



HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44210



PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN SEPAK BOLA BERBASIS PENDEKATAN FILANESIA

*Deden Dimas Sapari^{1-ABCDE}, Asep Angga Permadi^{1-ABCD}, Ani Kurniawati^{1-ABCD}

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

Kata Kunci: Motorik Kasar, Sepak Bola, Filanesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SDN 2 Wanajaya tahun ajaran 2025/2026. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan motorik kasar siswa, seperti koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, dan kemampuan menendang bola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen jenis Pre-Eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2). Teknik analisis data dilakukan melalui uji statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji Paired Samples T-Test menggunakan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar secara signifikan, dimana nilai rata-rata skor standar GMQ TGMD-2 meningkat signifikan setelah diberikan perlakuan berupa permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia dari nilai rata-rata pre-test sebesar 55,90 meningkat menjadi 103,60 pada post-test. Hasil uji Paired Samples T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa. Dengan demikian, permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia efektif digunakan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar.

Keywords:

Gross Motor Skills, Football, Filanesia

Abstract

This study aims to determine the effect of soccer games based on the Filanesia approach on improving gross motor skills of fourth-grade students of SDN 2 Wanajaya in the 2025/2026 academic year. The problem in this study is the low gross motor skills of students, such as motor coordination, balance, agility, and the ability to kick the ball. The research method used is a Pre-Experimental experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 20 students selected using a purposive sampling technique. The research instrument used the Test of Gross Motor Development-2 (TGMD-2). Data analysis techniques were carried out through descriptive



statistical tests, normality tests, and Paired Samples T-Test tests using SPSS version 26. The results showed a significant improvement in gross motor skills, as indicated by the increase in the mean standard Gross Motor Quotient (GMQ) score of the TGMD-2 following the implementation of soccer games based on the Filanesia approach. The mean score increased from 55.90 in the pre-test to 103.60 in the post-test. The results of the Paired Samples T-Test showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant effect on improving students' gross motor skills. Thus, the Filanesia-based soccer game is effective as an alternative physical education learning method to improve elementary school students' gross motor skills.

Diterima: 10 Juli
2026

Disetujui: 11
September 2026

Dipublikasikan:
21 Oktober 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:

Deden Dimas Sapari

Email: dedendimassapari06@gmail.com



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek terpenting yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (Effendi, 2021). Hal ini juga berlaku untuk pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah. Dalam proses pengajaran pendidikan jasmani, pengajar harus menyampaikan berbagai materi tentang kemampuan gerak dasar, metode dan taktik dalam permainan serta olahraga, serta menanamkan nilai-nilai seperti sikap sportif dan kejujuran, kerjasama, dan kebiasaan hidup sehat (Kurniawati, Rizky Baresi, et al., 2022). Pendidikan fisik merupakan salah satu cabang ilmu yang diajarkan di lembaga pendidikan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan sikap siswa secara keseluruhan. Terkait dengan hal ini, (Rivani, 2018) menerangkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas fisik. Sasaran yang ingin dicapai bersifat holistik, meliputi aspek psikomotor, kognitif, dan afektif (Hari et al., 2021).

Motorik kasar mengacu pada kemampuan fisik yang melibatkan pemanfaatan otot fisik besar atau bagian dari otot dalam tubuh, dan juga dipengaruhi oleh kematangan individu anak. Rahyubi (2012) menyatakan bahwa ada tujuh elemen yang berkontribusi pada pengembangan motorik kasar anak, yaitu: perkembangan sistem saraf anak, keadaan fisik tubuh, dorongan yang kuat dari anak, lingkungan yang mendukung, faktor psikologis, usia, dan jenis kelamin (Gugus & Ngrampal, 2021). Perkembangan kemampuan fisik sangat krusial selama masa tumbuh kembang anak karena berhubungan dengan kemajuan mereka ke tahap berikutnya. Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan fisik anak akan meningkat. Gerakan fisik besar adalah aktivitas mendasar dalam proses tumbuhnya anak, terutama gerakan yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari dan gerakan yang dapat merangsang kecerdasan (Darmawati & Widyasari, 2022). Kekuatan otot juga salah



satu aspek yang krusial bagi setiap individu, karena kekuatan ini mendukung dalam melaksanakan berbagai kegiatan (Kurniawati, Baihaki, et al., 2022).

