



---

## Perkembangan Motorik Siswa SD melalui Aktivitas Bulu Tangkis

Suhailah Haya Nasution<sup>1</sup>, Ananda Putri Humayroh<sup>2</sup>, Dhea Ananda Br Barus<sup>3</sup>,  
Siti Afiqa Rahmah Manik<sup>4</sup>, Fajar Siddiq<sup>5</sup>

Universitas Negeri Medan <sup>1,2,3,4,5</sup>.

Alamat: Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara 20221

Korespondensi penulis: [suhailahnasution71@gmail.com](mailto:suhailahnasution71@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to understand the motor development of elementary school students. The method used in this research is a qualitative descriptive approach, specifically a literature review. The purpose of this method is to describe the researcher's findings from several journal articles. This study examines how the motor development of elementary school students is influenced by badminton activities. Several journal analyses were used to collect data. Data analysis involved editing, drawing conclusions, and presenting the findings. The primary issue is analyzing children's development through the sport of badminton.*

**Keywords:** *Development, Motor Skills, Badminton*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perkembangan motorik siswa Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif adalah jenis studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari metode ini adalah untuk menggambarkan temuan peneliti tentang beberapa artikel jurnal yang ditemukan. Dengan studi ini meneliti bagaimana perkembangan motorik siswa Sekolah Dasar melalui aktivitas bulu tangkis. Baik menganalisis dari beberapa jurnal digunakan untuk mengumpulkan data. Untuk menganalisis data, digunakan redaksi, kesimpulan, dan penyajian. Permasalahan yang mendasar ialah menganalisis perkembangan pada anak melalui olahraga berupa bulutangkis.

**Kata kunci:** Perkembangan, Motorik, Bulutangkis

### 1. LATAR BELAKANG

Perkembangan motorik merupakan fondasi penting dalam pertumbuhan anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Pada masa ini, anak-anak sedang mengalami periode emas dalam perkembangan fisik mereka, di mana pembelajaran keterampilan motorik sangat krusial. Keterampilan motorik yang baik tidak hanya mendukung aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kognitif dan sosial-emosional anak. Hal ini karena kemampuan motorik yang matang memungkinkan anak untuk lebih bebas bergerak dan berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga membuka lebih banyak peluang untuk belajar, bermain, dan bersosialisasi.

Dalam konteks aktivitas fisik, keterampilan motorik dibagi menjadi dua kategori utama, yakni keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus. Keterampilan motorik kasar melibatkan gerakan besar seperti berlari, melompat, dan melempar, sedangkan keterampilan motorik halus melibatkan gerakan kecil dan lebih terkontrol, seperti memegang alat tulis atau memindahkan benda-benda kecil. Keterampilan motorik yang baik mendukung anak dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari dengan lebih baik, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Namun, gaya hidup modern yang semakin minim aktivitas fisik dan dominasi

teknologi digital menjadi ancaman bagi perkembangan motorik anak. Anak-anak saat ini cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar, baik itu ponsel, tablet, komputer, atau televisi. Akibatnya, kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang memadai berkurang. Kurangnya aktivitas fisik dapat berakibat pada perkembangan motorik yang tidak optimal, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan belajar dan kesehatan anak secara keseluruhan. Selain itu, kurangnya gerakan fisik yang cukup juga dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak, yang sudah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan.

Dalam menghadapi tantangan ini, penting untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam kehidupan sehari-hari anak, khususnya melalui olahraga yang menyenangkan dan melibatkan banyak gerakan. Salah satu olahraga yang dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi masalah perkembangan motorik anak adalah bulu tangkis. Bulu tangkis merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia, dan memiliki banyak manfaat bagi perkembangan motorik anak. Olahraga ini tidak hanya mudah diakses, tetapi juga melibatkan berbagai gerakan motorik yang kompleks, yang sangat berguna untuk mengembangkan keterampilan motorik anak.

Melalui permainan bulu tangkis, anak-anak diajak untuk melakukan berbagai gerakan yang melibatkan koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot. Saat bermain, anak harus memperhatikan posisi raket, shuttlecock, serta gerakan lawan. Koordinasi mata-tangan menjadi sangat penting dalam hal ini, karena anak harus mampu memprediksi arah shuttlecock dan memukulnya dengan raket pada waktu yang tepat. Proses ini secara alami melatih refleks dan koordinasi tubuh anak, yang merupakan bagian penting dari keterampilan motorik.

