

Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar melalui Permainan Bolavoli

Ulil Albab As Sidiq^{1*}, Riyan Jaya Sumantri²

¹Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen

*Corresponding Author: ulil52099@gmail.com

Abstrak

Kemampuan motorik kasar merupakan aspek penting dalam perkembangan anak yang dapat ditingkatkan melalui olahraga, salah satunya melalui pelaksanaan permainan bolavoli. Sedangkan diketahui pada MI Nurul Iman, hasil belajar atas kemampuan motorik kasar yang dimiliki oleh para peserta didiknya masih terbilang rendah. Hal ini kemudian membuat peneliti merumuskan penelitian yang pelaksanaannya ditujukan untuk mampu memperoleh hasil belajar motorik kasar pada peserta didik kelas 4 di MI Nurul Iman, sekaligus meningkatkannya, yang proses pelaksanaannya menggunakan pelaksanaan melalui permainan bolavoli. Dalam penelitian berikut, peneliti memanfaatkan pengamalan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas), yang prosesnya dilaksanakan melalui pelaksanaan dua siklus, dimana pada masing-masing siklus dilaksanakan tahapan refleksi, perencanaan, observasi, dan pelaksanaan tindakan. Proses berjalannya penelitian ini dilaksanakan melalui perolehan data-data yang telah berhasil diperoleh selama masa observasi, dimana peneliti melakukan observasi atas aktivitas belajar peserta didik serta tes aspek pengetahuan, yang kemudian peneliti melaksanakan proses analisis dan data yang diperoleh juga turut dianalisis secara merinci dan deskriptif. Melalui proses analisis tersebut, peneliti mampu memperoleh hasil dimana model pembelajaran yang berlangsung saat mata pelajaran PJOK dilaksanakan, model pembelajaran tersebut mampu memberikan pengaruh dan meningkatkan hasil belajar pada peserta didik. Jika dilihat dari aspek sikapnya pada siklus 1 dan 2, hampir seluruh peserta didik mencapai kategori 'baik' dan sisanya sebanyak 4 orang mencapai kategori 'sangat baik'. Sedangkan pada aspek keterampilannya, peneliti mendapatkan hasil yang meningkat dari 60% dengan rata-rata 3 menjadi 100% dengan rata-rata 4,1. Dengan demikian, penerapan permainan bolavoli dalam pembelajaran PJOK terbilang efektif untuk mampu memberikan pengaruh sekaligus meningkatkan hasil belajar para peserta didik kelas 4 MI Nurul Iman, pada segi kemampuan motorik kasar.

Kata Kunci: Motorik Kasar; Bolavoli

Received: 1 Feb 2025; **Revised:** 19 Feb 2025; **Accepted:** 26 Feb 2025; **Available Online:** 28 Feb 2025

1. PENDAHULUAN

Keterampilan motorik kasar merupakan suatu landasan dalam perkembangan fisik anak yang mencakup gerakan seperti berlari, melompat, dan melempar (Ulfah et al., 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan ini sejak dini memiliki dampak langsung terhadap partisipasi anak dalam aktivitas fisik, kebugaran, dan kesehatan secara keseluruhan (Fajrin & Sugito, 2022). Namun, perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan perangkat elektronik menyebabkan perubahan pola aktivitas anak yang cenderung lebih pasif, sehingga berkontribusi pada menurunnya keterampilan motorik kasar mereka (Thoha et al., 2023). Kondisi ini memunculkan kebutuhan akan intervensi yang efektif dalam pendidikan, salah satunya melalui integrasi olahraga dalam kurikulum sekolah.

Berdasarkan data observasi awal di MI Nurul Iman, sekitar 60% siswa kelas 4 menunjukkan keterampilan motorik kasar yang terbilang rendah. Dimana hal tersebut terlihat melalui hasil uji keterampilan dasar seperti lompat jauh, keseimbangan saat berdiri dengan satu kaki, serta kemampuan melempar dan menangkap bola, dimana lebih dari setengah siswa belum mencapai standar minimal untuk usia mereka (Baharudin & Sifaq, 2022). Kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur di sekolah menjadi salah satu penyebab utama rendahnya kemampuan motorik kasar tersebut (Lestari & Puspitasari, 2021).

