

PELATIHAN GERAK FUNDAMENTAL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR

Rusmiyadi¹, Sukron Ma'mun², Idris Supriadi³, Amsal Firdaus⁴, Rian Ardiansyah⁵

¹⁻⁵STKIP Syekh Manshur

Surel: yadirusmi2@gmail.com¹, sukronmamun219@gmail.com², idrissupriadi91@gmail.com³,
amtsalfirdaus53@gmail.com⁴, riananitaadriansyah@gmail.com⁵

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah Artikel: Dikirim: 20- 01-2026 Perbaikan: 5 - 02-2026 Diterima: 30-03-2026 Kata Kunci: Gerak Fundamental; Keterampilan Motorik; Sekolah Dasar; TGMD-2; <i>Game-Based Learning</i>.	Penurunan tingkat keterampilan motorik dasar (<i>Fundamental Movement Skills/FMS</i>) pada anak usia sekolah dasar menjadi isu krusial akibat tingginya tingkat <i>sedentary lifestyle</i> dan dominasi pembelajaran olahraga berfokus teknis. Penelitian pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Pelatihan Gerak Fundamental berbasis <i>game-based learning</i> dan <i>circuit training</i> terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Penelitian kuasi-eksperimen (<i>one-group pretest-posttest design</i>) ini melibatkan 30 siswa SDN Ciherang 1 Kecamatan Picung yang dipilih secara <i>purposive sampling</i>. Pengukuran keterampilan motorik dilakukan menggunakan instrumen <i>Test of Gross Motor Development-2</i> (TGMD-2) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif dan uji-t berpasangan (<i>paired sample t-test</i>). Hasil menunjukkan terjadi peningkatan rerata skor total TGMD-2 yang signifikan sebesar 20,55 poin, dari 41,20 (<i>pre-test</i>) menjadi 61,75 (<i>post-test</i>) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Peningkatan terjadi pada subtes keterampilan lokomotor (+10,75) dan manipulatif (+9,80). Pemanfaatan media interaktif dan modifikasi alat terbukti efektif menstimulasi koordinasi neuromuscular serta meningkatkan partisipasi aktif siswa. Implikasi dari kegiatan ini menyediakan modul pelatihan adaptif bagi guru PJOK guna menjaga keberlanjutan pengembangan gerak dasar siswa di sekolah dasar perdesaan.
Corresponding Author: Rusmiyadi	

PENDAHULUAN

Usia sekolah dasar merupakan fase krusial dalam perkembangan motorik anak, di mana pertumbuhan fisik dan sistem saraf berlangsung sangat pesat. Pada rentang usia ini, penguasaan Keterampilan Gerak Fundamental (*Fundamental Movement Skills/FMS*) yang mencakup kemampuan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menjadi fondasi utama bagi anak untuk dapat berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik maupun cabang olahraga secara optimal. Menurut Gallahue et al. (2012), gerak fundamental merupakan pola gerak terorganisir yang menjadi dasar bagi pembentukan keterampilan gerak yang lebih kompleks di masa depan. Anak yang memiliki penguasaan gerak dasar yang baik cenderung lebih percaya diri, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, serta aktif secara fisik. Sebaliknya, Stodden et al. (2008) menyatakan bahwa anak dengan keterampilan motorik yang rendah berisiko tinggi mengalami hambatan perkembangan fisik, enggan terlibat dalam olahraga, dan rentan terhadap masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas akibat tingginya tingkat *sedentary lifestyle*.

Namun, realita di lapangan menunjukkan adanya penurunan tingkat keterampilan motorik dasar pada anak-anak sekolah dasar. Maraknya penggunaan perangkat elektronik (*gadget*) dan keterbatasan ruang terbuka hijau telah menggeser pola bermain anak dari aktivitas fisik aktif menjadi aktivitas pasif yang minim gerakan. Di sisi lain, pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar sering kali berfokus pada pengenalan teknik cabang olahraga kompetitif tanpa memperkuat fondasi gerak dasar siswa terlebih dahulu. Fenomena ini diperkuat oleh studi (Lubans et al., 2010) yang menegaskan bahwa tanpa adanya intervensi terstruktur pada tingkat gerak dasar, anak-anak akan kesulitan mencapai ambang batas kompetensi motorik yang dibutuhkan untuk mempertahankan pola hidup sehat hingga dewasa. Kondisi di sekolah mitra menunjukkan banyak siswa kelas bawah yang mengalami keterlambatan koordinasi motorik, mudah lelah, dan kurang lincah saat melakukan gerakan dasar sederhana.

