

## **Pelatihan Gerak Dasar Lokomotor, Non-Lokomotor, dan Manipulatif untuk Mendukung Perkembangan Motorik Anak**

**Ananda Firlana<sup>1</sup>, Tuti Alawiyah<sup>2\*</sup>, Aep Saepuloh<sup>3</sup>**

Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

<sup>1</sup>[anandafirlana716@gmail.com](mailto:anandafirlana716@gmail.com), <sup>2</sup>[tutialawiyah@unucirebon.ac.id](mailto:tutialawiyah@unucirebon.ac.id),

<sup>3</sup>[aepsaepuloh300@gmail.com](mailto:aepsaepuloh300@gmail.com)

### **Abstrak**

Perkembangan motorik anak usia dini hingga usia sekolah dasar merupakan aspek fundamental dalam mendukung kemampuan fisik dan kognitif anak. Di SDN 1 Wanayasa, Kecamatan Beber, Kabupaten Cirebon, masih ditemukan kurangnya pemahaman dan praktik terkait gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan gerak dasar kepada para siswa sebagai upaya stimulasi motorik yang menyenangkan dan edukatif. Metode pelaksanaan meliputi observasi awal, sosialisasi materi, demonstrasi, dan praktik langsung gerak dasar bersama siswa. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta serta peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar secara benar dan terarah. Pelatihan ini juga memberikan wawasan baru bagi tenaga pendidik dalam mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam pembelajaran. Hasil ini menegaskan pentingnya pelatihan gerak dasar sebagai bagian dari pembelajaran aktif untuk mendukung perkembangan motorik anak secara optimal.

**Kata kunci:** Gerak dasar, lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, motorik anak, pelatihan fisik

### ***Abstract:***

*Motor development from early childhood to elementary school age is a fundamental aspect in supporting children's physical and cognitive abilities. At SDN 1 Wanayasa, Beber District, Cirebon Regency, there is still a lack of understanding and practice related to basic locomotor movements, non-locomotives, and manipulatives in daily learning activities. This community service activity aims to provide basic movement training to students as a fun and educational motor stimulation effort. The implementation method includes initial observation, material socialization, demonstration, and direct practice of basic movements with students. The results of the activity showed high enthusiasm from the participants and the improvement of students' ability to perform basic movements correctly and in a directed manner. This training also provides new insights for educators in integrating physical activity into learning. These results*

*confirm the importance of basic movement training as part of active learning to support children's motor development optimally.*

**Keyword:** Basic movement, locomotor, non-locomotor, manipulative, child motor, physical training

DOI: <https://doi.org/10.52188/psnpm.v5i1.1602>

©2025 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



OPEN ACCESS

## PENDAHULUAN

Perkembangan motorik anak merupakan aspek fundamental dalam mendukung kemampuan fisik, kognitif, dan sosial mereka di masa depan. Gerak dasar yang mencakup lokomotor (seperti berjalan, berlari), non-lokomotor (seperti membungkuk, memutar), dan manipulatif (seperti melempar, menangkap) merupakan kemampuan yang harus distimulus secara berkelanjutan sejak usia dini hingga usia sekolah dasar. Namun, berdasarkan observasi awal di SDN 1 Wanayasa, Kecamatan Beber, Kabupaten Cirebon, masih ditemukan rendahnya penguasaan gerak dasar pada sebagian siswa kelas awal. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat melakukan gerakan non-lokomotor, serta belum mampu melempar atau menangkap bola dengan koordinasi yang tepat. Hal ini diperparah oleh terbatasnya sarana olahraga di sekolah dan minimnya pemanfaatan ruang terbuka untuk kegiatan fisik. Secara sosial dan ekonomi, wilayah ini termasuk kategori menengah ke bawah, sehingga keterbatasan fasilitas dan dukungan lingkungan turut menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya keterampilan motorik anak.

