

MENINGKATKAN KOORDINASI DAN KETERAMPILAN SOSIAL ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN TENIS LAPANGAN

Iwan Arya Kusuma¹, Ikhwan Iskandar², Yogi Romadon Sopian³,
Mohammad Habib Iqbal Mustofa⁴
^{1,2,3,4}Universitas Tunas Pembangunan,
iwan.arya.kusuma@gmail.com¹, ikhwaniskandar@gmail.com²,
yrsopian@gmail.com³, mhiqbal.mustofa@gmail.com⁴

ABSTRACT

The development of social skills and motor coordination is very important for the growth and readiness of elementary school children. However, increased use of digital devices and lack of physical activity reduce children's motor skills and social interactions. Tennis is one of the sports that can enhance both aspects because it combines movement, coordination, communication, and cooperation. The purpose of this study is to examine how playing tennis impacts the social skills and motor coordination of children aged 7–10 years. This study was conducted using a quasi-experimental method and employed a pretest-posttest control group design. The research sample consisted of 40 students from SDN Bororejo, divided into two groups: an experimental group with 20 students and a control group. The experimental group underwent tennis training for eight weeks with three matches each week. Meanwhile, the control group followed normal education. Motor coordination tests and social skills observation sheets are research tools. The research results were analysed using descriptive statistics, paired t-test, and independent t-test with a significance level of 5%. The results showed an improvement in the motor coordination of the experimental group from 63.80 ± 6.25 to 79.45 ± 5.72 or by 24.5% ($p < 0.001$). Social skills also increased from 65.40 ± 7.10 to 83.30 ± 5.88 or by 27.4% ($p < 0.001$). The difference in results between the experimental group and the control group indicates that playing tennis effectively improves children's social skills and motor coordination. Therefore, tennis can be used as an alternative to the PJOK learning model that comprehensively supports children's physical and social development.

Keywords: Tennis, early childhood, fitness, motor skills

ABSTRAK

Perkembangan keterampilan sosial dan koordinasi motorik sangat penting untuk pertumbuhan dan kesiapan anak sekolah dasar. Namun, lebih banyak penggunaan perangkat digital dan kurangnya aktivitas fisik mengurangi kemampuan motorik dan interaksi sosial anak. Tenis lapangan adalah salah satu olahraga yang dapat meningkatkan kedua aspek tersebut karena memadukan gerak, koordinasi, komunikasi, dan kerja sama. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana

permainan tenis lapangan berdampak pada keterampilan sosial dan koordinasi motorik anak-anak berusia 7–10 tahun. Studi ini dilakukan menggunakan metode kuasi eksperimen dan menggunakan desain grup kontrol pretest-posttest. Sample penelitian terdiri dari 40 siswa SDN Bororejo, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen dengan 20 siswa dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengikuti latihan tenis lapangan selama delapan minggu dengan tiga kali pertandingan setiap minggu. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti pendidikan normal. Tes koordinasi motorik dan lembar observasi keterampilan sosial adalah alat penelitian. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif, sampel t-test berpasangan, dan sampel t-test independen dengan taraf signifikansi 5%. Hasil menunjukkan peningkatan koordinasi motorik kelompok eksperimen dari $63,80 \pm 6,25$ menjadi $79,45 \pm 5,72$ atau sebesar 24,5% ($p < 0,001$). Keterampilan sosial juga meningkat dari $65,40 \pm 7,10$ menjadi $83,30 \pm 5,88$ atau sebesar 27,4% ($p < 0,001$). Perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan tenis lapangan secara efektif meningkatkan keterampilan sosial anak dan koordinasi motorik mereka. Oleh karena itu, permainan tenis lapangan dapat digunakan sebagai alternatif untuk model pembelajaran PJOK yang secara menyeluruh mendukung perkembangan fisik dan sosial anak.

