



## FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS: IDENTIFIKASI KETERAMPILAN GERAK DASAR OLAHRAGA PADA SISWA

Kusnandar<sup>1</sup>, Panuwun Joko Nurcahyo<sup>2</sup>, Didk Rilastiyo Budi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman  
E-mail: kusnandar@unsoed.ac.id<sup>1</sup>, panuwun.nurcahyo@unsoed.ac.id<sup>2</sup>,  
didk.rilastiyo.budi@unsoed.ac.id<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1473>

### ABSTRAK

Penelitian analisis keterampilan gerak olahraga berbasis *Fundamental Movement Skills* bertujuan untuk mengukur dan mengetahui keterampilan gerak olahraga yang dimiliki oleh siswa SD dan SMP di Kecamatan Sumbang. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena dengan diketahuinya tingkat keterampilan gerak olahraga pada siswa disetiap jenjang pendidikan maka akan membantu guru dan pelatih untuk membina anak dalam menggali potensi olahraga yang dimiliki sehingga dapat membantu anak untuk berkembang sesuai bakat dan dapat berprestasi tinggi di masa yang akan datang. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan Survey. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *Fundamental Movement Skills* untuk mengukur tingkat keterampilan gerak olahraga pada siswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 35 orang dengan rincian 25 siswa SD dan 15 siswa SMP. Hasil penelitian keterampilan gerak olahraga pada siswa SD menunjukkan bahwa terdapat 12 anak yang berada pada kategori baik, 4 anak cukup dan 4 anak dalam kategori kurang. Sedangkan untuk siswa SMP menunjukkan hasil 11 anak dengan kategori baik dan 4 anak cukup. Secara keseluruhan, siswa SD dan SMP di Desa Karanggintung, Sumbang memiliki rata-rata keterampilan gerak olahraga pada kategori baik. Hasil penelitian keterampilan gerak olahraga berbasis *Fundamental Movement Skills* akan memberikan dampak positif dalam menemukan dan menggali potensi keterampilan gerak pada siswa SD dan SMP di bidang olahraga.

Kata Kunci: *Gerak Olahraga, Fundamental Movement Skill, Siswa SD dan SMP*

### 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 (Budi, 2015; Tangahu, 2019; Nur *et al.*, 2020). Sebab, proses tumbuh kembang anak akan mempengaruhi kehidupan mereka pada masa yang akan datang. Jika perkembangan anak tidak terpanut oleh guru terutama guru

penjas dan orang tua (tanpa arahan dan pendampingan), maka anak akan tumbuh seadanya sesuai dengan yang pengalaman gerak yang mereka lakukan (Sayfei, *et al.*, 2020; Kusnandar *et al.*, 2021).

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 (Bakhtiar, 2015; Murti, 2018). 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. Anak yang



berada di lingkungan sekolah dengan sarana dan prasarana yang memadai akan berbeda dengan anak yang sekolah dengan keterbatasan sarana belajar.

Sehingga menarik ketika penelitian ini untuk melihat perkembangan gerak fundamental anak berupa kemampuan *stability*, *locomotor*, dan manipulasi anak berdasarkan pada tingkat SD dan SMP (*initial*, *elementary*, dan *mature*). Sarana bermain juga memfasilitasi pertumbuhan kognitif dan afektif pada anak-anak dan melalui media bermain, anak-anak prasekolah mengembangkan berbagai gerak fundamental anak diantaranya stabilitas, lokomotor dan kemampuan manipulatif (Gallahue and Donnelly, 2003; Macintyre, 2019).

Kabupaten Banyumas merupakan salah satu wilayah yang luas dan memiliki jumlah penduduk yang besar, akan tetapi sejauh ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai identifikasi keterampilan gerak olahraga kepada anak-anak, sehingga dalam penentuan cabang olahraga terutama di Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama, ditentukan berdasarkan minat siswa tanpa memperhatikan potensi dan bakat yang sesungguhnya dari siswa tersebut.