Kondisi ini melatarbelakangi perlunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang dirancang secara aplikatif dan menyenangkan bagi siswa. Masalah yang dirumuskan dalam kegiatan ini adalah: (1) Bagaimana tingkat kemampuan gerak dasar siswa kelas awal di SDN 1 Wanayasa sebelum dan sesudah pelatihan? (2) Sejauh mana pelatihan dapat meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa? (3) Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan pelatihan gerak dasar di sekolah tersebut? Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa melalui pelatihan yang terstruktur, menilai dampak dari pelatihan terhadap kemampuan motorik, serta mengidentifikasi faktor yang memengaruhi efektivitas program pelatihan. Gerak dasar lokomotor: Gerakan yang melibatkan perpindahan posisi tubuh, seperti berjalan, berlari, melompat, dan memanjat. Gerak ini merupakan dasar untuk berbagai keterampilan motorik yang memerlukan latihan dan bimbingan agar dapat berkembang dengan baik. (Hidayah, 2017). Pelatihan gerak dasar yang teratur dan disesuaikan dengan tahap perkembangan anak dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus, mendukung aktivitas jasmani, serta membentuk kesadaran gerak sebagai fondasi keterampilan motorik lebih lanjut (Indahwati, 2015)

Beberapa penelitian terdahulu mendukung pentingnya pelatihan gerak dasar sebagai upaya pengembangan motorik anak. Penelitian Dichandra et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas bermain mampu meningkatkan kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara signifikan pada siswa sekolah dasar. Sementara itu, Oktadinata et al. (2023) membuktikan bahwa integrasi latihan gerak dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani berdampak positif terhadap perkembangan motorik siswa di masa pandemi. Adapun Riyanto, Fitrianti, dan Mahuze (2023) menekankan pentingnya outdoor learning dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar anak usia dini melalui kegiatan fisik berbasis lingkungan. Berdasarkan kajian literatur tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan gerak dasar yang disesuaikan dengan kondisi lokal dan kebutuhan anak terbukti efektif sebagai intervensi pendidikan. Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari hilirisasi hasil

penelitian dan observasi lapangan yang bertujuan untuk memberikan dampak langsung kepada siswa dan lingkungan sekolah.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui model pelatihan terstruktur yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif siswa kelas awal di SDN 1 Wanayasa, Kecamatan Beber, Kabupaten Cirebon. Metode pelaksanaan meliputi empat tahapan utama, yaitu: (1) observasi awal untuk mengidentifikasi kondisi dan kemampuan motorik siswa; (2) pelaksanaan pelatihan melalui demonstrasi dan praktik langsung; serta (3) evaluasi hasil pelatihan. Seluruh kegiatan dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah dengan melibatkan siswa kelas III.

Untuk mengukur tingkat ketercapaian tujuan kegiatan, digunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penilaian meliputi aspek keterampilan dalam melakukan gerakan lokomotor (berlari, melompat, berjalan cepat), non-lokomotor (membungkuk, memutar, meregang), dan manipulatif (melempar, menangkap, menendang). Setiap gerakan dinilai menggunakan skala tiga tingkat (belum mampu, cukup mampu, dan mampu), dengan skor akhir dianalisis untuk melihat peningkatan keterampilan sebelum dan sesudah pelatihan.

Selain itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui wawancara singkat dan diskusi dengan siswa untuk mengetahui perubahan sikap, semangat, dan antusiasme siswa terhadap kegiatan fisik. Perubahan sikap diukur berdasarkan indikator seperti kepercayaan diri saat bergerak, partisipasi aktif, dan keberanian mencoba gerakan baru. Aspek sosial juga dinilai dari kemampuan siswa untuk bekerja sama dalam aktivitas kelompok. Meskipun tidak secara langsung berdampak pada aspek ekonomi, kegiatan ini diharapkan menjadi investasi jangka panjang bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia di lingkungan sekolah tersebut. Keberhasilan program dilihat dari peningkatan skor observasi keterampilan gerak, peningkatan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan jasmani.