Selain itu, bulu tangkis juga melibatkan gerakan-gerakan yang membutuhkan keseimbangan yang baik. Misalnya, ketika anak harus bergerak cepat ke kiri atau kanan untuk mengejar shuttlecock, mereka harus menjaga keseimbangan tubuh agar tetap stabil dan tidak jatuh. Ini adalah salah satu keterampilan motorik kasar yang sangat penting bagi anak-anak, karena keseimbangan yang baik akan membantu mereka dalam melakukan berbagai aktivitas fisik lainnya, seperti berlari atau melompat.

Kelincahan adalah elemen lain yang sangat dibutuhkan dalam permainan bulu tangkis. Anak-anak harus mampu bergerak dengan cepat dan lincah untuk mengejar shuttlecock, baik maju, mundur, maupun ke samping. Gerakan cepat ini membantu melatih otot-otot kaki dan meningkatkan kecepatan reaksi tubuh. Semakin sering anak berlatih bulu tangkis, semakin baik pula kemampuan kelincahan dan koordinasi gerakan mereka. Latihan ini juga membantu anak

untuk memahami pola gerakan yang lebih kompleks, yang pada akhirnya akan memperkuat keterampilan motorik mereka.

Tak kalah penting adalah aspek kekuatan otot. Saat bermain bulu tangkis, anak-anak menggunakan hampir semua otot tubuh mereka, terutama otot-otot lengan, bahu, dan kaki. Pukulan shuttlecock yang membutuhkan kekuatan serta gerakan melompat untuk menyambut bola dari lawan adalah contoh bagaimana bulu tangkis bisa membantu memperkuat otot-otot tubuh. Dengan otot yang lebih kuat, anak akan lebih mudah melakukan aktivitas fisik lainnya dengan lebih efektif dan efisien.

Lebih dari sekadar aktivitas fisik, bulu tangkis juga mengajarkan keterampilan sosial-emosional yang penting bagi anak-anak. Permainan ini biasanya dimainkan secara berpasangan atau dalam kelompok, yang membutuhkan kerjasama, komunikasi, dan pengambilan keputusan bersama. Melalui permainan bulu tangkis, anak belajar untuk bekerja sama dengan teman, menghormati aturan permainan, dan mengatasi tantangan dengan cara yang positif. Pengalaman ini membantu anak dalam mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan berkomunikasi, bersikap sportif, dan mengelola emosi.

Manfaat lain yang tidak kalah penting dari bulu tangkis adalah kontribusinya terhadap perkembangan kognitif anak. Olahraga ini melibatkan strategi dan pengambilan keputusan yang cepat, yang dapat merangsang fungsi otak anak. Saat bermain, anak harus bisa membuat keputusan dalam waktu singkat tentang bagaimana mereka akan memukul shuttlecock, ke mana mereka harus bergerak, dan bagaimana mengantisipasi gerakan lawan. Proses berpikir cepat ini melibatkan kerja sama antara otak dan tubuh, yang secara tidak langsung juga meningkatkan kemampuan kognitif anak.

Secara keseluruhan, bulu tangkis dapat menjadi solusi yang sangat efektif untuk mendukung perkembangan motorik anak di usia sekolah dasar. Dengan melibatkan berbagai aspek perkembangan motorik seperti koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot, bulu tangkis menawarkan aktivitas fisik yang menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi kesehatan fisik, kognitif, dan sosial-emosional anak. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mendorong anak-anak agar lebih aktif bergerak dan terlibat dalam olahraga seperti bulu tangkis, sehingga perkembangan motorik mereka dapat berjalan dengan optimal di tengah tantangan gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif secara fisik.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Pengertian Perkembangan Motorik