Aktivitas fisik dan olahraga menjadi bagian penting dalam perkembangan fisik dan motorik anak, terutama pada periode perkembangan usia sekolah, baik SD maupun SMP. Akan tetapi dalam perkembangan kemajuan zaman, keterampilan gerak olahraga sudah mulai ditinggalkan dan dianggap kurang penting oleh sebagian besar anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik menurun dengan cepat selama masa kanak-kanak dan remaja (Burhaein, 2017). Penurunan tingkat keterlibatan fisik ini sangat tajam selama SMP (antara usia 13 dan 15) (Nader *et al.*, 2008; Jaakkola and Washington, 2013).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa penilaian aktivitas fisik harus ditunjang dengan adanya *Fundamental Movement Skills* (FMS) sebagai faktor yang berpotensi signifikan dalam tingkat partisipasi aktivitas fisik remaja (Slade and Keating, 2007), selain itu penguasaan FMS juga akan

mempengaruhi terhadap keterampilan kecabangan olahraga (Barnett *et al.*, 2016). Di dalam FMS terdiri dari tiga komponen utama yaitu: *locomotor skills* seperti: berlari, melompat, meluncur, dan memanjat (Budi *et al.*, 2019). *Balance skills* seperti: menekuk, meregangkan, memutar, berbalik, mengguling, dan mendarat atau berhenti. *Manipulative skills* seperti: melempar, menangkap, memantulkan, menggulirkan bola, memvoli, dan mengayuh (Gallahue and Donnelly, 2003; Holfelder and Schott, 2014).

Penilaian pencapaian aktivitas fisik pasti akan ditunjang dengan FMS. FMS sudah tentu dimiliki oleh siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani baik siswa yang memiliki FMS tinggi maupun siswa yang memiliki FMS rendah sehingga dalam penelitian ini variabel FMS akan dijadikan sebagai variabel moderator dalam penentuan pencapaian aktivitas siswa dan kompetitif. Sedangkan untuk mengatasi masalah kurikulum yang lebih menekankan kepada keterampilan gerak siswa, kurang memberikan 50% waktu belajar siswa terhadap aktivitas fisik, dan tidak memuat adanya kompetitif dalam pembelajaran diperlukan alat untuk menanggulangi masalah tersebut.

Penelitian ini mencoba mengisi gap penelitian yang telah ada dengan menggabungkan keterampilan gerak olahraga pada siswa SD dan SMP sehingga akan diketahui profil keterampilan gerak olahraga setiap siswa yang kemudian akan diberikan berbagai program pelatihan dan pembinaan keterampilan gerak di sekolah untuk mengembangkan potensi di bidang olahraga, terutama pada Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama di Desa Karanggintung, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

Penentuan siswa SD dan SMP di desa Karanggintung dilandasi data lapangan karena sebagian besar anak-anak terlibat aktif dalam berbagai latihan olahraga secara terprogram. Sehingga perlu diketahui kualitas gerak dasar olahraga yang dimiliki siswa, apakah sudah sesuai dengan tahap perkembangan atau belum.

Selain itu permasalahan yang terjadi yaitu belum pernah dilakukan tes identifikasi



keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa SD maupun SMP di daerah tersebut. Sehingga belum teridentifikasi secara pasti apakah kualitas gerak siswa SD maupun SMP memiliki kualitas yang sama atau berbeda.

Atas dasar keterangan dan berbagai hasil penelitian tersebut, maka penting untuk meneliti mengenai Identifikasi Keterampilan Gerak Olahraga Berbasis *Fundamental Movement Skills* Pada Siswa SD dan SMP di Kecamatan Sumbang. Melalui sasaran dekat dalam penelitian ini akan dapat tingkat keterampilan gerak olahraga pada siswa SD dan SMP di Desa Karanggintung Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas, sehingga akan dapat memprediksi apakah keterampilan gerak anak dalam kondisi sesuai dengan perkembangan usia atau berada pada tingkat perkembangan gerak yang tidak sesuai perkembangan umur. Dengan diketahuinya keterampilan gerak olahraga maka akan dapat diberikan program latihan dan pembinaan yang tepat di sekolah untuk membantu siswa memiliki keterampilan gerak olahraga yang baik.

