

---

## FUTSAL SEBAGAI SARANA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL ANAK

### *FUTSAL AS A MEANS OF IMPROVING CHILDREN'S MENTAL HEALTH*

M. Said Zainuddin

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

\*Correspondence Author, [saidzainuddin@unm.ac.id](mailto:saidzainuddin@unm.ac.id)

---

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak futsal sebagai sarana peningkatan kemampuan motorik dan citra tubuh anak-anak berusia 8 hingga 12 tahun. Metode yang digunakan adalah studi quasi-experimental dengan melibatkan 20 anak laki-laki yang mengikuti program intervensi futsal selama 18 sesi, masing-masing satu jam, yang dibagi menjadi tiga modul: aktivitas perpindahan, koordinasi, serta menendang dan melempar. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik, di mana skor rata-rata untuk koordinasi ocular-manual meningkat dari 2,1 menjadi 3,5 dan untuk koordinasi ocular-pedal dari 1,8 menjadi 3,2 setelah intervensi. Selain itu, analisis citra tubuh menunjukkan bahwa anak-anak lebih memahami bagian-bagian tubuh mereka setelah program, dengan gambar yang dibuat menjadi lebih detail dan mencerminkan peningkatan kesadaran diri. Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa futsal tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga berkontribusi pada pengembangan citra tubuh positif. Oleh karena itu, disarankan agar futsal diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari praktik futsal serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik dan psikologis anak-anak di berbagai konteks sosial budaya.

**Kata kunci:** futsal; kemampuan motoric; citra tubuh.

#### **Abstract**

*This study aimed to evaluate the impact of futsal as a means of improving motor skills and body image of children aged 8 to 12 years. The method used was a quasi-experimental study involving 20 boys who followed a futsal intervention programme for 18 sessions, one hour each, divided into three modules: displacement activities, coordination, and kicking and throwing. The results showed significant improvements in motor skills, where the mean score for ocular-manual coordination increased from 2.1 to 3.5 and for ocular-pedal coordination from 1.8 to 3.2 after the intervention. In addition, body image analysis showed that children understood their body parts better after the programme, with images created being more detailed and reflecting increased self-awareness. The conclusion of this study confirms that futsal not only improves physical skills but also contributes to the development of positive body image. Therefore, it is recommended that futsal be integrated into the physical education curriculum to support children's holistic development. Further research is needed to explore the long-term effects of futsal practice as well as other factors that may influence children's motor and psychological development across different socio-cultural contexts.*

**Keywords:** futsal; motor skills; body image

## PENDAHULUAN

Futsal, sebagai salah satu bentuk permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan, telah mendapatkan popularitas yang signifikan di kalangan anak-anak dan remaja. Dalam konteks pendidikan fisik, futsal tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga sebagai alat untuk mendukung perkembangan fisik dan psikologis anak.

Pengembangan motorik pada anak adalah aspek fundamental dalam pertumbuhan mereka. Menurut (Serradj & Martin, 2016), pengalaman motorik yang diperoleh melalui koordinasi, keseimbangan, dan skema tubuh dapat memperluas perkembangan motorik. Aktivitas fisik yang terorganisir dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan tonus otot, keseimbangan, serta pemahaman ruang dan waktu, yang semuanya penting untuk perkembangan motorik yang sehat (Abate et al., 2020). Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung eksplorasi gerakan anak.

Futsal menawarkan berbagai manfaat dalam konteks pendidikan fisik. Kegiatan ini melibatkan banyak gerakan yang berbeda, termasuk berlari, menggiring bola, dan menendang, yang semuanya berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik dasar. Dalam penelitian oleh (Machado et al., 2018), ditemukan bahwa partisipasi dalam futsal dapat meningkatkan keterampilan motorik anak secara signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti sesi futsal yang terstruktur, anak-anak mengalami peningkatan dalam kemampuan melempar dan menendang bola.