Kata Kunci: Tenis lapangan, anak usia dini, kebugaran, motorik

A. Pendahuluan

Perkembangan motorik dan sosial merupakan dua aspek penting yang memengaruhi kesiapan anak menghadapi tugas-tugas belajar dan kehidupan sehari-hari. Menurut Suyadi (2010) Perkembangan fisik motorik adalah Perkembangan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot yang terkoordinasi. Anak yang memiliki koordinasi tubuh baik cenderung lebih percaya diri, aktif, dan mampu mengikuti aktivitas fisik maupun akademik dengan optimal. Di sisi lain, keterampilan sosial seperti

bekerjasama, komunikasi, dan kemampuan memecahkan konflik merupakan fondasi pembentukan karakter pada masa perkembangan anak. Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa semakin berkurangnya kesempatan bermain aktif dan meningkatnya penggunaan gawai berdampak pada melemahnya kemampuan motorik serta interaksi sosial anak.

Tenis lapangan sebagai olahraga yang menggabungkan gerakan kompleks, konsentrasi, dan interaksi sosial memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran yang

holistik. Menurut Robert Schraff (1981) ada tiga macam cara memegang raket yaitu eastern, continental, dan western. Permainan tenis tidak hanya menuntut koordinasi mata–tangan, keseimbangan, dan kelincahan, tetapi juga mengajarkan sportivitas, kerjasama, dan kemampuan berkomunikasi saat latihan berpasangan maupun kelompok. Meski demikian, penerapan tenis lapangan sebagai pendekatan pengembangan motorik dan sosial anak masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan sekolah dasar. Hal ini membuka peluang penelitian untuk merancang model pembelajaran berbasis permainan tenis yang sesuai usia dan kebutuhan perkembangan anak. Menurut Poerwanti (2005) perkembangan merupakan proses perubahan kualitatif yang mengacu pada kualitas fungsi organ-organ jasmaniah, dan bukan pada organ jasmaniahnya, sehingga penekanan arti perkembangan terletak pada penyempurnaan fungsi psikologis yang termanifestasi pada kemampuan organ fisiologis.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen

dengan desain pretest-posttest control group. Quasi eksperimen, menurut Arifin (2012) disebut juga eksperimen semu yang tujuannya adalah untuk memprediksi keadaan yang dapat dicapai melalui eksperimen yang sebenarnya, tetapi tidak ada pengontrolan dan/atau manipulasi terhadap seluruh variabel yang relevan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur perubahan koordinasi motorik dan keterampilan sosial anak setelah intervensi berupa permainan tenis lapangan.

Penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan yang dapat dilihat sebagai berikut:

Tahap 1: Analisis Kebutuhan dan Persiapan

- a) Studi literatur terkait koordinasi motorik, keterampilan sosial, dan permainan tenis untuk anak.
- b) Penyusunan modul permainan tenis yang sesuai tahap perkembangan anak.
- c) Seleksi subjek penelitian: anak usia 7–10 tahun dari SDN Bororejo.
- d) Anggota tim: Peneliti utama (desain penelitian), guru pendamping (seleksi anak), pelatih tenis (persiapan modul).

Tahap 2: Pretest dan Observasi Awal

- a) Melakukan tes koordinasi motorik (misal: tes lempar-tangkap, keseimbangan, kelincahan).
- b) Observasi keterampilan sosial (kerjasama, komunikasi, sportivitas) melalui lembar observasi.
- c) Anggota tim: Peneliti utama (analisis data awal), asisten peneliti (observasi).

Tahap 3: Intervensi Permainan Tennis Lapangan

- a) Implementasi program latihan tenis 2–3 kali per minggu selama 8–12 minggu.
- b) Tahapan permainan:
 Pengenalan gerakan dasar (basic skills).
 Permainan kooperatif berpasangan.
 Mini game kelompok dengan fokus pada kerjasama dan komunikasi.
 Anggota tim: Pelatih tenis (fasilitator latihan), guru pendamping (pengawasan anak).

Tahap 4: Posttest dan Evaluasi

- a) Melakukan tes koordinasi motorik yang sama dengan pretest.

- b) Observasi keterampilan sosial menggunakan instrumen yang sama.
- c) Analisis data kuantitatif dan kualitatif untuk menilai peningkatan.
- d) Anggota tim: Peneliti utama (analisis), asisten peneliti (input data, dokumentasi).

Tahap 5: Penyusunan Laporan dan Publikasi

- a) Penyusunan panduan model pembelajaran tenis untuk anak.
- b) Publikasi ilmiah dan laporan hasil penelitian untuk sekolah mitra.
- c) Anggota tim: Peneliti utama (penyusunan laporan), tim publikasi (jurnal, media).

