



SOSIALISASI PENERAPAN PERMAINAN BERBASIS FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR

SOCIALIZATION OF THE IMPLEMENTATION OF GAMES BASED ON FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION LEARNING IN ELEMENTARY SCHOOLS

**Muhammad Zulfikar¹, Hasmyati^{2*}, Nur Indah Atifah Anwar³, Muhammad Harliawan⁴,
Ihsan Abbas⁵**

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*email (muh.zulfikar@unm.ac.id)

Abstrak: Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengatasi rendahnya aplikasi konsep *Fundamental Movement Skills* (FMS) pada pembelajaran PJOK di SD Inpres Timbuseng, Kabupaten Gowa, yang menyebabkan pembelajaran cenderung monoton. Menggunakan pendekatan *Participatory Action Learning*, kegiatan dilaksanakan melalui tahapan sosialisasi konsep, pelatihan permainan, dan implementasi praktik lapangan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada kompetensi pedagogis guru dalam merancang pembelajaran berbasis permainan yang mengintegrasikan keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilitas. Temuan lapangan mengonfirmasi bahwa penerapan model ini efektif meningkatkan *active learning time* dan antusiasme siswa secara drastis, sekaligus meminimalisir kebosanan akibat metode *drill* konvensional. Disimpulkan bahwa program ini berhasil mentransformasi paradigma pengajaran dari orientasi cabang olahraga (*sport-based*) menjadi orientasi gerak dasar (*movement-based*) yang menyenangkan dan inklusif bagi tumbuh kembang siswa.

Kata Kunci: *fundamental movement skills; pendidikan jasmani; play-based learning; sekolah dasar*

Abstract: This community service program aims to address the low application of the Fundamental Movement Skills (FMS) concept in Physical Education (PJOK) learning at SD Inpres Timbuseng, Gowa Regency, which tends to cause learning to be monotonous. Using a Participatory Action Learning approach, the activity was implemented through stages of concept socialization, game training, and field practice implementation. The results of the activity showed a significant increase in teachers' pedagogical competence in designing game-based learning that integrates locomotor, manipulative, and stability skills. Field findings confirmed that the implementation of this model was effective in drastically increasing active learning time and student enthusiasm, while minimizing boredom caused by conventional drill methods. It was concluded that this program successfully transformed the teaching paradigm from a sport-based orientation to a movement-based orientation that is fun and inclusive for student growth and development.

Keywords: *fundamental movement skills; physical education; play-based learning; elementary school*

Article History:

Received	Revised	Published
29 September 2025	10 November 2025	15 November 2025

Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memegang peran krusial dan strategis dalam menumbuhkembangkan anak secara holistik, di mana pengembangan *Fundamental Movement Skills* (FMS) atau keterampilan gerak dasar menjadi inti dari proses pembelajaran tersebut (Kirk, 2009). FMS merujuk pada kemampuan fundamental yang melibatkan koordinasi tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan sederhana namun esensial, seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menjaga keseimbangan. Secara spesifik, keterampilan ini dikategorikan menjadi tiga komponen utama yang saling berkaitan: keterampilan lokomotor (seperti berlari, melompat, dan berjingkat), keterampilan manipulatif atau kontrol objek (seperti melempar, menangkap, dan menendang), serta keterampilan stabilitas (keseimbangan statis dan dinamis). Periode usia sekolah dasar sering disebut sebagai "jendela emas" atau masa kritis untuk pengembangan FMS, karena pada fase inilah anak-anak memiliki potensi terbesar untuk menyerap dan mengembangkan pola gerak yang benar sebelum memasuki tahap perkembangan yang lebih kompleks.