Motorik pada anak sekolah dasar memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan permasalahan sehari-hari pada masa dewasa kelak. Oleh karena itu, upaya pengembangan gerakan dasar, khususnya sepak bola, serta gerakan lain yang berpotensi meningkatkan motorik anak, harus diarahkan pada desain pembelajaran yang lebih menarik dan dapat merangsang partisipasi siswa dalam melakukan gerakan dasar tersebut (Sadikin et al., 2023).

Namun kenyataannya, masih banyak siswa SD, khususnya di SDN 2 Wanajaya, yang menunjukkan tingkat kemampuan motorik kasar yang rendah, misalnya kurangnya koordinasi saat berlari, kesulitan menendang bola dengan tepat, keseimbangan tubuh yang belum stabil saat melompat, atau kelincahan membawa bola yang terbatas dalam mengubah arah gerakan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan pendidikan jasmani yang mengharapkan perkembangan motorik kasar optimal dengan hasil yang dicapai di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang efektif melalui aktivitas psikomotorik seperti permainan sepak bola yang dapat melatih dan meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa secara menyenangkan dan terukur.

Pilihan pada sepak bola dalam studi ini disebabkan oleh kemampuan permainan ini dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar. Gerakan dalam sepak bola adalah hal yang sangat krusial untuk aktivitas sehari-hari, mendorong anak untuk lebih banyak bergerak. Misalnya, ketika melakukan tendangan, aktivitas tersebut dilakukan dengan cara mengarahkan bola ke gawang, dengan maksud untuk berlatih koordinasi antara mata, tangan, dan kaki, sehingga kemampuan koordinasi gerak anak dapat meningkat (Alif Batara Guruh & G, 2020). Sepakbola juga memerlukan hampir seluruh elemen dari kebugaran fisik, karena semua bagian saling bergantung dalam menerapkan teknik-teknik dasar. Mengingat sifat olahraga ini yang sangat menuntut kemampuan dalam melakukan berbagai keterampilan gerak (Permadi & Fernando, 2021). Permainan sepak bola bersifat kompetitif, dan ada pula yang memainkan olahraga ini hanya untuk merasakan kesenangan. Meskipun demikian, sepak bola menawarkan banyak keuntungan bagi kesehatan fisik.

Kurikulum sepak bola di Indonesia telah mengalami perubahan dengan adanya Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia). Kurikulum dalam pengembangan sepak bola di Indonesia mencakup cara-cara pelatihan dan latihan. Filanesia menjelaskan karakteristik pemain muda sesuai dengan kategori usia mereka. Berdasarkan pengelompokan usia, Filanesia kemudian menguraikan langkah dalam pembinaan yang harus dilalui. Setiap langkah ini memiliki arahan latihan tertentu yang searah dengan keperluan masing-masing kelompok usia. Proses pengarahan ini diharapkan mampu menghasilkan pemain yang memiliki sikap baik, keterampilan yang mumpuni, dan kompeten dalam permainan (Surapana & Syafii, 2020).

Pendekatan Filanesia (Filosofi Sepak Bola Indonesia) juga dijelaskan sebagai kurikulum pembinaan sepak bola nasional yang disusun berdasarkan karakteristik geografis, sosial, dan budaya masyarakat Indonesia. Filanesia menekankan cara bermain yang sesuai dengan iklim tropis, nilai kebersamaan, serta kelebihan fisik dan motorik pemain Indonesia. Kurikulum Filanesia disusun secara berjenjang, sehingga latihan disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik pemain usia dini hingga remaja. Tujuan utama pendekatan ini adalah menciptakan pemain yang mencintai sepak bola, memiliki keterampilan teknik yang baik, serta mampu memahami permainan secara taktis (Bawono et al., 2025).