Berikut ini ialah indikator dalam penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Indikator Capaian Penelitian

Aspek	Indikator Capaian	Target
Koordinasi Motorik		Anak
	Skor tes	mampu
	koordinasi	melakukan
	meningkat	gerakan
Motorik	minimal	dasar tenis
	20% dari	dengan
	pretest	benar dan
		cepat

Keterampilan Sosial	Peningkatan skor observasi keterampilan sosial	Anak aktif berinteraksi, bekerja sama, dan menunjukkan sportivitas
	Tersedianya modul dan panduan permainan	Modul lengkap dan siap uji lapangan
	Publikasi Artikel ilmiah dan laporan	Minimal 1 artikel diterbitkan di jurnal pendidikan/olahraga

Usia 8 tahun	6	6	12
Usia 9 tahun	5	4	9
Usia 10 tahun	4	5	9

Penelitian melibatkan 40 siswa SDN Bororejo yang terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah yang sama. Distribusi usia maupun jenis kelamin relatif seimbang sehingga karakteristik kedua kelompok dapat dibandingkan secara proporsional. Kesetaraan karakteristik responden penting untuk meminimalkan pengaruh variabel luar terhadap hasil intervensi permainan tenis lapangan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Karakteristik Responden

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Eksperimen (n=20)	Kelompok Kontrol (n=20)	Total
Laki-laki	11	10	21
Perempuan	9	10	19
Usia 7 tahun	5	5	10

Hasil Koordinasi Motorik

Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Koordinasi Motorik

Kelompok	Pret est	Postt est	Δ (%)	p-value
Eksperimen	63,80 $\pm$ 6,25	79,45 $\pm$ 5,72	24,5	0,001
Kontrol	64,20 $\pm$ 6,14	66,10 $\pm$ 5,98	3,0	0,247

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen

mengalami peningkatan skor koordinasi motorik sebesar 24,5%, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat 3,0%. Uji paired t-test menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen signifikan ($p < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna. Temuan ini mengindikasikan bahwa program permainan tenis lapangan memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan koordinasi motorik anak.

Hasil Keterampilan Sosial

Tabel 4. Hasil Observasi
Keterampilan Sosial

Kelompok	Pret est	Postt est	Δ (%)	p-value
Eksperimen	65,40 ± 7,10	83,30 ± 5,88	27,4	0,001
Kontrol	66,20 ± 6,92	68,00 ± 6,81	2,7	0,284

Keterampilan sosial anak pada kelompok eksperimen meningkat secara signifikan setelah mengikuti program permainan tenis lapangan. Peningkatan terutama terlihat pada indikator kerja sama, komunikasi, sportivitas, dan kemampuan

menunggu giliran. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti selama periode penelitian.

Perbandingan Antar Kelompok

Tabel 4. Independent t-test

Variabel	Mean Difference	p-value
Koordinasi Motorik	13,35	0,000
Keterampilan Sosial	15,30	0,000

Hasil independent t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik pada koordinasi motorik maupun keterampilan sosial ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa permainan tenis lapangan memberikan pengaruh positif terhadap kedua aspek perkembangan tersebut.

Hasil Observasi

Selama delapan minggu pelaksanaan intervensi terlihat perubahan perilaku anak yang cukup nyata. Pada minggu pertama sebagian besar anak masih mengalami kesulitan mengontrol gerakan dasar seperti melempar, menangkap, dan mengayunkan raket.

Anak juga cenderung bermain secara individual dan belum terbiasa memberikan dukungan kepada teman satu kelompok.

Memasuki minggu keempat, koordinasi gerakan mulai berkembang. Anak mampu melakukan gerakan dasar tenis dengan lebih baik, keseimbangan tubuh meningkat, serta mulai mampu mengikuti permainan berpasangan. Pada fase ini interaksi sosial juga mulai terlihat melalui komunikasi yang lebih aktif, saling memberikan semangat, serta munculnya perilaku kerja sama ketika menyelesaikan permainan.

