk mencapai tujuan pendidikan. Olahraga memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan anak. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kebugaran fisik, dan rasa percaya diri anak. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah Penelitian Kualitatif. Yang Dimana Instrumen pengumpulan data yang digunakan berbentuk lembar observasi, angket, wawancara dan catatan lapangan.

**Kata kunci:** Pengertian pendidikan, motorik kasar, tujuan olahraga

## **LATAR BELAKANG**

Pendidikan adalah komponen paling penting dalam memajukan suatu negara, dan tidak ada aspek kehidupan yang dapat terlepas dari peran pendidikan. (Mustadi, 2018) Dalam hal ini bagian-bagian pendidikan yang meliputi pendidik, peserta didik, kurikulum, lingkungan pendidikan, fasilitas dan sumber alat pembelajaran harus saling mendukung untuk mencapai tujuan pendidikan.

Peningkatan kemampuan siswa dalam pendidikan jasmani sangat didukung dengan adanya perkembangan motorik yang baik. Motorik adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan gerakan tubuh, yang dibentuk oleh tiga komponen yaitu otot, saraf dan otak. (Khadijah, 2020) Perkembangan motorik adalah perkembangan perilaku yang disebabkan oleh interaksi antara komponen biologis dan pengalaman yang terjadi selama siklus hidup manusia. Perkembangan motorik mencakup kemampuan Gerakan penting dan penguasaan gerakan. (Sukanti, 2018) Dimasa sekarang ini sangat perlu meningkatkan perhatian terhadap kemampuan motorik kasar pada siswa mengingat zaman sekarang era digital yang semua serba bisa dilakukan dengan instan.

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam perkembangan fisik dan motorik anak. Pada usia ini, anak-anak mengalami pertumbuhan pesat dan perkembangan kemampuan motorik kasar yang optimal. Kemampuan motorik kasar mengacu pada gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar, seperti berlari, melompat, dan melempar.

Olahraga memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan anak. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kebugaran fisik, dan rasa percaya diri anak.

## **KAJIAN TEORITIS**

Berdasarkan temuan dari observasi kualitatif dan studi kepustakaan, elemen ini sangat penting untuk diterapkan. Agar peneliti dapat memperoleh pemahaman teoritis tentang proses observasi, buku adalah alat yang berguna.

Kajian ini dimaksudkan untuk digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar terhadap pengaruh olahraga. Oleh karena itu, untuk melakukan penelitian ini, peneliti membutuhkan kutipan literatur dari berbagai bidang, termasuk pendidikan olahraga dan kemampuan motorik kasar terhadap sekolah dasar. Pendidikan adalah pembelajaran teoritis dan praktis, serta kebiasaan masyarakat. Oleh karena itu, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting dan berpengaruh besar dalam meningkatkan perkembangan motorik anak. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berguna untuk menunjang kompetensi para siswa serta menjadi media pendukung siswa untuk mengembangkan bakat-bakat yang dimiliki oleh siswa, jiwa sportivitas tertanam dalam diri serta mampu diharapkan mengajarkan kebiasaan hidup sehat yang sehari-hari di jalannya (Afidah, Pradipta, & Hudah, 2022).

Pentingnya pengaruh olahraga terhadap kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar didasari oleh beberapa alasan berikut:

1. Dukungan terhadap Perkembangan Fisik

Masa sekolah dasar merupakan periode penting untuk pertumbuhan fisik anak. Olahraga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, tulang, dan sendi anak. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat membantu anak mencapai berat badan ideal dan menjaga kesehatan jantung.

2. Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar

Olahraga menyediakan kesempatan bagi anak untuk melatih dan mengembangkan berbagai keterampilan motorik kasar, seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap. Aktivitas fisik yang beragam dapat membantu anak meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan.

3. Peningkatan Kesehatan Mental dan Emosional

Olahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional anak. Aktivitas fisik dapat membantu anak mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Olahraga juga dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri, disiplin, dan fokus anak.

#### 4. Membentuk Kebiasaan Sehari-hari

Kebiasaan berolahraga yang dimulai pada usia sekolah dasar dapat berlanjut hingga dewasa. Hal ini dapat membantu anak terhindar dari berbagai penyakit kronis seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes.

