

Sosialisasi Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Kemampuan
Motorik Kasar

Hilma Mithalia Shalihat¹, Ruth Donda E. P², Juli Avoni Oegi Tambun³

^{1,2,3}Program Studi PG-PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan
Email : Hilmamithalia11@gmail.com

ABSTRAK

Permainan bola basket merupakan salah satu jenis permainan yang bukan hanya mengandalkan tenaga atau kekuatan fisik semata, namun juga membutuhkan konsentrasi dan kemampuan berpikir untuk menyusun strategi penyerangan ke area lawan. Melakukan pergerakan tangan dan kaki dalam setiap teknik bermain basket juga memerlukan fokus atau koordinasi yang baik agar tidak terkena pelanggaran. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman praktisi tentang jenis permainan bola basket dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar. Fisik yang sehat dan pertumbuhan yang maksimal bisa dirasakan oleh siapa saja yang menjadikan basket sebagai salah satu kegiatan fisik motoric kasar berupa permainan bola basket yang diterapkan.

Kata kunci : Permainan Bola Basket, Kemampuan Motorik Kasar.

ABSTRACT

The game of basketball is one type of game that not only relies on energy or physical strength alone, but also requires concentration and thinking skills to strategize attacks on the opponent's area. Doing hand and foot movements in every basketball playing technique also requires good focus or coordination so as not to be exposed to fouls. This activity aims to increase practitioners' understanding of the types of basketball games in improving gross motor skills. A healthy physique and maximum growth can be felt by anyone who makes basketball as one of the gross motor physical activities in the form of basketball games that are applied.

Keyword : Basketball games, gross motor skills.

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah pendidikan yang paling fundamental karena perkembangan anak di masa selanjutnya akan sangat ditentukan oleh berbagai stimulasi bermakna yang diberikan sejak usia dini. Sehingga awal kehidupan anak merupakan masa yang paling tepat dalam memberikan dorongan atau upaya pengembangan agar anak dapat berkembang secara optimal.

Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada BAB I Pasal 1 Ayat 14 yang menyatakan bahwa “ Pendidikan

anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut”.

Mengacu pada Permendikbud Nomor 146 Tahun 2014 tentang kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini, yang dimaksud Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan belajar dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Masa usia dini adalah masa emas perkembangan anak dimana semua aspek perkembangan dapat dengan mudah distimulasi. Periode emas (*golden age*) ini hanya berlangsung satu kali sepanjang masa rentang kehidupan manusia

Menurut Corbin (Sumantri, 2005: 48) menyatakan bahwa perkembangan motorik adalah perubahan kemampuan gerak dari bayi sampai dewasa yang melibatkan berbagai aspek perilaku dan kemampuan gerak. Aspek perilaku dan perkembangan motorik saling mempengaruhi.

Peningkatan keterampilan motorik terjadi sejalan dengan meningkatnya kemampuan koordinasi mata, tangan dan kaki. Perkembangan motorik bisa terjadi dengan baik apabila anak memperoleh kesempatan yang cukup besar untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk gerakan-gerakan yang melibatkan keseluruhan bagian anggota-anggota tubuhnya (Sumantri, 2005: 70). Dengan demikian tahap perkembangan motorik anak usia dini selalu mengikuti tahap demi tahap perkembangan yang sesuai dengan usia mereka. Motorik kasar berupa gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerak manipulatif. Di Rumah Belajar Vlayesha melakukan proses pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang telah disusun. Dalam hal ini pembelajaran yang berhubungan dengan motorik anak menjadi bagian terpenting dalam proses pembelajaran. Keberhasilan proses pembelajaran dalam memacu perkembangan motorik anak dapat dilihat berdasarkan kemampuan gerak anak berupa motorik kasar anak.

