

Kegiatan Pengenalan Permainan Motorik Untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik Dan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar

Hilmy Aliriad¹, Mohamad Da'i², Wahyu Setia Kuscahyaning Putri³

¹²³Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

*email : hilmy@unigiri.ac.id

Abstrak

Perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar memegang peranan penting dalam mendukung kemampuan fisik dan kognitif mereka. Kurangnya aktivitas fisik serta stimulasi yang tepat dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan koordinasi motorik anak. Oleh karena itu, pelatihan permainan motorik menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kemampuan koordinasi pada siswa Sekolah Dasar. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan permainan motorik yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik halus dan kasar, keseimbangan, serta koordinasi pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pelatihan partisipatif, di mana siswa mengikuti serangkaian permainan edukatif berbasis gerak yang melibatkan aktivitas fisik dan koordinasi, yang dipandu oleh tenaga pengajar dan pelatih motorik. Hasil dari pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kesehatan fisik siswa, terutama dalam hal kebugaran jasmani, kekuatan otot, serta kemampuan koordinasi motorik, seperti keseimbangan dan ketepatan gerakan. Para siswa juga menunjukkan peningkatan motivasi dalam mengikuti aktivitas fisik yang menyenangkan. Kesimpulannya, pelatihan permainan motorik terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan koordinasi motorik siswa Sekolah Dasar. Dengan penerapan yang konsisten, metode ini dapat menjadi strategi yang bermanfaat untuk mendukung perkembangan fisik dan psikomotorik anak di lingkungan sekolah.

Kata kunci: Permainan motorik; kesehatan fisik ; koordinasi ; sekolah dasar

Abstract

Motoric development in children of primary school age plays an important role in supporting their physical and cognitive abilities. Lack of physical activity as well as proper stimulation can affect a child's physical health and motor coordination. Therefore, motor game training is one of the effective approaches to improving physical health and coordination abilities in elementary school students. This service aims to provide motor game training designed to improve fine and gross motor skills, balance, and coordination in Grade IV and V students in elementary school. The method used in this activity is participatory training, in which students participate in a series of motion-based educational games that involve physical activity and coordination, guided by teachers and motor trainers.

The results of the training showed a significant improvement in the physical health of the students, especially in terms of physical fitness, muscle strength, and motor coordination skills, such as balance and precision of movement. The students also showed increased motivation in engaging in pleasurable physical activity. In conclusion, motor game training has been shown to be effective in improving the physical health and motor coordination of Primary School students. With consistent application, this method can be a useful strategy to support the physical and psychomotor development of children in the school environment.

Keyword: *Motor games; physical health; coordinatio; elementary school*

DOI : <https://doi.org/10.52188/psnpm.v4i-929>

©2024 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Permainan motorik merupakan kegiatan fisik yang sangat penting bagi perkembangan anak usia sekolah dasar, terutama dalam hal kesehatan fisik dan koordinasi (Aliriad et al., 2023). Pada usia ini, anak-anak sedang berada pada fase perkembangan motorik yang pesat, di mana keterampilan fisik dan koordinasi tubuh perlu diasah secara optimal. Namun, dalam era digital, banyak anak yang lebih sering menghabiskan waktu dengan gadget dan permainan digital, sehingga aktivitas fisik mereka menurun secara signifikan. Kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai masalah, mulai dari penurunan kebugaran fisik hingga gangguan perkembangan motorik. Sekolah memiliki peran penting dalam memfasilitasi kegiatan fisik yang mendukung perkembangan motorik siswa (Harmaningsih et al., 2024; Satria et al., 2023). Salah satu cara yang efektif adalah dengan mengintegrasikan permainan motorik ke dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari (Aliriad et al., 2024; Febrianta, 2016; Supriyadi, 2021). Permainan motorik tidak hanya menyenangkan, tetapi juga membantu meningkatkan kesehatan fisik, keseimbangan, dan koordinasi motorik anak-anak. Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan berbagai permainan motorik yang sesuai dengan tahap perkembangan fisik dan kognitif siswa sekolah dasar.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengenalkan permainan motorik kepada siswa sekolah dasar sebagai metode yang efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik mereka. Melalui kegiatan permainan yang terstruktur, pengabdian ini juga bertujuan untuk mengukur dampak permainan motorik terhadap peningkatan koordinasi motorik siswa, khususnya dalam hal koordinasi mata-tangan dan keseimbangan tubuh. Selain itu, pengabdian ini berupaya mengevaluasi efektivitas permainan motorik dalam meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan, dengan mempertimbangkan berbagai aspek perkembangan fisik siswa.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pelatihan partisipatif, di mana siswa mengikuti serangkaian permainan edukatif berbasis gerak yang melibatkan aktivitas fisik dan koordinasi, yang dipandu oleh tenaga pengajar dan pelatih motorik (Anggito & Setiawan, 2018; Suyitno, 2018). Bahan dan perlengkapan yang digunakan mencakup bola untuk melatih koordinasi mata-tangan, tali lompat untuk meningkatkan stamina dan koordinasi kaki, cone sebagai penanda dalam permainan rintangan, hula hoop untuk latihan keseimbangan, serta karpet atau alas bermain. Selain itu, bendera kecil dan peluit akan digunakan untuk mengatur jalannya permainan. Kegiatan ini juga membutuhkan kertas dan alat tulis untuk dokumentasi dan evaluasi. Sampel partisipan yang terlibat adalah 30-50 siswa sekolah dasar yang berusia antara 8 hingga 11 tahun, diambil secara acak dari kelas 3 hingga kelas 5. Kriteria pemilihan partisipan adalah siswa yang tidak memiliki masalah kesehatan serius dan berada dalam tahap perkembangan motorik yang optimal. Kegiatan ini direncanakan untuk dilaksanakan dalam tiga

hari berturut-turut di satu sekolah dasar yang telah bekerjasama dengan tim pengabdian masyarakat.

