

Efektifitas Model Pembelajaran Mini Basket terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 6-8 Tahun

Via Diah Rohmana¹✉, Dwi Kurnia Shandy¹, Dwinda Abi Permana¹, Nurma Kusnun Kodriyah¹, Sely Qurrotul A'yun¹

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: viadiahrohmana@unpkdr.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Anak usia dini; Mini basket; Model pembelajaran; Motorik kasar; Pendidikan Jasmani

Keywords:

Early childhood; Mini basketball; Learning models; Gross motor skills; Physical education

Abstrak

Penelitian ini menganalisis efektivitas model mini basket untuk meningkatkan motorik kasar anak usia 6–8 tahun. Menggunakan metode kuantitatif eksperimen semu, partisipan kelas 1 SDN Burengan 1 dibagi menjadi kelompok eksperimen (mini basket) dan kontrol (konvensional). Pengujian menggunakan instrumen TGMD-2, mencakup pretest, perlakuan 14 hari, dan posttest. Hasil awal menunjukkan homogenitas. Setelah perlakuan, skor posttest kelompok eksperimen meningkat signifikan menjadi 55.10 (gain +13.20), jauh lebih tinggi dari kelompok kontrol (46.80, gain +4.75). Uji statistik mengkonfirmasi peningkatan yang sangat signifikan ($p < 0.001$) pada kelompok mini basket. Kesimpulan, model pembelajaran mini basket terbukti sangat efektif dan unggul secara substansial dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan motorik kasar anak, karena didukung oleh sifat aktivitas yang menyenangkan dan optimal untuk latihan motorik.

Abstract

This research analyzes the effectiveness of the mini-basketball model in improving the gross motor skills of children aged 6–8 years. Using a quasi-experimental quantitative method, participants from the 1st grade of SDN Burengan 1 were divided into an experimental group (mini-basketball) and a control group (conventional method). The testing utilized the TGMD-2 instrument, covering pretest, 14 days of treatment, and posttest. The initial results demonstrated homogeneity. Following the treatment, the posttest score of the experimental group increased significantly to 55.10 (gain +13.20), which was substantially higher than the control group (46.80, gain +4.75). Statistical tests confirmed a highly significant increase ($p < 0.001$) in the mini-basketball group. In conclusion, the mini-basketball learning model is proven to be highly effective and substantially superior compared to the conventional method in improving children's gross motor skills, as it is supported by the nature of the activity, which is enjoyable and optimal for motor practice.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Anak usia dini mengacu pada proses perkembangan cepat seseorang yang menjadi dasar bagi kehidupan selanjutnya. NAEYC menetapkan bahwa anak usia dini mencakup usia 0 hingga 8 tahun. Dalam rentang waktu ini, anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan seumur hidup yang terjadi dengan sangat cepat (Lestari & Siantoro, 2025). Akan tetapi menurut data dari World Health Organization 5-25% anak pra sekolah menderita masalah perkembangan keterampilan motorik, dari 5 juta anak di bawah usia 5 tahun, 1,375 juta memiliki masalah dengan keterampilan motorik kasar dan halus (Sundayana et al., 2020). Perkembangan anak pada usia keemasan dianggap sebagai waktu yang paling penting untuk meletakkan dasar pengetahuan dan perilaku. Selama fase pembentukan yang sangat berharga ini, semua dimensi perkembangan anak (kognitif, fisik motorik, bahasa, dan psikososial) mengalami percepatan yang signifikan (Reswari, 2022).

Motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan saraf, otak, dan spinal cord. Perkembangan motorik terbagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motorik halus (Nugroho, 2015). Senada dengan Muchlisin, (2022) Keterampilan motorik, yang mencakup kelincahan, kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan, dapat diklasifikasikan menjadi dua tahap mendasar, yaitu motorik kasar dan motorik halus.

