

Survai Kemampuan Motorik Pemain Sekolah Sepakbola Selabora FIK UNY

Oleh:

Nawan Primasoni dan Yudanto

Email: nawan_primasoni@uny.ac.id

Abstrak:

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui kemampuan motorik anak-anak SSB Selabora FIK UNY umur 10-12 tahun.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak-anak SSB Selabora FIK UNY, Sleman. Penelitian menggunakan 35 anak usia 10-12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survai, dengan menggunakan tes dan pengukuran, dengan mengukur standing broad jump, zig-zag run test, dan medicine ball.

Hasil penelitian deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa kemampuan motorik anak-anak SSB Selabora FIK UNY adalah kemampuan motorik sedang 74,28%, tinggi 14,3% dan rendah 11,4%.

Kata Kunci: Kemampuan Motorik, Sepakbola

A. Pendahuluan

Persoalan tentang sepakbola di Indonesia, khususnya tentang pretasi Timnas sepakbola harus segera ditangani. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membentuk Timnas yang berprestasi dengan mengadakan pembinaan sejak dini bagi para pemain sepakbola. Seperti yang diungkapkan oleh Soekatamsi (1993: 24) bahwa untuk memulai pembinaan prestasi sepakbola dapat dilakukan mulai usia 10 tahun. Pada tahap ini dilakukan pembinaan yang mengarah pada pembinaan mengenalan terhadap sepakbola, baik teknik dan fisik dasar.

Pembinaan ini dapat dilakukan pada berbagai tempat, seperti contohnya pembinaan yang dilakukan pada sebuah klub sepakbola maupun sekolah sepakbola (SSB).

Sekolah Sepakbola Selabora FIK UNY, merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di kota Yogyakarta. Sekolah sepakbola ini tepatnya berada di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Seperti sekolah sepakbola yang lainnya, bahwa masing-masing sekolah sepakbola tentu mempunyai tujuan didirikannya sekolah sepakbola. Sekolah Sepakbola Selabora FIK UNY ini, memiliki tujuan diantaranya: 1) anak-anak memiliki aspek teknik, *skill*, fisik, taktik dan mental sebagai pemain sepak bola yang baik, 2) mengembangkan bakat dan minat sesuai potensi anak, 3) menanamkan budaya hidup sehat, berdisiplin melalui olahraga, dan 3) mengantar untuk sukses dalam kehidupan dan karier. Setiap anak-anak atau pemain memang dapat bergabung dan berlatih di sebuah sekolah sepakbola, akan tetapi tidak semua pemain yang tergabung dalam sekolah sepakbola mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kemampuan individu dari masing-masing pemain. Salah satu kemampuan individu yang dapat berpengaruh terhadap penampilannya adalah kemampuan motorik yang dimilikinya. Seperti yang dijelaskan oleh Toho Cholik Mutohir (2004: 47) bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, disamping itu kemampuan motorik juga sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga.

B. Kajian Pustaka

Hakekat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *motor ability*. Pada dasarnya pengertian tentang kemampuan motorik telah banyak diberikan oleh para ahli. Kemampuan motorik adalah terminologi yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah ke penguasaan keterampilan dasar dan aktivitas kesegaran jasmani. Menurut Burton yang dikutip oleh Toho Cholikh Mutohir (2004: 4) bahwa kemampuan motorik adalah kemampuan individual yang mendasari penampilan berbagai keterampilan motorik. Selanjutnya Rusli Lutan (1988) menyatakan bahwa kemampuan motorik dikatakan sebagai kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan keterampilan gerak, kemampuan motorik juga merupakan kualitas umum yang dapat ditingkatkan melalui latihan. Kemudian Sukintaka (2001: 47) memberikan penjelasan tentang kemampuan motorik yang berarti kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun dalam olahraga atau kematangan keterampilan motorik. Dari beberapa definisi tentang kemampuan motorik yang diberikan oleh para ahli tersebut di atas, telah memberikan gambaran yang jelas. Kemampuan motorik seseorang dipandang sebagai landasan keberhasilan masa datang di dalam melakukan tugas keterampilan olahraga.