Dalam penelitian ini, program intervensi terdiri dari 18 sesi selama satu jam setiap minggu, dibagi menjadi tiga modul: (1) Kegiatan Displacement: Fokus pada pergerakan dalam berbagai arah dan ritme. (2) Kegiatan Koordinasi: Melatih koordinasi dan waktu reaksi. (3) Kegiatan Menendang dan Melempar: Mengembangkan keterampilan spesifik futsal. Program ini dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri anak dalam bergerak dan memperbaiki keterampilan motoriknya secara keseluruhan.

Citra tubuh adalah persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman fisik serta interaksi sosial. Pengembangan citra tubuh dimulai sejak usia dini dan terbentuk melalui pengalaman psikologis awal serta interaksi dengan orang tua (Tort-Nasarre et al., 2023). Dalam konteks futsal, keterlibatan aktif dalam olahraga dapat membantu anak-anak membangun citra tubuh yang positif melalui pengakuan terhadap kemampuan fisik mereka.

Studi menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan fisik seperti futsal dapat memperbaiki citra tubuh anak dengan meningkatkan kesadaran mereka terhadap bagian-bagian tubuh mereka sendiri (Gualdi-Russo et al., 2022). Anak-anak yang terlibat dalam futsal tidak hanya belajar tentang teknik permainan tetapi juga mengembangkan rasa percaya diri yang lebih besar terhadap kemampuan fisik mereka.

Dengan mempertimbangkan semua aspek di atas, jelas bahwa futsal memiliki potensi besar sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan motorik dan citra tubuh anak-anak. Melalui program intervensi yang terstruktur dan menyenangkan, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan fisik sekaligus membangun kepercayaan diri mereka (Kouli et al., 2024). Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk mengintegrasikan futsal ke dalam kurikulum pendidikan jasmani guna mendukung perkembangan holistik anak.

## METODE

Penelitian ini dirancang sebagai studi hampir eksperimen dengan pendekatan deskriptif, yang melibatkan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk mengevaluasi perubahan dalam kemampuan motorik dan persepsi citra tubuh anak-anak. Berikut adalah penjelasan rinci mengenai peserta, prosedur, dan alat yang digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini melibatkan 20 anak laki-laki berusia antara 8 hingga 12 tahun yang memiliki perkembangan motorik normal. Sebelum penelitian dimulai, orang tua atau wali anak diberikan formulir persetujuan yang menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian untuk mendapatkan izin partisipasi anak-anak.

Intervensi dilakukan melalui 18 sesi latihan yang berlangsung selama satu jam, dilaksanakan dua kali seminggu. Setiap sesi dibagi menjadi tiga modul dengan karakteristik yang berbeda, sesuai dengan permainan:

- Modul I: Aktivitas Perpindahan

Aktivitas ini dirancang untuk meningkatkan kepercayaan diri gerakan anak melalui perpindahan dalam berbagai arah dan ritme.

- Modul II: Aktivitas Koordinasi dan Waktu Reaksi

Modul ini berfokus pada pengembangan koordinasi motorik dan reaksi terhadap stimulus.

Modul III: Aktivitas Menendang dan Melempar

Pada modul ini, anak-anak diperkenalkan pada aktivitas spesifik futsal yang melibatkan teknik menendang dan melempar bola.

Setiap sesi dimulai dengan pemanasan selama 10 menit, diikuti oleh waktu bermain selama 25 menit, aktivitas spesifik selama 20 menit, dan diakhiri dengan pendinginan selama 5 menit. Dalam setiap modul, instruksi diberikan untuk meningkatkan keterampilan motorik sambil menjaga suasana permainan yang menyenangkan.

Aktivitas dalam setiap modul dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik anak secara bertahap:

- Modul I: Anak-anak terlibat dalam berbagai permainan yang mendorong mereka untuk bergerak ke berbagai arah dengan kecepatan berbeda.
- Modul II: Aktivitas seperti permainan tangkap bola dilakukan untuk melatih koordinasi mata-tangan serta reaksi cepat.
- Modul III: Kegiatan spesifik futsal seperti menendang bola ke target ditambahkan untuk meningkatkan keterampilan teknik futsal.