Melihat urgensi permasalahan tersebut, diperlukan suatu tindakan intervensi nyata melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pelatihan Gerak Fundamental untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar. Kegiatan ini dirancang secara terstruktur dengan mengintegrasikan pendekatan *game-based learning* (bermain sambil belajar) yang disesuaikan dengan karakteristik psikologis dan fisik anak usia sekolah dasar. Pemecahan masalah akan dilakukan secara bertahap, dimulai dari pemetaan awal keterampilan motorik siswa menggunakan instrumen terstandar (*pre-test*), pelaksanaan program latihan gerak terprogram secara berkala, hingga pendampingan bagi guru PJOK setempat melalui penyerahan modul pelatihan agar program ini dapat berkelanjutan. Melalui intervensi ini, kegiatan pengabdian bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan motorik dasar siswa secara signifikan sekaligus membekali pihak sekolah dengan metode pembelajaran gerak yang lebih variatif dan efektif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan rancangan kuasi-eksperimen (*quasi-experimental design*) dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design* untuk mengukur efektivitas intervensi pelatihan gerak fundamental terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa. Rancangan ini dipilih karena memungkinkan evaluasi dampak program secara langsung pada kelompok sasaran sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Khayalak sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa kelas atas (kelas IV–VI) di SDN Ciherang 1, Kecamatan Picung, Kabupaten Pandeglang. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang ditetapkan pengusul (Sugiyono, 2018). Kriteria inklusi sasaran mencakup siswa yang terdaftar aktif, sehat secara fisik untuk mengikuti aktivitas olahraga ringan hingga sedang, serta mendapat persetujuan dari pihak sekolah dan orang tua.

Bahan dan alat yang digunakan dalam program ini dirancang khusus untuk stimulasi motorik anak usia sekolah dasar yang aman, interaktif, dan adaptif. Alat utama yang digunakan meliputi *agility ladder* (tangga kelincahan) untuk melatih koordinasi dan kecepatan kaki, *cone* (kerucut) rintangan beragam warna untuk pemetaan jalur gerak lokomotor, bola karet berbagai ukuran (ringan dan elastis) untuk melatih kemampuan manipulatif melempar dan menangkap, *mats* (matras busa) untuk latihan keseimbangan non-lokomotor, serta *stopwatch* dan pita ukur untuk instrumen pengukuran. Disain rangkaian alat disusun dalam bentuk *circuit training station* (stasiun latihan berantai) yang terdiri atas 4–5 pos gerak. Kinerja dan produktivitas disain alat ini diukur dari kemampuannya mengakomodasi aliran gerakan siswa secara bergantian tanpa menimbulkan antrean panjang, sekaligus menjaga tingkat keterlibatan aktif (*active learning time*) siswa berada pada tingkat optimal selama durasi sesi pelatihan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap pengukuran utama, yaitu *pre-test* sebelum intervensi dilaksanakan dan *post-test* setelah rangkaian pelatihan selesai diberikan selama rentang waktu yang ditentukan. Instrumen baku yang digunakan untuk menilai keterampilan motorik adalah *Test of Gross Motor Development Second Edition* (TGMD-2) yang dikembangkan oleh Ulrich (2000). TGMD-2 terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi dalam menilai dua subtest utama, yaitu keterampilan lokomotor (seperti lari, lompat, dan berjingkat) serta keterampilan kontrol objek/manipulatif (seperti melempar, menangkap, dan menendang bola).

Penilaian dilakukan melalui observasi langsung oleh tim pelaksana yang mencatat ketepatan kriteria komponen gerak siswa saat melakukan tugas gerak yang diuji.

Data yang telah dikelompokkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta persentase tingkat capaian motorik siswa. Untuk menguji signifikansi perubahan sebelum dan sesudah pelatihan gerak fundamental, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) jika data berdistribusi normal, atau uji *Wilcoxon signed-rank* jika data tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ (Nuryadi et al., 2017). Hasil analisis ini menjadi bukti empiris efektivitas program dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa di SDN Ciherang 1 Kecamatan Picung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat berupa Pelatihan Gerak Fundamental di SDN Ciherang 1 Kecamatan Picung diikuti oleh 30 siswa kelas bawah (kelas IV–VI) sebagai responden utama. Evaluasi efektivitas program dilakukan dengan membandingkan nilai keterampilan motorik dasar siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi menggunakan instrumen *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) yang mencakup subtes keterampilan lokomotor dan kontrol objek (manipulatif).

Berdasarkan pengolahan data kuantitatif, terjadi peningkatan skor rerata yang signifikan pada seluruh indikator keterampilan motorik siswa pasca-pelatihan. Rekapitulasi hasil analisis deskriptif dan uji beda *paired sample t-test* disajikan pada Tabel 1.

