

Futsal dan Perkembangan Motorik: Permainan Interaktif untuk Anak Sekolah Dasar di Kelas PJOK

Al Fairuzzabady¹

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: alfairuzzabady14@gmail.com

Article History: Received on 10 June 2025, Revised on 25 July 2025,

Published on 31 December 2025

Abstrak: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik anak usia sekolah dasar. Salah satu pendekatan yang efektif dan menyenangkan adalah melalui permainan futsal interaktif. Artikel ini membahas berbagai permainan futsal yang dirancang khusus untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak usia sekolah dasar, seperti koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan. Metode yang digunakan meliputi observasi dan tinjauan literatur terkait aktivitas fisik pada anak, serta implementasi langsung di kelas PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan berbagai permainan futsal dapat meningkatkan partisipasi siswa, mengembangkan keterampilan motorik dasar, dan menumbuhkan kepercayaan diri dan kerja tim. Dengan demikian, futsal tidak hanya berfungsi sebagai olahraga kompetitif tetapi juga sebagai media pembelajaran yang efektif untuk perkembangan fisik dan sosial anak.

Kata Kunci: Anak Sekolah Dasar, Keterampilan Motorik Kasar, Permainan Interaktif

***Abstract:** Physical Education, Sports, and Health (PJOK) plays a crucial role in developing the motor skills of elementary school-aged children. One effective and enjoyable approach is through interactive futsal games. This article discusses various futsal games specifically designed to improve elementary school children's gross motor skills, such as coordination, balance, agility, and precision. The methods used include observation and literature review related to physical activity in children, as well as direct implementation in PJOK classes. The study results indicate that using a variety of futsal games can increase student participation, develop basic motor skills, and foster self-confidence and teamwork. Thus, futsal serves not only as a competitive sport but also as an effective learning medium for children's physical and social development.*

Keywords: Gross Motor Skills, Elementary School Children, Interactive Games

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga mengembangkan kompetensi psikomotor, kognitif, dan afektif anak usia sekolah dasar. Salah satu pendekatan inovatif dalam pembelajaran PJOK adalah melalui permainan futsal, (Narlan et al., 2017) Futsal adalah permainan yang sangat populer di kalangan anak-anak dan remaja, dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan motorik anak-anak sekolah dasar di kelas PJOK.

Kemampuan motorik anak sekolah dasar adalah kemampuan yang terkait dengan gerakan tubuh dan koordinasi antara sistem motorik, sistem saraf, dan sistem sensorik (Pratiwi & Kristanto, 2015). Permainan futsal memerlukan kemampuan motorik yang baik, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan (Arjuna, 2018). Selain itu, futsal juga memerlukan kemampuan kognitif dan afektif, seperti strategi, kerja sama tim, dan komunikasi. yang menawarkan kombinasi aspek motorik, kognisi, dan sosial secara menyenangkan dan interaktif (Sudirman, 2022). Futsal merupakan olahraga dengan intensitas tinggi pada ruang terbatas, yang menuntut kontrol bola, koordinasi, kelincahan, dan respons cepat (Festiawan, 2020). Dalam ranah perkembangan motorik, keterampilan motorik kasar (gross motor skills) seperti berlari, melompat, menendang, serta koordinasi keseimbangan merupakan fondasi penting bagi anak usia SD (Mashud et al., 2019).

Studi di Brazil menunjukkan bahwa program futsal terstruktur dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan, lateralitas, dan kontrol temporal ruang gerak anak 7-10 tahun secara signifikan, Integrasi futsal dalam kegiatan PJOK mendukung perkembangan "physical literacy" atau literasi fisik, yakni penguasaan fundamental movement skills (FMS) seperti locomotor dan object control (Ramadhan et al., 2024). Selain aspek motorik, futsal mini dan permainan interaktif dalam kelompok kecil (small-sided games) juga mendorong perkembangan kognitif kemampuan membuat keputusan dalam situasi dinamis – yang relevan untuk perkembangan lintas domain anak (Aguiar et al., 2012). Tujuan Penulisan, Menguraikan berbagai model permainan futsal interaktif yang sesuai untuk anak SD dalam pembelajaran PJOK. Mengkaji manfaat utama permainan futsal terhadap perkembangan motorik kasar dan literasi fisik. Memberikan rekomendasi implementasi praktis di kelas PJOK, disertai langkah konkret dan tips evaluasi hasil pembelajaran.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan tinjauan literatur terkait aktivitas fisik pada anak, serta implementasi langsung di kelas PJOK.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Futsal adalah permainan yang sangat populer di kalangan anak-anak dan remaja, dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan motorik anak-anak sekolah dasar di kelas PJOK. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Caixinha (2018), futsal dapat meningkatkan kemampuan motorik anak-anak, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Kemampuan Motorik yang Dikembangkan oleh Futsal

