

## Introduction of Fundamental Movement Skill (FMS) in Elementary School

Desy Tya Maya Ningrum<sup>1</sup>, Hafizah<sup>2</sup>, Decenni Amelia<sup>3</sup>, Yafi Velyan Mahyudi<sup>4</sup>, Eldin Maulana<sup>5</sup>, Rizqia<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup> Bhayangkara Jakarta Raya University

<sup>4,5,6</sup> State University of Jakarta

Email: [desy.tya@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:desy.tya@dsn.ubharajaya.ac.id)

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3520>

**Abstract:** *Students' basic movements begins to develop in the elementary school phase, which must be developed to support the learning of physical education. This dedication discusses several approaches that teachers can use to teach basic movement skills to their students, as well as long-term benefits. Action research methods can be done in a community of sports teachers who will form collaboration with other teachers to find problems and find solutions. Thus, through such methods, participants can receive and implement learning management in support of the identification of sustainable student talents. The results of dedication are: 1) The range of activities carried out, 2) Continuous support, 3) Evaluation and Feedback, 4) Use of Help Tools, 5) Programme Action to Solve Problems. Identifying challenges in the accompaniment process, the leader and the dedication team will identify problems or obstacles encountered by participants in learning basic movement skills. Once the identification is obtained the problem will be formulated in the form of learning reflection for the next meeting. The community service activities, in the implementation of the activities, use playing learning methods and use the learning media that have been modified to have a positive effect on physical, cognitive, and social development. Games and media modified can motivate and attract the interest of children to be willing to train their activity and muscle development, reduce saturation, and improve the child's skills in a fun way.*

**Keyword:** *Physical Education; Game Activities; Fundamental Movements Skills*

### Pendahuluan

Siswa di sekolah dasar harus mengembangkan kemampuan fisik dan motorik mereka melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Keterampilan Gerak Dasar, juga dikenal sebagai kosep gerak yang penting dalam PJOK. Siswa yang mempelajari keterampilan baru, beranggapan bahwa keterampilan gerak dasar mengarah pada peningkatan partisipasi selama pembelajaran penjas (O'Sullivan et al., 2020). Keterampilan gerak dasar juga merupakan kemampuan motorik dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, dan lainnya yang membentuk fondasi untuk kemampuan gerakan permainan dan olahraga yang lebih kompleks.

Ini merupakan faktor penting bagi siswa sekolah dasar untuk mempelajari keterampilan gerak dasar dan mengkaji kemampuan keterampilan gerak dasar siswa (Sari & Nurrochmah, 2021). Perkembangan keterampilan motorik pada usia dini memengaruhi kesehatan secara keseluruhan,

keterampilan olahraga, dan kebugaran fisik (Yunus, 2019). Keterampilan mendasar, pengembangan keterampilan yang berkaitan dengan perkembangan kesehatan yang lebih luas, dan merekomendasikan penggunaan pendekatan pedagogis (Barnett et al., 2016). Menurut penelitian, siswa yang memiliki keterampilan gerak dasar yang baik cenderung lebih aktif secara fisik, lebih percaya diri dalam berpartisipasi kegiatan olahraga, dan lebih mungkin terus menjalani gaya hidup sehat.

Karakteristik gerak dasar termasuk koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan. Pada jenjang sekolah dasar, guru PJOK harus memahami dan mengajarkan keterampilan ini dengan baik kepada siswa mereka. Model pembelajaran gerak dasar berbasis *Cooperative Learning* dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar (Norito et al., 2022). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memberikan pedoman kepada guru tentang bagaimana mengajar PJOK dengan cara yang tepat (Mustafa, 2022). Penelitian tersebut mencakup penjelasan tentang keterampilan gerakan dasar bagi siswa sekolah dasar.