Urgensi penguasaan FMS tidak hanya terbatas pada kemampuan fisik semata, melainkan menjadi fondasi utama bagi perkembangan kognitif dan sosial anak, serta prasyarat mutlak untuk menguasai keterampilan motorik yang lebih rumit di masa depan (Goodway et al., 2019). Penguasaan gerak dasar yang matang memiliki korelasi positif yang kuat dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, peningkatan kesehatan kardiovaskular, kebugaran tubuh, serta pencegahan risiko obesitas di kemudian hari. Selain manfaat fisik, pendidikan jasmani yang berfokus pada FMS juga berkontribusi pada perkembangan psikososial, seperti membangun kepercayaan diri, meningkatkan keterampilan kerja sama, serta kemampuan komunikasi melalui interaksi dengan teman sebaya (Logan et al., 2015). Oleh karena itu, pengembangan keterampilan ini harus dilakukan secara terstruktur dan intensional, bukan sekadar membiarkan anak bermain tanpa arahan.

Meskipun peran FMS sangat vital, berbagai penelitian menunjukkan adanya kesenjangan yang mengkhawatirkan antara standar kompetensi yang diharapkan dengan realitas kemampuan siswa di lapangan. Studi dari Barnett et al. (2019) mengungkapkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah dasar memiliki tingkat kompetensi gerak dasar yang berada di bawah standar, terutama pada keterampilan melempar, berlari, dan melompat. Fakta ini diperkuat oleh penelitian Hardy et al. (2010) di Australia yang menemukan bahwa hanya 22% anak usia 6-12 tahun yang mencapai tingkat kemahiran gerak dasar yang memadai. Rendahnya penguasaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari kurangnya kesempatan berpartisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur, hingga meningkatnya gaya hidup sedenter akibat waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi atau bermain gawai (Lubans et al., 2010). Jika tidak ditangani, rendahnya kompetensi ini berpotensi menghambat partisipasi mereka dalam olahraga di masa depan dan meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang.

Permasalahan serupa ditemukan secara spesifik pada mitra kegiatan pengabdian ini, yaitu SD Inpres Timbuseng, Kabupaten Gowa. Berdasarkan analisis situasi, teridentifikasi bahwa guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) belum memiliki pemahaman konseptual yang memadai mengenai FMS. Akibatnya, pembelajaran PJOK cenderung masih dilakukan secara tradisional dengan orientasi langsung pada pengenalan

teknik cabang olahraga (seperti sepak bola atau voli) tanpa memastikan penguasaan gerak dasar terlebih dahulu. Selain itu, metode pengajaran yang digunakan cenderung monoton, repetitif (seperti metode *drill*), dan kurang variatif, yang menyebabkan siswa tidak mendapatkan pengalaman gerak yang kaya (*rich movement experiences*).

Dampak dari kondisi tersebut terlihat jelas pada rendahnya tingkat kemahiran gerak dasar siswa, khususnya pada keterampilan manipulatif seperti melempar dan menangkap yang masih kaku dan tidak efisien. Jika tidak ditangani, hal ini berpotensi menurunkan motivasi siswa untuk terlibat dalam olahraga di masa depan dan memengaruhi kebugaran fisik mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk menjembatani kesenjangan kompetensi pedagogis guru dalam menerapkan pembelajaran berbasis FMS.

Sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan pendampingan melalui program "Penerapan Permainan Berbasis *Fundamental Movement Skills* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar". Program ini menawarkan solusi berupa peningkatan pemahaman konsep guru, penyediaan referensi model pembelajaran berbasis permainan (*play-based*) yang inovatif, serta demonstrasi praktik langsung kepada siswa. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta pembelajaran yang lebih terstruktur, inklusif, dan menyenangkan, sehingga siswa dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar secara optimal sesuai tahap perkembangannya.