#### 5. Persiapan untuk Aktivitas Sehari-hari

Kemampuan motorik kasar yang baik sangat penting untuk aktivitas sehari-hari anak, seperti bermain, belajar, dan membantu pekerjaan rumah. Olahraga dapat membantu anak mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas ini dengan mudah dan aman.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan adanya pengaruh olahraga terhadap kemampuan motorik kasar yang terjadi pada saat sekarang dimana peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian untuk kemudian digambarkan sebagaimana adanya. Penelitian ini merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu pengaruh olahraga dalam kemampuan motorik kasar pada sekolah dasar SDN 067245 JL. Bunga Asoka GG Sekolah Kec Medan Selayang Kel Asam Kumbang,

Penelitian deskriptif kualitatif adalah salah satu dari jenis penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami Tentang pengaruh olahraga dalam kemampuan motorik kasar pada sekolah dasar. Dalam penelitian kualitatif analisis data harus dilakukan dengan teliti agar data-data yang sudah diperoleh mampu dinarasikan dengan baik, sehingga menjadi hasil penelitian yang layak.

Metode adalah langkah yang sangat penting dalam melakukan sebuah Penelitian. Metodologi penelitian adalah upaya menyelidiki dan menelusuri Sesuatu masalah dengan menggunakan cara kerja ilmiah secara cermat dan Teliti untuk mengumpulkan, mengolah, melakukan analisis data dan Mengambil kesimpulan secara sistematis dan objektif guna memecahkan suatu masalah atau menguji hipotesis untuk memperoleh suatu pengetahuan yang berguna bagi

kehidupan manusia. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan mencari informasi dari berbagai sumber untuk mencapai tujuan yang akan dicapai. Mengumpulkan data dengan wawancara dan observasi kelokasi penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pendidikan jasmani memegang peran yang sangat penting dalam mengoptimalkan perkembangan anak, terutama dalam mengembangkan motorik kasar (Ulfah et al., 2021). Dalam tahap perkembangan anak usia dini, kegiatan fisik dan olahraga sangat penting untuk membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti melompat, berlari, mengayuh, dan melempar. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak dapat belajar teknik-teknik olahraga yang baik dan benar, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, serta meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial dengan teman sebayanya (Rizki & Aguss, 2020). Oleh karena itu, pendidikan jasmani perlu mendapat perhatian yang lebih serius sebagai bagian integral dalam pengembangan anak secara holistik. Dengan demikian, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan produktif di masa depan.

Fase anak usia dini adalah tahap yang sangat penting dalam perkembangan motorik kasar karena pada masa ini, anak sedang aktif mengeksplorasi lingkungan sekitarnya, belajar berjalan, berlari, melompat, memanjat, dan bermain bola. Kegiatan fisik yang dilakukan pada usia ini sangat penting untuk membantu membangun koordinasi, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan tubuh (Saripudin, 2019). Selain itu, kegiatan fisik pada usia ini juga berperan dalam membentuk pola perilaku sehat, seperti kebiasaan berolahraga, memperhatikan gizi dan nutrisi, serta menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani memainkan peran yang sangat penting dalam membantu anak usia dini mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka secara efektif dan efisien (Syafri et al., 2020). Oleh karena itu, perhatian dan dukungan yang tepat bagi pengembangan pendidikan jasmani pada anak usia

dini menjadi sangat penting untuk membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan berkembang dengan baik.

Pendidikan jasmani memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan anak usia dini karena kegiatan fisik dapat membantu meningkatkan kemampuan motorik kasar, seperti berlari, melompat, memanjat, dan bermain bola (Purwanto & Baan, 2022). Selain itu, kegiatan fisik juga dapat berdampak positif pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Melalui pendidikan jasmani, anak-anak dapat memperoleh pengalaman sensorimotorik yang beragam, meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tugas fisik (Darmanto et al., 2019). Selain itu, kegiatan fisik pada anak usia dini juga dapat membantu memperbaiki postur tubuh, mengurangi risiko obesitas, dan membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada anak-anak. Dengan demikian, pendidikan jasmani tidak hanya membantu anak dalam pengembangan kemampuan motorik kasar, tetapi juga berdampak positif pada aspek kognitif, sosial, dan emosional.

### **Pengertian Olahraga**

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan prestasi. Olahraga dapat dilakukan secara individu atau berkelompok, dan dapat dilakukan di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

Olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, antara lain:

- Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru: Olahraga dapat membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.
- Membangun otot dan tulang: Olahraga dapat membantu membangun otot dan tulang yang kuat, yang dapat membantu mencegah cedera dan meningkatkan kekuatan.
- Menurunkan berat badan: Olahraga dapat membantu membakar kalori dan menurunkan berat badan.