Gerak adalah gerak seluruh tubuh, termasuk wawasan (movement), yaitu sensasi terhadap rangsangan – sistem saraf mengirimkan rangsangan ke otak (memori) – tindakan mental dan pengambilan keputusan – keputusan diteruskan ke tubuh. saraf ke otot dan perhatian eksternal (gerakan). Istilah "gerakan" bila digunakan sendiri mengacu pada banyak faktor biologis dan mekanis yang mempengaruhi gerakan. Oleh karena itu, para ahli psikologi dan pendidikan jarang menggunakan istilah ini sendirian, tetapi dapat juga digunakan sebagai psikomotorik, persepsi-motorik, pembelajaran motorik, pengendalian motorik, perkembangan motorik, dan lain-lain. digabungkan dengan kata lain. Kata kinesiologi sendiri berarti gerak otot secara reflek atau dengan pemahaman dan pengetahuan yang kurang. Namun kenyataannya adalah bahwa keterampilan mengemudi yang kita pelajari seringkali rumit dan, menurut Singer (1930), melibatkan persepsi, penilaian dan pengambilan keputusan: "Keterampilan yang kita pelajari dalam kehidupan nyata biasanya memiliki tingkat kompleksitas dan tingkat kompleksitas yang tinggi. penyelidikan, evaluasi, dan pengambilan keputusan." Oleh karena itu, tindakan atau perwujudan kecerdasan (gerakan) merupakan perwujudan seluruh tindakan, baik psikomotorik, intelektual, dan emosional. Misalnya, performa tinggi dalam tenis merupakan cerminan dari keterpaduan gerak (psikomotor), penggunaan strategi, serangan dan pengetahuan tentang aturan (knowledge) dengan perilaku yang sesuai, persaingan dan pemahaman tentang persaingan. motivasi tingkat tinggi (psikomotor). . Perkembangan motorik merupakan bagian dari perilaku motorik dan pengendalian motorik yang berhubungan dengan perubahan fungsi motorik sepanjang hidup. Pengembangan keterampilan motorik meliputi: pertama, pengembangan kemampuan motorik, dan kedua, pengetahuan keterampilan mengemudi. Ini adalah proses yang berkaitan dengan usia; seiring bertambahnya usia, perkembangan motorik secara bertahap meningkat dan pergerakan seseorang berlanjut dari yang sederhana hingga yang kompleks, dari konflik hingga integrasi, dan akhirnya, adaptasi kognitif terjadi seiring bertambahnya usia. Perkembangan fisik merupakan perubahan perilaku besar yang terjadi sebagai akibat interaksi antara sifat biologis (kematangan) seseorang dengan pengetahuannya tentang kehidupan. Perkembangan motorik juga mengacu pada perkembangan pertumbuhan dan pengendalian gerak tubuh, yang dekat dengan perkembangan motorik otak. Keterampilan motorik berkembang seiring dengan perkembangan saraf dan otot, sehingga setiap gerakan, sesederhana apapun, merupakan hasil interaksi antara struktur dan sistem tubuh yang dikendalikan oleh otak.

## **Prinsip Prinsip Perkembangan Motorik**

Proses perkembangan pribadi sejak bayi hingga dewasa merupakan proses kompleks yang mengikuti dan dikendalikan oleh hukum alam. Munculnya ciri-ciri tertentu pada umur tertentu menunjukkan perkembangan sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik terdiri dari perubahan kualitatif yang terjadi karena perubahan ukuran, sebaran, dan pola pertumbuhan, serta perubahan kualitatif yang terjadi melalui pengalaman (praktik). Misalnya, seiring tumbuh dan berkembangnya anak, maka kemampuan fisik seperti kekuatan, daya tahan, dan ketangkasan juga akan berkembang. Demikian pula, massa otot yang disebabkan oleh olahraga (terlalu banyak) memengaruhi kekuatan, tenaga, daya tahan, dll. Hal ini juga mengarah pada perubahan positif seperti peningkatan
- b. Pertumbuhan mengikuti jalur yang teratur, teratur, dan dapat diprediksi. Setiap tahap perkembangan merupakan hasil dari tahap sebelumnya, dan perubahan pada setiap tahap merupakan prasyarat bagi perkembangan berikutnya. Perkembangan fisik terjadi terus menerus sejak pembuahan hingga kematian dan terjadi pada tingkat yang bervariasi. Namun pola pertumbuhannya tidak berubah. Setiap orang mengikuti pola pertumbuhan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan diharapkan terjadi secara bersamaan. Meskipun sebagian besar pola pertumbuhan anak dirancang agar konsisten dan konsisten, banyak pengukuran jelas yang dapat dilakukan, seperti tinggi dan berat badan, penilaian usia otak, alat pengukuran, dan model serupa. Studi genetik pada anak balita menunjukkan bahwa perkembangan motorik menunjukkan ciri-ciri tertentu dan dapat diprediksi.
- c. Seperti halnya pola pertumbuhan tubuh, pola pertumbuhan tubuh selalu mengikuti hukum perkembangan yaitu hukum kraniocaudal dan hukum proksimal. Menurut aturan kepala-ke-ekor, pertumbuhan menyebar ke seluruh tubuh dari kepala hingga ekor. Dengan kata lain, penyembuhan dan efisiensi terjadi pertama kali di kepala, kemudian di tubuh, dan terakhir di kaki. Pada saat yang sama, menurut prinsip kedekatan, pertumbuhan dimulai dari poros tengah tubuh dan keluar ke kedua sisi. Misalnya pada perkembangan janin, hal ini terlihat seiring dengan bertambahnya panjang lengan secara bertahap, hingga ke tangan dan jari, dimulai dengan perkembangan kepala dan berlanjut dengan perkembangan tubuh. Secara efektif, anak harus menggunakan tangannya secara keseluruhan sebelum ia dapat mengontrol pergerakan jari-jarinya.