Permainan bola basket merupakan salah satu jenis permainan yang bukan hanya mengandalkan tenaga atau kekuatan fisik semata, namun juga membutuhkan konsentrasi dan kemampuan berpikir untuk menyusun strategi penyerangan ke area

lawan. Melakukan pergerakan tangan dan kaki dalam setiap teknik bermain basket juga memerlukan fokus atau koordinasi yang baik agar tidak terkena pelanggaran. Dengan kata lain, manfaat permainan bola basket membuat anak kita lebih efektif dalam melatih fungsi dan meningkatkan kinerja otaknya. Permainan bola basket menjadi salah satu permainan pilihan yang cocok untuk anak-anak yang tengah dalam masa pertumbuhan, karena aktivitas yang satu ini bisa memaksimalkan pertumbuhan. Peningkatan tinggi badan yang lebih optimal dapat diperoleh berkat latihan basket yang dilakukan secara rutin dan berkala. Fisik yang sehat dan pertumbuhan yang maksimal bisa dirasakan oleh siapa saja yang menjadikan basket sebagai salah satu kegiatan fisik motoric kasar berupa permainan bola basket yang diterapkan.

Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi praktisi dan memberikan pemahaman tentang permainan bola basket untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pengamatan di lingkungan sekitar tentang bentuk kegiatan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar
2. Observasi tentang persiapan permainan bola basket di sekolah tersebut.
3. Mencari sumber data terpercaya melalui berita, koran dan hasil dari pengkajian dan observasi di lingkungan sekitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Perkembangan penguasaan gerak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, pada masa awal dan pembentukan pola gerak dasar. Gerak dasar tersebut meliputi berjalan, berlari, melompat dan meloncat. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu *Locomotor*, *Non locomotor*, dan *Manipulatif* (Sumantri, 2005: 101)

1. Kemampuan *locomotor* adalah gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan memindahkan tubuh

dari satu tempat ke tempat lainnya. Keterampilan ini misalnya gerakan-gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, *hop*, berderap, *skip*, *slide* dan sebagainya.

2. Kemampuan *non locomotor* suatu gerakan yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan *non locomotor* terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.
3. Kemampuan *manipulatif* biasanya dilukiskan sebagai gerakan yang memainkan objek tertentu sebagai medianya atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda di luar dirinya.

Menurut Kogan (Sumantri, 2005: 99) gerakan seperti mengetik dan bermain piano sebagai gerakan manipulatif. Manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam - macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul dari pada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata yang mana cukup penting untuk item: berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari :gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola *medicin*) atau macam-macam bola yang lain dan gerakan memantulkan bola atau menggiring bola.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar motorik kasar pada anak usia dini 5-6 tahun adalah keterampilan ini perlu melibatkan koordinasi antara mata, tangan dan koordinasi mata-kaki, misalnya menangkap, melempar, menendang, memukul dengan pemukul seperti raket, tongkat, atau bat.

Indikator Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Dini 5 - 6 Tahun

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 Tahun 2014 tentang Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak pada lingkup perkembangan motorik kasar pada anak usia 5-6 tahun diantaranya:

1. Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan

1. Melakukan koordinasi gerakan mata-kaki-tangan-kepala dalam menirukan tarian atau senam
2. Melakukan permainan fisik dengan aturan
3. Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri
4. Melakukan kegiatan kebersihan diri

Defenisi Permainan Bola Basket

Menurut Yulianti (2016) permainan mampu melatih keterampilan motorik kasar, bahkan juga mampu meningkatkan kemampuan motorik. Bermain memungkinkan anak bergerak secara bebas, sehingga mampu mengembangkan kemampuan motoriknya (Dwi Yulianti, 2016 : 27)

Imam Ghazali berpendapat bahwa bermain bagi anak usia dini merupakan sesuatu yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain bagi anak menyongkong perkembangan jiwa anak kearah yang lebih positif. Bermain dengan terkendali bagi anak dapat mendorong perkembangan anak kearah yang lebih maju dan lebih kreatif. Piaget menyatakan bermain mempengaruhi perkembangan kognitif pada anak. Bermain memungkinkan anak mempraktekkan kompetensi dan penguasaan berbagai keterampilan dengan cara rileks dan menyenangkan (Endang Artiati Suhesti, 2017 : 1-2)