Teori yang diterapkan dalam penelitian ini adalah teori perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar antara 7 hingga 11 tahun. Pada usia ini, anak-anak mampu berpikir dengan cara logis mengenai pengalaman yang mereka hadapi, serta melakukan eksperimen intelektual melalui kegiatan bermain. Gerakan motorik besar berkaitan dengan penggunaan sejumlah otot besar untuk melakukan berbagai aktivitas fisik. Kemampuan bergerak meliputi kegiatan seperti berlari, melompat, meluncur, dan mendorong. Di sisi lain, keterampilan dalam manipulasi mencakup aktivitas seperti menarik objek dengan kedua tangan, melempar bola, menangkap, dan menendang. melakukan lemparan tinggi, dan menggulirkan benda dengan gerakan rendah. Komponen dari keterampilan motorik juga melibatkan aspek seperti koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Karena karakteristik anak kelas IV membutuhkan pembelajaran melalui aktivitas bermain yang aktif dan sesuai usia. Oleh karena itu, Filanesia dipilih karena menerapkan aktivitas permainan yang sesuai dengan karakteristik usia anak (Nugroho, 2023).

Hal ini didukung dalam penelitian (Yuristiawan, 2020) bahwa permainan bola besar dapat meningkatkan motorik kasar. Selain itu, penelitian oleh (Zamawi, 2023) menyatakan bahwa latihan sepak bola berpengaruh terhadap motorik kasar. Penelitian motorik kasar banyak menggunakan permainan tradisional, permainan bola besar, atau sepak bola konvensional. Penelitian Filanesia yang ada lebih banyak dilakukan pada Sekolah Sepak Bola (SSB) berfokus pada teknik passing dan dribbling pada SSB atau atlet remaja dan masih terbatas penelitian yang menggunakan TGMD-2 pada siswa SD. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui penerapan permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas IV SDN 2 Wanajaya, dengan kemampuan motorik kasar diukur menggunakan TGMD-2.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah metode eksperimen jenis *Pre-Eksperimental* pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest Posttest*. Pada desain ini adanya ukuran pretest yang diberikan kepada responden. Pengamatan *single pretest* dilakukan pada sekelompok responden yang kemudian diberikan adanya perlakuan. Setelah

itu, peneliti melakukan pengamatan terhadap responden dengan *single posttest* pada ukuran yang sama dengan sebelumnya (Abdullah et al., 2022).

Populasi yang diteliti dalam studi ini adalah siswa 20 orang, kelas IV di SDN 2 Wanajaya untuk tahun ajaran 2025/2026 yang terlibat dalam pelajaran pendidikan jasmani. Adapun teknik pengambilan sampel yang akan digunakan ialah teknik sampling *Non Probability Sampling* jenis *Purposive Sampling*. Teknik *Non Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. *Purposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu dari peneliti, bukan secara acak. (Paramita et al., 2021).

Teknik pengumpulan data pada penelitian yang dilaksanakan menggunakan test. Data tes diperoleh dari pre-test dan post-test. Pre-test digunakan untuk mengetahui kemampuan motorik kasar awal siswa kelas 4 SDN 2 Wanajaya sebelum diberikan perlakuan. Pretest dilakukan 1 (satu) kali untuk mengambil data pretest motorik kasar. Setelah data pretest diambil, peneliti memberikan sebuah perlakuan 8 pertemuan berupa Pendekatan Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) sebagai treatment. Kemudian diberikan post-test yang digunakan untuk mengetahui hasil kemampuan motorik kasar setelah diberikan perlakuan Pendekatan Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia). Posttest dilakukan 1 (satu) kali untuk mengambil data posttest motorik kasar (Taufiq, 2024).

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen berbentuk test of gross motor development 2 (TGMD 2) merupakan sebuah norma acuan dan kriteria untuk menilai 12 fundamental movement skills pada anak usia 3-10 tahun. Indikator yang di ambil untuk dianalisis yaitu tiga keterampilan lokomotor diantaranya run, jump, dan horizontal jump serta tiga keterampilan objek kontrol diantaranya dribble, kick, dan throw (Daniarti et al., 2025).