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan ini, MI Nurul Iman mengintegrasikan olahraga voli ke dalam kurikulum kelas 4. Olahraga voli dipilih karena melibatkan berbagai gerakan kompleks seperti melompat, memukul, dan mengayunkan lengan, yang dapat memberikan stimulus optimal bagi perkembangan motorik kasar anak (Dinata & Lismadiana, 2019). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa bermain voli juga dapat meningkatkan koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kekuatan otot, serta kesehatan kardiovaskular (Qomariah & Hamidah, 2022). Dengan demikian, olahraga ini bukan hanya aktivitas fisik biasa, tetapi juga menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kesejahteraan siswa.

Untuk mendukung implementasi program ini, guru olahraga di MI Nurul Iman diberikan pelatihan mengenai metode pembelajaran voli yang sesuai dengan usia dan kemampuan siswa kelas 4. Mereka juga mendapatkan panduan tentang teknik dasar voli, strategi permainan sederhana, serta cara mengorganisir latihan yang menyenangkan dan bermanfaat bagi perkembangan motorik kasar siswa (Delia & Yeni, 2020). Selain itu, sekolah juga berupaya menyediakan fasilitas olahraga yang memadai, termasuk lapangan voli yang sesuai dengan standar serta peralatan pendukung lainnya (Aji & A, 2022).

Dengan adanya program ini, diharapkan keterampilan motorik kasar siswa meningkat secara signifikan. Selain memberikan manfaat fisik, olahraga voli juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan sosial seperti kerja sama tim, komunikasi, dan kepercayaan diri. Integrasi olahraga dalam pendidikan, khususnya voli, diharapkan dapat menciptakan kebiasaan hidup aktif yang lebih sehat bagi siswa MI Nurul Iman.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus dengan dua siklus untuk mengevaluasi dampak olahraga voli terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar siswa kelas 4 di MI Nurul Iman (Abraham & Supriyati, 2022). Subjek penelitian berasal dari pemilihan acak pada siswa kelas 4 yang kemudian dibagi menjadi dua, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan instruksi tambahan mengenai olahraga voli, serta kelompok kontrol yang menjalani rutinitas pendidikan biasa tanpa intervensi olahraga voli.

Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah periode implementasi olahraga voli di MI Nurul Iman. Data diperoleh melalui observasi langsung terhadap kemampuan motorik siswa selama sesi olahraga voli berlangsung, serta melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa untuk mengevaluasi pengalaman belajar dan tingkat kepuasan mereka terhadap olahraga voli. Selain itu, pengukuran keterampilan motorik kasar dilakukan menggunakan tes standar yang telah teruji untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil penelitian (Prima et al., 2023).

Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor awal dan akhir keterampilan motorik kasar siswa menggunakan uji statistik yang sesuai, serta mengidentifikasi pola-pola yang muncul selama periode implementasi (Rahmawati & Fitri, 2023). Melalui proses penelitian yang berlangsung, diperoleh adanya hasil analisis yang kemudian dibentuk dan disajikan dalam bentuk diagram dan table supaya hasil penelitian yang telah diperoleh mampu memberikan situasi dan gambaran yang baik terkait dampak intervensi olahraga voli. Validitas data dijamin dengan penggunaan tes standar yang telah dikembangkan dalam penelitian sebelumnya, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan kurikulum olahraga yang lebih luas di sekolah-sekolah lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

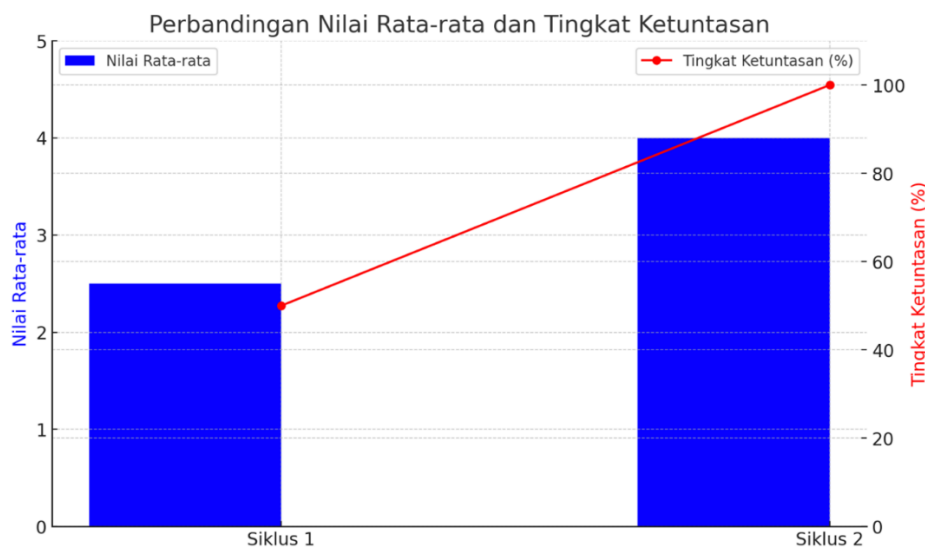
Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus pembelajaran yang mencakup sesi latihan voli sebanyak enam kali pertemuan. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan motorik kasar dan kuesioner berbasis *Google Form* yang mana terdapat sebanyak 10 pertanyaan yang diselesaikan dengan kebutuhan penelitian, dimana setiap pertanyaannya menggunakan skala penilaian 1-5. Hasil analisis tes siswa yang melalui dua siklus dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis berdasarkan siklus