Pada akhir intervensi sebagian besar anak telah mampu melakukan gerakan dasar tenis secara lebih terkoordinasi. Selain peningkatan kemampuan motorik, anak juga menunjukkan perkembangan keterampilan sosial yang ditandai dengan meningkatnya sportivitas, kemampuan bekerja sama, keberanian berkomunikasi, serta kesediaan membantu teman yang mengalami kesulitan selama permainan berlangsung.

C. Pembahasan

Permainan Tenis Lapangan Mempengaruhi Koordinasi Motorik Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tenis lapangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat koordinasi motorik yang lebih baik pada anak-anak berusia 7–10 tahun. Ini ditunjukkan oleh peningkatan skor koordinasi motorik kelompok eksperimen sebesar 24,5%, sementara skor kelompok kontrol hanya meningkat 3,0%. Dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa latihan tenis lapangan efektif meningkatkan kemampuan koordinasi motorik anak. Kemampuan untuk melempar dan menangkap bola, menjaga keseimbangan, mengubah arah, dan mengatur gerakan tangan dan mata saat memukul bola semuanya meningkat.

Teori Perkembangan Motorik David L. Salam. Menurut Gallahue, pengalaman gerak yang berulang dan terstruktur mendorong perkembangan keterampilan motorik anak secara bertahap. Kematangan koordinasi motorik anak akan dipercepat dengan aktivitas yang menggabungkan gerakan lokomotor, nonlokomotor,

dan manipulatif. Ketiga komponen tersebut digunakan dalam permainan tenis lapangan, yaitu berlari, berhenti, melompat, mengubah arah, menjaga keseimbangan, dan memukul bola dengan raket. Semakin sering anak berlatih gerak, semakin baik koordinasi saraf dan otot mereka.

Teori Koordinasi Gerak Nikolai Bernstein adalah teori kedua yang mendukung temuan penelitian ini. Bernstein menjelaskan bahwa adaptasi sistem neuromuskular terhadap berbagai jenis gerakan menyebabkan perkembangan koordinasi motorik. Anak-anak akan memiliki kontrol motorik yang lebih baik dan dapat melakukan gerakan yang lebih tepat dengan lebih sedikit energi jika gerakan tersebut dilakukan berulang kali. Selama delapan minggu, latihan tenis memberi anak-anak kesempatan untuk mengulik gerakan dasar seperti forehand dan backhand, servis sederhana, dan kelincahan. Latihan ini meningkatkan koordinasi mata-tangan dan keseimbangan tubuh secara signifikan.

Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget juga dapat membantu menjelaskan hasil penelitian. Menurut Piaget (2002), anak-anak antara usia

7 dan 10 tahun berada di tahap operasional konkret. Ini adalah tahap ketika mereka belajar berpikir logis dengan melakukan hal-hal di dunia nyata. Kemampuan berpikir dan kemampuan motorik akan berkembang lebih cepat dengan olahraga yang melibatkan eksplorasi gerak secara langsung. Anak-anak tidak hanya melakukan gerakan fisik dalam permainan tenis, tetapi mereka juga belajar memperkirakan arah bola, posisi tubuh, dan mengambil keputusan dengan cepat. Dalam keadaan ini, perkembangan koordinasi motorik berjalan dengan lebih baik.

Penelitian sebelumnya oleh Kusuma, Wibowo, dan Hidayat (2022) menemukan bahwa permainan berbasis raket dapat meningkatkan kelincahan dan koordinasi mata-tangan siswa di sekolah dasar secara signifikan. Sebagai perbandingan dengan aktivitas fisik konvensional, latihan manipulatif dengan bola dan raket meningkatkan koordinasi motorik. Menurut Prasetyo dkk. (2023), permainan bola kecil yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar karena memberikan

pengalaman gerak yang lebih beragam.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk. (2024) menemukan bahwa latihan berbasis permainan (game-based learning) lebih banyak mempengaruhi perkembangan koordinasi motorik daripada latihan teknik yang monoton. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa anak-anak lebih aktif, senang, dan termotivasi selama latihan, yang menghasilkan peningkatan intensitas gerak. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa model permainan tenis yang disesuaikan dengan karakteristik anak dapat meningkatkan hasil pembelajaran motorik.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa koordinasi motorik berkembang secara bertahap. Sebagian besar anak masih kesulitan mengontrol arah bola dan ayunan raket pada minggu pertama. Memasuki minggu keempat, kemampuan koordinasi anak mulai berkembang, yang memungkinkan mereka melakukan pukulan yang lebih akurat dan mempertahankan keseimbangan saat bergerak. Setelah intervensi, hampir semua peserta dapat melakukan gerakan tenis dasar