Tabel 1.
Norma penilaian test of gross motor development 2 (TGMD 2)

Descriptive Ranting	GMQ Standard Score	Percentile Score
Sangat Unggul	>130	99
Unggul	121-130	92-98
Diatas Rata-Rata	111-120	76-91
Rata-Rata	90-110	25-75
Dibawah Rata-Rata	80-89	10-24
Rendah	70-79	2-8
Sangat Rendah	<70	<1

Tabel 1 menyajikan norma penilaian *Test of Gross Motor Development 2* (TGMD-2) yang mengklasifikasikan tingkat perkembangan motorik kasar anak ke dalam tujuh kategori peringkat deskriptif (*descriptive rating*) berdasarkan rentang nilai standar GMQ (*GMQ Standard Score*) dan skor persentil (*percentile score*). Nilai

GMQ dipakai untuk mengklasifikasikan kemampuan gerak dasar siswa. Proses konversi ini merujuk pada panduan resmi TGMD-2 yang dibuat oleh Ulrich, sehingga hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara objektif dan sesuai dengan kriteria alat ukur (Febrianto et al., 2026).

Teknik analisis data yang diterapkan penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk memastikan sebaran data berdistribusi normal (Ahadi & Zain, 2023). Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sample t test), untuk menganalisis perbedaan nilai sebelum dan setelah diberikan perlakuan (Rahmani et al., 2025). Seluruh analisis statistik ini diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis Statistika Deskriptif untuk variabel ini memiliki tujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai data, termasuk rentang, nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, deviasi standar, dan informasi tentang variabel yang diteliti analisis data deskriptif menggunakan SPSS vers.26. Temuan tersebut disajikan dalam Tabel di bawah ini.

Tabel 2.
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	20	18	46	64	1118	55.90	6.240
Post-Test Eksperimen	20	36	82	118	2072	103.60	11.417
Valid N (listwise)	20						

Hasil analisis data statistik deskriptif tabel 2 untuk variabel pretest dan posttest terhadap 20 subjek penelitian (N = 20). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan performa yang signifikan secara deskriptif, di mana nilai rata-rata (*mean*) meningkat secara substansial dari 55,90 pada tahap pretest menjadi 103,60 pada tahap posttest. Sejalan dengan peningkatan nilai rata-rata, variabilitas data juga mengalami ekspansi yang ditandai dengan peningkatan standar deviasi dari 6,240 menjadi 11,417, serta perluasan rentang (*range*) nilai dari 18 (skor minimum 46 hingga maksimum 64) menjadi 36 (skor minimum 82 hingga maksimum 118). Secara keseluruhan, distribusi skor posttest menunjukkan pencapaian nilai yang jauh lebih tinggi dan sebaran data yang lebih luas dibandingkan dengan skor pretest, yang mengindikasikan adanya pengaruh intervensi yang kuat terhadap subjek penelitian.

Tabel 3.
Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Motorik	Pre-Test Eksperimen	.182	20	.082	.906	20	.054
	Post-Test Eksperimen	.169	20	.136	.908	20	.058

Kasar							
-------	--	--	--	--	--	--	--

Berdasarkan tabel ke 3 uji normalitas Shapiro-Wilk ($N=20$), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,054 untuk *pre-test* dan 0,058 untuk *post-test*. Karena kedua nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data hasil motorik kasar berdistribusi normal. Hasil ini juga konsisten dengan uji Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$), sehingga memenuhi syarat untuk pengujian statistik parametrik selanjutnya.

Tabel 4.

Paired Samples T-Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test Eksperimen	55.90	20	6.240	1.395
	Post-Test Eksperimen	103.60	20	11.417	2.553

Berdasarkan pada tabel 4 hasil uji Paired Samples T-Test menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar yang signifikan secara statistik ($p = 0,000 < 0,05$). Skor rata-rata responden meningkat drastis dari 55,90 pada saat *pre-test* menjadi 103,60 pada saat *post-test*. Keberhasilan intervensi ini diperkuat dengan lonjakan nilai maksimum dari 64 menjadi 118, yang membuktikan bahwa penerapan permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia secara efektif memberikan dampak positif yang nyata terhadap pengembangan kemampuan motorik kasar siswa.

Tabel 5.