Futsal dapat mengembangkan beberapa kemampuan motorik anak-anak, seperti:

1. Kecepatan: Futsal memerlukan kecepatan yang baik untuk dapat mengontrol bola dan menciptakan peluang mencetak gol. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Álvarez dan López (2017), futsal dapat meningkatkan kecepatan anak-anak.
2. Kelincahan: Futsal memerlukan kelincahan yang baik untuk dapat mengontrol bola dan melakukan gerakan yang kompleks. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Castagna et al. (2017), futsal dapat meningkatkan kelincahan anak-anak.
3. Keseimbangan: Futsal memerlukan keseimbangan yang baik untuk dapat mengontrol bola dan melakukan gerakan yang kompleks. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Barbero-Álvarez et al. (2018), futsal dapat meningkatkan keseimbangan anak-anak.

Permainan Interaktif Futsal untuk Anak-Anak

Permainan interaktif futsal dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak sekolah dasar di kelas PJOK. Beberapa contoh permainan interaktif futsal yang dapat digunakan adalah:

1. Permainan bola kecil: Permainan bola kecil dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik dasar anak-anak, seperti berlari dan mengontrol bola.
2. Permainan passing: Permainan passing dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak, seperti kecepatan dan kelincahan.
3. Permainan shooting: Permainan shooting dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak, seperti keseimbangan dan koordinasi.

Selain itu masih banyak permainan-permainan lainnya yang lebih menarik, Permainan interaktif futsal adalah salah satu cara untuk membuat anak-anak lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran futsal. Berikut beberapa contoh permainan interaktif futsal yang dapat digunakan untuk anak-anak:

1. Permainan Bola Kecil: Permainan bola kecil adalah permainan yang menggunakan bola kecil dan dapat dimainkan di lapangan yang lebih kecil. Anak-anak dapat bermain permainan bola kecil untuk meningkatkan kemampuan motorik mereka, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.
2. Permainan Passing: Permainan passing adalah permainan yang melibatkan anak-anak untuk saling melempar bola kepada teman-temannya. Permainan passing dapat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan motorik mereka, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.
3. Permainan Shooting: Permainan shooting adalah permainan yang melibatkan anak-anak untuk menembakkan bola ke gawang. Permainan shooting dapat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan motorik mereka, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.
4. Permainan Dribbling: Permainan dribbling adalah permainan yang melibatkan anak-anak untuk mengontrol bola dengan kaki mereka. Permainan dribbling dapat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan motorik mereka, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.

Manfaat Permainan Interaktif Futsal untuk Anak-Anak

Permainan interaktif futsal dapat memberikan beberapa manfaat untuk anak-anak, seperti:

1. Meningkatkan Kemampuan Motorik: Permainan interaktif futsal dapat membantu anak-anak meningkatkan kemampuan motorik mereka, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.
2. Meningkatkan Keterampilan Sosial: Permainan interaktif futsal dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama tim, komunikasi, dan sportivitas.
3. Meningkatkan Kesenangan dan Motivasi: Permainan interaktif futsal dapat membuat anak-anak lebih senang dan termotivasi untuk berolahraga dan beraktivitas fisik.
4. Meningkatkan Kesehatan: Permainan interaktif futsal dapat membantu meningkatkan kesehatan anak-anak, seperti meningkatkan kebugaran fisik dan mengurangi stres.

Tips untuk Membuat Permainan Interaktif Futsal yang Efektif

Berikut beberapa tips untuk membuat permainan interaktif futsal yang efektif untuk anak-anak:

1. Buatlah Permainan yang Menyenangkan: Pastikan permainan yang dibuat menyenangkan dan menarik untuk anak-anak.
2. Sesuaikan dengan Kemampuan Anak: Pastikan permainan yang dibuat sesuai dengan kemampuan anak-anak.