Selain itu, ada penelitian yang telah dilakukan menyatakan “untuk menganalisis keterampilan gerak olahraga dapat didasarkan pada kemampuan gerak dasar. Guru pendidikan jasmani di sekolah dasar perlu mendukung anak-anak dalam mendapatkan kembali antusiasme tentang bentuk-bentuk gerakan yang menyenangkan, tidak berpusat pada pengertian tentang tubuh yang sehat (Petrie & Clarkin-Phillips, 2017). Mengajarkan keterampilan gerakan dasar untuk fokus pada pemecahan masalah situasional yang melekat dalam permainan (Smith et al., 2021). Kompleksitas pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan olahraga memperkirakan peran tubuh dan gerakan yang dilakukan pada anak-anak (Light & Clarke, 2021). Pendidikan jasmani sekolah memainkan peran penting dalam mengembangkan *Fundamental Movement Skill* siswa dan untuk menggagalkan penurunan khas aktivitas fisik pada masa remaja (Jaakkola & Washington, 2013). Tujuannya adalah untuk mengukur kemampuan siswa dalam keterampilan gerak dasar ini. Penelitian semacam ini dapat membantu institusi pendidikan dan pendidik dalam membuat program PJOK yang lebih efisien. Selain itu, dapat menjadi sumber inspirasi bagi guru PJOK untuk membuat penelitian atau pendekatan pengajaran yang efektif dalam mengajarkan keterampilan gerak dasar kepada siswa di sekolah dasar.

Keterampilan motorik siswa mulai berkembang di fase perkembangan yang sangat penting. Oleh karena itu, dalam merancang pembelajaran gerak dasar anak dapat menawarkan pengetahuan teoritis tentang bagaimana merancang pembelajaran gerak dasar, serta bagaimana menggunakannya dalam proses pembelajaran olahraga dan pendidikan jasmani. Aktivitas fisik atau olah raga melalui gerak dasar merupakan salah satu cara untuk mencapai kesehatan jasmani, mental, dan spiritual yang ingin dicapai (Ningrum et al., 2022). Guru PJOK dapat menggunakan sumber-sumber ini untuk mendapatkan

pemahaman yang lebih baik tentang konsep-konsep dasar keterampilan bergerak dan menerapkannya dalam pengajaran mereka. Ini didukung penelitian yang menyatakan bahwa pembelajaran kolaborasi harus terus dilakukan guru agar gerak dasar siswa semakin berkembang dan dapat mengendalikan emosi (Sarah & Witarsa, 2023). Pelatihan dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan guru pendidikan jasmani dalam menyusun program pembelajaran secara sistematis (Widiawati et al., 2021).

Hasil penelitian tersebut menjadi referensi utama dalam menjalankan program pengabdian ini. Terutama dalam pentingnya program pembelajaran *Fundamental Movement Skills* dalam menunjang keterampilan dasar siswa SD. Gerak dasar dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak. Pembelajaran pola gerak dasar harus disusun sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang kita berikan kepada siswa, selanjutnya harus diarahkan kepada gerakan yang efisien dan pembelajaran efektif. Lewat permainan sederhana ini dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Ningrum et al., 2021). Pembelajaran dengan pendekatan permainan bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, atau bahkan bisa menggunakan alat bantu apa saja, sehingga diharapkan terciptanya produk yang merepresentasikan kebutuhan mitra pengabdian ini.

Artikel ini akan membahas lebih lanjut konsep keterampilan gerak dasar, mengapa ini penting bagi siswa sekolah dasar, dan bagaimana guru PJOK dapat mengajarkannya dengan baik kepada siswa. Artikel ini juga akan membahas beberapa pendekatan yang guru dapat gunakan untuk mengajarkan keterampilan gerak dasar kepada siswa mereka, serta manfaat jangka panjang dari memahami dan menguasai keterampilan gerak dasar ini oleh siswa.

## **Metode**

Penelitian aksi dapat dilakukan pada komunitas guru olahraga yang akan membentuk kerja sama dengan guru lain untuk menemukan masalah dan mencari solusi. Dosen sebagai pihak yang terlibat memberikan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah setempat. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dengan cara: 1) Pendekatan saintifik, 2) Pengamatan akan pentingnya penerapan pembelajaran *Fundamental Movement Skills*, 3) Pengembangan materi manajemen pembelajaran pendidikan jasmani, 4) Penetapan pentingnya *Fundamental Movement Skills* untuk menunjang pembinaan olahraga melalui pendidikan jasmani. Sehingga melalui metode tersebut peserta dapat menerima dan melaksanakan manajemen pembelajaran dalam mendukung identifikasi bakat siswa yang berkelanjutan.