## METODE

Penelitian yang akan penulis lakukan ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan tegan pendekatan survey. Hal ini dikarenakan peneliti tidak melakukan intervensi terhadap sampel penelitian dalam mengidentifikasi keterampilan gerak dasar olahraga pada sampel.

Populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Sumbang, sedangkan Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar dan Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Sumbang. Sampel penelitian adalah sebagian siswa Sekolah Dasar Kelas IV-V dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas VII-VIII di Kecamatan Sumbang. Dengan menggunakan Teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria sebagai berikut: a) anak bersedia menjadi sampel penelitian; b) anak dalam kondisi sehat dan tidak cedera; c) mengikuti program ekstrakurikuler di sekolah; dan d) bertempat tinggal di Desa Karanggintung Kecamatan Sumbang.

Berdasarkan kriteria tersebut maka diperoleh sampel sebanyak 20 orang siswa SD dan 15 orang siswa SMP dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang.

Instrumen untuk mengukur keterampilan gerak dasar olahraga dilakukan dengan melakukan tes *Fundamental Movement Skills* yang penulis adopsi dari *Gallahue*, (2003) yang memaparkan mengenai 24 tugas fisik yang harus dilakukan dengan validitas dan reliabilitas tes 0.76 (*Gallahue and Donnelly*, 2003; *Apriani, Suntoda and Budiman*, 2018; *Eddy et al.*, 2020).

Untuk menjaga data penelitian bersifat objektif maka pada proses penilaian keterampilan gerak *Fundamental Movement Skills* yang dilakukan oleh siswa, dilakukan dengan melibatkan 3 orang penilai yang terdiri dari tim peneliti dan dosen bidang olahraga yang sudah berkompeten.

*Fundamental Movement Skills* yang dijelaskan oleh *Gallahue* terdapat tiga jenis kemampuan gerak dasar, yaitu *Stability Skill*, *Locomotor Skills* dan *Manipulative Skills*. Dari masing-masing gerakan terdapat sub gerakan yang termasuk ke dalam masing-masing kategori. Kemudian setiap gerak memiliki tingkatan dan kompleksitas gerakan yang berbeda, yang dibagi menjadi tiga tahap, yaitu *Initial Stage*, *Elementary Stage* dan *Mature Stage*. Dengan ketentuan penilaian tertera pada tabel 1. sebagai berikut.

**Tabel 1. Kriteria Fundamental Movement Skills**

Kriteria gerakan	Poin
Gerakan sesuai dengan tahap perkembangan ( <b>Baik</b> )	3
Gerakan cukup sesuai dengan tahap perkembangan ( <b>Cukup</b> )	2
Kriteria gerakan tidak sesuai dengan tahap perkembangan ( <b>Kurang</b> )	1

Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara melakukan tes keterampilan gerak dasar pada siswa SD dan SMP, kemudian setelah data hasil tes keterampilan gerak dasar olahraga dianalisis secara deskriptif berdasarkan kriteria keterampilan gerak yang dimiliki oleh siswa.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data *Fundamental Movement Skills* (FMS) diperoleh hasil klasifikasi keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa SD dan SMP dapat dilihat pada tabel 2. dibawah ini.

**Tabel 2. Data Keterampilan Gerak Dasar Olahraga Fundamental Movement Skills Siswa SD**

No	L/P	FMS		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Laki-laki	3	2	3
2	Perempuan	9	2	1
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 20 sampel menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar olahraga yang dimiliki oleh siswa SD menunjukkan bahwa 12 orang dalam kategori baik, 4 orang kategori cukup dan 4 orang berada pada kategori kurang. Selanjutnya yaitu data hasil keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa SMP terlihat pada tabel 3 dibawah ini.