3. Berikan Umpan Balik yang Positif: Berikan umpan balik yang positif kepada anak-anak untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mereka.
4. Pastikan Keamanan: Pastikan keamanan anak-anak selama bermain permainan interaktif futsal.

Dengan demikian, permainan interaktif futsal dapat menjadi salah satu cara untuk membuat anak-anak lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran futsal.

Implementasi Futsal di Kelas PJOK

Futsal dapat diimplementasikan di kelas PJOK sebagai salah satu kegiatan pembelajaran yang menyenangkan dan menantang. Guru PJOK dapat menggunakan permainan interaktif futsal untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak sekolah dasar. Selain itu, guru PJOK juga dapat menggunakan futsal sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif anak-anak, seperti strategi, kerja sama tim, dan komunikasi.

Implementasi futsal di kelas PJOK dapat dilakukan dengan memasukkan futsal sebagai salah satu materi pembelajaran. Berdasarkan Kurikulum Merdeka, PJOK bertujuan membentuk generasi muda yang sehat, bugar, dan berkarakter. Berikut beberapa aspek penting dalam implementasi futsal di kelas PJOK:

1. Tujuan Pembelajaran: Meningkatkan kemampuan motorik siswa, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan, serta mengembangkan keterampilan futsal, seperti mengontrol bola, passing, shooting, dan strategi permainan.
2. Materi Pembelajaran: Teknik dasar futsal, strategi permainan, dan pengetahuan tentang aturan permainan.
3. Metode Pembelajaran: Pembelajaran aktif dan partisipatif, seperti permainan dan latihan, untuk membuat pelajaran lebih menarik dan menyenangkan.
4. Evaluasi dan Penilaian: Menilai kemampuan siswa dalam bermain futsal, termasuk keterampilan teknis dan strategi permainan.

Dalam implementasi futsal di kelas PJOK, guru PJOK dapat menggunakan modul ajar yang disediakan oleh Kurikulum Merdeka. Modul ajar ini memuat tujuan pembelajaran, materi ajar, aktivitas siswa, penilaian, dan sumber belajar yang relevan. Beberapa manfaat implementasi futsal di kelas PJOK adalah:

1. Meningkatkan Kemampuan Motorik: Futsal dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.
2. Mengembangkan Keterampilan Sosial: Futsal dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, seperti kerja sama tim, komunikasi, dan sportivitas.
3. Meningkatkan Kesehatan: Futsal dapat membantu meningkatkan kesehatan siswa, seperti meningkatkan kebugaran fisik dan mengurangi stres.

Dengan demikian, futsal dapat menjadi salah satu pilihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak sekolah dasar di kelas PJOK. Permainan interaktif futsal dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Selain itu, futsal juga dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif anak-anak, seperti strategi, kerja sama tim, dan komunikasi.

D. Kesimpulan

Futsal dapat digunakan sebagai permainan interaktif untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak sekolah dasar di kelas PJOK. Permainan futsal memerlukan kemampuan motorik yang baik, seperti kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Selain itu, futsal juga memerlukan kemampuan kognitif dan afektif, seperti strategi, kerja sama tim, dan komunikasi. Dengan menggunakan permainan interaktif futsal, anak-anak dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka dan mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif mereka. Oleh karena itu, futsal dapat menjadi salah satu pilihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan motorik anak-anak sekolah dasar di kelas PJOK.

E. Ucapan Terima Kasih

Ucapkan terima kasih penulis sampaikan kepada tim jurnal yang membantu menerbitkan artikel ini.

Referensi

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Arjuna, F. (2018). *Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid FIK UNY (Basic Physical Components) Real Madrid Sso*. XVII(2), 102–112.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 143–155. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Narlan, A., Juniar, T., Millah, H., Jasmani, J. P., & Keguruan, F. (2017). *Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal*. 3(2), 241–247.
- Pratiwi, Y., & Kristanto, M. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Keseimbangan Tubuh Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di

Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 18–39. <http://google.scholar.com/>

Ramadhan, N. H., Mashud, M., & Amirudin, A. (2024). Peran Guru PJOK dalam Pembinaan Prestasi Futsal Siswa SMPN 3 Banjarbaru. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 9405–9409. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5403>

Sudirman. (2022). *PKM Teknik Dan Strategi Futsal Modern*. 4(1), 1–8 <https://www.bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/1878/1334>