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test Eksperimen - Post-Test Eksperimen	-47.700	7.342	1.642	-51.136	-44.264	-29.055	19	.000

Berdasarkan hasil uji Paired Samples T-Test pada Tabel 5, diperoleh nilai t hitung sebesar -29,055 dengan derajat kebebasan (df) 19 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan motorik kasar siswa setelah diberikan perlakuan berupa permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia. Selisih rata-rata sebesar 47,700 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar yang cukup besar setelah perlakuan diberikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa permainan sepak bola dengan pendekatan Filanesia memiliki dampak positif terhadap perkembangan kemampuan motorik kasar siswa kelas IV SDN 2 Wanajaya. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata nilai keterampilan motorik kasar siswa yang melesat dari 55,90 saat pre-test menjadi 103,60 saat post-test. Selain itu, analisis menggunakan Paired Samples T-Test menampilkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah diberikan perlakuan berupa permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia.

Peningkatan kemampuan motorik kasar ini muncul akibat kegiatan dalam permainan sepak bola yang mencakup berbagai gerakan dasar seperti berlari, melompat, menendang, menggiring bola, menjaga keseimbangan, serta koordinasi antara mata dan kaki. Kegiatan tersebut secara langsung melatih elemen-elemen motorik kasar seperti koordinasi, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan kekuatan otot. Dengan ada pembelajaran yang diadakan secara terorganisir dan menyenangkan, para siswa menjadi lebih aktif bergerak sehingga perkembangan kemampuan motoriknya semakin baik. Temuan ini sesuai Melalui studi oleh Setiawan (2021) yang menunjukkan bahwa teknik dasar umpan dalam sepak bola dengan penerapan kurikulum filosofi sepakbola Indonesia memperlihatkan pergeseran yang berarti dan jelas (Taufiq, 2024). Adapun juga keterampilan fundamental dalam sepak bola yang harus dikuasai adalah teknik dribbling. Dribbling adalah metode untuk memindahkan bola dari satu area ke area lainnya selama pertandingan. Agar dapat menguasai dan memperbaiki keterampilan dasar, terutama dalam dribbling, perlu dilakukan latihan secara terencana (Latif et al., 2023).

Perkembangan keterampilan motorik besar pada anak akan meningkat jika rangsangan yang diberikan tepat. Salah satu tugas penting bagi anak dalam mengembangkan kemampuan motoriknya adalah dengan mengoordinasikan berbagai kelompok otot Ketika melakukan gerakan atau berbagai bentuk aktivitas. Studi ini menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang melibatkan beragam gerakan dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar pada anak, yang dibuktikan dengan adanya perbedaan positif antara hasil pretest dan posttest anak (Hasanah & Tangse, 2022). Melalui permainan sepak bola, pendidikan dapat diterapkan dengan merancang proses belajar yang mampu menghasilkan kemampuan yang baik untuk mendorong munculnya berbagai sikap positif (Kurniawati, 2017).

Pendekatan Filanesia juga memainkan peranan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar peserta didik. Filanesia fokus pada pengajaran sepak bola yang disesuaikan dengan ciri-ciri usia anak, sehingga latihan yang dilakukan lebih mudah, menyenangkan, dan dapat dipahami oleh siswa. Metode ini meningkatkan antusias siswa dalam menjalani proses belajar sebab kegiatan diadakan melalui permainan yang aktif dan melibatkan semua siswa secara

langsung. Ini menunjukkan bahwa fungsi dalam menyajikan pembelajaran yang beragam memiliki pengaruh besar terhadap kemajuan pemahaman siswa. Dengan teknik dan pendekatan belajar yang gampang dimengerti oleh siswa, akan memberikan efek yang baik dan siswa akan lebih bersemangat untuk belajar (Kurniawati et al., 2021).

Pembelajaran dilakukan dengan memberikan tes TGMD 2 (posttest) untuk mengevaluasi apakah permainan sepak bola berbasis pendekatan filanesia berdampak dalam peningkatan kemampuan motorik kasar anak berdasarkan indikator-indikator dalam test of gross motor development 2 (TGMD).