**Tabel 3. Data Keterampilan Gerak Dasar Olahraga Fundamental Movement Skills Siswa SMP**

No	L/P	FMS		
		Baik	Cukup	Kurang
1	Laki-laki	8	2	
2	Perempuan	3	2	
<b>Jumlah</b>		<b>11</b>	<b>4</b>	<b>0</b>

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 15 sampel menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar olahraga yang dimiliki oleh siswa SMP menunjukkan bahwa 11 orang dalam kategori baik, 4 orang kategori cukup dan tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang. Selanjutnya yaitu data perbandingan keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa SD dan SMP terlihat pada tabel 4 dibawah ini.

**Tabel 4. Data Perbandingan Keterampilan Gerak Dasar Olahraga Fundamental Movement Skills Siswa SD dan SMP**

No	Sampel	FMS		
		Baik	Cukup	Kurang
1	SD Putra	3	2	3
2	SMP Putra	8	2	
3	SD Putri	9	2	1
4	SMP Putri	3	2	
<b>Jumlah</b>		<b>23</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 35 sampel menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar olahraga yang dimiliki oleh siswa SD dan SMP menunjukkan bahwa 23 orang dalam kategori baik, 8 orang kategori cukup dan 4 orang berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SD dan SMP memiliki keterampilan gerak dasar olahraga dengan kategori baik, berdasarkan hasil tes *Fundamental Movement Skills* (FMS). Keterampilan gerak yang baik pada dasarnya dikarenakan anak telah terbiasa melakukan berbagai keterampilan gerak olahraga dalam bentuk permainan.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keterampilan motorik dapat ditingkatkan dengan berbagai bentuk permainan (Holfelder and Schott, 2014; Barnett *et al.*, 2016; Setiawan *et al.*, 2020). Sehingga penting bagi usia anak SD dan SMP melakukan berbagai keterampilan gerak untuk memperkaya keterampilan motorik yang dimiliki.

Gerakan multilateral penting diberikan kepada anak karena merupakan dasar dari gerakan olahraga di masa yang akan datang (Darmawan and Maulana, 2019; Ristanti *et al.*, 2019; Kusuma *et al.*, 2019). Pentingnya keterampilan gerak dasar olahraga harus menjadi perhatian khusus bagi guru dan pelatih yang membina anak usia sekolah. Sehingga tidak menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan motorik anak.

Program keterampilan gerak dasar olahraga dalam bentuk permainan yang bersifat multilateral perlu diberikan kepada