## **Studi Perkembangan Motorik**

Kajian mengenai perkembangan dan pertumbuhan manusia telah lama menarik perhatian para ahli psikologi dan pendidikan. Pengetahuan tentang proses perkembangan merupakan

dasar pendidikan. Tanpa memahami perkembangan perilaku manusia, guru/pelatih hanya bisa menebak-nebak jenis pembelajaran dan intervensi apa yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai perkembangan perilaku motorik, namun masih sangat sedikit penelitian mengenai perkembangan kognitif dan emosional. Para profesional di bidang psikologi perkembangan seringkali hanya tertarik pada analisis motorik sebagai indikator visual fungsi kognitif. Sedangkan pakar psikologi hanya memikirkan perkembangan kekuatan fisik dan dampaknya terhadap hubungan dan emosi. Studi tentang perkembangan motorik adalah titik temu antara ilmu olahraga, biomekanik, perilaku dan kontrol motorik. Banyak penelitian yang dilakukan mengenai peningkatan kebugaran jasmani pada tahun 1970-an, dan sejak itu, penelitian ini menjadi fokus perhatian para ilmuwan olahraga dan kesehatan mental. Sayangnya, pembangunan manusia hanya dilihat dari satu sumber sehingga menimbulkan konflik antara pertumbuhan dan pembangunan. Perkembangan diperiksa dalam kerangka konteks (kognitif, emosional, psikomotor), hubungan antara usia dan perilaku (masa bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, paruh baya, paruh baya dan tua), dan faktor biologis atau lingkungan.

### **Pengertian Aktivitas bulu tangkis**

Siedentop (1991), seorang ahli pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, menyatakan bahwa pendidikan jasmani kini diakui sebagai "pendidikan melalui aktivitas jasmani". Konsep ini berkembang dari studi gerak yang menekankan kebugaran fisik, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Pendidikan jasmani dianggap sebagai cara untuk tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga mengajarkan keterampilan motorik dan nilai-nilai sosial-emosional. Dalam konteks ini, bulu tangkis atau badminton, adalah olahraga yang sangat relevan. Bulu tangkis melibatkan dua pemain atau dua pasangan di lapangan yang dipisahkan oleh net, dengan tujuan memukul kok ke area lawan. Selain sekedar permainan rekreasi, bulu tangkis membantu meningkatkan perkembangan motorik anak, khususnya di usia sekolah dasar. Teknik-teknik seperti grip, footwork, smash, drop shot, dan clear melatih koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot.

Selain mengasah keterampilan fisik, bulu tangkis juga membantu perkembangan kognitif dan sosial. Permainan ini mengajarkan anak tentang kerja sama, komunikasi, dan sportifitas. Disiplin dan komitmen yang ditanamkan melalui latihan teratur juga mendidik anak untuk berusaha mencapai tujuan. Manfaat lain dari bulu tangkis termasuk peningkatan kebugaran kardiovaskular dan penguatan otot, yang mendukung kesehatan fisik serta mengurangi risiko penyakit akibat gaya hidup tidak aktif, seperti obesitas. Bulu tangkis, dengan perpaduan unsur fisik, kognitif, dan sosial-emosional, adalah solusi menyeluruh untuk menghadapi tantangan

perkembangan anak di era digital yang kurang aktivitas fisik. Melalui olahraga ini, anak-anak diajak lebih aktif, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mengembangkan keterampilan penting untuk masa depan mereka.