Metode

Metode pelaksanaan program pengabdian ini dirancang sebagai kerangka kerja sistematis menggunakan pendekatan partisipatif, di mana tim pelaksana berinteraksi aktif dengan mitra di SD Inpres Timbuseng, Kabupaten Gowa. Alur kegiatan menstrukturkan solusi atas permasalahan mitra ke dalam tiga fase utama yang berkesinambungan. Fase pertama adalah persiapan dan perancangan program, yang dimulai dengan penetapan sasaran strategis—yakni guru PJOK dan siswa—berdasarkan analisis kebutuhan awal. Pada tahap ini, tim pengabdi melakukan kunjungan lapangan untuk mengumpulkan data primer melalui dialog dengan Kepala Sekolah dan observasi kelas guna memvalidasi bahwa minimnya pemahaman konseptual *Fundamental Movement Skills* (FMS) merupakan tantangan utama yang harus diintervensi.

Setelah persiapan matang, kegiatan berlanjut pada fase implementasi program yang menjadi inti dari pengabdian ini. Tahap ini mencakup sosialisasi teoretis untuk menanamkan pemahaman konsep kepada guru, dilanjutkan dengan praktik lapangan di mana model pembelajaran berbasis permainan diterapkan langsung kepada siswa. Rangkaian implementasi ditutup dengan sesi diskusi dan refleksi untuk berbagi persepsi antara tim pengabdi dan mitra. Segera setelah intervensi selesai, dilaksanakan fase evaluasi dan pasca-program guna mengukur dampak kegiatan. Evaluasi dilakukan menggunakan metode wawancara kualitatif dengan guru dan siswa untuk menilai perubahan pemahaman serta persepsi mereka terhadap pembelajaran gerak yang baru diterapkan.

Seluruh data yang diperoleh dari hasil observasi, diskusi, dan wawancara kemudian dianalisis secara komprehensif pada tahap akhir untuk kebutuhan penyusunan laporan dan

publikasi artikel ilmiah. Secara keseluruhan, total alokasi waktu yang digunakan untuk menuntaskan seluruh rangkaian tahapan ini mulai dari perizinan, penyusunan materi, pelaksanaan sosialisasi, hingga pelaporan akhir adalah selama lima bulan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SD Inpres Timbuseng, Kabupaten Gowa, telah berhasil menuntaskan seluruh tahapan intervensi mulai dari sosialisasi teoretis hingga implementasi praktik di lapangan. Berdasarkan pendekatan *Participatory Action Learning* yang diterapkan, kegiatan ini menghasilkan dampak signifikan pada dua elemen utama pendidikan, yaitu transformasi kompetensi pedagogis guru dan perubahan kualitas pengalaman belajar siswa. Tahap awal intervensi difokuskan pada penguatan kapasitas guru melalui pemaparan materi mengenai urgensi *Fundamental Movement Skills* (FMS). Pada fase ini, terjadi pergeseran paradigma yang mendasar di mana guru mitra secara terbuka mengakui bahwa konsep FMS yang mencakup keterampilan lokomotor, manipulatif, dan stabilitas merupakan pengetahuan baru bagi mereka. Guru menyadari bahwa pendekatan tradisional yang selama ini digunakan, yang berorientasi ketat pada teknik cabang olahraga (*sport-based*) dan metode *drill*, menjadi faktor utama penyebab kebosanan siswa dan kurangnya efektivitas pembelajaran gerak (Nyberg & Larsson, 2014).



Gambar 1. Dokumentasi setelah kegiatan pengabdian

Transformasi pemahaman tersebut kemudian diejawantahkan melalui penyerahan paket intervensi pedagogis berupa aktivitas bermain. Dampak nyata dari inovasi ini terlihat saat tahap implementasi praktik kepada siswa di lapangan. Penerapan model permainan berbasis FMS terbukti mampu mengubah suasana pembelajaran menjadi sangat dinamis (Siedentop & Van der Mars, 2022). Berdasarkan observasi, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan terlibat penuh dalam setiap aktivitas. Preferensi siswa terlihat beragam namun positif; sebagian siswa sangat menikmati permainan yang menuntut eksplorasi ruang seperti gerakan berderap (*galloping*), sementara siswa lainnya merasa tertantang dengan keterampilan manipulatif yang melibatkan penggunaan objek seperti bola. Secara teknis, penerapan model ini berhasil mengatasi inefisiensi metode lama dengan cara meningkatkan *active learning time* (waktu aktif

bergerak) secara drastis dan memangkas *waiting time* (waktu mengantri) yang selama ini tidak produktif.