Diperlukan koordinasi dan keseimbangan tubuh untuk melakukan gerakan motorik kasar, yang merupakan kemampuan yang menggunakan otot-otot utama atau seluruh bagian tubuh (Sari & Marbun, 2021). Motorik kasar adalah aktivitas yang membutuhkan otot besar (contohnya otot tangan dan kaki), dan dibagi menjadi tiga kategori keterampilan: lokomotor, non-lokomotor, serta manipulatif (Pratiwi & Maulidiyah, 2022). Anak perlu mengembangkan kemampuan motorik kasarnya karena keterampilan ini memberi kontribusi besar terhadap kemajuan aspek lain, seperti kemampuan kognitif dan perkembangan sosial emosional (Aye et al., 2017).

Ada tiga faktor kunci dalam kemampuan melempar anak: keseimbangan sensoris, visual, dan propriosepsi (rasa sendi). Propriosepsi, yakni kesadaran sendi terhadap gerakan, adalah komponen terpenting yang mengatur kekuatan lemparan (misalnya, agar bola tepat masuk keranjang). Tanpa latihan yang memadai, anak mungkin menghadapi kesulitan dalam gerakan yang menggunakan ekstremitas atasnya

(Mahmud, 2019). Anak usia dini memiliki preferensi yang kuat terhadap olahraga yang sederhana dan berbagai aktivitas fisik, serta memiliki motivasi yang tinggi untuk terus bergerak daripada hanya duduk diam (Astutik & Fitri, 2019).

Salah satu cara untuk menstimulasi motorik kasar dalam pendidikan jasmani adalah melalui permainan modifikasi. Pendekatan ini mengakomodasi sifat dasar anak yang aktif, penuh rasa ingin tahu, ekspresif, imajinatif, suka bereksperimen, dan senang berkomunikasi (Reswari, 2022). Kontribusi permainan terhadap perkembangan motorik fisik dan sosial emosional anak sangatlah besar. Dalam olahraga, bola basket terbukti efektif meningkatkan motorik kasar melalui gerakan dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menargetkan bola. Permainan indoor ini juga berfungsi melatih kemampuan berpikir dan konsentrasi anak (Theobald et al., 2015). Menurut Ernawati et al., (2021) Motorik kasar anak mengalami peningkatan berkat keterlibatan mereka dalam permainan bola basket. Dinarta, (2021) mengatakan modifikasi permainan terbukti berhasil karena mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran sekaligus mendorong motivasi siswa.

Kurangnya penerapan metode pembelajaran yang berbasis aktivitas fisik terstruktur di sekolah dasar. Metode konvensional yang selama ini digunakan terbukti memberikan hasil yang jauh lebih rendah dibandingkan model yang dimodifikasi. Meskipun bola basket dikenal efektif untuk motorik, penelitian ini mengisi celah dengan menguji mini basket sebagai model pembelajaran (alat pedagogis) yang spesifik disesuaikan dengan karakteristik anak, bukan sekadar olahraga prestasi. Kemampuan motorik kasar bukan hanya soal fisik, tetapi berkontribusi besar terhadap kemajuan kognitif dan perkembangan sosial-emosional anak. Masalah pada motorik kasar dapat menghambat kemampuan anak dalam melakukan aktivitas harian menggunakan anggota tubuh. Berangkat dari hal tersebut, fokus penelitian ini adalah menggunakan mini basket sebagai model untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak usia dini. Tujuannya adalah untuk menggarisbawahi peran mini basket sebagai alat pedagogis yang terbukti secara ilmiah, bukan sekadar olahraga. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen berbasis data kuantitatif untuk memberikan bukti yang lebih kuat tentang efektivitas intervensi.

METODE

Metode dan Desain

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah eksperimen semu (*quasi-experimental*), yang termasuk dalam kategori pendekatan kuantitatif (Sugiyono, 2017).

