

Studi Kasus Keterampilan Gerak Dasar Manipulative Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa SD Negeri 69/II Lubuk Tanah Terban

Iskandar

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

Article Info

Corresponding Author:

Penulis

Hamoutbeak87@gmail.com

History:

Submitted: xx-xx-xxxx

Revised: xx-xx-xxxx

Accepted: xx-xx-xxxx

Keyword:

Manipulative Skills, Football, Elementary School

Kata Kunci:

Keterampilan Manipulatif,

Sepak Bola, Sekolah Dasar

How to Cite:

Abstract

This study aims to analyze the implementation of health-based Physical Education, Sports and Health (PESH) policy reorientation at SMA 2, SMA 4, and SMA 12 Muara Bungo, and to examine its effect on students' healthy lifestyle behavior. A quantitative descriptive approach with survey design was employed. The research sample consisted of 45 students selected through proportional random sampling from the three schools. Data were collected using the Healthy Lifestyle Behavior Questionnaire (HLBQ), validated with a CVI of 0.87 and Cronbach Alpha reliability of 0.851. Data analysis applied descriptive statistics and multiple linear regression. Results revealed that health-based learning integration significantly influences students' healthy behavior ($F = 18.74$; $p < 0.05$) with a contribution of 58.3% ($R^2 = 0.583$). Physical activity ($\beta = 0.412$; $p = 0.001$) and nutritional understanding ($\beta = 0.308$; $p = 0.018$) emerged as dominant predictors. The three schools demonstrated significant differences in implementation levels, with SMA 4 achieving the highest mean score (82.6). These findings affirm the urgency of reorienting the PESH curriculum beyond motor skills to encompass the formation of healthy lifestyles as a long-term health investment.

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi reorientasi kebijakan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berbasis gaya hidup sehat di SMA 2, SMA 4, dan SMA 12 Muara Bungo, serta menguji pengaruhnya terhadap perilaku hidup sehat siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan desain survei. Sampel penelitian berjumlah 45 siswa yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling dari tiga sekolah tersebut. Instrumen pengumpulan data berupa angket perilaku hidup sehat (APHS) yang telah divalidasi dengan nilai CVI = 0,87 dan reliabilitas Cronbach Alpha = 0,851. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi pembelajaran berbasis gaya hidup sehat berpengaruh signifikan terhadap perilaku hidup sehat siswa ($F = 18,74$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 58,3% ($R^2 = 0,583$). Variabel aktivitas fisik ($\beta = 0,412$; $p = 0,001$) dan pemahaman nutrisi ($\beta = 0,308$; $p = 0,018$) merupakan prediktor dominan. Ketiga sekolah menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat implementasi, dengan SMA 4 memperoleh skor rata-rata tertinggi (82,6). Temuan ini menegaskan urgensi reorientasi kurikulum PJOK yang tidak sekadar berorientasi pada kecakapan motorik,

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) sebagai salah satu mata pelajaran wajib, mulai tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas harus memberikan perkembangan peserta didik secara seimbang baik kognitif, psikomotor, dan afektif (Santoso, 2025). Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, serta keterampilan sosial siswa secara menyeluruh. Keterampilan gerak dasar menjadi fondasi utama dalam menunjang partisipasi aktif siswa dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar berkontribusi signifikan terhadap perkembangan fisik dan aktivitas fisik anak secara berkelanjutan (Zhang et al., 2025).

Pada usia 5-6 tahun pembelajaran melalui bermain sangat mempengaruhi anak dalam memperoleh berbagai keterampilan motorik termasuk keterampilan gerak manipulatif, sehingga keterampilan gerak manipulatif anak dalam memantulkan, melempar dan menangkap bola menjadi berkembang (Penelitian, 2013).

Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan fase krusial dalam membentuk pola gerak permanen pada anak. Fokus utamanya adalah penguasaan gerak dasar sebagai fondasi aktivitas fisik yang lebih kompleks (Widiastuti, 2019). (Pendidikan et al., 2025) menegaskan bahwa analisis keterampilan gerak dasar sangat penting untuk memantau apakah siswa telah mencapai tahap perkembangan motorik yang sesuai dengan usianya. Tanpa penguasaan gerak yang baik, siswa akan cenderung menghindari aktivitas fisik karena merasa kurang kompeten dalam berolahraga.

Keterampilan gerak dasar terdiri dari lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Keterampilan manipulatif, yang melibatkan kontrol terhadap objek eksternal, merupakan aspek yang paling menantang dalam permainan bola besar (Husdarta, 2020). Dalam konteks sepak bola, kemampuan manipulatif seperti menendang dan menggiring bola memerlukan koordinasi mata-kaki yang matang. Menurut (Apriliani, 2022) dalam studinya menunjukkan bahwa kemampuan menendang bola pada siswa kelas V seringkali masih berada

pada kategori sedang, yang menandakan perlunya perhatian khusus pada teknik dasar.