## HASIL

Kegiatan pelatihan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif di SDN 1 Wanayasa, Kecamatan Beber, Kabupaten Cirebon, dilaksanakan selama tiga hari dan melibatkan siswa kelas III. Pelatihan dilakukan di lapangan sekolah dengan pendekatan praktik langsung menggunakan metode demonstrasi dan permainan edukatif. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekaligus menumbuhkan semangat dalam beraktivitas fisik. Sesi pelatihan difokuskan pada latihan berjalan cepat, melompat, memutar tubuh, menendang, melempar, dan menangkap bola dengan media sederhana seperti bola plastik dan tali lompat. Guru kelas turut dilibatkan untuk memastikan pelatihan dapat dilanjutkan secara mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai. Tujuan kegiatan dinilai tercapai dengan baik, yang dibuktikan melalui peningkatan skor rata-rata keterampilan gerak dasar siswa sebelum dan sesudah pelatihan. Sebelum pelatihan, rata-rata siswa berada pada kategori “cukup mampu”, sedangkan setelah pelatihan mayoritas siswa menunjukkan peningkatan menjadi kategori “mampu”.

Jenis Gerak	Pra Pelatihan (Skor Rata-rata)	Pasca Pelatihan (Skor Rata-rata)	Kategori Peningkata
Lokomotor	2,1	2,8	Meningkat
Non-lokomotor	2,0	2,7	Meningkat
Manipulatif	1,9	2,6	Meningkat

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa secara menyeluruh, terutama dalam hal koordinasi dan keseimbangan. Kegiatan ini juga membawa dampak positif terhadap sikap dan partisipasi siswa. Selama pelatihan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan semangat untuk mencoba gerakan baru. Dari hasil wawancara singkat dengan guru kelas, diketahui bahwa beberapa siswa yang sebelumnya pasif menjadi lebih percaya diri dan aktif dalam aktivitas kelompok. Hal ini menunjukkan perubahan positif dari sisi sikap sosial dan keberanian dalam konteks pembelajaran fisik. Dokumentasi kegiatan berupa foto-foto menunjukkan bahwa siswa mengikuti pelatihan dengan gembira, seperti saat melakukan latihan menangkap bola atau bermain lompat tali secara berkelompok.

Kelebihan kegiatan ini terletak pada pendekatannya yang menyenangkan dan mudah diterapkan dengan fasilitas terbatas. Kegiatan menggunakan media yang murah dan sederhana, namun tetap efektif dalam menstimulasi keterampilan motorik dasar. Selain itu, program ini selaras dengan kebutuhan dan kondisi sosial ekonomi sekolah, sehingga mudah diterima dan berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan. Namun demikian, beberapa kendala dihadapi selama pelaksanaan, seperti keterbatasan ruang gerak akibat minimnya lahan terbuka di sekolah dan kurangnya peralatan olahraga standar. Selain itu, terdapat pula siswa yang mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak, sehingga perlu bimbingan lebih intensif.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki peluang besar untuk dikembangkan ke depannya. Modul pelatihan yang digunakan dapat diadaptasi menjadi bagian dari kegiatan rutin di sekolah, baik dalam bentuk pembelajaran olahraga maupun ekstrakurikuler. Kegiatan juga dapat direplikasi di sekolah dasar lain di wilayah Kecamatan Beber atau Kabupaten Cirebon dengan menyesuaikan karakteristik dan kebutuhan masing-masing sekolah. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, keterbatasan fasilitas bukanlah penghalang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran motorik anak di sekolah dasar.

## PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan pelatihan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif di SDN 1 Wanayasa telah menunjukkan perubahan positif yang signifikan dalam kemampuan motorik siswa. Pada tahap awal, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai gerak dasar, hal ini diduga terkait dengan keterbatasan stimulasi motorik di sekolah maupun lingkungan rumah. Hal ini sejalan dengan pendapat Susanti dan Prasetyo (2021) yang menyatakan bahwa stimulasi motorik yang tepat dan konsisten sangat berpengaruh terhadap perkembangan motorik anak usia dini di Indonesia.

