



EFEKTIVITAS PERMAINAN MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN

Rania Putri Amara, Annisa Latifah Fitriah, Nabila Asyifa, Qori Gheitsa Zahira, Prima Aulia
Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
e-mail: raniaputri391@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effectiveness of throwing and catching ball games on the gross motor development of children aged 5-6 years. Gross motor skills are abilities that involve large muscle movements, which are essential in a child's physical and cognitive development. This study used an experimental method with a pre-test and post-test design for two groups, namely the experimental group that was given ball game intervention and the control group without intervention. A total of 20 children from the RA Ikhlas kindergarten in the city of Padang were sampled. Data was collected through observation and assessment using standardized gross motor development measurement instruments. The analysis results showed that there was a significant increase in gross motor skills in the experimental group compared to the control group. Children who engage in ball throwing and catching games show improvements in coordination, balance, and muscle strength. These findings indicate that throwing and catching ball games is an effective method for improving gross motor development in children aged 5-6 years.

Keywords: gross motor skills, child development, ball games, early childhood

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas permainan melempar dan menangkap bola terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Motorik kasar adalah kemampuan yang melibatkan gerakan otot besar, yang esensial dalam perkembangan fisik dan kognitif anak. Studi ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test terhadap dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan intervensi permainan bola dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Sebanyak 20 anak dari taman kanak-kanak Al-Ikhlas di kota Padang sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui observasi dan penilaian menggunakan instrumen pengukuran perkembangan motorik kasar yang telah terstandarisasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik kasar pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Anak-anak yang terlibat dalam permainan melempar dan menangkap bola menunjukkan perbaikan dalam koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot. Temuan ini mengindikasikan bahwa permainan melempar dan menangkap bola merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun.

Kata Kunci: motorik kasar, perkembangan anak, permainan bola, anak usia dini

Pendahuluan

Menurut Aisyah (2008:13), ada beberapa pendapat mengenai anak usia dini antara lain disampaikan oleh NAEYC (National Association for The Education of Young Children), yang mengatakan bahwa anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0-8 tahun, yang tercakup dalam program pendidikan di taman penitipan anak, penitipan anak pada keluarga (family child care home), pendidikan prasekolah baik swasta maupun negeri, TK, dan SD (NAEYC, 1992).

Perkembangan motorik menjadi salah satu hal penting dan perlu diperhatikan dalam

pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak perlu yang namanya latihan motorik supaya anak bisa melakukan apapun secara mandiri. Contohnya duduk, berdiri, dan juga bermain. Apabila motorik anak dilatih secara rutin dan dengan cara yang tepat akan menjadi dukungan penting untuk tumbuh kembang anak. Beberapa hal yang mencakup perkembangan motorik diantaranya menggerakkan lengan, tangan dan jari-jari tangan, kaki, leher, kepala, dan juga beberapa anggota tubuh lainnya. Seiring tumbuh-kembang anak, perkembangan motorik bisa dilihat secara jelas. Namun



Ketika masih terlalu kecil atau masih bayi, perkembangan tersebut masih sulit dan tidak terlalu nampak dengan jelas (Hernández-Alava, 2017).

Gonzalez, (2019) juga menjelaskan, ada dua jenis motorik, yaitu motorik halus dan kasar. Motorik halus berupa gerakan otot kecil, contohnya seperti jari-jemari tangan dan kaki. Menurut Tjala (2015:31) berpendapat kemampuan gerakan motorik kasar adalah rangkaian kemampuan gerak yang membutuhkan koordinasi tubuh dalam pertumbuhan suatu gerak pada diri anak. Gerakan dalam motorik kasar ini banyak melibatkan aktivitas aktivitas rangkaian gerak otot-otot besar yang meliputi otot-otot tangan dan otot-otot kaki serta seluruh tubuh. Permainan lempar dan tangkap bola melatih konsentrasi dan gerak reflek pada saat melempar dan menangkap bola. Menurut Siregar (dalam Hasanah et al., 2023) Melempar dan menangkap bola adalah salah satu permainan yang menggunakan bola sebagai alatnya. Permainan ini dirancang untuk melatih keterampilan motorik pada anak-anak. Permainan lempar tangkap bola ini seringkali diterapkan bagi anak usia dini dengan tujuan dapat melatih gerak motorik dan kelincahan anak.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan jenis penelitian quasy experimental. Menurut Cook & Campbell, 1979 (dalam Abraham dan Supriyati, 2022) kuasi eksperimen adalah eksperimen yang mencakup perlakuan, ukuran efek, dan unit eksperimen, tetapi tidak menggunakan penugasan acak untuk membuat perbandingan guna menyimpulkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan tersebut.

Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah desain non equivalent control group, disebut juga sebagai untreated control group design with pretest and posttest. Desain ini merupakan desain yang paling banyak

digunakan dalam penelitian. Rancangan penelitian ini dikategorikan sebagai rancangan eksperimen kuasi (quasi experiment design). Rancangan ini terdiri dari dua kelompok subjek yang disebut kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol merupakan kelompok subjek yang tidak diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen merupakan kelompok subjek yang diberikan perlakuan.

Sugiyono menyatakan sampel merupakan jumlah kecil yang ada dalam sebuah populasi dan dianggap mewakili dalam populasi tersebut (Amin, et al., 2023). Sampel secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa RA Ikhlas Gunung Pangilun sebanyak 2 kelas yang terdiri dari 10 siswa masing-masing kelas. kelompok eksperimen terdiri dari 10 orang siswa kelas B2 dan kelompok kontrol terdiri dari 10 siswa kelas B3.

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi data

	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Std. deviasi
Pre-test kontrol	30	55	39.8	8.09389
Post-test kontrol	36	60	46.9	7.50481
Pre-test eskperimen	30	49	37.8	5.49343
Post-test eskperimen	34	60	49.8	9.22316

Dari deskripsi data, terlihat bahwa nilai rata-rata post-test lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test pada kedua kelompok, baik kontrol maupun eksperimen. Ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar setelah intervensi.

2. Uji normalitas

kelompok	Sig	Keterangan
Pre-test eksperimen	0,200	Normal
Post-test eksperimen	0,078	Normal
Pre-test kontrol	0,200	Normal
Post-test kontrol	0,200	Normal

Semua kelompok data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal.

Kelas	Fhitung	Ftabel	Sig	Keterangan
Pre-test	0,418	4,41	0,526	Homogen
Post-test	0,595		0,451	Homogen

Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa varians antara kelompok homogen, artinya kelompok memiliki variasi data yang sama.

3. Uji hipotesis

Uji t Pre-test dan Post-test kelas eksperimen

Kelas	Rata - rata	Thitung	Ttabel	Sig	Keterangan
Pre-test eksperimen	37,8	3,761	2,228	0,04	signifikan
Post-test eksperimen	49,8				

Hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan pada nilai rata-rata dari pre-test ke post-test di kelas eksperimen.

Uji t Pre-test dan Post-test kelas kontrol

Kelas	Rata - rata	Thitung	Ttabel	Sig	Keterangan
Pre-test kontrol	39,8	5,557	2,228	0,00	Signifikan
Post-test	46,9				

kontrol					
---------	--	--	--	--	--

Hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan pada nilai rata-rata dari pre-test ke post-test di kelas kontrol. Uji t Post-test kelas eksperimen dan Post-test kelas kontrol

Kelas	Rata - rata	Thitung	Ttabel	Sig	Keterangan
Eksperimen	49,8	0,771	2,100	0,451	Tidak signifikan
Kontrol	46,9				

Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara nilai rata-rata post-test pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar pada Kedua Kelompok

Baik kelompok eksperimen maupun kontrol menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan motorik kasar dari pre-test ke post-test. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor meningkat dari 37.8 ke 49.8, sementara pada kelompok kontrol meningkat dari 39.8 ke 46.9. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan—permainan melempar dan menangkap bola untuk kelompok eksperimen—berkontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak.

yang diberikan—permainan melempar dan menangkap bola untuk kelompok eksperimen—berkontribusi positif terhadap perkembangan motorik kasar anak.

Efektivitas Permainan Melempar dan Menangkap Bola

Kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan setelah



melakukan permainan melempar dan menangkap bola. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang melibatkan gerakan otot besar, seperti melempar dan menangkap bola, dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot anak. Permainan ini juga melibatkan aspek-aspek kognitif seperti perencanaan motorik dan respon terhadap stimuli, yang semuanya berkontribusi pada perkembangan motorik kasar.