dengan koordinasi yang lebih baik daripada dalam kondisi awal. Perubahan ini menunjukkan bahwa sistem neuromuskular dapat beradaptasi secara optimal dengan proses latihan berulang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tenis lapangan adalah metode pembelajaran yang efektif untuk membantu anak-anak di sekolah dasar memperbaiki koordinasi motoriknya. Tenis tidak hanya meningkatkan kekuatan dan kelincahan otot, tetapi juga melatih koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kontrol gerak, dan kemampuan mengambil keputusan cepat. Oleh karena itu, permainan tenis lapangan harus dimasukkan ke dalam pelajaran olahraga untuk meningkatkan perkembangan motorik anak usia sekolah dasar.

Permainan Tenis Lapangan dan Keterampilan Sosial Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program tenis lapangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan sosial anak usia 7–10 tahun. Skor keterampilan sosial kelompok

eksperimen meningkat 27,4%, naik dari $65,40 \pm 7,10$ pada pretest menjadi $83,30 \pm 5,88$ pada posttest. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan atau peningkatan sebesar 2,7% ($p > 0,05$). Anak-anak menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk berkomunikasi, bekerja sama dalam kelompok, menunjukkan sportivitas, menghargai aturan permainan, dan menyelesaikan konflik kecil selama latihan. Hasilnya menunjukkan bahwa permainan tenis lapangan sangat bermanfaat bagi anak sekolah dasar selain sebagai olahraga fisik.

Vygotsky membuat teori sosiokultural yang dapat menjelaskan temuan tersebut. Vygotsky mengatakan bahwa perkembangan sosial dan kognitif anak terjadi ketika mereka berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosial mereka. Aktivitas belajar yang dilakukan secara kolaboratif memberi anak kesempatan untuk belajar tentang norma sosial, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan memperoleh pengetahuan baru. Penelitian ini menemukan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam permainan tenis baik secara berpasangan maupun

kelompok dimotivasi untuk berbicara, memberikan umpan balik satu sama lain, membuat strategi sederhana, dan bekerja sama untuk menyelesaikan permainan. Interaksi ini meningkatkan keterampilan sosial anak dengan memberikan pengalaman nyata dalam lingkungan belajar.

Albert Bandura's Social Learning Theory dapat membantu menjelaskan hasil penelitian ini. Menurut Bandura, observasi, imitasi, dan penguatan adalah proses yang menyebabkan perilaku sosial berkembang. Anak cenderung meniru perilaku positif yang ditunjukkan oleh teman, guru, dan pelatih, terutama jika perilaku tersebut mendapat pengakuan atau penguatan dari lingkungan mereka. Pelatih secara konsisten mendorong perilaku baik, seperti membantu teman, memberikan semangat, menghargai lawan, dan mematuhi aturan permainan, selama latihan. Penguatan ini mendorong anak-anak untuk berulang kali melakukan hal-hal yang sama. Ini membantu perkembangan keterampilan sosial mereka secara bertahap.

Teori Sistem Sistem Alam Urie Bronfenbrenner adalah teori ketiga yang mendukung hasil penelitian. Interaksi berbagai sistem lingkungan,

terutama mikrosistem yang terdiri dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya, menurut Bronfenbrenner, memengaruhi perkembangan anak. Olahraga sekolah adalah mikrosistem yang secara langsung memberikan pengalaman sosial kepada anak. Permainan tenis dalam penelitian ini membantu anak belajar bekerja sama, menghargai perbedaan kemampuan, menyelesaikan konflik secara positif, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya membantu Anda menjadi lebih baik secara fisik, tetapi juga membantu Anda tumbuh menjadi orang yang lebih baik dalam hal keterampilan sosial dan karakter.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian "Coaching and Development of Volleyball Based on Social Skills for Positive Youth Development", yang menunjukkan bahwa latihan olahraga yang menggabungkan keterampilan sosial dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan peserta didik untuk berkomunikasi, bekerja sama, percaya, dan memenuhi tanggung jawab mereka. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran olahraga akan lebih efektif jika fokusnya tidak hanya pada

keterampilan teknik tetapi juga keterampilan sosial.