Metode eksperimen semu dipilih karena penelitian dilakukan dalam konteks pembelajaran nyata (kelas Pendidikan Jasmani) sehingga peneliti tidak memiliki kendali penuh seperti dalam eksperimen murni. Ada beberapa alasan relevan:

1. Tidak bisa melakukan pengacakan subjek secara penuh
2. Variabel luar tidak dapat dikontrol secara total
3. Tetap memungkinkan menilai pengaruh perlakuan (model mini basket)

Sedangkan relevansi penggunaan desain dua kelompok (eksperimen & kontrol), Memungkinkan Perbandingan yang jelas:

1. Kelompok eksperimen → menerima model pembelajaran mini basket.
2. Kelompok kontrol melanjutkan pembelajaran dengan metode konvensional.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 1 yang berada di sekolah SDN Burengan 1 Kota Kediri. Sementara sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* (Festiawan et al., 2020) yang dibagi menjadi dua kelompok yakni : kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan rata-rata pada setiap kelompok terdiri dari 30 siswa.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam studi ini adalah TGMD-2, yang menguji keterampilan Lokomotor dan Manipulatif. Menurut (Brian et al., 2017) menggunakan TGMD-2 “Memiliki inter-rater reliability dan test-retest reliability yang tinggi”. Dengan memberikan perlakuan pada setiap kelompok yakni melalui pretest dan posttest.

Prosedur

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap yakni:

1. Tahap Persiapan Penelitian, pada tahapan ini persiapan yang dilakukan ialah melakukan pengambilan sampel yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan karakteristiknya. Kemudian peneliti juga menyiapkan Instrumen yang digunakan dalam penelitian, yakni instrument TGMD-2 yang sebelumnya teruji dan layak

digunakan dengan menyesuaikan beberapa konteks agar relevan dengan sampel penelitian yakni siswa SDN BURENGAN 1 Kota Kediri.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian, pada tahapan ini peneliti melakukan koordinasi dan meminta izin dengan pihak sekolah untuk melaksanakan tahap penelitian yakni mengambil data sekaligus menjelaskan tujuan dari penelitian. Prosedur diawali dengan pemilihan sampel berdasarkan kriteria, lalu dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, peneliti menerapkan rangkaian tes TGMD-2 yang terdiri dari tiga tahapan: Pretest, Perlakuan, dan Posttest. Pada tahap Pretest, sampel di tes sesuai dengan kemampuan dasar yang dimiliki. setelah Pretest selesai dilaksanakan, pada kelompok Eksperimen diperikan perlakuan yang sebelumnya sudah disusun oleh peneliti selama kurang lebih 14 hari. Kemudian, pada tahap terakhir ialah tahap Posttest. Pada tahap ini kedua kelompok tersebut di tes Kembali menggunakan instrumen yang sama pada awal pelaksanaan test.
3. Tahap ini melibatkan pengumpulan dan penyusunan data dari hasil pretest dan posttest untuk dilakukan analisis lebih lanjut. Hasil dari data tersebut kemudian di input lalu diolah menggunakan aplikasi pengolah data seperti SPSS maupun Microsoft Excel.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, data hasil penelitian diolah menggunakan Uji t-test, yakni Independent Sample t-test. Uji tersebut bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antar kelompok dan menguji pengaruh perlakuan yang diberikan.

HASIL

Hasil penelitian dari hasil pengolahan data statistic ialah Hasil pretest menunjukkan bahwa kemampuan awal kedua kelompok hampir sama (eksperimen 41.90; kontrol 42.05), sehingga keduanya dapat dianggap homogen. Setelah perlakuan, kelompok eksperimen meningkat menjadi 55.10, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat menjadi 46.80. Peningkatan skor menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami gain +13.20, jauh lebih besar daripada kelompok kontrol yang hanya gain +4.75. Hasil ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data

Kelompok	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Perubahan
Eksperimen (n=30)	41.90 ± 3.25	55.10 ± 4.00	+13.20
Kontrol (n=30)	42.05 ± 3.10	46.80 ± 3.85	+4.75

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa Interpretasi Kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang hampir sama (homogen). Namun, peningkatan pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil dari Uji Paired Samples t-test menunjukkan hasil Eksperimen: $t(29) = 19.85$, $p < 0.001$ terdapat peningkatan signifikan kemampuan motorik kasar.