Peningkatan pada Kelompok Kontrol
Menariknya, kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik kasar meskipun tidak mendapatkan intervensi yang sama. Hal ini mengindikasikan bahwa ada faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi perkembangan motorik kasar anak, seperti aktivitas fisik rutin di sekolah, stimulasi dari lingkungan, atau interaksi dengan teman sebaya. Oleh karena itu, meskipun permainan melempar dan menangkap bola efektif, peningkatan ini tidak dapat sepenuhnya diatributkan hanya pada intervensi tersebut.

Perbandingan antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol
Analisis perbandingan antara post-test kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan ($t_{hitung} = 0.771$, $Sig = 0.451$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun permainan melempar dan menangkap bola efektif dalam meningkatkan motorik kasar, efektivitasnya tidak secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitas yang mungkin dilakukan oleh kelompok kontrol. Ini bisa disebabkan oleh adanya kegiatan fisik lain yang juga bermanfaat yang dilakukan oleh kelompok kontrol, atau mungkin faktor-faktor lain seperti lingkungan belajar dan dukungan dari guru dan orang tua.

Implikasi dan Rekomendasi

Temuan ini memiliki beberapa implikasi penting bagi pendidik dan orang tua. Meskipun permainan melempar dan menangkap bola terbukti efektif, penting untuk menyediakan berbagai aktivitas fisik yang bervariasi untuk anak-anak. Hal ini dapat mencakup permainan lain yang melibatkan gerakan otot besar, aktivitas outdoor, dan permainan kelompok yang dapat menstimulasi perkembangan motorik kasar secara keseluruhan. Selain itu, lingkungan yang mendukung dan kaya akan stimulasi fisik juga berperan penting dalam perkembangan motorik anak.

Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang terbatas dan durasi intervensi yang mungkin tidak cukup panjang untuk melihat efek jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan mengkaji efek jangka panjang dari berbagai jenis aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik kasar. Selain itu, meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi perkembangan motorik kasar, seperti lingkungan keluarga dan sekolah, dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Kesimpulan

Penelitian ini menekankan bahwa permainan melempar dan menangkap bola efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun, dengan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen setelah intervensi. Meskipun begitu, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara post-test kelompok eksperimen dan kontrol, yang mengindikasikan adanya faktor lain yang juga berkontribusi terhadap peningkatan motorik kasar pada kelompok kontrol. Pendidik dan orang tua disarankan untuk mengintegrasikan berbagai aktivitas fisik,



termasuk permainan melempar dan menangkap bola, ke dalam rutinitas anak sehari-hari untuk mendukung perkembangan motorik kasar yang optimal. Variasi dalam aktivitas fisik sangat penting untuk memberikan stimulasi yang lebih luas dan mendukung perkembangan berbagai aspek motorik kasar anak..

References

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3).
- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas dan reliabilitas angket motivasi berprestasi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263-268.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Baharudin, N. A. (2022). Pengaruh Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Terhadap Perkembangan Motorik Anak Down Syndrome. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 98-108.525-532.
- Djuanda, I., & Adpura, P. (2020). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini melalui Bermain Lempar Tangkap Bola. *Kordinat: Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 19(2), 265-274.
- Harahap, M. (2020). Perkembangan Motorik Kasar Anak Melalui Kegiatan Bermain Lempar Tangkap Bola Di Ra Assyifa. *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 100-107.
- Hasanah, S., Kurniawan, N., & Ali, A. Z. (2023). Upaya Meningkatkan Motorik Kasar Anak melalui Kegiatan Permainan Lempar Tangkap Bola. *Jurnal Amal Pendidikan*, 4(2), 69-75.
- HUMAIDA, R. T. (2019). MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK MELALUI BERMAIN LEMPAR TANGKAP BOLA DI TAMAN KANAKKANAK AISYIYAH 3 BANDAR LAMPUNG (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Khamidun, M., & Yuwono, C. (2022). Pengaruh Kemampuan Gerak Motorik Kasar Terhadap Keberhasilan Belajar Lempar Tangkap Bola Siswa Tunagrahita Di SLB Negeri Wiradesa. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 525-532.
- Marsella, D. (2020). Peningkatan Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Senam Irama di PAUD Anugrah Asiyiyah Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, IAIN BENGKULU).
- Novianti, I., & Arti, E. S. (2020). Pengaruh Permainan Lempar dan Tangkap Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TK Kartini Rambipuji Jember. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 3(2), 66- 74.