1. Unsur-unsur Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik yang dimiliki seseorang terdiri dari beberapa unsur yang saling mendukung. Menurut Toho Cholik Mutohir (2002: 50) unsur-unsur yang terkandung dalam kemampuan motorik diantaranya kekuatan, koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan. Kekuatan adalah kemampuan untuk menggunakan tenaga seperti angkat beban atau angkat tubuh sendiri. Koordinasi adalah kemampuan menunjukkan tugas mata tangan dan mata tungkai seperti menendang, melempar, dan lainnya yang semacam itu. Kecepatan adalah Kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sependek mungkin. Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh dan keseimbangan baik dalam bergerak maupun diam posisinya. Kelincahan adalah Kemampuan mengubah arah dengan cepat dan mengendalikan gerakan tubuh (secara keseluruhan), (Charles B. Corbin 1980: 101). Unsur-unsur kemampuan motorik tersebut di atas dapat dikembangkan dengan latihan yang benar

Kemampuan motorik juga dipengaruhi oleh factor mekanik dan fisik. Faktor mekanik terdiri dari beberapa unsur, diantaranya: (1) faktor keseimbangan yang terdiri dari: pusat gaya, garis gaya dan dasar penyokong badan; (2) faktor pemberi daya, yang terdiri dari: gerak yang lamban, percepatan, aktivitas / reaksi; (3) faktor penerima daya yang terdiri dari: daerah permukaan dan jarak; (4) kemampuan lokomotor, terdiri dari: fase refleks, fase belum sempurna, fase dasar, fase spesialisasi; (5) kemampuan manipulatif; (6) kemampuan yang stabil. Sedangkan factor fisik terdiri dari

unsur-unsur diantaranya: (1) faktor kebugaran jasmani yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan aerobik, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh; (2) faktor kebugaran gerak (*motor fitness*) terdiri dari: kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya ledak (*power*) (Toho Cholik Mutohir, 2002: 51). Selanjutnya Sukintaka (2001: 47) menyatakan bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Kedua faktor ini masih harus didukung oleh latihan yang sesuai dengan tingkat kematangan anak, dan gizi yang baik. Ada kemungkinan bahwa baiknya pertumbuhan dan perkembangan akan berpengaruh terhadap kemampuan motorik seseorang.

2. Fungsi Kemampuan Motorik

Membicarakan masalah kemampuan motorik sangat diperlukan dalam lingkup pendidikan jasmani pada tiap jenjang sekolah. Kemampuan motorik merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan pada ranah psikomotor. Selanjutnya dalam pengembangan kemampuan motorik diharapkan akan terbentuknya penguasaan keterampilan motorik untuk suatu cabang olahraga tertentu. Pengembangan kemampuan motorik dalam lingkungan sekolah merupakan tugas bagi seorang guru penjas. Seorang guru penjas yang dapat mengetahui kemampuan motorik anak didiknya tentu akan mengetahui kemampuan anak yang dimilikinya dari tiap tahap pertumbuhannya.

Menurut Cureton yang dikutip oleh Toho Cholik Mutohir (2001: 51) bahwa fungsi utama dalam kemampuan motorik adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap individu yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Seseorang yang mempunyai kemampuan motorik yang baik, tentu akan mempunyai dasar atau landasan untuk melakukan keterampilan secara khusus yang baik pula.

Hakekat Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Pemain sepakbola yang baik, tentunya menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Menurut Soekatamsi (1993: 75) teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

Teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola, (Soekatamsi, 1993: 77). Teknik tanpa bola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola adalah semua gerakan-gerakan dengan bola yang meliputi: megenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak

tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

C. Metode Penelitian

Tahapan-tahapan penelitian yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan sebagai berikut:

1. Penentuan Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh anak-anak Sekolah Sepakbola Selabora FIK UNY usia 10-12 tahun.

2. Instrumen

Instrumen kemampuan motorik menggunakan tes kemampuan motorik *Barrow Motor Ability* (1979: 139-142), yang terdiri dari: (1) *standing broad jump*, (2) *zig-zag run test*, dan *medicine ball put*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

3. Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data hasil setiap tes yang telah didapatkan dari hasil tes kemampuan motorik disebut data kasar. Hasil kasar yang telah diperoleh kemudian dikonversikan ke dalam bentuk *T Score*.

