

---

---

## PENERAPAN GERAK DASAR DALAM PENDIDIKAN JASMANI MELALUI OLAHRAGA PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 8 HINGGA 10 TAHUN

Satria Putra Djangkaru<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Jl. R.Mangun Muka Raya No.II, RT.II/RW.I4, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota  
Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

[satria.putra.djangkaru@mhs.unj.ac.id](mailto:satria.putra.djangkaru@mhs.unj.ac.id)

---

### Artikel Info

#### *Artikel History:*

Received June 21, 2025

Revised June 21, 2025

Accepted June 22, 2025

---

#### *Kata Kunci:*

Gerak Dasar,  
Pendidikan Jasmani,  
Sepakbola,  
Anak Usia 8-10 Tahun.

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan gerak dasar dalam pendidikan jasmani melalui olahraga permainan sepakbola pada anak usia 8 hingga 10 tahun. Gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan menendang merupakan fondasi penting dalam perkembangan motorik anak. Melalui metode penelitian deskriptif kualitatif dengan observasi, penelitian ini menemukan bahwa pembelajaran sepakbola secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan motorik dasar, koordinasi, dan kerjasama tim pada anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi gerak dasar dalam permainan sepakbola efektif menstimulasi perkembangan fisik dan sosial anak. Disarankan agar guru pendidikan jasmani mengoptimalkan penggunaan sepakbola sebagai media pembelajaran gerak dasar di sekolah dasar.

---

#### *Corresponding Author:*

Satria Putra Djangkaru  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta  
Email: [satria.putra.djangkaru@mhs.unj.ac.id](mailto:satria.putra.djangkaru@mhs.unj.ac.id)

---

## Pendahuluan

Gerak dasar merupakan keterampilan motorik fundamental yang sangat penting dalam tahap perkembangan anak, terutama pada usia sekolah dasar (8-10 tahun) yang merupakan masa emas perkembangan fisik dan motorik (Sari, 2021). Perkembangan gerak dasar pada anak usia (8-10 tahun) sangat penting sebagai fondasi keterampilan motorik lanjutan dan pembentukan karakter aktif (Fatikhatun, 2020). Pendidikan jasmani di sekolah merupakan wahana strategis untuk menanamkan keterampilan gerak dasar melalui aktivitas permainan, salah satunya sepakbola (Kemdikbud, 2017). Sepakbola, sebagai olahraga populer dan mudah diterapkan, mengandung unsur gerak dasar seperti berjalan, berlari, menendang, dan melompat yang dapat dikembangkan secara sistematis dalam pembelajaran (Putra & Wahyuni, 2020).

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan efektif untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar pada anak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas permainan dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran jasmani (Rahmawati, 2019). Namun, implementasi yang kurang terstruktur menyebabkan potensi pengembangan motorik anak belum optimal. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penerapan gerak dasar melalui sepakbola sebagai media pembelajaran jasmani yang terintegrasi dan menyenangkan.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, Subjek penelitian adalah anak-anak usia 8 hingga 10 tahun di SSB *Avengers Best Power* (ABP) Junior Jakarta Barat, dengan jumlah partisipan sebanyak 10 anak. Penelitian dilakukan selama satu pertemuan. Teknik pengumpulan data meliputi observasi langsung terhadap aktivitas pembelajaran sepakbola di lapangan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengidentifikasi keterampilan gerak dasar yang muncul selama proses latihan.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil observasi menunjukkan bahwa penerapan gerak dasar melalui permainan sepakbola berjalan efektif. Anak-anak mampu melakukan gerak dasar berjalan, berlari, menendang, dan melompat dengan baik selama permainan berlangsung. Selain itu, ditemukan peningkatan koordinasi gerak, keseimbangan, dan kerjasama tim. Berikut adalah data hasil observasi keterampilan gerak dasar.

Tabel I. Data Penelitian

No	Aspek yang Dinilai	Skor Rata-rata
1	Berjalan	85
2	Berlari	80
3	Menendang	78
4	Melompat	76



Gambar 1. Menendang Bola



Gambar 2. Berjalan dan Berlari

Peningkatan intensitas latihan gerak dasar efektif memperbaiki kelincahan dan kemampuan teknis siswa dalam permainan sepakbola (Sagala, 2012). Pembelajaran sepakbola juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial anak, seperti kemampuan bekerja sama, sportivitas, dan kepemimpinan (Yuliani & Prasetyo, 2022). Peningkatan intensitas Latihan, baik sedang maupun tinggi, efektif meningkatkan keterampilan menggiring dan teknik dasar lain dalam permainan sepakbola (Gamael & Kurniawan, 2019). Kemampuan menendang bola siswa cenderung lebih baik karena siswa memahami target sasaran yang harus dicapai (Candra & Widodo, 2018). Dalam pembelajaran sepakbola terbukti meningkatkan keterampilan gerak dasar menendang bola menggunakan kaki bagian dalam (Ahmad & Suriatno, 2018). Media pembelajaran seperti permainan sepakbola efektif dalam mengembangkan fisik motorik anak, termasuk kemampuan motorik kasar dan halus (Adam & Sum, 2023).