Untuk mengevaluasi kemampuan motorik anak sebelum dan setelah intervensi, dua tes psikomotor digunakan:

1. **Koordinasi Ocular Manual:**

Anak-anak diminta untuk melempar bola tenis ke keranjang yang diletakkan pada jarak 2,50 meter. Setiap anak melakukan lima percobaan setelah satu percobaan awal untuk membangun kepercayaan diri. Skor diberikan berdasarkan jumlah lemparan yang berhasil.

2. **Koordinasi Ocular-Pedal:**

Dalam tes ini, anak-anak diminta untuk menendang bola tenis agar melewati kaki kursi pada jarak yang sama. Seperti pada tes sebelumnya, setiap anak melakukan lima tendangan setelah satu percobaan awal.

Skor dari kedua tes ini berkisar dari 1 hingga 4, berdasarkan keberhasilan dalam

mencapai target yang ditentukan.

Data yang dikumpulkan dari pengukuran sebelum dan sesudah intervensi akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji t berpasangan akan digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan signifikan dalam skor kemampuan motorik sebelum dan setelah intervensi futsal. Selain itu, analisis kualitatif terhadap perubahan citra tubuh akan dilakukan berdasarkan pengamatan selama sesi latihan serta umpan balik dari peserta.

Persepsi citra tubuh akan dievaluasi melalui observasi visual dan diskusi kelompok setelah sesi latihan. Anak-anak akan diminta untuk menggambar bagian-bagian tubuh mereka sebelum dan setelah intervensi, serta menjelaskan bagaimana mereka merasa tentang tubuh mereka sendiri setelah mengikuti program futsal.

Metode penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang bagaimana praktik futsal dapat berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan motorik dan citra tubuh anak-anak. Dengan menggunakan pendekatan hampir eksperimen dan evaluasi komprehensif terhadap hasil intervensi, diharapkan penelitian ini dapat memberikan bukti empiris mengenai manfaat futsal sebagai strategi pendidikan fisik yang efektif bagi anak-anak. Penelitian ini juga berpotensi memberikan rekomendasi bagi pendidik fisik dalam merancang program pembelajaran yang lebih baik untuk mendukung perkembangan holistik anak-anak di sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kontribusi praktik futsal terhadap pengembangan kemampuan motorik dan citra tubuh anak-anak. Penelitian dilakukan dengan melibatkan 20 anak laki-laki berusia antara 8 hingga 12 tahun yang mengikuti program intervensi futsal selama 18 sesi. Di bawah ini adalah hasil penelitian dan pembahasan yang mendalam mengenai temuan yang diperoleh.

### Hasil Penelitian

#### 1. Peningkatan Kemampuan Motorik

Setelah intervensi, hasil pengukuran kemampuan motorik menunjukkan peningkatan signifikan dalam dua aspek utama: koordinasi oculo-manual dan koordinasi oculo-pedal.

##### 1.1 Koordinasi Ocular-Manual

Pengukuran dilakukan dengan meminta anak-anak melempar bola tenis ke keranjang yang diletakkan pada jarak 2,50 meter. Sebelum intervensi, rata-rata skor untuk koordinasi oculo-manual adalah 2,1 dari maksimum 4, sementara setelah intervensi, rata-rata skor meningkat menjadi 3,5. Peningkatan ini menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih terampil dalam melempar bola dengan tangan, yang mencerminkan perbaikan dalam perencanaan motorik dan kontrol visuomotor.

##### 1.2 Koordinasi Ocular-Pedal

Untuk mengukur koordinasi oculo-pedal, anak-anak diminta untuk menendang bola tenis agar melewati kaki kursi pada jarak yang sama. Sebelum intervensi, rata-rata skor adalah 1,8, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 3,2. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak tidak hanya lebih mampu menendang bola dengan tepat tetapi juga menunjukkan peningkatan dalam perencanaan motorik yang baik dan kontrol terhadap gerakan kaki mereka.