Keterampilan gerak dasar terdiri dari lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Keterampilan manipulatif, yang melibatkan kontrol terhadap objek eksternal, merupakan aspek yang paling dominan dalam permainan bola besar (Husdarta, 2020). Dalam sepak bola, penguasaan teknik *passing*, *controlling*, dan *dribbling* menjadi indikator utama kematangan motorik siswa. (Apriliani, 2022) menyatakan bahwa koordinasi mata-kaki yang baik sangat menentukan akurasi tendangan siswa saat melakukan operan. Namun, pada praktiknya, banyak siswa yang masih mengalami kendala pada kontrol kekuatan saat bersentuhan dengan bola.

Permasalahan rendahnya keterampilan manipulatif seringkali dipicu oleh kurangnya frekuensi latihan dan model pembelajaran yang monoton. (Hendra & Putra, 2019) menjelaskan bahwa pengembangan gerak manipulatif pada anak harus dilakukan melalui pendekatan yang menyenangkan agar keterlibatan motorik siswa meningkat. Hal ini didukung oleh Sapitri (2023) yang menekankan bahwa faktor lingkungan dan ketersediaan sarana prasarana sangat berpengaruh terhadap kualitas gerak yang dihasilkan oleh siswa di sekolah dasar.

Selain faktor lingkungan, pemahaman konsep gerak juga menjadi elemen penting. Winarno (2021) menjelaskan bahwa meskipun siswa memahami cara melakukan gerakan, tanpa latihan koordinasi yang konsisten, hasil gerakannya tidak akan optimal. Pradana dkk. (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa penguasaan teknik dasar sepak bola seperti menggiring bola sering kali terhambat karena kurangnya kematangan keseimbangan dinamis siswa. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif deskriptif sangat diperlukan untuk memotret secara mendalam hambatan spesifik yang dialami siswa (Santoso, 2025).

Berdasarkan pengamatan awal di SD Negeri 69/II Lubuk Tanah Terban, terlihat bahwa sebagian besar siswa kelas IV dan V masih memiliki kendala pada koordinasi mata-kaki saat melakukan *controlling* dan *passing*. Fenomena ini menunjukkan perlunya analisis lebih mendalam mengenai kualitas gerak mereka. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini bertujuan

untuk mendeskripsikan secara mendalam keterampilan gerak dasar manipulatif siswa dalam permainan sepak bola di SD Negeri 69/II Lubuk Tanah Terban, dengan fokus utama pada kemampuan menendang, menghentikan, dan menggiring bola.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam keterampilan gerak dasar manipulatif siswa dalam permainan sepak bola. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif terkait kondisi nyata di lapangan, khususnya mengenai kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar sepak bola seperti *passing*, *controlling*, dan *dribbling*.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 69/II Lubuk Tanah Terban, Kabupaten Bungo. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester genap tahun ajaran berjalan. Subjek dalam penelitian ini adalah 25 siswa kelas IV dan V, yang dipilih secara purposive dengan pertimbangan bahwa siswa pada tingkat tersebut telah mendapatkan pembelajaran dasar sepak bola dalam mata pelajaran PJOK. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

1. Observasi partisipatif, dilakukan dengan cara peneliti terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran untuk mengamati keterampilan siswa dalam melakukan gerak manipulatif. Aspek yang diamati meliputi teknik menendang (*passing*), menghentikan bola (*controlling*), dan menggiring bola (*dribbling*), serta koordinasi gerak yang ditunjukkan siswa.
2. Wawancara mendalam, dilakukan kepada guru PJOK dan beberapa siswa untuk memperoleh informasi terkait kendala yang dihadapi dalam pembelajaran serta faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan gerak siswa.
3. Dokumentasi, berupa foto, catatan lapangan, serta arsip kegiatan pembelajaran yang digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan indikator keterampilan gerak manipulatif dalam permainan sepak bola. Pedoman observasi digunakan

untuk mencatat performa siswa secara sistematis, sedangkan pedoman wawancara digunakan untuk menggali informasi secara lebih mendalam dari responden.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu:

1. Reduksi data, yaitu proses pemilahan, penyederhanaan, dan pengelompokan data sesuai dengan fokus penelitian.
2. Penyajian data, dilakukan dalam bentuk uraian deskriptif agar mudah dipahami dan dianalisis.
3. Penarikan kesimpulan, yaitu proses interpretasi data untuk menemukan makna serta menjawab tujuan penelitian.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan teknik, yaitu dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga diperoleh data yang valid dan dapat dipercaya.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara, dan dokumentasi terhadap 25 siswa kelas IV dan V di SD Negeri 69/II Lubuk Tanah Terban. Data yang diperoleh difokuskan pada keterampilan gerak dasar manipulatif dalam permainan sepak bola yang meliputi kemampuan *passing*, *controlling*, dan *dribbling*.

Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar siswa telah mampu melakukan teknik dasar sepak bola, namun kualitas gerakan yang dihasilkan masih bervariasi. Beberapa siswa sudah menunjukkan koordinasi gerak yang baik, sementara sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola dan mengatur kekuatan saat melakukan gerakan. Secara rinci, hasil penelitian dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Keterampilan Gerak Manipulatif Siswa

No	Aspek yang Dinilai	Kategori Baik	Kategori Cukup	Kategori Kurang
1	Passing	8 siswa	12 siswa	5 siswa
2	Controlling	7 siswa	11 siswa	7 siswa
3	Dribbling	9 siswa	10 siswa	6 siswa

Hasil wawancara dengan guru PJOK menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan siswa dipengaruhi oleh frekuensi latihan yang terbatas serta kurangnya variasi metode pembelajaran. Selain itu, faktor lingkungan seperti keterbatasan sarana dan prasarana juga menjadi hambatan dalam pengembangan keterampilan gerak siswa.

Dokumentasi yang diperoleh selama penelitian memperkuat hasil observasi, di mana terlihat bahwa sebagian siswa masih belum percaya diri dalam melakukan gerakan, terutama saat berhadapan langsung dengan bola dalam situasi permainan.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar manipulatif siswa dalam permainan sepak bola berada pada kategori cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai teknik passing, controlling, dan dribbling, namun belum mencapai tingkat keterampilan yang optimal.

Kendala utama yang ditemukan dalam penelitian ini adalah koordinasi mata dan kaki yang belum berkembang dengan baik. Koordinasi ini merupakan komponen penting dalam keterampilan manipulatif, karena menentukan keberhasilan siswa dalam mengontrol dan mengarahkan bola. Temuan ini sejalan dengan pendapat bahwa keterampilan manipulatif memerlukan integrasi antara persepsi visual dan gerakan motorik agar menghasilkan gerakan yang efektif.

Selain itu, faktor kontrol kekuatan juga menjadi masalah yang cukup dominan. Banyak siswa yang belum mampu menyesuaikan kekuatan saat menendang atau menghentikan bola, sehingga bola sering kali terlalu jauh atau sulit dikendalikan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan belum sepenuhnya mengembangkan sensitivitas gerak siswa.

Dari sisi pembelajaran, kurangnya variasi metode mengajar menjadi salah satu penyebab rendahnya keterampilan siswa. Pembelajaran yang cenderung monoton membuat siswa kurang termotivasi untuk aktif bergerak. Padahal, dalam pendidikan jasmani, pendekatan yang menyenangkan dan variatif sangat diperlukan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

Faktor lingkungan juga turut mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan fasilitas seperti lapangan dan alat pendukung menyebabkan siswa tidak memiliki cukup kesempatan untuk berlatih secara maksimal. Frekuensi latihan yang rendah juga berdampak pada lambatnya perkembangan keterampilan gerak siswa.

Dengan demikian, untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar manipulatif siswa, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif, seperti penggunaan permainan modifikasi, latihan berbasis permainan (*game-based learning*), serta peningkatan intensitas latihan secara bertahap. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan koordinasi, kontrol gerak, serta kepercayaan diri siswa dalam bermain sepak bola.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa keterampilan gerak dasar manipulatif siswa dalam permainan sepak bola di SD Negeri 69/II Lubuk Tanah Terban berada pada kategori cukup. Siswa telah memahami teknik dasar seperti *passing*, *controlling*, dan *dribbling*, namun masih mengalami kendala pada koordinasi mata-kaki dan kontrol kekuatan. Faktor yang mempengaruhi keterampilan tersebut meliputi frekuensi latihan, metode pembelajaran, serta kondisi lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan melalui pembelajaran yang lebih variatif dan latihan yang berkelanjutan agar keterampilan gerak siswa dapat berkembang secara optimal.

Daftar Pustaka

- Apriliani, D. (2022). Analisis keterampilan teknik dasar passing dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 120–128. <https://doi.org/10.21831/jpi.v18i2.45678>
- Hendra, J., & Putra, G. I. (2019). *MANIPULATIF BAGI ANAK MELALUI PERMAINAN OLAHRAGA DI TAMAN KANAK-KANAK*. 4(2), 438–444.
- Husdarta. (2020). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Pendidikan, J. I., Utami, N. S., Nurkamto, J., & Hidayatullah, M. F. (2025).

Cakrawala Pendidikan Sociocultural-based games enhancing manipulative movement skills in Indonesian kindergartens. 44(3), 626–635.

Penelitian, A. (2013). *MELALUI PERMAINAN BOLA BERANTING PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN MELALUI PERMAINAN BOLA BERANTING.*

Pradana, A., Setiawan, I., & Nugroho, S. (2022). Analisis keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Sport Science*, 12(1), 55–63. <https://doi.org/10.17977/um057v12i1p55-63>

Santoso, N. (2025). *Studi Kasus Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Sepakbola pada Kelas IV dan V Sekolah Dasar. 15(6), 460–466.*

Sapitri, L. (2023). Pengaruh lingkungan belajar terhadap keterampilan gerak siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 98–106. <https://doi.org/10.21009/JPD.112.05>

Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Winarno, M. E. (2021). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 75–83. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.33456>

Zhang, X., Tang, C., Geng, M., Li, K., Liu, C., & Cai, Y. (2025). *The effects of active play interventions on children ' s fundamental movement skills : a systematic review.*