- Meningkatkan kesehatan mental: Olahraga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mood.
- Meningkatkan kualitas tidur: Olahraga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

### **Pengertian Kemampuan Motorik Kasar**

Kemampuan motorik kasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang melibatkan otot-otot besar di seluruh tubuh. Kemampuan motorik kasar penting untuk aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan menangkap.

Perkembangan kemampuan motorik kasar pada anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Usia: Seiring dengan bertambahnya usia, anak akan semakin mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks.
2. Pengalaman: Semakin banyak anak berlatih, semakin baik kemampuan motorik kasar mereka.
3. Kesehatan: Anak yang sehat secara fisik akan lebih mudah mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka.
4. Stimulasi: Anak yang diberikan stimulasi yang tepat, seperti bermain dan berolahraga, akan lebih cepat mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka.

### **Hubungan Olahraga dan Kemampuan Motorik Kasar**

Olahraga memiliki pengaruh yang positif terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar pada anak usia sekolah dasar. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan:

- Kekuatan: Olahraga yang melibatkan latihan kekuatan dapat membantu meningkatkan kekuatan otot-otot besar anak.
- Koordinasi: Olahraga yang melibatkan berbagai macam gerakan dapat membantu meningkatkan koordinasi dan keseimbangan anak.
- Kelincahan: Olahraga yang melibatkan gerakan yang cepat dan gesit dapat membantu meningkatkan kelincahan anak.

- **Ketahanan:** Olahraga yang melibatkan aktivitas fisik yang berkelanjutan dapat membantu meningkatkan ketahanan anak.

Selain itu, olahraga juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan emosional anak, serta mempromosikan gaya hidup sehat.

## **KESIMPULAN**

Meskipun pentingnya pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini telah diakui secara luas, masih terdapat permasalahan yang mempengaruhi perkembangan fisik anak. Salah satu masalah utama adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pendidikan jasmani dalam perkembangan anak. Padahal orang tua memegang peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan anak melalui kegiatan fisik di rumah. Selain itu, kurangnya peran lembaga pendidikan dalam mengembangkan kemampuan motorik kasar anak juga menjadi masalah lainnya. Hal ini terlihat dari kurangnya waktu dan sumber daya yang dialokasikan untuk kegiatan fisik di sekolah, serta kurangnya pemahaman guru tentang pentingnya kegiatan fisik dalam pengembangan anak secara holistik (Humaedi et al., 2022). Dalam konteks ini, perlu adanya upaya kolaborasi antara orang tua, lembaga pendidikan, dan masyarakat dalam membantu meningkatkan pemahaman dan dukungan bagi pendidikan jasmani pada anak usia dini (Hakiki & Khotimah, 2020). Dengan demikian, diharapkan anak-anak dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka secara maksimal, sehingga dapat berdampak positif pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka di masa depan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmatnya penulis dapat membuat Tugas ini tepat pada waktunya, dengan judul *Pengaruh Olahraga Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Sekolah Dasar SDN 067245 JL. Bunga Asoka GG Sekolah Kec Medan Selayang Kel Asam Kumbang*, dan tidak lupa Kelompok Kami mengucapkan terimakasih kepada Orang tua yang telah mendukung baik dalam hal materi dan

nasihat. Berikutnya kami ucapkan terima kasih kepada dosen kami, Fajar Siddik, S.Pd.,M.Pd selaku dosen Mata Kuliah Konsep Dasar Pendidikan Jasmani yang telah membimbing kami dalam menyelesaikan tugas ini, sehingga kami banyak memperoleh informasi, ilmu, dan pengalaman selama menyusun tugas ini. Karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis, sehingga masih banyak kekurangan dalam tugas ini. Oleh sebab itu, Kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi terciptanya Artikel yang lebih baik selanjutnya. Akhirnya Kami sangat berharap, semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca.

## DAFTAR REFERENSI

- Baan, A. B., Rejeki, H. S., & Tadulako, U. (2014). *Perkembangan motorik kasar anak usia dini*. 1(20), 14–21.
- Wildan, M., Ar, H., Nur, H., & Wibowo, S. (2023). *Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Melalui Permainan Sirkuit “ Rilo Ngale ” p ada Siswa Sekolah Dasar*. 08(01), 149–161.
- Anak, P., & Sekolah, T. (2024). *Test of gross motor development*. 09.
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). *Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. 6(6), 5669–5678. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158>
- Candra, O., Pranoto, N. W., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini*. 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>