Penelitian Ngatman et al. (2023) mengembangkan model latihan tenis dasar untuk anak-anak berusia 8–12 tahun. Penemuan ini juga mendukung temuan penelitian ini. Studi tersebut menunjukkan bahwa model latihan tenis yang disesuaikan dengan karakteristik anak dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa, dorongan mereka untuk belajar, dan tingkat partisipasi aktif mereka selama proses pembelajaran. Aktivitas yang dirancang sebagai permainan membantu anak bersosialisasi dengan teman dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Selain itu, penelitian Imai (2023) tentang program permainan tenis berbasis aktivitas motorik untuk anak-anak menunjukkan bahwa permainan tenis tidak hanya melatih kemampuan gerak manipulatif anak-anak, tetapi juga membuat mereka merasa lebih senang, lebih berani, dan lebih terlibat dengan orang lain selama aktivitas. Karena latihan dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan, anak menjadi lebih aktif berinteraksi dengan teman dan lebih antusias mengikuti kegiatan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan kajian sistematis oleh Zanada et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa bermain adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kemampuan motorik dan sosial anak. Dengan permainan yang disesuaikan dengan usia, anak-anak memiliki kesempatan untuk berinteraksi, bekerja sama, berbagi peran, dan belajar menghargai aturan kelompok. Ini membantu perkembangan sosial mereka berkembang dengan lebih baik.

Perubahan dalam perilaku sosial anak mulai terlihat sejak minggu ketiga pelaksanaan intervensi, menurut hasil observasi. Anak-anak, yang pada awalnya cenderung bermain sendiri, mulai aktif mendukung teman saat latihan. Pada minggu keenam, sebagian besar peserta telah mampu bekerja sama dalam permainan berpasangan, mengingatkan satu sama lain tentang aturan permainan, dan menunjukkan sikap sportif setelah kekalahan. Pada saat program berakhir, guru pendamping melihat bahwa anak-anak menjadi lebih percaya diri berbicara di depan kelompok, lebih mudah beradaptasi dengan teman baru, dan menunjukkan empati yang

lebih baik daripada sebelum pergi ke latihan tenis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tenis lapangan dapat membantu anak-anak meningkatkan keterampilan sosial mereka. Tenis adalah permainan yang menuntut komunikasi, kerja tim, disiplin, dan sportivitas. Karena itu, itu tidak hanya berfokus pada meningkatkan keterampilan teknik tetapi juga membantu membangun karakter dan keterampilan sosial anak. Oleh karena itu, untuk mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik secara berkelanjutan, tenis lapangan harus dimasukkan ke dalam program pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler.

Tenis Lapangan sebagai Alat untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial dan Motorik Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan tenis lapangan meningkatkan koordinasi motorik dan keterampilan sosial anak. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, tetapi kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan keterampilan sosial dan koordinasi motorik sebesar 24,5%.

Temuan ini menunjukkan bahwa permainan tenis tidak hanya meningkatkan kemampuan gerak anak, tetapi juga membantu mereka menjadi lebih baik dalam bersosialisasi, berkolaborasi, berolahraga, dan bersosialisasi. Oleh karena itu, tenis lapangan dapat dianggap sebagai alat pembelajaran yang dapat mengintegrasikan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional secara bersamaan.

Teori Developmentally Appropriate Practice (DAP), yang diciptakan oleh Sue Bredekamp dan Carol Copple, dapat membantu menjelaskan temuan tersebut. Teori ini menjelaskan bahwa kegiatan belajar anak harus disesuaikan dengan perkembangan usia anak, kebutuhan individunya, dan lingkungan sosialnya. Pembelajaran yang hanya bergantung pada instruksi guru akan kurang efektif daripada aktivitas pembelajaran yang memungkinkan anak bermain, bergerak, berinteraksi, dan memecahkan masalah. Permainan tenis lapangan yang disesuaikan dengan karakteristik anak memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi kemampuan motorik mereka dan

membangun hubungan sosial melalui aktivitas bermain yang menyenangkan. Akibatnya, pembelajaran tenis adalah metode pembelajaran yang sesuai dengan prinsip perkembangan anak.

