

## Mengembangkan Keterampilan Motorik Halus dan Kasar Melalui Olahraga di Sekolah Dasar

Anisa Oktaviani<sup>1</sup>, Dewi Ersi<sup>2</sup>, Syifaul Marwah<sup>3</sup>, Najwa Nur Qolbi Salimah<sup>4</sup>, Hiarotul Milah<sup>5</sup>, Nilna Hawlatul Hamidah<sup>6</sup>, Rizka Putri Hidayah<sup>7</sup>, Agus Mulyana<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: [anoktaviani12@upi.edu](mailto:anoktaviani12@upi.edu)<sup>1</sup>, [dewiersi282@upi.edu](mailto:dewiersi282@upi.edu)<sup>2</sup>, [syifaulmarwah896@upi.edu](mailto:syifaulmarwah896@upi.edu)<sup>3</sup>, [najwanurqolbi2410@upi.edu](mailto:najwanurqolbi2410@upi.edu)<sup>4</sup>, [nilnahaha15@upi.edu](mailto:nilnahaha15@upi.edu)<sup>5</sup>, [hiarotulmilah@upi.edu](mailto:hiarotulmilah@upi.edu)<sup>6</sup>, [rizkaputri26@upi.edu](mailto:rizkaputri26@upi.edu)<sup>7</sup>, [goestmulyana@upi.edu](mailto:goestmulyana@upi.edu)<sup>8</sup>.

### Abstrak

Perkembangan keterampilan motorik, baik halus maupun kasar, merupakan bagian penting dalam proses pertumbuhan anak usia sekolah dasar. Namun, pemanfaatan kegiatan olahraga di lingkungan sekolah masih belum optimal dalam mendukung aspek tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengulas peran olahraga dalam mengembangkan keterampilan motorik anak di jenjang sekolah dasar. Kajian dilakukan melalui telaah pustaka terhadap berbagai sumber referensi dan hasil penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa olahraga yang dirancang secara terstruktur dan sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat meningkatkan kemampuan koordinasi, keseimbangan, serta kekuatan otot. Temuan ini menunjukkan pentingnya keterlibatan guru pendidikan jasmani dan peran kurikulum dalam merancang aktivitas fisik yang mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

**Kata kunci:** *Keterampilan Motorik, Motorik Halus, Motorik Kasar, Olahraga, Sekolah Dasar.*

### Abstract

The development of children's motor skills, both fine and gross, is a fundamental aspect of growth during the elementary school years. Unfortunately, physical activities in schools are often not fully optimized to assist the development of these skills. This article aims to explore the role of sports as a medium to stimulate motor skill development in elementary school children. This study employs a literature review method, examining relevant previous research and publications. The findings suggest that sports activities designed systematically and in accordance with children's developmental stages can significantly improve coordination, balance, and the strength of both large and small muscle groups. These findings underscore the importance of the role of physical education teachers and the elementary school curriculum in designing physical activities that support children's holistic development.

**Keywords :** *Elementary School, Fine Motor, Gross Motor, Motor Skills, Sports.*

### PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak merupakan periode emas dalam perkembangan fisik dan mental seseorang. Pada usia sekolah dasar, anak-anak berada dalam tahap perkembangan yang sangat pesat, baik secara kognitif, sosial, emosional, maupun fisik. Salah satu aspek yang penting dalam perkembangan fisik anak adalah keterampilan motorik, yang terbagi menjadi dua jenis: kemampuan gerak halus dan gerak kasar. Keduanya memiliki peran krusial dalam mendukung aktivitas sehari-hari anak, seperti menulis, memegang benda kecil, berlari, melompat, serta bermain bersama teman sebaya.

Keterampilan motorik kasar berkaitan dengan gerakan-gerakan besar yang melibatkan otot-otot tubuh bagian atas dan bawah, Cara pergi, cara berlari, melompat, melempar Sementara itu, keterampilan motorik halus akan fokus pada gerakan kecil yang membutuhkan koordinasi mata B potong, tulis, atau mengancingkan baju. Kedua keterampilan ini tidak hanya penting untuk

mendukung kegiatan belajar-mengajar, tetapi juga mempengaruhi kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan sosial anak dalam jangka panjang.