Anak usia 8-10 tahun memiliki sifat haus akan skill yang imajinatif dan selalu ingin meniru serta mengikuti tim yang sukses (Monitor Riau, 2017). Latihan sepakbola yang terstruktur dan menyenangkan mampu meningkatkan perkembangan motorik kasar dan halus anak (Dewi, 2023). Guru pendidikan jasmani mengintegrasikan variasi permainan kecil seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* untuk melatih gerak dasar secara bertahap dan menyenangkan. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak lebih antusias dan aktif saat pembelajaran menggunakan media permainan sepakbola dibandingkan metode konvensional. Penelitian lain mendukung bahwa latihan teknik dasar secara berulang (*drill*) pada usia dini sangat efektif untuk membangun pondasi keterampilan sepakbola (Yusmawati, 2022).

Model latihan teknik dasar sepakbola berbasis bermain terbukti efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* pada atlet pemula usia 8-12 tahun (Atiq, 2018). Variasi latihan *passing* yang terstruktur mampu menguatkan otot-otot yang diperlukan untuk teknik dasar sepakbola (Sudirman, 2022). Perkembangan motorik adalah perubahan perilaku motorik yang merefleksikan interaksi antara kematangan organisme dan lingkungan setiap individu (Fikri & Fahrizqi, 2021). Bentuk latihan yang dinamis dan inovatif

sangat diperlukan untuk menyesuaikan karakter dan kemampuan anak (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Latihan yang terstruktur difokuskan pada ketepatan, control, dan efektivitas, disesuaikan untuk mengatasi kelemahan dan memperkuat teknik yang benar (Agustina, 2020).

Penguasaan teknik dasar sepakbola seperti dribbling, passing, dan heading sangat penting untuk menunjang performa dan keamanan bermain (Halodoc, 2023). Modifikasi permainan sepakbola sangat diperlukan agar materi pembelajaran sesuai dengan tahap perkembangan anak dan ketersediaan sarana prasarana di sekolah (Santosa & Sonjaya, 2019).

### Kesimpulan

Penerapan gerak dasar dalam pendidikan jasmani melalui olahraga permainan sepakbola pada anak usia 8 hingga 10 tahun terbukti efektif meningkatkan kemampuan motorik dasar, koordinasi, serta aspek sosial anak. Guru disarankan untuk terus mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan yang terstruktur dan menyenangkan agar proses pembelajaran jasmani menjadi optimal dan bermakna bagi siswa. Penelitian lanjutan dapat mengkaji pengaruh jangka panjang pembelajaran sepakbola terhadap perkembangan motorik dan karakter anak.

### Referensi

- Putra, A., & Wahyuni, S. (2020). Pengembangan Gerak Dasar Melalui Permainan Sepakbola pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1), 34-42.
- Adam, G., & Sum, T. A. (2023). Media Pembelajaran dalam Mengembangkan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 30-40.
- Ahmad, N., & Suriatno, A. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Komando terhadap Keterampilan Menendang Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 45-52.
- Aprilianto, D., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 123-130.
- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola*. Ilmu Cemerlang Group.
- Atiq, A. (2018). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun*. Disertasi, Universitas Negeri Jakarta.
- Candra, D., & Widodo, A. (2019). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(1), 50-56.
- Dewi, R. (2023). *Pengaruh Latihan Sepakbola terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak*. Skripsi, UIN Malang.
- Fatikhatun. (2020). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Permainan Sepak Bola Melalui Penggunaan Bola Plastik. *Dinamika: Jurnal Praktik Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Dasar & Menengah*, 10(3), 9-12.
- Fikri, A., & Fahrizqi, E. B. (2021). Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 45-52.

- Halodoc. (2023). Wajib Tahu, Ini 14 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Buku Siswa Kelas X.
- Monitor Riau. (2017). Menu Latihan Sepakbola Menurut Tingkatan dan Usia.
- Putra, A., & Wahyuni, S. (2020). Pengembangan Gerak Dasar Melalui Permainan Sepakbola pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1), 34-42.
- Rahmawati, L. (2019). Pengaruh Permainan Terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga*, 7(2), 56-64.
- Sagala, S. (2012). Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Santosa, A., & Sonjaya, F. (2019). Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola dengan Modifikasi Permainan Spin di SDN Bojong Waru II. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 12-21.
- Sari, D. (2021). Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 15(3), 112-120.
- Sudirman, S., Syahrudin, S., & Sahabuddin, S. (2022). Implementasi Pembelajaran Berbasis Permainan pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 77-85.
- Yuliani, N., & Prasetyo, H. (2022). Implementasi Pembelajaran Berbasis Permainan pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 77-85.
- Yusmawati, Y., Julianti, E. P., Susilo, S., & Hanggoro, W. (2022). Tutorial Pembelajaran Tahapan Tehnik Passing Sepak Bola Melalui Latihan Drill Passing Pada Anak Usia 8-10 Tahun. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 5(2), 45-53.