



Implementasi Fundamental Movement Skills (FMS) Pada Anak Usia Sekolah Dasar.

Muhammad Harliawan^{1*}, Imam Suyudi², Andi Ridwan³, Awaluddin⁴

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: muhammad.harliawan@unm.ac.id

² Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: andi.ridwan@unm.ac.id

³ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia, email: imam.suyudi@unm.ac.id

*Korespondensi Author

Info Artikel

Diajukan: 06 Agustus 2024

Diterima: 09 November 2024

Diterbitkan: 03 Desember 2024

Keyword:

Fundamental Movement Skills (FMS)

Motor Coordination

Children's Physical Activity

Kata Kunci:

Fundamental Movement Skills (FMS)

Koordinasi Motorik

Aktivitas Fisik Anak

Abstract

Child growth and development is something complex. This means that there are many factors that influence and are interconnected in the process of child growth and development, basic child movement refers to efforts to help children in developing basic motor and movement skills, Fundamental Movement Skills (FMS) are basic movement skills that are the foundation for doing more complex physical activities, such as sports or daily activities. FMS helps someone develop the physical abilities needed to move efficiently and safely. The purpose of this service is to provide children with an understanding of basic movements that are the foundation for more complex sports and physical activity skills, the method used is the game method, the results of this service are increased motor coordination abilities, increased balance and stability in students, increased flexibility and mobility, improved mental and physical coordination, increased cooperation and social skills, increased physical strength, increased concentration and focus and increased discipline.

Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan sesuatu yang kompleks. Artinya ada banyak faktor yang berpengaruh dan saling berhubungan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, gerak dasar anak mengacu pada upaya untuk membantu anak-anak dalam pengembangan keterampilan motorik dan gerak dasar, Fundamental Movement Skills (FMS) adalah keterampilan dasar gerakan yang menjadi fondasi untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks, seperti olahraga atau kegiatan sehari-hari. FMS membantu seseorang mengembangkan kemampuan fisik yang diperlukan untuk bergerak dengan efisien dan aman. tujuan pengabdian ini untuk memberikan pemahaman pada anak mengenai gerakan dasar yang menjadi landasan bagi keterampilan olahraga dan aktivitas fisik yang lebih kompleks, metode yang digunakan yaitu dengan metode permainan, hasil dari pengabdian ini terjadi peningkatan kemampuan koordinasi motorik, peningkatan keseimbangan dan stabilitas pada siswa, meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas, perbaikan koordinasi mental dan fisik, peningkatan Kerjasama dan keterampilan social, peningkatan kekuatan fisik, peningkatan konsentrasi dan focus serta menambah kedisiplinan

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan sesuatu yang kompleks. Artinya ada banyak faktor yang berpengaruh dan saling berhubungan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Baik unsur-unsur bawaan maupun unsur-unsur pengalaman yang didapat dalam interaksi lingkungan. Yang keduanya (unsur bawaan dan lingkungan) memiliki pengaruh tertentu terhadap proses perkembangan anak tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan anak adalah proses pembelajaran penjas di sekolah (Kusnandar et al., 2021) Sebab, proses tumbuh kembang anak akan mempengaruhi kehidupan mereka pada masa yang akan datang. Jika perkembangan anak tidak terpantau oleh guru terutama guru, perlu adanya program pembelajaran aktivitas fisik yang dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar, hasil penelitian (Wahidi et al., 2024)

Perkembangan motorik anak merupakan salah satu aspek penting untuk kehidupannya selanjutnya. Prinsip perkembangan motorik adalah adanya suatu perubahan baik fisik maupun psikis sesuai dengan masa pertumbuhannya. Seiring dengan bertambahnya umur seorang anak maka akan banyak mendapatkan suatu hal yang berubah dalam tumbuh kembang hidupnya dengan kondisi lingkungan di sekitarnya. Hal lain yang berpengaruh terhadap perkembangan motorik anak adalah lingkungan tempat sekolah

Pembelajaran Penjas di sekolah mendorong siswa untuk bergerak agar tubuh dalam keadaan bugar dan tidak memiliki rasa lelah yang berlebih hingga mampu menerima materi disekolah dengan baik. Pendidikan jasmani merupakan salah satu wadah untuk mengembangkan aspek life skills siswa di sekolah. Hal itu didukung (Budiana & Gumilang, 2023) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dapat membuat peserta didik menjadi bugar secara fisik dan kebugaran dapat meningkatkan kualitas hidup peserta didik selama beraktivitas.