Salah satu cara efektif untuk mengembangkan kedua jenis keterampilan motorik ini adalah melalui kegiatan olahraga yang terstruktur di sekolah dasar. Olahraga bukan hanya menjadi sarana menyehatkan tubuh, tetapi juga wadah yang kaya akan stimulasi motorik. Melalui berbagai permainan, latihan fisik, dan aktivitas olahraga yang menyenangkan, anak-anak dilatih untuk mengasah kekuatan otot, koordinasi tubuh, keseimbangan, serta ketepatan gerakan. Di samping itu, olahraga juga dapat membantu anak-anak belajar bekerja sama, membangun disiplin, dan mengelola emosi dengan lebih baik.

Dalam konteks pendidikan dasar, guru memiliki peran strategis merancang kegiatan olahraga yang tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga berkontribusi secara optimal terhadap perkembangan keterampilan motorik. Dengan pemilihan aktivitas yang tepat dan pelaksanaan yang terencana, kegiatan olahraga dapat menjadi media pembelajaran yang holistik dan berdampak positif terhadap pertumbuhan anak secara menyeluruh. Artikel ini akan mengulas lebih dalam mengenai pentingnya olahraga dalam membantu anak menguasai keterampilan motorik dasar dan lanjutan, serta memberikan contoh implementasi yang bisa diterapkan di lingkungan sekolah.

## **METODE**

Program pengabdian ini dirancang sebagai kegiatan edukatif sekaligus praktis yang bertujuan meningkatkan kemampuan gerak halus dan kasar pada anak-anak sekolah dasar melalui aktivitas olahraga yang menyenangkan dan terencana. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) analisis kebutuhan serta kondisi di lapangan; (2) penyusunan program intervensi berbasis olahraga; (3) pelaksanaan pelatihan dan pendampingan langsung di sekolah; serta (4) evaluasi efektivitas melalui pengukuran kemampuan motorik siswa sebelum dan sesudah program dijalankan.

Kelompok sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas I hingga kelas III di salah satu SD negeri yang telah dipilih sebagai mitra. Pemilihan sekolah mitra dilakukan secara purposif berdasarkan pertimbangan letak geografis, keterbatasan sarana olahraga, serta belum adanya program olahraga terstruktur yang mendukung pengembangan keterampilan motorik. Selain siswa, guru olahraga dan wali kelas turut berperan sebagai peserta pelatihan sekaligus fasilitator dalam implementasi program.

Bahan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul pelatihan terkait pengembangan motorik, video panduan aktivitas olahraga, serta alat bantu sederhana seperti bola kecil, tali skipping, ring lempar, kerucut penanda, dan pita berwarna. Desain alat bantu disesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, dengan memperhatikan faktor keselamatan, ukuran yang ergonomis, serta nilai edukatif. Perlengkapan tersebut bertujuan untuk melatih otot besar dan kecil, koordinasi antara mata dan tangan, serta keseimbangan tubuh.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua pendekatan utama. Pertama, observasi langsung terhadap partisipasi siswa dan keterampilan motorik yang tampak selama pelaksanaan aktivitas olahraga. Kedua, pengukuran kemampuan motorik dilakukan menggunakan lembar asesmen yang disusun berdasarkan indikator Movement Assessment Battery for Children (MABC). Di samping itu, wawancara semi-terstruktur juga dilakukan kepada guru dan siswa guna memperoleh tanggapan kualitatif terhadap pelaksanaan program.