### **3. METODE PENELITIAN**

Metode deskriptif kualitatif adalah jenis studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari metode ini adalah untuk menggambarkan temuan peneliti tentang beberapa artikel jurnal yang ditemukan. Sugiyono (2013) menjelaskan metode penelitian kualitatif dengan mengatakan bahwa deskripsi analisis dirancang secara komprehensif, berbagai dokumen yang ditemukan dianalisis secara refleksi, dan laporan penelitian dibuat dengan teliti. Fakta bahwa pengetahuan selalu berubah seiring kemajuan dan perubahan zaman adalah dasar dari penelitian literatur ini. Kajian literatur dilakukan untuk kepentingan proyek penelitian. Dalam hal ini, tujuan dari kajian literatur adalah untuk memberi penulis pemahaman yang lebih baik tentang topik penelitian, membantu mereka membentuk masalah penelitian, dan membantu mereka menentukan teori, metode, dan hasil penelitian yang tepat untuk diterapkan dalam penelitian. Penelitian dilakukan dengan mencari referensi teori yang terkait dengan kasus atau masalah. (Saputra, 2017) Penelitian studi literatur menghasilkan referensi teori yang digunakan sebagai fondasi dasar dan alat utama untuk praktek penelitian di lapangan. Penelitian ini menggunakan artikel ilmiah dari jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan mulai tahun 2016–2021 sebagai sumber data atau objek penelitian.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Peran Perkembangan Motorik dalam Pertumbuhan Anak**

Perkembangan motorik adalah salah satu fondasi paling krusial dalam tumbuh kembang anak, terutama pada tahap usia sekolah dasar. Pada fase ini, anak-anak berada dalam masa perkembangan emas, di mana tubuh dan kemampuan fisik mereka berkembang pesat. Di usia ini, pembelajaran keterampilan motorik menjadi sangat vital, karena keterampilan ini tidak hanya mendukung aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak. Keterampilan motorik yang baik memungkinkan anak-anak untuk menjalani aktivitas fisik dengan lebih lancar dan efisien, seperti berlari, melompat, menulis, atau menggunakan alat tulis. Kemampuan motorik yang matang memberikan anak kesempatan untuk lebih bebas mengeksplorasi lingkungan di sekitarnya, melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks, serta berinteraksi secara lebih aktif dengan teman-teman sebaya maupun orang dewasa di lingkungannya.

Selain mendukung aktivitas fisik, perkembangan motorik yang optimal juga memiliki hubungan erat dengan aspek-aspek kognitif dan sosial-emosional anak. Ketika seorang anak mampu mengendalikan tubuhnya dengan baik, mereka lebih percaya diri dalam mencoba hal-hal baru, menyelesaikan tugas-tugas fisik dan mental yang lebih menantang, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial seperti bermain bersama teman. Aktivitas fisik yang didukung oleh keterampilan motorik yang matang memberikan anak lebih banyak kesempatan untuk belajar, bermain, dan bersosialisasi, yang pada akhirnya memperkaya pengalaman hidup mereka dan mendukung perkembangan menyeluruh.

Dengan begitu, perkembangan motorik yang baik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik anak, tetapi juga membuka jalan bagi pertumbuhan intelektual dan emosional yang lebih seimbang, serta membangun fondasi kuat untuk interaksi sosial yang positif di masa depan.

### **Jenis Keterampilan Motorik**

Keterampilan motorik pada anak terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu keterampilan motorik kasar dan halus. Keterampilan motorik kasar melibatkan gerakan-gerakan besar, seperti berlari, melompat, dan melempar, yang penting untuk mengembangkan kekuatan otot dan koordinasi tubuh. Di sisi lain, keterampilan motorik halus mencakup gerakan yang lebih kecil dan terkontrol, seperti memegang alat tulis, mengancingkan baju, atau memindahkan benda kecil, yang sangat penting dalam mendukung tugas-tugas yang membutuhkan ketelitian. Kedua jenis keterampilan ini saling melengkapi dan berperan penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari anak di rumah dan sekolah.

Namun, di era modern yang didominasi oleh teknologi digital, banyak anak-anak cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar daripada bergerak aktif. Gaya hidup yang minim aktivitas fisik ini dapat menghambat perkembangan motorik, baik kasar maupun halus, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kemampuan belajar, interaksi sosial, serta kesehatan fisik anak secara keseluruhan, seperti meningkatkan risiko obesitas.

### **Peran Aktivitas Fisik dalam Perkembangan Motorik**

Untuk mengatasi tantangan gaya hidup modern yang kurang aktif, sangat penting untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sehari-hari anak. Salah satu olahraga yang efektif dalam mendukung perkembangan motorik anak adalah bulu tangkis. Olahraga ini melibatkan berbagai gerakan motorik yang kompleks, termasuk koordinasi mata-tangan, keseimbangan, kelincahan, dan kekuatan otot. Melalui permainan bulu tangkis, anak-anak dapat melatih refleks dan koordinasi tubuh mereka, yang merupakan aspek fundamental dalam pengembangan keterampilan motorik.