Jika dilihat dari aspek spesifik kemampuan motorik kasar, permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia melibatkan komponen keterampilan lokomotor maupun keterampilan kontrol objek yang diukur melalui instrumen TGMD-2. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata GMQ dari 55,90 pada pretest menjadi 103,60 pada posttest. Keterampilan lokomotor yang mencakup kemampuan berlari (run), melompat (jump), dan horizontal jump terlibat dalam aktivitas permainan sepak bola. Hal ini dikarenakan permainan sepak bola secara alami menuntut peserta didik untuk berpindah tempat secara dinamis, berakselerasi, berhenti, serta melakukan perubahan arah. Sementara itu, keterampilan kontrol objek yang meliputi menggiring bola (dribble), menendang (kick), dan melempar (throw) juga terlibat dalam berbagai aktivitas permainan selama program intervensi berlangsung.

Keunggulan pendekatan Filanesia dalam konteks penelitian ini terletak pada prinsip latihan yang disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan siswa kelas IV (sekitar 9–10 tahun). Dalam struktur kurikulum Filanesia, usia ini termasuk dalam fase “Main - Belajar - Main” dan “Belajar-Belajar Main” di mana anak mulai mengembangkan keterampilan teknis dasar yang lebih terstruktur melalui permainan dan kompetisi kecil. Program latihan yang dirancang berdasarkan prinsip Filanesia memungkinkan siswa mengembangkan fondasi motorik yang kuat melalui rangkaian aktivitas bermain yang progresif, sehingga aspek fun (menyenangkan) dan learning (pembelajaran) berjalan secara beriringan. Hal ini sejalan dengan temuan Surapana dan Syafii (2020) bahwa kurikulum Filanesia yang berjenjang dan terstruktur sesuai kelompok usia menghasilkan pembinaan yang lebih efektif dibandingkan pendekatan latihan konvensional. (Permadi, 2016) menyatakan bahwa kemampuan teknis seseorang dapat ditingkatkan melalui serangkaian latihan yang dilakukan dengan cara teratur, terorganisir, dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

Hasil dari Penelitian ini konsisten dengan hasil-hasil yang diperoleh dalam studi yang dilaksanakan oleh Sadikin et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa bermain sepak bola dapat memperbaiki keterampilan gerakan dasar dan motorik anak lewat Kegiatan fisik yang memerlukan pengaturan tubuh secara keseluruhan. Temuan ini juga merujuk oleh Alif Batara Guruh dan G (2020) yang mengungkapkan bahwa aktivitas menendang, menggiring, dan mengendalikan bola dalam sepak bola dapat meningkatkan koordinasi gerakan serta kemampuan motorik kasar anak. Di

samping itu, Nugroho (2023) menyatakan bahwa kemampuan motorik kasar sangat berkaitan dengan keterampilan lokomotor dan manipulatif yang dapat ditingkatkan lewat aktivitas olahraga dan permainan yang dinamis.

Permainan sepak bola dengan pendekatan Filanesia tidak hanya menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak-anak di sekolah dasar. Dengan menggunakan pendekatan latihan yang sesuai dengan fase perkembangan anak, siswa dapat melaksanakan gerakan dasar dengan lebih baik setelah menerima perlakuan. Dengan demikian, pendekatan Filanesia dapat dijadikan pilihan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk mendukung pengembangan motorik kasar siswa di tingkat sekolah dasar.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada sampel yang terbatas, satu sekolah, tanpa kelompok kontrol, dan perlakuan selama delapan pertemuan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih luas, kelompok kontrol, dan durasi penelitian lebih panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 siswa kelas IV SDN 2 Wanajaya, dapat disimpulkan bahwa permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan motorik kasar dari 55,90 pada saat pre-test menjadi 103,60 pada saat post-test. Uji Paired Samples T-Test menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan motorik kasar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan ini terjadi karena pendekatan Filanesia melatih berbagai unsur motorik kasar secara langsung melalui gerak dasar bermain sepak bola, sekaligus membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan sesuai tahap perkembangan anak.