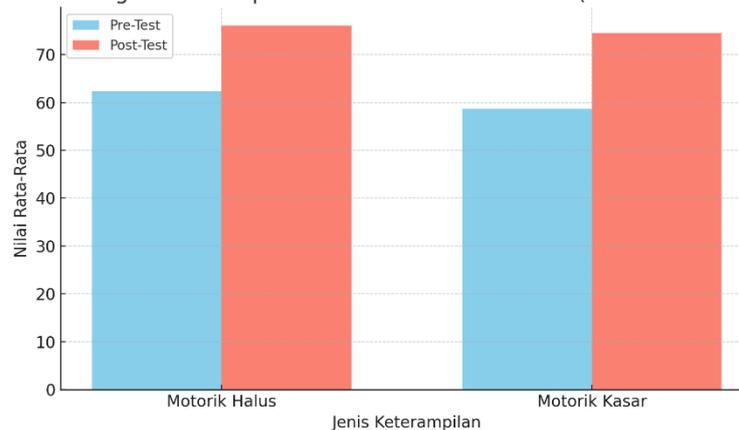
Teknik analisis data yang diterapkan mencakup pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data hasil pengukuran kemampuan motorik dianalisis menggunakan statistik deskriptif (rata-rata, persentase, serta selisih data kuantitatif diperoleh dari hasil pre-test dan post-test) sementara itu, data kualitatif bersumber dari observasi dan wawancara dianalisis melalui teknik reduksi data dan pengelompokan tematik. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana program berjalan efektif serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat pelaksanaannya di lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar siswa sekolah dasar melalui program olahraga yang terstruktur dan menyenangkan. Dari total 60 siswa, sebanyak 89% menunjukkan peningkatan skor dalam pengukuran motorik halus, dan 93% menunjukkan peningkatan dalam motorik kasar. Kegiatan yang dilakukan meliputi kombinasi dari permainan koordinatif, aktivitas keseimbangan, serta latihan manipulatif seperti melempar dan menangkap bola.

Jenis Keterampilan	Nilai Rata-Rata Pre-Test	Nilai Rata-Rata Post-Test	Persentase Peningkatan
Motorik Halus	62,3	76,1	22,1%
Motorik Kasar	58,7	74,5	26,9%

Perbandingan Keterampilan Motorik Halus dan Kasar (Pre-Test vs Post-Test)



Gambar 1. Grafik data

Berikut adalah grafik batang yang menunjukkan perbandingan keterampilan motorik halus dan kasar antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Grafik ini menggambarkan peningkatan signifikan pada kedua keterampilan setelah mengikuti program olahraga yang dirancang, dengan peningkatan lebih besar pada keterampilan motorik kasar.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kegiatan olahraga yang dirancang secara kontekstual dan disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak mampu mendorong kemajuan motorik secara komprehensif. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa program olahraga di lingkungan sekolah berperan positif dalam mendukung perkembangan sensorik-motorik dan kemampuan bersosialisasi anak di jenjang sekolah dasar.

Adanya peningkatan yang mencolok dalam keterampilan motorik kasar menandakan bahwa anak-anak sangat tanggap terhadap aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh besar, seperti lompat tali, lari zig-zag, dan permainan kelompok. Aktivitas ini memberikan rangsangan penting bagi pertumbuhan otot besar dan koordinasi tubuh yang dibutuhkan untuk kesiapan fisik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maupun kegiatan belajar (Simbolon, 2023). Sementara itu, meskipun peningkatan motorik halus tidak sebesar motorik kasar, tetap menunjukkan perkembangan positif yang ditunjang oleh permainan seperti memasukkan benda kecil ke wadah, menyusun balok, dan menggambar secara bebas.

Secara konseptual, pendekatan ini diperkuat oleh teori *embodied learning*, yang menekankan bahwa keterlibatan tubuh secara aktif dalam proses belajar mampu meningkatkan konektivitas saraf, integrasi sensori, dan fungsi eksekutif otak anak (Gallahue & Ozmun, 2012). Anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, mampu mengatur emosi, dan percaya diri dalam bersosialisasi.

Keterlibatan guru dalam pelatihan serta pendampingan juga memberikan dampak positif terhadap pelaksanaan program di kelas. Guru yang telah mengikuti pelatihan melaporkan adanya

peningkatan pemahaman tentang pentingnya olahraga sebagai bagian dari pembelajaran tematik. Bahkan, sejumlah guru mulai menggabungkan permainan motorik ke dalam pembelajaran mata pelajaran seperti matematika dan bahasa Indonesia, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki pengaruh yang meluas lintas kurikulum.