Tim pengabdian membantu guru-guru di sekolah dasar dalam menyusun materi, mempersiapkan sarana dan prasarana, membuat ide-ide permainan sederhana dalam mengajar keterampilan gerak

dasar kepada siswa. Tim pengabdian ini terdiri dari Ketua sebagai penanggung jawab, Anggota 1 sebagai sekretaris, Anggota 2 dan 3 membantu proses pengabdian di lapangan. Tempat pelaksanaan pengabdian adalah di sekolah SDIT Kaffah Islamic School dengan waktu kegiatan selama 4 kali pertemuan dengan waktu total 420 menit.

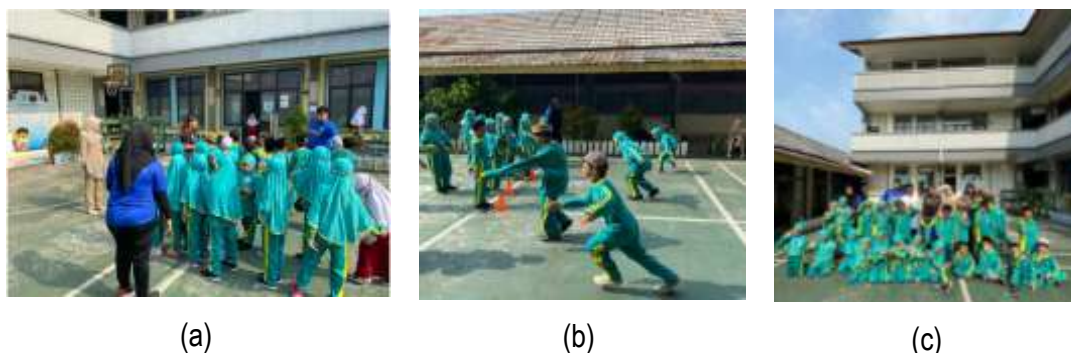
### **Hasil dan Diskusi**

Melalui tahap pembelajaran *Fundamental Movement Skills* siswa juga berkesempatan untuk mengenal dan memahami fungsi dari gerakan tersebut ketika menerapkan materi permainan dan olahraga. Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang tersebut, penulis mengambil kesimpulan bahwa perlu dirancang model pembelajaran *Fundamental Movement Skills* yang dirumuskan dengan baik kreatif dan inovatif disesuaikan dengan fase-fase perkembangan gerak siswa. Oleh karena itu penulis ingin berkontribusi membuat pengabdian dengan merancang model pembelajaran *Fundamental Movement Skills* untuk siswa sekolah dasar.

Terutama dalam pentingnya program pembelajaran *Fundamental Movement Skills* dalam menunjang keterampilan dasar siswa SD. Pada proses pendampingan guru akan memperoleh beberapa kompetensi untuk merancang aktivitas gerak dasar melalui pendekatan permainan. Gerak dasar dapat diberikan dengan berbagai bentuk permainan yang mengandung unsur gerak. Pembelajaran pola gerak dasar harus disusun sedemikian rupa sehingga apapun jenis permainan yang kita berikan kepada siswa harus diarahkan kepada gerakan yang efisien dan pembelajaran efektif. Pembelajaran dengan pendekatan permainan bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, atau bahkan bisa menggunakan alat bantu apa saja. Sehingga diharapkan terciptanya produk yang merepresentasikan kebutuhan mitra pengabdian ini. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang dinamika pelaksanaan pengabdian tersebut:

#### **1. Ragam Kegiatan yang Dilaksanakan:**

Pengajaran keterampilan gerak dasar yaitu peserta pengabdian ini biasanya menerima instruksi langsung dari ketua dan kelompoknya tentang keterampilan gerak dasar yang harus dilaksanakan selama proses pembelajaran dan implementasinya sesuai perkembangan siswa. Demonstrasi pembelajaran langsung dan instruksi praktis dapat termasuk dalam kategori ini, seperti gambar di bawah ini.