Teori Multiple Intelligences, yang diusulkan oleh Howard Gardner, juga mendukung temuan penelitian. Kecerdasan kinestetik, interpersonal, dan intrapersonal adalah beberapa kecerdasan yang berkembang secara bersamaan pada setiap anak, menurut Gardner. Permainan tenis lapangan menstimulasi ketiga kecerdasan secara bersamaan. Memukul bola, bergerak, menjaga keseimbangan, dan mengoordinasikan gerakan tubuh adalah semua latihan yang membantu meningkatkan kecerdasan kinestetik. Kecerdasan intrapersonal dilatih melalui kerja sama, komunikasi, dan berinteraksi dengan teman, sedangkan kecerdasan interpersonal dilatih melalui mengendalikan emosi, menerima kekalahan, meningkatkan rasa percaya diri, dan menilai kemampuan diri setelah permainan. Oleh karena itu, tenis lapangan menjadi olahraga yang membantu perkembangan anak secara menyeluruh.

Teori Kemajuan Positif Remaja (PYD) adalah teori ketiga yang mendukung hasil penelitian dan menyatakan bahwa olahraga dapat membangun karakter, kompetensi, rasa percaya diri, hubungan sosial yang positif, dan kepedulian terhadap orang lain. Pendekatan PYD melihat olahraga sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran fisik; itu juga membantu mengembangkan kompetensi sosial dan pendidikan karakter. Anak-anak belajar mematuhi aturan permainan, menghormati lawan, menerima kemenangan dan kekalahan dalam permainan olahraga, dan bekerja sama dalam aktivitas berpasangan dan kelompok. Pengalaman ini memainkan peran penting dalam membangun karakter anak-anak melalui olahraga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ngatman, Guntur, dan Sulistiyono (2023) yang membuat model pembelajaran tenis lapangan untuk anak-anak usia sekolah dasar. Menurut penelitian tersebut, pembelajaran tenis yang disesuaikan dengan perkembangan anak dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar, dorongan untuk belajar, dan partisipasi aktif siswa dalam pendidikan jasmani. Selain itu, model

pembelajaran berbasis permainan membuat anak lebih mudah memahami konsep dasar dan menikmati proses belajar. Menurut penelitian, pendekatan permainan lebih efisien daripada latihan teknik yang monoton.

Penelitian oleh Hermassi et al. (2023) juga mendukung temuan penelitian ini, yang menjelaskan bahwa olahraga raket memiliki banyak manfaat untuk perkembangan anak. Karena aktivitas permainan menuntut keterlibatan mental dan fisik secara bersamaan, olahraga raket tidak hanya membantu koordinasi motorik Anda, tetapi juga membantu Anda fokus, membuat keputusan, bertindak cepat, dan berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu, permainan tenis mempengaruhi baik perkembangan fisik maupun psikososial peserta didik.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Camiré et al. (2022) tentang Pengembangan Positif Remaja melalui Olahraga menunjukkan bahwa anak-anak dapat meningkatkan disiplin, tanggung jawab, komunikasi, kepemimpinan, dan kemampuan bekerja sama melalui kegiatan olahraga yang dirancang dengan baik. Pembelajaran olahraga yang menanamkan nilai-nilai

sosial akan berdampak pada pembentukan karakter siswa dalam jangka panjang. Hasil penelitian ini memperkuat gagasan bahwa bermain tenis lapangan meningkatkan keterampilan teknik dan menanamkan perilaku sosial yang baik.

Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian sistematis yang dilakukan oleh Zanada et al. (2023), perkembangan motorik kasar, kemampuan sosial, kontrol emosi, dan kepercayaan diri anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh aktivitas bermain berbasis olahraga. Anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar mematuhi aturan, menyelesaikan konflik, berbagi peran, dan berkomunikasi dalam lingkungan permainan yang menyenangkan. Oleh karena itu, dinilai bahwa pembelajaran berbasis permainan lebih efektif daripada pembelajaran yang hanya berfokus pada penguasaan teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan kemampuan motorik dan sosial terjadi secara bersamaan. Ketika gerakan anak berkoordinasi lebih baik, mereka lebih percaya diri dan lebih berani berbicara dan berinteraksi dengan teman. Sebaliknya, kerja sama yang lebih baik dalam permainan juga