Kegiatan ini tidak hanya membuat anak lebih aktif secara fisik, tetapi juga membantu mereka belajar bagaimana berinteraksi dengan lingkungan dan teman sebaya. Dengan bermain bulu tangkis secara rutin, anak-anak dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Selain itu, olahraga ini juga menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, dan semangat sportifitas, yang sangat penting bagi perkembangan sosial dan emosional anak di masa tumbuh kembang mereka.

### **Manfaat Bulu Tangkis terhadap Kesehatan Fisik dan Kognitif**

Bulu tangkis tidak hanya efektif dalam membantu mengembangkan keterampilan motorik anak, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada aspek sosial dan kognitif mereka. Melalui permainan ini, anak-anak belajar keterampilan sosial yang krusial, seperti kerjasama, komunikasi, dan disiplin. Ketika bermain bulu tangkis, mereka harus bekerja sama dengan pasangan atau teman untuk meraih kemenangan, sehingga mereka terlatih dalam berkomunikasi dan saling mendukung.

Selain itu, bulu tangkis juga melatih kemampuan berpikir cepat dan pengambilan keputusan yang penting dalam situasi yang dinamis. Anak-anak dituntut untuk merespons dengan cepat terhadap gerakan lawan dan membuat strategi terbaik dalam waktu singkat. Proses ini tidak hanya melibatkan keterampilan fisik tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kognitif mereka, karena permainan ini memerlukan koordinasi antara otak dan tubuh. Dengan demikian, bulu tangkis menjadi sarana yang holistik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh.

### **Tantangan Gaya Hidup Modern**

Salah satu ancaman utama bagi perkembangan motorik anak di era modern ini adalah gaya hidup yang semakin bergantung pada teknologi digital, yang sering kali mengurangi kesempatan mereka untuk bergerak. Anak-anak cenderung menghabiskan waktu lebih banyak di depan layar, baik itu ponsel, tablet, atau komputer, yang mengarah pada kurangnya aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk perkembangan motorik yang optimal. Kurangnya gerakan dapat menghambat keterampilan motorik mereka, yang penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari, serta berdampak negatif pada kemampuan belajar. Lebih jauh lagi, gaya hidup sedentari ini dapat meningkatkan risiko obesitas, yang merupakan masalah kesehatan serius yang dapat berlanjut hingga dewasa. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk mendorong anak-anak agar lebih aktif bergerak. Salah satu cara yang efektif adalah melalui aktivitas fisik yang menyenangkan seperti bulu tangkis, yang tidak hanya melibatkan gerakan fisik tetapi juga dapat mengembangkan keterampilan sosial dan kognitif anak.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dan pemaparan analisis data di atas, Secara keseluruhan, bulu tangkis dapat menjadi solusi yang sangat efektif untuk mendukung perkembangan motorik anak usia sekolah dasar. Olahraga ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik anak, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan kognitif dan sosial-emosional mereka. Dalam bermain bulu tangkis, anak-anak diajak untuk beraktivitas secara fisik sambil belajar berinteraksi dengan teman-teman mereka, mengembangkan kemampuan komunikasi, dan menjalin kerjasama. Selain itu, olahraga ini juga membantu anak dalam meningkatkan konsentrasi dan kemampuan pengambilan keputusan, yang merupakan aspek penting dalam proses belajar. Dengan mendorong anak-anak untuk terlibat dalam olahraga seperti bulu tangkis, mereka dapat mengembangkan keterampilan motorik yang lebih baik, seperti keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi, sehingga mampu menghadapi tantangan gaya hidup modern yang semakin tidak aktif secara fisik. Dalam jangka panjang, keterlibatan dalam bulu tangkis akan membentuk kebiasaan hidup sehat yang bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka di masa depan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengungkapkan penghargaan kepada semua yang telah memberikan kontribusi dalam penelitian ini, termasuk teman teman, dan juga berterimakasih kepada dosen yang telah membantu dan juga membimbing kami dalam pembuatan jurnal.

## DAFTAR REFERENSI

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- FAHREZI, A. D. Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Di Sd Negeri Tahunan Yogyakarta.
- Kiranida, O. (2019). Memaksimalkan Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Melalui Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Tunas Bangsa*, 6(2), 318-328.
- Lestari, L. (2023). *UPAYA MEMBENTUK MOTORIK SISWA PADA EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS DI SD MUHAMMADIYAH 9 BANJARMASIN* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Subarjah, H. (2010). Hasil belajar keterampilan bermain bulutangkis studi eksperimen pada siswa diklat bulutangkis FPOK-UPI. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3(3).