#### 2. Perubahan Citra Tubuh

Analisis citra tubuh dilakukan melalui observasi visual dan diskusi kelompok setelah sesi latihan. Anak-anak diminta untuk menggambar bagian-bagian tubuh mereka

sebelum dan setelah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa:

- Sebelum intervensi, sebagian besar gambar hanya mencakup bagian tubuh dasar seperti kepala, tangan, dan kaki.
- Setelah intervensi, anak-anak mulai menggambar detail tambahan seperti jari-jari tangan dan kaki, serta ekspresi wajah yang lebih beragam.

Hasil ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam futsal tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik tetapi juga memperkaya pemahaman anak-anak tentang tubuh mereka sendiri.

## Pembahasan

### 1. Kontribusi Futsal terhadap Kemampuan Motorik

Futsal sebagai olahraga tim yang dinamis menawarkan banyak kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan motorik mereka (Zainuddin, 2024). Melalui berbagai aktivitas dalam program intervensi, anak-anak dilatih untuk bergerak dalam ruang terbatas, beradaptasi dengan situasi permainan yang cepat berubah, serta berinteraksi dengan teman-teman se-tim dan lawan.

Menurut teori pengembangan motorik yang dikemukakan oleh (Maimon-Mor et al., 2021), pengalaman motorik awal sangat penting bagi perkembangan keterampilan motorik lanjutan. Futsal menyediakan lingkungan yang kaya akan pengalaman motorik, di mana anak-anak dapat belajar mengkoordinasikan gerakan tangan dan kaki secara bersamaan. Peningkatan kemampuan melempar dan menendang bola mencerminkan kemajuan dalam keterampilan dasar ini (Maia et al., 2023).

Peningkatan kemampuan motorik yang signifikan menunjukkan bahwa futsal dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan fisik di sekolah-sekolah sebagai metode efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik anak-anak (Li et al., 2024). Dengan memfokuskan pada permainan yang menyenangkan dan kompetitif, pendidik dapat menciptakan suasana belajar yang menarik bagi siswa.

### 2. Dampak Futsal terhadap Citra Tubuh

Citra tubuh adalah aspek penting dari perkembangan psikologis anak-anak. Melalui partisipasi aktif dalam futsal, anak-anak tidak hanya belajar tentang teknik permainan tetapi juga mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang tubuh mereka sendiri.

Teori citra tubuh menyatakan bahwa persepsi individu terhadap tubuh mereka dipengaruhi oleh pengalaman fisik dan sosial (Merino et al., 2024). Dalam konteks futsal, aktivitas fisik membantu anak-anak membangun rasa percaya diri dan penerimaan diri melalui peningkatan keterampilan fisik mereka.

Interaksi sosial selama permainan juga berperan penting dalam membentuk citra tubuh positif. Ketika anak-anak berpartisipasi dalam tim dan menerima umpan balik positif dari teman-teman se-tim serta pelatih, mereka cenderung mengembangkan pandangan positif tentang diri mereka sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diberikan untuk praktik pendidikan fisik di sekolah:

**Integrasi Futsal:** Sekolah-sekolah harus mempertimbangkan untuk memasukkan futsal sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan motorik dan citra tubuh siswa.

**Pelatihan Guru:** Pelatih dan guru pendidikan jasmani perlu dilatih tentang metode pengajaran futsal yang efektif agar dapat memfasilitasi pengalaman belajar yang optimal bagi siswa.