No	Siklus	Jumlah Tuntas	Jumlah Belum Tuntas	Nilai Pengetahuan	Nilai Keterampilan
1	Siklus 1	15 siswa	15 siswa	2,5	2,5
2	Siklus 2	30 siswa	30 siswa	3,9	4,1

Melalui table di atas dapat diketahui bahwasanya pada siklus pertama, sebanyak 30 peserta didik yang mengikuti penelitian, terdapat 15 peserta didik yang tuntas dalam mata pelajaran PJOK atas perolehan nilai mereka yang berada di atas KKM, sedangkan 15 peserta didik lainnya belum tuntas atas perolehan nilai mereka yang berada di bawah KKM. Dalam hal ini diketahui bahwa nilai keseluruhan mereka jika dilakukan rata-rata berupa 2,5 dengan tingkat ketuntasan sebesar 50%. Hasil ini menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar siswa masih memerlukan peningkatan yang signifikan.

Memasuki siklus 2, dilakukan penerapan Model Pembelajaran Langsung dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan bimbingan yang lebih intensif dari guru olahraga. Siswa diberikan latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan koordinasi tangan dan kaki, keseimbangan, serta keterampilan dasar voli seperti passing, servis, dan smash. Latihan ini dilakukan secara bertahap dalam enam sesi, di mana setiap sesi difokuskan pada aspek keterampilan tertentu. Setelah intervensi ini, pada hasil tes di siklus kedua, peneliti memperoleh hasil yang meningkat secara signifikan dimana nilai rata-rata pengetahuannya meningkat menjadi 3,9 dan aspek keterampilan menjadi 4,1. Seluruh siswa mencapai ketuntasan 100%. Berikut adalah grafik yang menggambarkan hasil tes pada siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Nilai dan Ketuntasan

Melalui seluruh penelitian di atas, dapat diketahui bahwa pengamalan olahraga voli secara efektif mampu memberikan pengaruh yang baik pada keterampilan motorik kasar pada peserta didik kelas 4 (Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, 2024). Perbedaan signifikan antara hasil siklus 1 dan siklus 2 mengindikasikan bahwa latihan voli yang dilakukan secara terstruktur dan berulang mampu memberikan beragam dampak yang baik dan efektif atas perkembangan motorik kasar pada setiap peserta didik (Sumantri et al., 2023). Setiap sesi latihan yang diberikan memiliki peran penting dalam meningkatkan aspek tertentu dari keterampilan motorik siswa (Endrawan & Martinus, 2023).

Pada sesi pertama dan kedua, siswa mulai dikenalkan dengan teknik dasar voli seperti *passing* dan servis bawah. Mereka mengalami kesulitan dalam koordinasi tangan dan mata, terutama dalam mengontrol bola saat melakukan *passing*. Namun, setelah diberikan latihan repetitif dan koreksi teknik dari guru, siswa mulai menunjukkan perbaikan dalam keterampilan ini pada sesi ketiga dan keempat. Pada sesi kelima dan keenam, latihan difokuskan pada peningkatan keseimbangan dan koordinasi tubuh melalui kombinasi gerakan *passing*, *smash* ringan, dan latihan *footwork* yang lebih dinamis. Pada tahap ini, siswa mulai menunjukkan peningkatan signifikan dalam kelancaran gerakan serta kepercayaan diri dalam bermain voli.