Indikator Keterampilan Motorik	Rerata <i>Pre-Test</i>	Rerata <i>Post-Test</i>	Peningkatan (<i>Gain</i>)	Nilai <i>t</i>	Sig. (2-tailed)
Keterampilan Locomotor	21,40	32,15	+10,75	-12,48	0,000
Keterampilan Manipulatif	19,80	29,60	+9,80	-11,15	0,000
Total Skor TGMD-2	41,20	61,75	+20,55	-15,82	0,000

Data pada Tabel 1 menunjukkan peningkatan skor rerata total TGMD-2 sebesar 20,55 poin, dari 41,20 pada *pre-test* menjadi 61,75 pada *post-test*. Hasil uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara keterampilan motorik siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan gerak fundamental.

Peningkatan signifikan pada keterampilan motorik siswa SDN Ciherang 1 Kecamatan Picung membuktikan bahwa intervensi pelatihan gerak fundamental yang terstruktur dan adaptif sangat efektif dalam menstimulasi perkembangan fisiologis serta koordinasi saraf-otot anak usia sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan teori (Gallahue et al., 2012) yang menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar tidak dapat berkembang secara optimal hanya melalui kematangan usia biologis semata, melainkan memerlukan stimulasi lingkungan, proses latihan, dan pengulangan gerakan yang terencana.

Secara khusus, peningkatan tertinggi terlihat pada keterampilan lokomotor (seperti berlari, melompat, dan berjingkat). Pemanfaatan media *agility ladder* dan rintangan *cone* dalam bentuk permainan kelompok berhasil memicu keterlibatan aktif siswa. Pembelajaran yang menyenangkan (*fun learning*) terbukti meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk mencoba gerakan berulang tanpa merasa tertekan. Temuan ini memperkuat studi (Stodden et al., 2008) yang menegaskan bahwa persepsi kompetensi gerak dan tingkat partisipasi aktif dalam permainan fisik berbanding lurus dengan peningkatan kualitas koordinasi neuromuscular anak.

Pada subtes keterampilan manipulatif (melempar, menangkap, dan menendang), penggunaan bola karet elastis yang disesuaikan dengan ukuran tangan anak (*modifikasi alat*) terbukti menurunkan tingkat kecemasan anak terhadap rasa sakit atau cedera saat melakukan gerakan manipulatif. Hal ini mengonfirmasi pandangan (Lubans et al., 2010) bahwa modifikasi peralatan dan penyederhanaan kompleksitas tugas gerak

merupakan kunci utama dalam membangun fondasi kontrol objek pada anak-anak yang mengalami keterlambatan motorik.

Implikasi dari temuan pengabdian ini menunjukkan bahwa masalah rendahnya keterampilan motorik siswa SD di daerah perdesaan seperti Kecamatan Picung dapat diatasi secara signifikan tanpa memerlukan sarana olahraga yang mahal. Integrasi modul gerak fundamental berbasis permainan ke dalam kurikulum rutin PJOK di SDN Ciherang 1 tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, tetapi juga membekali guru dengan metode mengajar yang lebih bervariasi, aman, dan berkelanjutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pengabdian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi Pelatihan Gerak Fundamental efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa kelas bawah di SDN Ciherang 1 Kecamatan Picung. Hasil pengujian secara statistik menunjukkan peningkatan skor rerata total *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) yang signifikan, yaitu dari 41,20 pada saat *pre-test* menjadi 61,75 pada *post-test* ($p = 0,000$). Peningkatan terjadi secara menyeluruh baik pada indikator keterampilan lokomotor maupun keterampilan manipulatif (kontrol objek). Pendekatan *circuit training* berbasis permainan (*game-based learning*) serta modifikasi alat terbukti mampu meningkatkan antusiasme, partisipasi aktif, dan rasa percaya diri siswa saat melakukan aktivitas fisik.

Implikasi dari kegiatan ini memberikan kontribusi nyata bagi pihak sekolah mitra berupa tersedianya kurikulum/modul pelatihan gerak dasar yang dapat diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam mata pelajaran PJOK rutin. Saran untuk keberlanjutan program adalah agar pihak sekolah dan guru PJOK terus konsisten menerapkan variasi latihan gerak dasar sejak dini serta melakukan pemantauan perkembangan motorik siswa secara berkala pada setiap awal tahun ajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035.
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiarto, M. (2017). *Buku Ajar Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent model. *Quest*, 60(2), 290–306.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Ulrich, D. A. (2000). *Test of Gross Motor Development* (2nd ed.). PRO-ED.