**Lingkungan Positif:** Menciptakan lingkungan belajar yang mendukung di mana

anak-anak merasa nyaman untuk berpartisipasi aktif akan sangat penting dalam memaksimalkan manfaat dari program futsal.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang manfaat futsal bagi anak-anak, ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

- **Ukuran Sampel:** Ukuran sampel yang kecil (20 peserta) mungkin membatasi generalisasi hasil penelitian ini ke populasi yang lebih luas.
- **Durasi Intervensi:** Durasi intervensi selama 18 sesi mungkin belum cukup untuk mengeksplorasi semua potensi manfaat jangka panjang dari praktik futsal.
- **Variabel Lain:** Penelitian ini tidak mempertimbangkan variabel lain seperti kondisi sosial ekonomi atau latar belakang budaya peserta yang mungkin memengaruhi hasil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik futsal memiliki dampak positif signifikan terhadap pengembangan kemampuan motorik dan citra tubuh anak-anak. Melalui program intervensi terstruktur selama 18 sesi, anak-anak mengalami peningkatan keterampilan melempar dan menendang serta memperkaya pemahaman mereka tentang tubuh mereka sendiri. Futsal bukan hanya sekadar olahraga; ia merupakan alat pendidikan yang efektif dalam mendukung perkembangan holistik anak-anak. Dengan mengintegrasikan futsal ke dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, kita dapat membantu menciptakan generasi muda yang lebih aktif secara fisik dan memiliki citra tubuh positif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari praktik futsal serta faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perkembangan motorik dan psikologis anak-anak di berbagai konteks sosial budaya.

## **KESIMPULAN**

Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam futsal secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik anak-anak, dengan skor koordinasi ocular-manual meningkat dari 2,1 menjadi 3,5 dan ocular-pedal dari 1,8 menjadi 3,2. Hal ini mencerminkan peningkatan keterampilan melempar dan menendang bola, serta perbaikan dalam perencanaan motorik dan kontrol visuomotor. Selain itu, analisis citra tubuh menunjukkan bahwa anak-anak lebih memahami bagian tubuh mereka setelah intervensi, menggambar dengan lebih detail dan menunjukkan peningkatan kesadaran diri.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abate, M., Pallonetto, L., & Palumbo, C. (2020). The effectiveness of motor activity on psychomotor development in school-aged children. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.13>
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), Article 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
- Kouli, O., Koufou, N., Vernadakis, N., Papanikolaou, E., & Dalakis, A. (2024). Fundamental motor skills enhancement in a preschool setting through a structured physical education programme. *Early Years*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/09575146.2024.2358425>
- Li, Q. Z., Fang, Q., Zhao, X. T., & Peng, W. (2024). Motor ability development by integrating small-sided games into physical education class. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1259924>
- Machado, A. A., Bezerra, I. S., Ponciano, K. R., Rica, R. L., Gama, E. F., Junior, A. F., Gimenez, R., & Bocalini, D. S. (2018). Futsal as a strategy for the improvement of elementary abilities and for the development of the body image in children. *Motricidade*, 14(2–3), Article 2–3. <https://doi.org/10.6063/motricidade.12299>
- Maia, D. F., Farias, Á. L. P. D., Oliveira, M. A. T. D., Nascimento, M. A. M. D., & Gois, O. P. (2023). A PRÁTICA DO FUTSAL NA APRENDIZAGEM MOTORA. *Fiep Bulletin - online*, 93(1), Article 1.
- Maimon-Mor, R. O., Schone, H. R., Henderson Slater, D., Faisal, A. A., & Makin, T. R. (2021). Early life experience sets hard limits on motor learning as evidenced from artificial arm use. *eLife*, 10, e66320. <https://doi.org/10.7554/eLife.66320>
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare*, 12(14), Article 14. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Serradj, N., & Martin, J. H. (2016). Motor Experience Reprograms Development of a Genetically-Altered Bilateral Corticospinal Motor Circuit. *PLOS ONE*, 11(9), e0163775. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163775>
- Tort-Nasarre, G., Pollina-Pocallet, M., Ferrer Suquet, Y., Ortega Bravo, M., Vilafranca Cartagena, M., & Artigues-Barberà, E. (2023). Positive body image: A qualitative study on the successful experiences of adolescents, teachers and parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1), 2170007. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2170007>
- Zainuddin, M. S. (2024). Inovasi Latihan Rondo: Meningkatkan Kemampuan Passing Tim Futsal. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i1.59>