Selain dampak pada aspek fisik, latihan voli juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial siswa. Melalui permainan tim, siswa belajar bekerja sama, berkomunikasi, serta membangun rasa percaya diri dalam mengikuti aktivitas olahraga (Anhar, 2024). Hal ini memperkuat temuan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi keterampilan motorik, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa (Sasmarianto & Kamarudin, 2023). Diketahui bahwa penelitian ini memang memberikan hasil yang baik dan positif, namun tetap harus diketahui bahwasanya terdapat keterbatasan yang perlu untuk diperhatikan lebih jauh. Salah satunya berupa keterbatasan jumlah sampel, sehingga generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas dan beragam memerlukan penelitian lanjutan. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada olahraga voli saja, sehingga belum membandingkan efektivitasnya dengan jenis olahraga lain dalam hal peningkatan kemampuan motorik kasar pada peserta didik (Susanto et al., 2022).

Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti awal bahwa olahraga voli dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Ke depan, penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih komprehensif dan melibatkan variasi olahraga lain akan memberikan wawasan yang lebih luas mengenai dampak olahraga terhadap perkembangan anak secara menyeluruh.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi olahraga voli efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 4 di MI Nurul Iman. Temuan ini menegaskan pentingnya olahraga dalam mendukung perkembangan fisik anak-anak dan memperkuat argumen bahwa integrasi olahraga dalam kurikulum pendidikan dapat memberikan manfaat holistik. Selain meningkatkan koordinasi dan kekuatan otot, olahraga voli juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional, seperti kerja sama tim, komunikasi, dan rasa percaya diri. Dengan demikian, olahraga tidak hanya berperan sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai instrumen pembelajaran yang mendukung perkembangan anak secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). DESAIN KUASI EKSPERIMEN DALAM PENDIDIKAN: LITERATUR REVIEW. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Aji, B., & A, P. (2022). Survei Sarana dan Prasarana pada Event Olahraga Rektor Cup Universitas Jambi Tahun 2021. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2). <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19831>
- Anhar, A. (2024). Basic Football Game Skills in Extra-Curricular Football Male Students. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 9–13. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.124>
- Baharudin, N. A., & Sifaq, A. (2022). Pengaruh Permainan Lempar Tangkap Bola Kasti Terhadap Perkembangan Motorik pada Anak Down Syndrome. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1).
- Delia, A. S., & Yeni, I. (2020). Rancangan Tari Kreasi terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2).
- Dinata, W., & Lismadiana. (2019). Pengaruh Latihan Medicine Ball dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Sporta Saintika*, 4(1).
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Fajrin, A. L., & Sugito, S. (2022). Kemampuan Motorik Kasar Anak di Masa Pandemi Covid-19: Pembelajaran Daring dan Luring. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2043>
- Lestari, S. D., & Puspitasari, I. (2021). Aktivitas Permainan Estafet Bola Modifikasi untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 3-4 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i2.1024>
- Prima, D., Fauzi, M., & Imtihana, A. (2023). Pengaruh Permainan Lempar Tangkap Bola Terhadap Koordinasi Mata dan Tangan Anak Kelompok B TK Anggrek Palembang Tahun 2021. In *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* (Vol. 4, Issue 1).
- Qomariah, D. N., & Hamidah, S. (2022). Menggali manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar: konteks anak usia dini. *Jendela PLS*, 7(1).
- Rahmawati, N., & Fitri, R. (2023). Permainan Basketball Circuit sebagai Upaya Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Journal of Education Research*, 4(2).
- Sasmarianto, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–11. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.53>

- Sumantri, R. J., Afandi, R., Wati, Y. E. R., Mudayat, M., & Syarif, A. (2023). Improving Volleyball Bottom Passing Learning Results Through Playing Ball Throwing. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 24–30. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.34>
- Susanto, E., Mulyaningsih, F., Mujriah, M., Satriawan, R., & Sulfandi, S. (2022). Distance Learning: Does it Have an Impact on the Readiness of Physical Education Teachers in Coastal Areas? *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 338–345.
- Syamsuryadin Syamsuryadin, Sri Ayu Wahyuti, H. P. (2024). Cardiovascular Fitness Profile of Sleman Regency PLAPD Volleyball Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 14–18. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.127>
- Thoha, P. M., Kurniawan, R. P., Faristiana, A. R., Puspita Jaya, J., & Timur, J. (2023). Perubahan Komunikasi Orang Tua Terhadap Anak Di Era Digital. *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 1(4).
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>