Data kasar yang telah diperoleh perlu diubah ke dalam bentuk *T – Score* maka tahap selanjutnya adalah menjumlah hasil dari ketiga tes

kemampuan motorik yang sudah diubah dalam bentuk *T-Score*. Hasil penjumlahan dari ketiga tes kemampuan motorik yang telah diubah dalam bentuk *T-Score*, selanjutnya akan dikonversikan ke dalam kategori kemampuan motorik yang telah dibuat.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menunjukkan kemampuan motorik anak-anak SSB Selabora FIK UNY usia 10-12 tahun. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa kemampuan motorik anak-anak SSB Selabora FIK UNY usia 10-12 tahun mempunyai kemampuan motorik sedang 74,28%, tinggi 14,3% dan rendah 11,4%. Dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel kategori kemampuan motorik anak-anak:

No	Jumlah	Persentase	Kategori
1.	5	14,3%	tinggi
2.	26	74,28%	sedang
3.	4	11,4%	rendah
Jmh	35	100%	

Pembahasan

Anak-anak SSB Selabora FIK UNY mempunyai kemampuan motorik dengan katagori sedang. Keadaan tersebut perlu segera diperbaiki yakni dengan menambah porsi latihan dan gerak multilateral anak sehingga kemampuan motoriknya dapat bertambah. Unsur-unsur seperti koordinasi, kecepatan, keseimbangan dan kelincahan mendapatkan tempat tersendiri untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak. Kemampuan motorik yang tinggi menjadi dasar terbentuknya kemampuan motorik khusus untuk cabang yang

digelutinya, mempertinggi daya kerja dan tentu saja mempermudah menguasai gerak yang lainnya. Kemampuan motorik dapat juga ditingkatkan dengan cara sebagai berikut:

1. . Meningkatkan Status Gizi Anak

Status gizi merupakan kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makan. Masalah status gizi pada anak adalah masalah yang sangat penting, karena status gizi bagi anak sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Pada anak usia prasekolah merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga status gizi bagi anak tersebut harus mendapat perhatian yang serius. Gizi merupakan sumber utama untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Seperti apa yang dikemukakan oleh Sukintaka (2001: 47) bahwa berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh pertumbuhan dan perkembangan. Mengingat status gizi sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak, maka tugas sebagai orang tua, guru penjas maupun pelatih agar memberikan pengertian pada anak-anak untuk berperilaku hidup yang sehat dengan cara mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.

Seperti apa yang dikatakan oleh Djoko Pekik Irianto (2000: 6) bahwa gizi diperoleh dari makanan yang sehat dan berimbang dan cukup energi dan nutrisi, yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Secara proposional makanan yang sehat meliputi 60 % karbohidrat, 25 % lemak, dan 15 % protein, serta cukup mineral dan air.

2. Meningkatkan Aktivitas Bermain Anak

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai oleh anak maupun orang dewasa. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Yudha M Saputra (2001: 7-9) menyatakan manfaat bermain antara lain: (1) untuk perkembangan fisik. Anak yang memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan bermain, yang melibatkan banyak gerakan tubuh, maka tubuh anak tersebut akan menjadi sehat dan bugar. Otot tubuh akan menjadi kuat. Anak dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain, (2) untuk perkembangan keterampilan. Penguasaan keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati dalam kegiatan sehari-hari, misalnya pada saat anak bermain kejar-kejaran dengan temannya. Pada awalnya anak belum terampil untuk berlari, dengan bermain kejar-kejaran, maka anak akan semakin berminat untuk melakukannya, sehingga anak tersebut akan terampil dalam berlari, (3) untuk perkembangan intelektual. Melalui aktivitas fisik dan bermain, anak dihadapkan dengan suatu masalah dan kemampuan untuk membuat suatu keputusan dengan cepat dan tepat. Aktivitas fisik dan bermain yang seimbang akan memupuk kecerdasan anak, (4) untuk perkembangan sosial. Anak biasanya dalam melakukan kegiatan bermain mengajak teman sebayanya. Anak akan belajar

berbagai hak milik, menggunakan suatu mainan secara bergantian, melakukan kegiatan bersama-sama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina, mencari cara pemecahan suatu permasalahan yang dihadapinya dengan temannya, (5) untuk perkembangan emosi. Bermain merupakan suatu kebutuhan sehari-hari bagi anak. Tidak ada anak yang tidak suka dengan bermain. Melalui bermain anak dapat mengungkapkan perasaan dan keinginannya. Anak dilatih untuk mengendalikan diri. Kegiatan bermain yang dilakukan dengan sekelompok teman, maka masing-masing anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya sendiri, tentang kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep kepribadian yang positif, (6) untuk perkembangan keterampilan olahraga. Anak yang terampil, berjalan, berlari, melompat, dan melempar maka anak tersebut akan lebih siap untuk menekuni suatu cabang olahraga tertentu. Anak akan lebih terampil melakukan kegiatan tersebut dan akan lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan suatu gerakan yang lebih sulit.