anak sebelum anak melakukan Gerakan olahraga kecabangan yang spesifik.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar olahraga yang dimiliki oleh siswa SD di desa Karanggintung, kecamatan Sumbang berada pada kategori baik. Keterampilan gerak dasar olahraga pada siswa SMP menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki keterampilan gerak yang baik. berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa siswa SD dan SMP di desa Karanggintung Kecamatan Sumbang memiliki keterampilan gerak olahraga yang baik.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yaitu perlu diberikan tes selain *Fundamental Movement Skills (FMS)* untuk memastikan keterampilan gerak yang dimiliki anak benar-benar dalam kategori baik. jenis tes yang dapat diterapkan yaitu *Gross Motor Skills*, *Motor Educability Tes* dan jenis tes lain yang disesuaikan dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada kepada Universitas Jenderal Soedirman yang telah memberikan dana hibah penelitian kepada peneliti melalui Skim Riset Peningkatan Kompetensi. Terima kasih kami sampaikan juga kepada seluruh sampel penelitian yang telah bekerjasama dalam proses penelitian, sehingga dapat berjalan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, I., Suntoda, A. and Budiman, D. (2018) 'Uji Validitas Dan Reliabilitas Test Of Gross Motor Development-2 (TGMD-2) Dale A. Ulrich Pada Anak 9 Tahun', *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1). doi: 10.17509/tegar.v2i1.13780.
- Arief Darmawan and Amir Maulana (2019) 'Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Motorik Halus Untuk Anak Usia Dini', *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 4(2), pp. 23–
27. doi: 10.36526/kejaora.v4i2.721.
- Bakhtiar, S. (2015) *Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak, Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak*.
- Barnett, L. M. et al. (2016) 'Fundamental movement skills: An important focus', *Journal of Teaching in Physical Education*. doi: 10.1123/jtpe.2014-0209.
- Budi, D. R. (2015) 'Pengaruh Modifikasi Permainan Vobas dan Kebugaran Jasmani terhadap Peningkatan Kerjasama Siswa dalam Pembelajaran Penjas di SMP', *Thesis*.
- Budi, D. R. et al. (2019) 'The Analysis of Fundamental Movement Skill in Primary School Student in Mountain Range', 11(Icsshpe 2018), pp. 195–198. doi: 10.2991/icsshpe-18.2019.56.
- Burhaein, E. (2017) 'Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD', *Indonesian Journal of Primary Education*. doi: 10.17509/ijpe.v1i1.7497.
- Denis Febryanto Tangahu (2019) 'Pengaruh Model Pembelajaran Tgfu Dan Tgt Terhadap Academic Learning Time', *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 4(2), pp. 28–35. doi: 10.36526/kejaora.v4i2.745.
- Dewi Irma Ristanti, Wawan Setiawan and Donny Setiawan (2019) 'Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hulahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pakusari', *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*. doi: 10.36526/kejaora.v4i1.617.
- Eddy, L. H. et al. (2020) 'The validity and reliability of observational assessment tools available to measure fundamental movement skills in school-age children: A systematic review', *PLoS ONE*, 15(8 August 2020), pp. 1–29. doi: 10.1371/journal.pone.0237919.
- Gallahue, D. L. and Donnelly, F. C. (2003) 'Developmental physical education for all children', *Revista de investigación*





- clínica; organo del Hospital de Enfermedades de la Nutrición.*
- Holfelder, B. and Schott, N. (2014) 'Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review', *Psychology of Sport and Exercise*. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.03.005.
- Jaakkola, T. and Washington, T. (2013) 'The relationship between fundamental movement skills and self-reported physical activity during Finnish junior high school', *Physical Education and Sport Pedagogy*. doi: 10.1080/17408989.2012.690386.
- Kusnandar *et al.* (2021) 'Elementary Student's Physical Activity during Pandemic Covid 19', *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 24(03), pp. 10–16. doi: 10.36295/asro.2021.24329.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M. and Budi, D. R. (2019) *Biomekanika Olahraga*. Purwokerto: Unsoed Press.
- Macintyre, C. (2019) 'Understanding motor development', in *Understanding Children's Development in the Early Years*. doi: 10.4324/9781315776347-5.
- Murti, T. (2018) 'Perkembangan Fisik Motorik dan Perseptual Serta Implikasinya pada Pembelajaran di Sekolah Dasar', *Wahana Sekolah Dasar*. doi: 10.17977/um035v26i12018p021.
- Nader, P. R. *et al.* (2008) 'Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years', *JAMA - Journal of the American Medical Association*. doi: 10.1001/jama.300.3.295.
- Nur, L. *et al.* (2020) 'Comparison of two types of instruction in physical education', *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(10), pp. 1785–1793. doi: 10.37200/IJPR/V24I10/PR300205.
- Sayfei, M. *et al.* (2020) 'Identifikasi Keberbakatan Menggunakan Metode Australian Sport Search Terhadap Kesesuaian Cabang Olahraga Pada Anak Sekolah Dasar', *Physical Activity Journal*. doi: 10.20884/1.paju.2020.1.2.2285.
- Setiawan, A. *et al.* (2020) 'Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif)', *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*. doi: 10.17509/tegar.v3i2.24513.
- Slade, S. C. and Keating, J. L. (2007) 'Unloaded Movement Facilitation Exercise Compared to No Exercise or Alternative Therapy on Outcomes for People with Nonspecific Chronic Low Back Pain: A Systematic Review', *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. doi: 10.1016/j.jmpt.2007.03.010.