Keberhasilan implementasi program ini divalidasi melalui triangulasi data yang bersumber dari observasi tim pengabdi, pengakuan reflektif guru, dan testimoni langsung siswa. Temuan ini menegaskan bahwa sosialisasi model permainan berbasis FMS merupakan solusi efektif atas permasalahan mitra. Secara pedagogis, inovasi ini tidak hanya memperbaiki teknik mengajar guru, tetapi juga memenuhi kebutuhan psikologis siswa akan pembelajaran yang menyenangkan. Guru kini tidak lagi sekadar menjadi instruktur yang kaku, melainkan fasilitator yang mampu merancang aktivitas gerak variatif. Bagi pihak sekolah, hasil kegiatan ini menjadi aset intelektual berupa kurikulum mikro yang adaptif, di mana keterbatasan fasilitas tidak lagi menjadi penghalang untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang berkualitas dan mendukung tumbuh kembang siswa secara holistik.

Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SD Inpres Timbuseng, Kabupaten Gowa, dapat disimpulkan bahwa program sosialisasi penerapan permainan berbasis *Fundamental Movement Skills* (FMS) telah berhasil menjawab permasalahan mitra secara efektif. Kegiatan ini mengonfirmasi bahwa akar persoalan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebelumnya yakni dominasi metode *drill* yang kaku dan minimnya motivasi siswa disebabkan oleh rendahnya pemahaman konseptual guru terhadap urgensi gerak dasar. Intervensi yang dilakukan melalui pendekatan *Participatory Action Learning* terbukti sukses mengubah paradigma tersebut. Guru kini tidak lagi memandang pendidikan jasmani sekadar sebagai pelatihan teknik cabang olahraga semata, melainkan memahami peran vital FMS sebagai fondasi gerak yang harus dibangun melalui pendekatan bermain yang menyenangkan dan inklusif.

Keberhasilan transformasi ini tervalidasi secara kuat melalui respon positif siswa di lapangan yang menunjukkan peningkatan antusiasme dan partisipasi aktif yang signifikan saat menggunakan permainan. Guna menjamin keberlanjutan dampak positif ini, direkomendasikan agar guru mitra mengintegrasikan model permainan berbasis FMS ini secara permanen ke dalam kurikulum pembelajaran harian dan menghindari kembalinya penggunaan metode konvensional yang membosankan. Lebih jauh lagi, melihat besarnya manfaat yang dirasakan, tim pengabdi berkomitmen untuk memformalisisasi materi intervensi ini menjadi modul panduan praktis yang terstandar. Modul ini direncanakan untuk didiseminasi ke jangkauan yang lebih luas di wilayah Sulawesi Selatan melalui kolaborasi strategis dengan MGMP PJOK dan Dinas Pendidikan, sebagai upaya konkret dalam meningkatkan kualitas literasi gerak siswa sekolah dasar secara menyeluruh.

Referensi

- Barnett, L. M., Telford, R. M., Strugnell, C., Rudd, J., Olive, L. S., & Telford, R. D. (2019). Impact of cultural background on fundamental movement skill and its correlates. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1508399>.
- Hardy, L. L., King, L., Farrell, L., Macniven, R., & Howlett, S. (2010). Fundamental movement

- skills among Australian preschool children. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.05.010>
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Learning.
- Kirk, D. (2009). *Physical education futures*. Routledge.
- Logan, S. W., Webster, E. K., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., & Robinson, L. E. (2015). Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review*, 4(4), 416–426.
- 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, 1019–1035.
- Nyberg, G., & Larsson, H. (2014). Exploring 'what' to learn in physical education. *Physical education and sport pedagogy*, 19(2), 123-135.
- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2022). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. Human kinetics.