(a) (b) (c)  
Gambar 1. (a) Pengajaran Langsung, (b) Gerak Dasar berlari, (c) Siswa Kelas 1 SD Kaffah Islamic School

## 2. Pendampingan Berkelanjutan:

Proses pendampingan yang dilakukan berlangsung dalam jangka waktu 2 bulan dengan pelaksanaan laporan perkembangan serta refleksi untuk menemukan solusi maupun merancang program pembelajaran yang baik. Selain itu pendampingan untuk memastikan bahwa peserta menguasai pembelajaran keterampilan gerak dasar, dan dosen dapat memberikan pelatihan berkala atau rutin kepada mereka. Berikut ini proses pendampingan yang dilakukan.



Gambar 2. Proses Pendampingan

## 3. Evaluasi dan Umpan Balik

Sangat penting bahwa peserta dievaluasi secara berkala. Ketua tim dan anggota membuat penilaian untuk menilai kemajuan peserta dan memberikan umpan balik yang bermanfaat dalam membantu mereka memperbaiki keterampilan profesionalisme dan pedagogik. Sistem evaluasi berupa monitoring dan supervisi untuk menilai pembelajaran yang sudah dilaksanakan. Tim pengabdian melakukan demonstrasi teknik keterampilan gerak dasar kepada peserta. Ini memungkinkan peserta untuk melihat dengan jelas bagaimana teknik tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Tim

mengawasi peserta saat mereka mencoba melaksanakan keterampilan gerak dasar. Ini memungkinkan identifikasi kesalahan teknis dan koreksi yang dibutuhkan. Beberapa aspek yang diamati adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Pengamatan dan Solusi, Alternatif

Aspek yang Diamati	Kondisi Faktual	Solusi	Alternatif
Materi	Materi diberikan hanya sesuai dengan kemampuan guru yang terbatas (kebanyakan guru hanya berdasarkan pengalaman).	Menambah keterampilan gerak dasar anak dengan memberi nuansa berbeda dalam pelaksanaannya.	jenis Pemberian materi sederhana yang dikemas sesuai dengan perkembangan anak.
	Guru kurang memahami karakteristik peserta didik siswa sekolah dasar	Perlu adanya bahan ajar yang dapat memberi inspirasi dan kreatifitas guru dalam melaksanakan pembelajaran.	Menciptakan suasana lebih menarik dengan model pembelajaran gerak dasar berbasis permainan.
Pelaksanaan Pembelajaran	Pelaksanaan pembelajaran gerak dasar bersifat konvensional	Perlu ada model yang dapat membangkitkan minat siswa dalam pembelajaran yang menyenangkan.	Model pembelajaran gerak dasar yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.
Peserta didik	Kurang antusias siswa untuk pembelajaran gerak dasar.	Perlu memberikan nuansa belajar yang berbeda dengan menggabungkan materi gerak dasar dengan berbasis permainan.	Membuat pembelajaran gerak dasar lebih menarik melalui permainan.

#### 4. Penggunaan Alat Bantu

Dalam beberapa kasus, alat bantu seperti peralatan olahraga khusus atau video analisis digunakan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang teknik keterampilan gerak dasar. Sehingga akan memudahkan peserta dan memahami konsep gerak dasar, serta aktivitas yang dapat

meningkatkan kemampuan siswa agar capaian pembelajaran tercapai.

#### 5. Aksi Program untuk Memecahkan Masalah:

Identifikasi tantangan dalam proses pendampingan, ketua dan tim pengabdian akan mengidentifikasi masalah atau kendala yang dihadapi oleh peserta dalam mempelajari keterampilan gerak dasar. Setelah identifikasi diperoleh akan dirumuskan masalah dalam bentuk refleksi pembelajaran untuk pertemuan berikutnya. Selain itu, identifikasi masalah dapat digunakan untuk merancang program koreksi yang sesuai. Ini mungkin melibatkan latihan tambahan, perbaikan teknik, atau pendekatan alternatif. Sehingga akan memperoleh metode ataupun strategi pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum merdeka pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Setelah implementasi program koreksi, ketua dan tim peneliti akan melakukan evaluasi ulang untuk memastikan bahwa masalah telah diatasi dan peserta telah mengalami peningkatan.