Mengingat manfaat dari aktivitas bermain yang sangat penting terutama untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak serta kemampuan motorik anak. Untuk itu, aktivitas bermain perlu ditingkatkan terus oleh orang tua, penjas dan pelatih dengan menyesuaikan tahap pertumbuhan dan perkembangannya. Berkaitan dengan pengembangan kemampuan motorik anak, maka jenis bermain yang sangat tepat dilakukan

adalah bermain aktif dengan mengikuti bermacam permainan dan diikuti gerakan fisik.

3. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak

Istilah kebugaran jasmani diartikan sama dengan kesegaran jasmani atau *physical fitness* sebagai segenap kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta untuk keperluan mendadak. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi pada efisiensi yang optimal. Kebugaran jasmani terdiri dari berbagai komponen, menurut Djoko Pekik Irianto (1999: 24) komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok, yaitu komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang meliputi daya tahan, paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran jasmani yang satunya adalah yang terkait dengan keterampilan yang meliputi kecepatan koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak dan juga mempengaruhi pada kemampuan motorik. Oleh karena itu, meningkatkan kebugaran jasmani anak menjadi tugas orang tua, guru penjas, maupun pelatih. Dalam memberikan aktivitas pada anak, harus memperhatikan prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto

(2005: 86) konsep FITT harus diperhatikan dalam memberikan aktivitas baik dalam bentuk bermain pada anak prasekolah. Konsep FITT tersebut adalah: Frekuensi (F), bermain seharusnya dilakukan secara teratur minimal 3 kali per minggu dengan selang atau interval yang cukup. Intensitas (I) permainan yang diberikan perlu memperhatikan kualitas rangsang artinya permainan anak harus mampu membuat jantung berdetak lebih cepat dibanding detak jantung istirahat, misalnya dalam keadaan istirahat detak jantung anak 70 detak per menit, maka pada saat bermain detak jantung anak menjadi 100 detak per menit, akan lebih baik lagi apabila kenaikan detak jantung mencapai 60 detak jantung maksimalnya atau lebih tinggi. Time (T), bermain butuh waktu yang cukup, usahakan permainan dapat dilakukan lebih dari 15 menit, apabila bermain hanya sesaat belum mampu menyebabkan adaptasi bagi kualitas organ tubuh. Tipe (T), agar mampu meningkatkan kebugaran, jenis permainan seharusnya disesuaikan dengan karakteristik dasar bermain, meliputi *move*, misalnya berjalan, berlari, melompat, merangkak. *Lift* seperti mendorong teman, menggendong teman, menarik. *Stretch* misalnya, saling menarik, meliukkan badan. Semuanya itu dilakukan juga harus mempertimbangkan kesenangan dan keselamatan.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari hasil penelitian anak-anak SSB Selabora FIK UNY adalah kemampuan motorik anak-anak SSB Selabora FIK UNY usia 10-12 tahun mempunyai kemampuan motorik sedang.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Diharapkan dalam proses berlatih melatih dapat meningkatkan kemampuan motorik anak-anak.
2. Perlu diadakan penelitian dalam jumlah populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Charles B. Corbin. (1980). *A Textbook of Motor Development*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher.
- David K. Miller. (2002). *Measurement by the Physical Educator*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Djoko Pekik Irianto .(2002). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Harold M. Barrow. (1979). *A Practical Approach to Measurement in Physical Education*. USA: Lea and Febiger

- Rusli Lutan. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Soekatamsi. 1993. *Permainan Besar I (Sepakbola)*. Jakarta: Depdikbud, Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II, dan Pendidikan Kependudukan Bagian Proyek Penataran Guru Penjas dan Kesehatan SD Setara D-II.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Toho Cholik Mutohir (2004). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Yudha M. Saputra .(2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.