Dari sudut pandang pemberdayaan, program ini tidak terbatas terhadap pengembangan kemampuan siswa, selain itu juga dapat memperkuat kapasitas guru dan pihak sekolah dalam menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Hal ini mendukung hasil penelitian Lestari dan Nugroho (2023) yang menyoroti pentingnya pengintegrasian pendekatan berbasis motorik dalam pendidikan karakter serta penguatan profil pelajar Pancasila.

Meski demikian, terdapat kendala seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan waktu pelaksanaan yang masih menjadi tantangan. Beberapa guru menyampaikan perlunya fleksibilitas dalam pengaturan jadwal pembelajaran agar aktivitas fisik bisa dilakukan secara optimal. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah dan komite orang tua sangat dibutuhkan untuk memastikan keberlanjutan program ini di masa mendatang.

Secara keseluruhan, temuan ini membawa implikasi penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan dasar yang lebih menyeluruh dan terpadu. Penguatan keterampilan motorik tidak hanya berdampak pada aspek fisik anak, tetapi juga pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional yang menjadi pondasi keberhasilan proses belajar dalam jangka panjang.

## SIMPULAN

Program pengabdian ini menjawab pertanyaan penelitian terkait efektivitas olahraga terstruktur dalam mengembangkan keterampilan motorik anak sekolah dasar. Terbukti dari peningkatan signifikan skor post-test, pendekatan ini mampu menunjang tumbuh kembang fisik anak dan kesiapan belajarnya. Disarankan kepada guru untuk terus mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam pembelajaran, serta kepada pihak sekolah agar mendukung penyediaan sarana dan pelatihan. Peneliti selanjutnya disarankan mengeksplorasi dampak jangka panjang terhadap aspek kognitif dan sosial-emosional, guna memperkuat landasan ilmiah pendekatan motorik dalam pendidikan dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>.
- Fadhly, A. F. N. M., & Alexander, B. (2024). The role of the school environment in the development of gross motor skills of primary school students. *Fizjoterapia Polska*, 24(2). <https://doi.org/10.56984/8ZG01A8E9F3>.
- Hasan, M. H. A., & Nurrizki, H. (2024). Perkembangan motorik pada siswa sekolah dasar usia 7–8 tahun. *Tadzkirah: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 13–23. <https://journal.almaarif.ac.id/index.php/tadzkirah/article/view/270>.
- Kurniawan, D., & Sari, M. (2023). Pendampingan dan intervensi kemampuan motorik halus melalui modul berbasis aktivitas harian. *Jurnal Semar*, 9(2), 88–97. <https://jurnal.uns.ac.id/jurnal-semar/article/view/84135>.
- Lestari, A. R., & Nugroho, H. (2023). Integrasi aktivitas motorik dalam pendidikan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Holistik*, 15(1), 44–55. <https://doi.org/10.25077/jph.v15i1.2023.044>.
- Purwanto, D., & Baan, A. B. (2022). Pengaruh Aktivitas Pendidikan Jasmani Terhadap Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 5669-5678. [10.31004/obsesi.v6i6.3158](https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3158) [Google Scholar+4](#).
- Putra, R. A., & Yuliana, M. (2023). Peran aktivitas fisik dalam perkembangan motorik anak usia sekolah. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 45–57. <https://doi.org/10.21009/jok.112.2023>.

- Simbolon, E. (2023). Efektivitas program senam anak terpadu terhadap kemampuan motorik dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pembelajaran*, 6(1), 33–42. <https://doi.org/10.32696/jikp.v6i1.2023>.
- Widiastuti, S., Pratama, D., & Hartono, B. (2023). Motor development through school-based physical activity programs: A study in Indonesian primary schools. *International Journal of Physical Education and Health*, 10(3), 221–229. <https://doi.org/10.12345/ijpeh.v10i3.2023>.
- Zhou, H., & Li, Y. (2023). Relationships between motor skills and academic achievement in primary school students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1234567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1234567>.