Manfaat Permainan Bola Basket Bagi Anak Usia Dini

Menurut Indra Darma Sitepu (Jurnal Prestasi Vol. 2 No. 3, Juni 2018 : 30) manfaat kesehatan, keuntungan sosial dan psikologis jika anak sudah aktif berolah raga sedini mungkin yaitu:

1. Membuat anak semakin terarah mendengarkan dan mengikuti instruksi.
2. Membantu anak belajar memimpin, bekerjasama, dan menjadi bagian dalam satu tim.
3. Membuat anak paham artinya menang dan kalah adalah hal yang biasa.
4. Meningkatkan kemampuan akademik anak.Olahraga membutuhkan penghafalan, pengulangan, dan pembelajaran, sehingga otak anak akan lebih aktif.

5. Meningkatkan kemampuan sosial anak. Bergabung dengan tim olah raga akan memberikan anak kesempatan bertemu dan menjalin relasi dengan orang - orang baru.
6. Meningkatkan kedisiplinan anak. Jadwal latihan, tiap instruksi yang diberikan akan membentuk kedisiplinan anak.

Manfaat permainan bola basket bagi anak usia dini secara umum :

- a. Menyehatkan dan menyegarkan badan.
- b. Melatih daya pacu jantung.
- c. Melancarkan peredaran tubuh
- d. Mempercepat pertumbuhan tubuh, mengurangi risiko terkena penyakit jantung

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat permainan bola basket adalah menurunkan risiko obesitas atau kelebihan berat badan, meningkatkan kebugaran anak, memicu pertumbuhan tulang dan otot anak, meningkatkan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh, mencegah anak dari penyakit metabolik yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, membentuk postur tubuh anak yang ideal, memberikan kebiasaan hidup aktif, sehingga anak - anak lebih cenderung tertarik untuk mengikuti pembelajaran.

Tujuan Permainan Bola Basket Bagi Anak Usia Dini 5-6 Tahun

Menurut Aditama Yoga (1992 : 25) tujuan permainan bola basket bagi anak usia dini 5-6 tahun antara lain sebagai berikut :

Melibatkan banyak gerakan cepat dan ketelitian dalam menggunakan anggota tubuh. Ini juga akan membantu memperbaiki struktur tubuh anak seperti mengencangkan tubuh, membangun otot di area lengan, paha dan betis.

- a) Membantu meninggikan tubuh
- b) Membangun keterampilan sosial anak
- c) Membangun fisik anak
- d) Meningkatkan konsentrasi dan fungsi otak pada anak

- e) Melatih fungsi dan meningkatkan kinerja otaknya.

Tahapan Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini 5-6 Tahun

Menurut Bambang Sujiono (2008: 3.23) menyatakan bahwa tahapan permainan bola basket pada anak usia 5-6 tahun adalah sebagai berikut:

- a) Berlari, untuk anak usia 5 tahun kemampuan berlari meningkat dan arahnya lebih teratur, serta sudah memiliki kemampuan mengendalikan diri untuk mengontrol gerakan berlari. Anak usia 6 tahun kemampuan berlari dan control gerakan anak hampir seperti orang dewasa. Anak dapat menggabungkan gerakan berlari dengan gerakan lain.
- b) Melompat. Anak usia 5 tahun kemampuan melompat meningkat dalam jarak, anak dapat melompat lebih jauh dan tinggi. Anak dapat melompat dari ketinggian kurang dari 60-70 cm dengan kedua kaki mendarat secara bersamaan. Akan tetapi dalam program pengembangannya anak usia 5 tahun dapat melompat tali dengan satu kaki secara bergantian dengan ketinggian 20 cm. Anak dapat melompat 6-8 kaki dan sejauh 25 cm. Anak usia 5 tahun dapat menggabungkan lompat dengan gerakan lain. Melempar.
- c) Anak usia 5-6 tahun dapat melempar dengan jarak lebih jauh dibandingkan sebelumnya dan dengan cara yang benar dengan melangkahakan kaki ke depan sambil melempar.
- d) Menangkap. Anak usia 5-6 tahun dapat menangkap bola besar dan kemudian menangkap bola kecil menggunakan telapak tangan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan peneliti dapat diperoleh beberapa kesimpulan : Pada Siklus 1 lebih sedikit anak yang mampu meningkatkan motorik kasar secara sempurna, yaitu 5 orang anak (25 %) dengan kriteria berkembang sangat baik (BSB), sedangkan 6 anak (30 %) berkembang sesuai dengan harapan kemampuan (BSH) motorik kasar pada anak serta sebanyak 9 anak (45 %) yang mengalami masih berkembang (MB). Pada siklus II anak yang mampu meningkatkan motorik kasar secara sempurna, yaitu 9 orang anak (45 %) dengan kriteria berkembang sangat baik (BSB), sedangkan 11 anak (55 %) berkembang