Dalam pengabdian ini, dinamika proses pendampingan sangat penting untuk memastikan peserta benar-benar menguasai keterampilan gerak dasar. Pendampingan yang efektif mencakup pengajaran teknis yang cermat, pemantauan kemajuan, serta respons yang cepat terhadap masalah yang muncul. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak dasar peserta serta memberikan manfaat yang berkelanjutan dalam aktivitas fisik dan pembelajaran olahraga.

### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pengenalan Fundamental Movement Skill (FMS) Pada Siswa Kelas 1 SDIT Kaffah Islamic School” dalam pelaksanaan kegiatan menggunakan metode pembelajaran bermain dan menggunakan media pembelajaran yang sudah dimodifikasi sehingga memiliki efek positif pada perkembangan fisik, kognitif, dan sosial. Permainan dan media yang dimodifikasi dapat memotivasi dan menarik minat anak-anak untuk bersedia melatih aktivitas dan perkembangan ototnya, mengurangi kejenuhan, dan meningkatkan keterampilan anak dengan cara yang menyenangkan.

### **Daftar Referensi**

Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., Dudley, D., Lander, N. J., Brown, H., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental Movement Skills: An Important Focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225. <https://doi.org/10.1123/JTPE.2014-0209>

- Jaakkola, T., & Washington, T. (2013). The relationship between fundamental movement skills and self-reported physical activity during Finnish junior high school. *Https://Doi.Org/10.1080/17408989.2012.690386*, 18(5), 492–505. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.690386>
- Light, R. L., & Clarke, J. (2021). Understanding the complexity of learning through movement. *Https://Doi.Org/10.1080/17408989.2021.1886266*, 26(3), 268–278. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1886266>
- Mustafa, A. F. (2022). Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 213–225. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.25>
- Ningrum, D. T. M., Chaniago, H., Pasaribu, A. M. N., & Mahyudi, Y. V. (2022). Types of Physical Activity and Sports for teens in Maintaining Physical Fitness in Leisure. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 661. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.8710>
- Ningrum, D. T. M., Tangkudung, J., Lubis, J., Riza, A. R., & Denatara, E. T. (2021). The effectiveness of small side games (Ssg) in forearm pass volleyball use application in mobile phone. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 642–647. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090406>
- Norito, T. B., Putri, S. A. R., Putra, D. D., & Fajar, M. (2022). Penerapan Cooperative Learning dalam Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar pada Siswa Usia 7-8 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3889–3900. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2507>
- O’Sullivan, C. Ó., Parker, M., Comyns, T., & Ralph, A. (2020). Enhancing Fundamental Movement Skills: Understanding Student Voices. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(1), 126–135. <https://doi.org/10.1123/JTPE.2019-0170>
- Petrie, K., & Clarkin-Phillips, J. (2017). ‘Physical education’ in early childhood education: Implications for primary school curricula. *Https://Doi.Org/10.1177/1356336X16684642*, 24(4), 503–519. <https://doi.org/10.1177/1356336X16684642>
- Sarah, T., & Witarsa, R. (2023). Pengaruh Pembelajaran Kolaborasi terhadap Keterampilan Menirukan Gerak Hewan pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Education Research*, 4(1), 226–233. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.152>
- Sari, M. D., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Keterampilan Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 3(7), 440–450. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p440-450>



- Smith, W., Ovens, A., & Philpot, R. (2021). Games-based movement education: developing a sense of self, belonging, and community through games. *Https://Doi.Org/10.1080/17408989.2021.1886267*, 26(3), 242–254. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1886267>
- Widiawati, P., Heynoek, F. P., & Amiq, F. (2021). Pelatihan penyusunan training unit bagi guru SD pendidikan jasmani untuk ekstrakurikuler olahraga se Malang Raya. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 75. <https://doi.org/10.17977/um075v1i12021p75-80>
- Yunus, D. Y. (2019). *Analisis Perkembangan Keterampilan Motorik Halus Siswa Kelas II MI Muhammadiyah Kacci-Kacci Kecamatan Bontonmpo Kabupaten Gowa*.