Penelitian (Bakhtiar, 2014) menemukan bahwa kemampuan gerak dasar siswa yang diberi perlakuan Strategi Pembelajaran Rangkaian Permainan (SPRP) lebih baik daripada siswa yang diajar dengan Strategi Pembelajaran Konvensional (SPK). Kemampuan gerak dasar siswa sekolah di kota lebih baik daripada di pinggiran kota. Terdapat interaksi pengaruh strategi pembelajaran dan lokasi sekolah terhadap kemampuan gerak dasar siswa.

Pendidikan jasmani tidak terlepas dari bermain, melalui bermainlah anak dapat mengetahui lebih banyak hal, disinilah anak dididik dan dibina untuk menjadi manusia yang berkualitas dari yang tidak bisa menjadi bisa, melalui proses tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak. Keterampilan gerak dasar manusia meliputi tiga macam yaitu: gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, dan gerak manipulatif.

Hasil penelitian (Hendra & Putra, 2019) menunjukkan bahwa upaya guru dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar manipulatif bagi anak melalui permainan olahraga adalah sebagai berikut: 1) menyediakan alat atau bahan yang menarik perhatian anak dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar manipulatif melalui permainan olahraga, 2) memberikan arahan dan contoh pada anak dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar manipulatif melalui permainan olahraga, 3) mengamati anak saat proses kegiatan mengembangkan keterampilan gerak dasar manipulatif melalui permainan olahraga.

METODE PELAKSANAAN

A. Gambaran Implementasi Solusi Permasalahan Mitra

Latihan Fundamental Movement Skills (FMS) dengan fokus pada koordinasi bertujuan mengasah kemampuan anak dalam mengkoordinasikan gerakan antara anggota tubuh dan meningkatkan keterampilan motorik kasar maupun halus. Berikut adalah gambaran materi yang dapat diimplementasikan dengan beberapa bentuk permainan yang menekankan pada latihan koordinasi, dilengkapi dengan teknik pemanasan dinamis, aktivitas fisik seperti lari dan melompat, serta permainan kelompok:

1. Pemanasan Dinamis (Dynamic Warm-up)

Tujuan: Mempersiapkan otot dan sendi anak sebelum melakukan aktivitas fisik, sekaligus meningkatkan mobilitas dan fleksibilitas.

Langkah-langkah Pemanasan:

- a. Gerakan Leher: Miringkan kepala ke kanan dan kiri, putar perlahan searah dan berlawanan jarum jam.
- b. Gerakan Bahu: Putar bahu ke depan dan ke belakang, lalu lakukan gerakan ayunan lengan (forward-backward swing).
- c. Gerakan Lengan: Putar lengan seperti memutar roda (arm circles) dengan lingkaran kecil dan besar.
- d. Gerakan Panggul: Lakukan gerakan memutar panggul dan gerakan memutar tubuh bagian atas dengan tumpuan kaki tetap di tempat.
- e. Gerakan Lutut dan Pergelangan Kaki: Lakukan gerakan lutut ke arah dada (high knees) dan gerakan mengayunkan pergelangan kaki.
- f. Squat Dinamis: Lakukan squat dengan menggerakkan tangan ke depan dan ke belakang untuk memaksimalkan mobilitas sendi kaki dan pinggul.

2. Lari dan Melompat di Atas Cones

Tujuan: Melatih koordinasi antara gerakan lari dan melompat, meningkatkan kelincahan dan keseimbangan. Deskripsi Permainan:

- a. Set Up: Letakkan beberapa cone di sepanjang jalur lari dengan jarak yang sesuai (sekitar 1-2 meter di antaranya).

- b. Instruksi: Siswa harus berlari cepat dan melompat melewati setiap cone tanpa menyentuhnya.
- c. Variasi: Tambahkan lompatan menggunakan satu kaki (hopping) untuk melatih keseimbangan kaki, atau lakukan kombinasi lari-lompat dengan jarak yang tidak beraturan untuk meningkatkan kesadaran spasial.

Manfaat: Aktivitas ini meningkatkan kemampuan koordinasi tubuh bagian bawah serta kemampuan motorik anak dalam mengelola kecepatan dan tenaga saat melompat.