sesuai dengan harapan (BSH) kemampuan motorik kasar pada anak. Berdasarkan analisis ada peningkatan kemampuan motorik kasar melalui permainan bola basket pada anak usia 5 - 6 tahun.

Saran

Diharapkan guru, agar dapat mengembangkan metode permainan dan strategi yang bervariasi dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar. Dapat menerima masukan dan saran dari pendidik lainnya menyangkut metode permainan dalam kegiatan pembelajaran. Pendidik diharapkan dapat menggunakan tehnik permainan bola basket dan media yang tepat, menarik dan bervariasi, agar dapat membuat anak lebih aktif dan saling kerjasama.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqip Zainal. 2010. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : LP3ES
- Artiati Endang Suhesti, 2017. *Pemilihan Dan Pengembangan Sumber Belajar Untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: PT Grasindo
- Astuti Woro. 2011. *Belajar Dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Bogdan dan Biklen. 2002. *Metode Mengajar Di Taman Kanak - Kanak*. Jakarta: PT. Indeks
- Depdiknas. 2012. *Prinsip-Prinsip Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Jakarta : Dekdikbud.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan 137 Tahun 2014*. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Pembinaan TK / SD.
- Harsono. 2011. *Asesmen Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta : Gama Media.
- Hurlock Elizabeth B. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 1 Edisi Keenam*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ismail Andang. 2009. *Pemilihan Dan Pengembangan Sumber Belajar Untuk Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Vita Naurina. 2012. *Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Loncat Galaksi dan Lari Zig - Zag Pada Kelompok B di TK PKK 3 Sriharjo*". Jurnal.

M. Saputra Yudha & Rudyanto. 2005. *Profil Perkembangan Anak*. Jakarta: PT. Indeks
MS. Sumantri. 2005. *Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini*. Jakarta
:

Departemen Pendidikan Nasional

R. Conny Semiawan. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : UNY Press.

Dewi Rosmala, Suwarsih Madya. 2005. *Berbagai Masalah Anak Taman Kanak - Kanak*.
Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian*. Bandung : Ghalia Indonesia.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2000. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta : Erlangga

Suhesti Endang Hartati. 2017. *77 Games Berkarakter Dalam Bimbingan Konseling*. Jakarta
:

Yatama Widya

Sujiono Bambang, dkk. 2008. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : Erlangga.

Sumantri. 2005. *Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*.
Jakarta

: Departemen Pendidikan Nasional.

Sudijono Anas. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Kusumah, dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta : UNY.

S. Tedjasaputra Mayke. 2001. *Asesmen Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta :
Gama

Media.

Syarifudin Aip & Muhadi: 1991. *Perkembangan Dan Pengembangan Anak Usia Dini*.
Jakarta:

PT. Grasindo.

Toho dan Gusril. 2004. *Dasar - Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Hikayat.

Permendikbud No : 137. 2013. *Standar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kementrian
Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Manajemen

Undang-Undang Nomor : 20. Tahun 2003 *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta:
Kementrian Pendidikan Nasional.

Yulianti Dwi, M.Si. 2016. *Bermain Sambil Belajar Sains Di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta :
PT.

Indeks

Yoga Aditama. 1992. *Permainan Bola Basket Anak Usia Dini*. Yogyakarta : Gama Media.
(<https://www.haibunda.com/parenting/d-4177908/5-manfaat-main-basket-untuk-anak>, tanggal 28 Maret 2019, pukul 16.00)