mendorong anak-anak untuk mencoba gerakan baru dan lebih banyak lagi. Dalam permainan tenis lapangan, hubungan timbal balik menunjukkan bahwa perkembangan motorik dan sosial saling mendukung.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa tenis lapangan adalah alat pembelajaran yang dapat membantu anak-anak berkembang secara menyeluruh. Permainan meningkatkan koordinasi motorik dan kemampuan berbicara, bekerja sama, disiplin, sportivitas, dan rasa percaya diri. Hasilnya menunjukkan bahwa pendidikan jasmani di sekolah dasar harus lebih banyak bergantung pada pendekatan pembelajaran berbasis permainan, yang lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Oleh karena itu, pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan atletik, tetapi juga berfungsi sebagai alat yang dirancang untuk secara konsisten mendukung pertumbuhan fisik, sosial, emosional, dan karakter peserta didik

D. Kesimpulan

Studi ini menunjukkan bahwa permainan tenis lapangan meningkatkan koordinasi motorik dan

keterampilan sosial anak-anak usia 7–10 tahun di SDN Bororejo. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti program permainan tenis lapangan selama delapan minggu mengalami peningkatan koordinasi motorik sebesar 24,5% dan peningkatan keterampilan sosial sebesar 27,4%. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa bermain tenis lapangan meningkatkan keterampilan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, koordinasi mata-tangan, serta keterampilan sosial seperti berkomunikasi, bekerja sama, sportivitas, dan mematuhi aturan permainan.

Secara lebih luas, penelitian ini mengatakan bahwa permainan tenis lapangan adalah alat pembelajaran yang dapat membantu anak-anak tumbuh secara menyeluruh dalam hal fisik dan sosial. Aktivitas bermain yang disesuaikan dengan perkembangan anak tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik anak, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri, disiplin, kemampuan bekerja sama, dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, tenis lapangan harus dimasukkan

ke dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dasar. Tenis lapangan adalah model pembelajaran yang menyenangkan, aktif, dan fokus pada perkembangan anak

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program penelitian ini dengan nomor kontrak 009/PK-P/LPPM-UTP/III/2026. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2012). Penelitian pendidikan: Metode dan paradigma baru. Remaja Rosdakarya.
- Arifin. (2012). Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action:

- A social cognitive theory. Prentice Hall.
- Bredekamp, S., & Copple, C. (2022). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs* (4th ed.). National Association for the Education of Young Children (NAEYC).
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Cortela, C. C., Aburachid, L. M. C., & Greco, P. J. (2021). Motor coordination and its implications on teaching tennis to three to six-year-old children. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 29(85), 31–33. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v29i85.311>
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (Updated ed.). Basic Books.
- Herbaut, A., Valgalier, A., Foissac, M., McGann, J., & Issartel, J. (2023). Influence of visual and haptic cues on motor learning: Insights from tennis skill acquisition in children. *Journal of Motor Behavior*, 55(5), 444–452. <https://doi.org/10.1080/00222895.2023.2198494>
- Lelonek, M., Unierzyski, P., & Lelonek, G. (2021). Cornerstones of teaching tennis for children aged four to six years. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 29(85), 42–45. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v29i85.310>
- Piaget, J. (2002). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Poerwanti, E. (2005). *Perkembangan peserta didik*. UMM Press.
- Poerwanti,dkk. 2005. *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Scharff, Robert. (1981). *Bimbingan Main Tennis*. Jakarta: Mutiara
- Šlosar, L., de Bruin, E. D., Fontes, E. B., Plevnik, M., Pisot, R., Simunic, B., & Marusic, U. (2021). Additional exergames to regular tennis training improves cognitive-motor functions of children but may temporarily affect tennis technique: A single-blind randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 611382. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611382>
- Suyadi. (2010). *Psikologi belajar anak usia dini*. Pedagogia.
- Suyadi.2010. *Psikologi Belajar PAUD*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Waldziński, T., Waldzińska, E., Durzyńska, A., Niespodziński, B., Mieszkowski, J., & Kochanowicz, A. (2024). One-year developmental changes in motor coordination and tennis skills in 10–12-year-old male and female tennis players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 190. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00978-3>