3. Koordinasi Memindahkan Cones di Atas Kerucut

Tujuan: Melatih ketepatan gerakan tangan dan koordinasi mata-tangan.

Deskripsi Permainan:

- a. Set Up: Susun beberapa kerucut (cone) dalam satu garis lurus. Sediakan sejumlah bola kecil atau objek ringan di samping kerucut tersebut.
- b. Instruksi: Siswa harus berlari menuju cone pertama, memindahkan bola atau benda dari cone satu ke cone berikutnya, dan kembali ke garis start. Setelah semua bola dipindahkan, siswa lain melanjutkan.
- c. Variasi: Buat permainan dalam format relay (estafet) untuk meningkatkan kecepatan dan kerja sama tim.

Manfaat: Permainan ini mengasah kemampuan koordinasi mata-tangan serta meningkatkan kecepatan dan ketepatan dalam gerakan fisik.

4. Melompat Cones dengan Suit Bergantian

Tujuan: Melatih kemampuan anak untuk fokus pada gerakan melompat serta meningkatkan respons cepat dalam mengikuti aturan permainan.

Deskripsi Permainan:

- a. Set Up: Letakkan beberapa cones dalam satu garis, buat dua tim atau pasangan siswa yang berlawanan.
- b. Instruksi: Setiap siswa melompat melewati cone dan melakukan suit (batu, gunting, kertas) di setiap cone dengan siswa di depannya. Siswa yang menang suit bisa terus melompat ke cone berikutnya, yang kalah harus menunggu giliran berikutnya.
- c. Variasi: Lakukan permainan dengan menambahkan variasi lompatan, seperti lompat ke depan atau menyamping, untuk melatih keseimbangan dan kelincahan.

Manfaat: Selain melatih koordinasi fisik (melompat), permainan ini juga mengembangkan kemampuan mental dalam mengambil keputusan secara cepat.

5. Tarik Tambang dengan Karet Resisten

Tujuan: Melatih kekuatan otot, koordinasi, dan kerja sama tim. Deskripsi Permainan:

- a. Set Up: Siapkan karet resistensi panjang atau tali elastis yang kuat. Bagi siswa menjadi dua tim yang seimbang.
- b. Instruksi: Setiap tim memegang ujung karet dan harus menariknya ke arah mereka. Tidak seperti tarik tambang tradisional, karet resistensi memberikan gaya tarik elastis yang lebih halus, sehingga anak-anak harus mengoordinasikan kekuatan tim mereka.
- c. Variasi: Tim bisa berganti posisi atau bermain di jalur yang berbeda untuk mengubah sudut dan intensitas tarikannya.

Manfaat: Permainan ini melibatkan banyak otot tubuh, melatih kekuatan, koordinasi, dan kerja sama tim, sambil tetap aman karena menggunakan karet resistensi yang lebih lentur dibandingkan tali biasa.

Dalam rangka melatih kemampuan koordinasi, aktivitas-aktivitas FMS ini dirancang dengan bentuk permainan yang interaktif dan menyenangkan. Pemanasan dinamis membantu mempersiapkan otot dan sendi siswa agar siap bergerak, sementara aktivitas inti seperti lari melompati cones, memindahkan bola di atas kerucut, melompat sambil melakukan suit, dan tarik tambang dengan karet resistensi berfokus pada pengembangan koordinasi antara berbagai bagian tubuh. Permainan-permainan ini juga menekankan pentingnya kerja sama, keseimbangan, ketepatan, serta respons cepat dalam aktivitas fisik.

B. Metode Implementasi PKM

Pelaksanaan kegiatan implementasi Fundamental Movement Skills (FMS) dengan menggunakan metode permainan pada siswa sekolah dasar di kecamatan Campalagian Kabupaten Polman sebagai berikut

1. Metode ceramah dan penyampaian materi Fundamental Movement Skills (FMS)
2. Demontrasi memberikan contoh kepada siswa untuk kemudian mempraktekkan
3. Diskusi, memberikan kesempatan kepada siswa atau peserta untuk bertanya dalam proses kegiatan
4. Evaluasi, melihat kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Fundamental Movement Skills (FMS) dengan pendekatan permainan yang melatih kemampuan koordinasi menghasilkan sejumlah capaian penting bagi perkembangan keterampilan motorik, sosial, dan mental peserta,

khususnya anak-anak usia sekolah dasar. Berikut adalah hasil-hasil yang dicapai dari kegiatan tersebut:

1. Peningkatan Kemampuan Koordinasi Motorik
 - a. Lari dan Melompat di Atas Cones siswa berhasil meningkatkan keterampilan koordinasi antara mata dan kaki. Mereka mampu melakukan lompatan dengan baik sambil mempertahankan keseimbangan dan kelincahan tubuh.
 - b. Koordinasi Memindahkan Cones di Atas Kerucut: Aktivitas ini memperkuat koordinasi tangan-mata, siswa mampu memindahkan objek dengan kecepatan dan akurasi yang lebih baik. Mereka menjadi lebih terampil dalam tugas-tugas yang membutuhkan keterampilan manual serta kesadaran spasial.
2. Meningkatkan Keseimbangan dan Stabilitas Tubuh
 - a. Melompat dengan Suit Secara Bergantian: Aktivitas ini meningkatkan kemampuan siswa dalam menjaga keseimbangan saat melompat dan mengambil keputusan dengan cepat. Anak-anak belajar untuk tetap stabil saat bergerak meski dalam kondisi yang membutuhkan respons cepat.
 - b. Tarik Tambang dengan Karet Resistensi: Latihan ini memperkuat otot inti dan kemampuan menjaga keseimbangan saat tubuh menghadapi gaya tarik lawan. Hasilnya siswa menjadi lebih stabil dan memiliki kontrol tubuh yang lebih baik, baik dalam situasi bergerak maupun diam.
3. Meningkatkan Fleksibilitas dan Mobilitas
 - a. Pemanasan Dinamis dengan Menggerakkan Semua Sendi: Peserta menunjukkan peningkatan fleksibilitas dan mobilitas setelah pemanasan yang berfokus pada pengaktifan semua sendi. Ini membantu mengurangi kekakuan otot dan sendi, membuat anak-anak lebih siap menghadapi aktivitas fisik yang lebih intens. Selain itu, pemanasan ini juga menanamkan kebiasaan untuk mempersiapkan tubuh sebelum berolahraga, mencegah risiko cedera di masa mendatang.
4. Perbaikan Koordinasi Mental dan Fisik
 - a. Permainan Melompat dengan Suit: Dalam aktivitas ini, anak-anak berhasil mengembangkan kemampuan untuk berpikir cepat dan mengoordinasikan gerakan tubuh mereka. Dengan melibatkan permainan suit yang membutuhkan keputusan cepat, anak-anak belajar untuk mengoordinasikan pikiran mereka dengan gerakan

fisik, yang merupakan hasil penting dalam meningkatkan keterampilan kognitif dan motorik secara bersamaan.

5. Peningkatan Kerjasama dan Keterampilan Sosial

- a. Tarik Tambang dengan Karet Resistensi: Permainan ini berhasil mengajarkan anak-anak tentang pentingnya kerja sama tim. Mereka belajar untuk berkomunikasi, merancang strategi, dan memberikan kontribusi yang seimbang dalam tim untuk mencapai kemenangan. Anak-anak yang biasanya lebih pasif menjadi lebih terlibat, sementara mereka yang sudah memiliki sifat kepemimpinan dapat menyalurkan kemampuan tersebut dengan cara yang positif.
- b. Koordinasi dalam Memindahkan Cones: Aktivitas ini meningkatkan keterampilan sosial anak dalam bekerja sama dengan teman-temannya. Mereka belajar bahwa keberhasilan permainan tergantung pada sinergi tim, yang secara tidak langsung meningkatkan kemampuan komunikasi dan interaksi sosial di antara peserta.

6. Penguatan Kekuatan Fisik

- a. Tarik Tambang dengan Karet Resistensi: Anak-anak mengalami peningkatan dalam kekuatan otot, terutama pada otot inti, lengan, dan kaki. Karet resistensi memberikan tantangan tambahan, sehingga mereka harus mengandalkan kekuatan kelompok untuk menggerakkan karet. Hal ini membantu memperkuat fisik secara keseluruhan.
- b. Lari Melompati Cones: Aktivitas ini juga memberikan peningkatan dalam kekuatan otot kaki dan daya tahan tubuh anak-anak, terutama melalui gerakan berlari dan melompat yang terus menerus.