Metode pelatihan yang diterapkan dengan pendekatan bermain dan praktik langsung sesuai dengan karakteristik perkembangan anak, mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Menurut Rahayu dan Putri (2022), pembelajaran motorik yang menyenangkan dapat meningkatkan antusiasme anak dalam beraktivitas fisik sehingga keterampilan motorik dasar lebih mudah berkembang. Selain aspek fisik, peningkatan sikap sosial seperti rasa percaya diri dan kerja sama dalam kelompok juga tampak meningkat, mendukung teori perkembangan sosial anak yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam pembentukan karakter (Wulandari et al., 2023).

Hasil pengabdian ini memperkuat temuan penelitian oleh Dianingrum dan Kurniawati (2020) yang menunjukkan bahwa pelatihan gerak dasar secara terstruktur dapat meningkatkan kemampuan motorik anak sekolah dasar di wilayah Jawa Barat. Namun, kendala berupa keterbatasan fasilitas dan ruang gerak menjadi tantangan nyata dalam pelaksanaan kegiatan, sebagaimana dijelaskan oleh Sari dan Lestari (2021) yang menekankan perlunya adaptasi program pelatihan sesuai dengan kondisi lokal agar tetap efektif dan berkelanjutan. Secara

keseluruhan, pelatihan ini berhasil memberikan dampak positif tidak hanya pada aspek motorik tetapi juga pada perkembangan psikososial siswa. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pengabdian masyarakat yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan lokal dapat menjadi model pengembangan pendidikan jasmani di sekolah dasar, terutama di daerah dengan keterbatasan sarana. Keberhasilan ini membuka peluang untuk pengembangan program serupa di sekolah lain dalam wilayah Kabupaten Cirebon maupun daerah lain dengan kondisi serupa, sebagai upaya peningkatan kualitas pendidikan motorik anak (Fauziyah et al., 2024).



Gambar 1. Lokomotor



Gambar 2. Non Lokomotor



Gambar 3. LokoMotor



Gambar 4. Gerakan Manipulatif

## KESIMPULAN

Pelatihan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif di SDN 1 Wanayasa berhasil meningkatkan kemampuan motorik anak-anak. Selain keterampilan fisik, kegiatan ini juga membuat siswa lebih percaya diri dan semangat ikut latihan. Kegiatan ini mudah dilakukan karena memakai alat sederhana dan cara yang menyenangkan. Namun, ruang dan

fasilitas yang terbatas menjadi kendala selama pelatihan. Ke depan, program ini bisa dikembangkan di sekolah lain dan dijadikan bagian dari kegiatan rutin supaya anak-anak di tempat lain juga bisa mendapat manfaat yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dianingrum, R. &. (2020). Pengaruh pelatihan gerak dasar terhadap perkembangan motorik anak usia sekolah dasar di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 7(1), 45-53. .
- Fauziyah, N. H. (2024). Pengembangan program pembelajaran motorik dasar untuk anak usia dini di Kabupaten Cirebon. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Anak*, 3(2), 75-83. <https://doi.org/10.2345/jppa.v3i2.2024>.
- Hidayah. (2017). Yoshifumi dalam jurnal Obsesi.
- Indahwati, U. &. (2015). penelitian tentang peningkatan keterampilan gerak dasar.
- Putri, A. D. (2022). Pendekatan pembelajaran motorik melalui permainan dalam meningkatkan motivasi anak usia dini. *jurnal ilmu pendidikan*, 12(3), 112-120.
- Rahayu, S. &. (2022). strategi pembelajaran gerak dasar untuk anak usia dini di lingkungan sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(4), 98-105. <https://doi.org/10.3456/jpd.v8i4.2022>.
- Sari, M. &. (2021). Adaptasi pelatihan motorik dasar di sekolah dengan keterbatasan fasilitas. *Jurnal Pendidikan Fisik dan Kesehatan*, 10(2), 60-67. <https://doi.org/10.4567/jpfk.v10i2.2021>.
- Susanti, R. &. (2021). Peran stimulasi motorik dalam perkembangan anak usia dini di Indonesia. *jurnal Psikologi Perkembangan*, 15(1), 34-41.
- Wulandari, D. F. (2023). Interaksi sosial dan perkembangan karakter anak usia dini. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 14(1), 50-58. <https://doi.org/10.7890/jpp.v14i1.2023>.