Hasil Kontrol: $t(29) = 2.15$, $p = 0.041$ peningkatan kecil namun signifikan secara statistik, meskipun tidak sebesar kelompok eksperimen. Hal ini menegaskan bahwa model pembelajaran mini basket jauh lebih efektif dibanding metode konvensional.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran mini basket memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak usia 6-8 tahun. Menurut Sitepu, (2018) Bola basket tidak hanya efektif dalam mengoptimalkan gerakan dasar dan membuat anak aktif, tetapi juga menyajikan pengalaman bermain yang sangat menyenangkan. Marshall, (2017) Kegiatan bermain yang melibatkan fisik dipercaya dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan. Perkembangan motorik sendiri merupakan perubahan progresif dalam keterampilan gerak, yang didasari oleh kematangan sistem saraf dan otot.

Namun, terdapat beberapa anak berusia 6 sampai 8 tahun yang tidak menunjukkan perkembangan yang maksimal dalam keterampilan motorik kasar, terutama di sekolah dasar yang kurang menerapkan metode pembelajaran yang berbasis aktivitas fisik terstruktur. Untuk mengatasi kebutuhan tersebut, model pembelajaran harus dirancang agar menarik, menyenangkan, dan memiliki fokus yang jelas. Mini basket merupakan salah satu permainan yang memenuhi kriteria ini. Zirawaga et al., (2017) Permainan yang dimodifikasi yang selaras dengan karakteristik anak efektif meningkatkan daya ingat, fokus,

kemampuan memecahkan masalah, dan mengajarkan disiplin aturan.

Dari penelitian ini, diharapkan dapat terlihat bahwa pembelajaran mini basket memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar anak-anak. Lesmana, (2016) Mengemukakan bahwa kemampuan motorik kasar dapat ditingkatkan dengan melatih anak melambungkan dan menangkap objek, menggunakan variasi media yang berbeda. Bola basket menawarkan pengalaman yang menggembirakan dan menyenangkan bagi mereka yang memainkannya. Peneliti selanjutnya didorong untuk mereplikasi studi ini di lokasi lain, dengan memvariasikan faktor seperti sarana, prasarana, budaya belajar, atau jarak geografis. Mereka juga dapat mengarahkan fokus penelitian pada aspek perkembangan anak yang lain, misalnya perkembangan sosial emosional. Perbandingan hasil penelitian akan menunjukkan apakah terdapat kesamaan atau perbedaan. Semakin banyak temuan yang konsisten, semakin kuat pula kesimpulan penelitian ini untuk melengkapi studi selanjutnya, sehingga dapat ditarik generalisasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam motorik kasar anak usia 6-8 tahun melalui penggunaan model pembelajaran mini basket. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan jauh lebih besar (13,20 poin) dibandingkan kelompok kontrol (4,75 poin), dengan signifikansi statistik kuat ($p < 0.001$), menegaskan bahwa metode ini secara substansial lebih unggul daripada pembelajaran konvensional.

Keunggulan model ini berasal dari aktivitas permainan yang menyenangkan, bermakna, dan variatif, sehingga memberikan kesempatan latihan motorik yang lebih banyak serta melibatkan aspek kognitif dan sosial anak. Hal ini sejalan dengan prinsip perkembangan motorik modern.

Secara praktis, hasil penelitian mendorong guru dan pemangku kebijakan untuk memasukkan pembelajaran berbasis permainan seperti mini basket ke dalam kurikulum pendidikan jasmani. Dukungan pelatihan guru, fasilitas, dan kurikulum yang tepat akan menghasilkan perkembangan motorik anak yang lebih optimal dan berdampak positif bagi kesehatan serta kualitas hidup mereka.

Meskipun ada keterbatasan, penelitian ini memberikan bukti kuat tentang efektivitas mini basket. Studi lanjutan dengan desain lebih

komprehensif diperlukan untuk memperkuat dasar penerapannya secara luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh lembaga dan instansi yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung. Penghargaan juga disampaikan kepada pihak sekolah, guru, serta peserta didik yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran pengumpulan data. Segala bentuk bantuan yang diberikan sangat berarti bagi terselesaikannya penelitian ini.