7. Peningkatan Konsentrasi dan Fokus

Melompat dengan Suit dan Koordinasi Memindahkan Cones: Aktivitas yang memerlukan keputusan cepat dan konsentrasi tinggi membantu anak-anak untuk meningkatkan fokus mereka selama permainan. Mereka menjadi lebih terlatih dalam mengendalikan atensi mereka dan menjaga fokus pada tugas yang sedang dihadapi, yang juga bermanfaat dalam kegiatan belajar sehari-hari.

8. Kedisiplinan dan Kepatuhan Terhadap Aturan

Anak-anak yang mengikuti kegiatan ini belajar tentang pentingnya mengikuti aturan permainan, bekerja sama dalam tim, dan menyesuaikan diri dengan instruksi pelatih. Ini mengembangkan sikap disiplin dan keteraturan dalam bermain maupun berlatih.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) *Fundamental Movement Skills* (FMS) yang berfokus pada bentuk permainan untuk melatih kemampuan koordinasi siswa, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan ini sangat efektif dalam membantu pengembangan keterampilan motorik anak-anak usia sekolah dasar. Dengan memanfaatkan berbagai aktivitas seperti pemanasan dinamis, lari dan melompat di atas cones, koordinasi memindahkan cones, melompat cones dengan suit secara bergantian, serta tarik tambang dengan karet resisten, anak-anak tidak hanya meningkatkan kemampuan koordinasi mereka, tetapi juga mengembangkan aspek lain seperti kekuatan fisik, fleksibilitas, kerja sama tim, dan keterampilan kognitif. Permainan-permainan tersebut dirancang untuk melibatkan seluruh bagian tubuh, sehingga memungkinkan peserta untuk meningkatkan kesadaran akan tubuh mereka serta meningkatkan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, seperti tangan dan kaki. permainan ini juga memperkuat otot-otot utama, meningkatkan daya tahan, dan melatih kemampuan berpikir cepat dalam situasi fisik yang dinamis. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi anak-anak dalam fase pertumbuhan, karena membentuk dasar bagi keterampilan motorik dan kognitif yang lebih kompleks di masa mendatang.

Namun, efektivitas kegiatan ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor pendukung seperti semangat dan partisipasi aktif siswa, ketersediaan peralatan yang memadai, serta bimbingan yang tepat dari instruktur. Hambatan seperti kurangnya peralatan, kondisi fisik siswa yang kurang baik, serta keterbatasan waktu dan fasilitas harus dikelola dengan baik agar kegiatan dapat berjalan optimal. Secara keseluruhan, implementasi FMS melalui permainan yang berfokus pada koordinasi merupakan strategi yang holistik dan menyenangkan bagi anak-anak, membantu mereka mengembangkan kemampuan motorik dasar sekaligus memperkuat keterampilan sosial dan kognitif yang penting bagi perkembangan mereka

DAFTAR RUJUKAN

- Bakhtiar, S. (2014). Strategi Pembelajaran, Lokasi Sekolah, Dan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(2), 127–133.
<https://doi.org/10.17977/jip.v20i2.4608>
- Budiana, D., & Gumilang, E. S. (2023). Penerapan Pendekatan Stem Berbasis Srl Terhadap Pengembangan Life Skills Dan Gerak Dasar Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 1–10.
<http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahragahal1-10>
- Hendra, J., & Putra, G. I. (2019). Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar

- Manipulatif Bagi Anak Melalui Permainan Olahraga Di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Muara Pendidikan*, 4(2), 438–444. <https://doi.org/10.52060/mp.v4i2.181>
- Kusnandar, Panuwun Joko Nurcahyo, & Didik Rilastiyo Budi. (2021). Fundamental Movement Skills: Identifikasi Keterampilan Gerak Dasar Olahraga Pada Siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(2), 265–270. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1473>
- Wahidi, R., Purnama, A. A., Rahman, R., Jasmani, P., & Kuningan, S. M. (2024). Pendekatan Fundamental Movement Skills Terhadap Motor Ability Siswa Kelas IV SDN 3 Bunigeulis integrasi dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan mengembangkan individu secara organik , neuromuskuler , intelektual , dan kehidupan sehari-hari untuk menj. *JURNAL LENSEA PENDAS*, 9, 118–124.