Dengan demikian, permainan sepak bola berbasis pendekatan Filanesia dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar, baik pada aspek keterampilan lokomotor maupun keterampilan kontrol objek. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa pembelajaran yang dirancang sesuai tahap perkembangan anak mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik kasar peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih banyak yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta atas dukungan moral, materi, dan doa sampai bisa saat ini, tidak lupa terima kasih kepada SDN 2 Wanajaya yang telah memberikan izin penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). *The Simulation Study of Normality Test Using Kolmogorov-Smirnov*, 6(1).
- Alif Batara Guruh, W., & G, S. (2020). *Efektivitas Modifikasi Permainan Sepak Bola Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Pada Tunagrahita di SLB Cendrawasih Makassar*. 1, 1–13.
- Bawono, M. N., Susanto, I. H., & Surabaya, U. N. (2025). *Pembangunan Sepakbola Nasional Melalui Pelatihan Filanesia Di Kabupaten Lumajang*. 6(2), 225–230.
- Daniarti, R. R., Sonjaya, A. R., Hermawan, I., & Angga, A. (2025). *Pengaruh Model Pembelajaran Cooperative Tipe Teams Games Tournament dalam Meningkatkan Motorik Kasar Melalui Permainan Olahraga Tradisional*. 8(2), 944–953. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29731>
- Darmawati, N. B., & Widyasari, C. (2022). *Permainan Tradisional Engklek dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. 6(6), 6827–6836. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3487>
- Febrianto, N., Sulendro, S., & Hariyadi, K. (2026). *Analisis Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif melalui Tes TGMD-2 pada Siswa Sekolah Dasar SD Negeri 2 Surondakan*. 18(01), 287–302.
- Gugus, T. K., & Ngrampal, D. (2021). *TAHUN Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini , Universitas Sebelas Maret karena berbagai gangguan pada saat masih sering terjatuh sebelum selesai pada anak perlu distimulasi secara judul " Profil Kemampuan Motorik pada kemampuan motorik kasar anak . 9(3), 156–161.*
- Hari, F., Taufan, J., & Nelson, S. (2021). *Peran Guru Olahraga bagi Perkembangan Pendidikan Jasmani Adaptif di Sekolah Luar Biasa*. 5(5), 3883–3891.
- Hasanah, U., & Tangse, M. (2022). *Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun*. 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1166>
- Kurniawati, A. (2017). *Perilaku Sosial Atlet Putericabang Olahraga Futsal*. *Jurnal Komunikasi Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 3(1), 17–27.
- Kurniawati, A., Baihaki, B. I., & Sonjaya, A. R. (2022). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Karate*. *Holistic Journal of Sport Education (HJSE)*, 2(1), 1–7.
- Kurniawati, A., Prasetyo, A. F., Pratama, A. K., & Supardi, A. Y. (2021). *Pengaruh Model Pembelajaran Tutor Sebaya terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada di Sekolah Dasar*. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 186–198. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v7i2.1145>
- Kurniawati, A., Rizky Baresi, M., & Awaludin, M. (2022). *Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022*. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 124. <https://doi.org/10.52434/jpm.v1i3.2179>
- Latif, M., Bakhri, R. S., & Hamdani, D. R. (2023). *Jurnal Keplatihan Olahraga Pengaruh Latihan Dribbling Circuit Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Mts Nurul Falah Takokak*. 15(February), 62–

68.

- Nugroho, W. (2023). *Profil Kemampuan Motorik Dasar Siswa Kelas V SD Negeri 013848 Gedangan Kabupaten Asahan*. 5(1), 42–48.
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Widya Gama Press.
- Permadi, A. A. (2016). Pengaruh Model Latihan Fisik Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Keterampilan Sepakbola. *Edusentris*, 3(2), 135. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v3i2.212>
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1), 14–20.
- Rahmani, D. A., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). *Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t – Test)*. 4, 568–576.
- Sadikin, M., Ahmad, A., & Ulpi, W. . (2023). Kemampuan motorik kasar anak di sekolah sepak bola (ssb). *Jurnal Porkes*, 6(2), 724–734. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21214>
- Surapana, P., & Syafii, I. (2020). *Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Terhadap Kurikulum Sepakbola Indonesia Filanesia Di Kabupaten Kediri Pada Tahun 2020 Putra Surapana *, Imam Syafii*. 136–143.
- Taufiq, A. (2024). *Halaman judul skripsi efektivitas latihan passing dan shooting berbasis filanesia di sekolah sepak bola persilang langon jepara u-15*.
- Yuristiawan. (2020). *Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Bola Besar Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Tirtohargo Kecamatan Kretek Kabupaten Bantul*.
- Zamawi, M. N. F. (2023). *Pengaruh Latihan Sepak Bola Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun*.