REFERENSI

- Astutik, F. S. P., & Fitri, R. (2019). Pengaruh Permainan Lola Kena Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Thaun di TK Aisiyyah Bustanul Athfal 25 Wage Sidoarjo. *PAUD Teratai*, 8(2), 1–6.
- Aye, T., Oo, K. S., Khin, M. T., KuramotoAhuja, T., & Maruyama, H. (2017). Gross motor skill development of 5- year-old Kindergarten children in Myanmar. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(10), 1772–1778.
- Brian, A., Pennell, A., Taunton, S., Starrett, A., Howard-Shaughnessy, C., Goodway, J. D., Wadsworth, D., Rudisill, M., & Stodden, D. (2017). Motor competence levels and developmental delay in early childhood: A multicenter cross-sectional study conducted in the USA. *Sports Medicine*, 47, 1609–1617.
- Dinarta, B. M. (2021). Penggunaan Modifikasi Permainan Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas 10 Pada Mata Pelajaran PJOK Di SMK Negeri 1 Jember. *Jurnal Buana Pedagogi Olahraga*, 1(1), 33–43.
- Ernawati, E., Hayati, F., & Oktariana, R. (2021). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan bola basket dikelompokan B2 TK Islam Mutiara Kabupaten Pidie. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1), 53–60.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., Febrianta, Y., & Banyumas, K. (2020). *High-intensity interval training dan fartlek training : Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max High-intensity interval training and fartlek training : Their influence on the VO2 Max level*. 8(1), 9–20.
- Lesmana Melvi, A. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Fisik Motorik Kasar Anak melalui. *Fajar Pekanbaru*, 2(2), 1–11.
- Lestari, R. A. A., & Siantoro, G. (2025). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR DAN MOTIVASI LATIHAN SISWA HOOPS KIDS USIA 5-6 TAHUN MELALUI PERMAINAN BOLABASKET MODIFIKASI DI DBL ACADEMY PTC SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(5), 1303–1309.
- Mahmud, B. (2019). Urgensi stimulasi kemampuan motorik kasar pada anak usia dini. *DIDAKTIKA:Jurnal Kependidikan*, 12(1), 76–87.
- Marshall, C. (2017). Montessori education: a review of the evidence base. *Npj Science of Learning*, 1(2), 1–9.
- Muchlisin, R. (2022). *Kemampuan Motorik (Gerak) - Pengertian, Fungsi, Jenis dan Unsur*. KajianPustaka.Com.
- Nugroho, W. A. (2015). *EFEKTIVITAS PERMAINAN MODIFIKASI BOLA BASKET TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR TUNAGRAHITA RINGAN DI SLB NEGERI SEMARANG*. UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG.
- Pratiwi, M. P., & Maulidiyah, E. C. (2022). *PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN PERMAINAN BOLA BASKET TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN*. JIEC UMG, 4(2), 1–17.
- Reswari, A. (2022). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17–29.
- Sari, D. M., & Marbun, S. (2021). Upaya Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Permainan Bola Basket (Modifikasi) Di TK Putik Harapan Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 6(1), 20.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27.
- Sugiyono. (2017). Metode Kuantitatif. In Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (pp. 13–19).f. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sundayana, I. M., Aryawan, K. Y., Fransisca, P. C., & Astriani, N. M. D. Y. (2020). Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Pra Sekolah 4-5 Tahun dengan Kegiatan

- Montase. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 446–455.
- Theobald, M., Danby, S., Einarsdottir, J., & Bourne, J. (2015). Children's perspectives of play and learning for educational practice. *Education Sciences*, 5(4), 345–362.
- Zirawaga, V., Olusanya, A., & Maduki, T. (2017). Gaming in education: Using games a support tool to teach History. *Journal of Education and Practice*, 8(15), 55–64.