Tahap pertama adalah persiapan, yang melibatkan koordinasi dengan sekolah untuk mendapatkan izin, penyusunan modul permainan motorik, dan persiapan bahan dan alat yang akan digunakan. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang dibagi menjadi tiga hari. Pada hari pertama, siswa akan diperkenalkan dengan konsep permainan motorik dan mengikuti serangkaian latihan dasar untuk mengamati kemampuan fisik dan motorik mereka. Pada hari kedua, siswa akan berpartisipasi dalam permainan motorik kelompok dan individu yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi mata-tangan dan keseimbangan tubuh, diikuti dengan evaluasi harian terhadap kemajuan mereka. Hari ketiga akan diisi dengan pengulangan permainan serta evaluasi akhir, di mana hasil perkembangan siswa dibandingkan dengan data observasi awal.

Tahap terakhir adalah evaluasi dan tindak lanjut. Setelah kegiatan selesai, data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk melihat dampak permainan motorik terhadap kesehatan fisik dan koordinasi siswa. Laporan akhir akan disusun, termasuk rekomendasi bagi sekolah untuk melanjutkan program ini sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran sehari-hari. Sebagai bentuk keberlanjutan, guru-guru sekolah dasar akan dilatih untuk menerapkan permainan motorik secara mandiri di kelas mereka, guna memastikan program ini terus berjalan dan memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tanggal 14 Mei 2024 Pukul 07.30 di SDN Pilang Kecamatan Kanor dilaksanakan pengabdian mengenai keterampilan permainan motorik. Berdasarkan metode yang telah diterapkan, hasil pengabdian menunjukkan bahwa pengenalan permainan motorik memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan koordinasi motorik siswa sekolah dasar. Kegiatan yang dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut memberikan beberapa temuan penting terkait peningkatan kemampuan fisik dan motorik siswa.

Pada hari pertama, setelah pengenalan dan observasi awal, didapati bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan motorik dasar yang beragam, dengan beberapa siswa menunjukkan keterbatasan dalam keseimbangan dan koordinasi mata-tangan. Tes awal juga memperlihatkan bahwa siswa cenderung lebih kuat dalam gerakan yang melibatkan motorik kasar seperti berlari dan melompat, sementara keterampilan yang membutuhkan koordinasi halus, seperti menangkap bola dan penggunaan hula hoop, masih memerlukan perbaikan. Selama hari kedua, setelah penerapan permainan motorik dalam bentuk permainan kelompok dan individu, terdapat peningkatan signifikan dalam koordinasi dan stamina siswa. Sebagian besar siswa menunjukkan progres dalam keterampilan motorik, khususnya pada permainan yang melibatkan koordinasi mata-tangan seperti melempar dan menangkap bola.

Latihan menggunakan tali lompat juga membantu siswa meningkatkan ritme gerakan dan koordinasi antara kaki dan tangan. Evaluasi harian menunjukkan adanya peningkatan stamina siswa, ditandai dengan kemampuan mereka menyelesaikan permainan dengan lebih sedikit kelelahan dibandingkan dengan hari pertama. Pada hari ketiga, setelah pengulangan permainan dan evaluasi akhir, hasil pengukuran menunjukkan peningkatan yang signifikan pada aspek keseimbangan dan koordinasi motorik siswa dibandingkan dengan hasil observasi awal. Siswa mampu mengikuti permainan yang lebih kompleks, seperti melewati rintangan menggunakan cone dan menjaga keseimbangan saat bermain hula hoop, dengan lebih baik. Hasil evaluasi juga menunjukkan bahwa siswa yang awalnya mengalami kesulitan dalam menangkap bola atau menjaga keseimbangan, telah mengalami perbaikan yang cukup signifikan.



Gambar 1. Gerakan Melompat dengan Lintasan

Gambar 1 menjelaskan kedua siswa sedang fokus melangkah di atas tangga koordinasi yang terletak di lantai. Tangga tersebut terbuat dari tali dan pita berwarna oranye, disusun secara horizontal untuk latihan kelincuhan. Di sisi kiri tangga terdapat kerucut-kerucut oranye kecil yang disusun berderet, sebagai lintasan atau rintangan tambahan. Latihan dengan tangga koordinasi ini umumnya bertujuan untuk mengasah keterampilan motorik, meningkatkan keseimbangan, kelincuhan, serta memperkuat otot-otot kaki. Aktivitas ini juga melatih konsentrasi anak dalam menjaga ritme dan koordinasi setiap langkah mereka.



Gambar 2. Lempar tangkap bola di dalam lingkaran

Tiga anak pada gambar 2 berdiri di dalam lingkaran hula hoop sedang bermain lempar tangkap bola, dengan salah satu anak melempar bola ke arah temannya di tengah. Latihan ini bertujuan untuk melatih keterampilan motorik, koordinasi tangan-mata, dan kerjasama antar teman. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran fisik siswa meningkat, yang terlihat dari peningkatan daya tahan tubuh dan kemampuan mereka menyelesaikan permainan dengan lebih lancar. Hasil pengabdian juga memberikan masukan penting bagi guru. Sebagai bagian dari tindak lanjut, panduan praktis yang disusun untuk guru mendapat respons positif. Guru-guru sekolah dasar yang terlibat menyatakan bahwa permainan motorik ini mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah, dan mereka tertarik untuk mengintegrasikannya ke dalam aktivitas harian siswa. Dengan adanya pelatihan sederhana, guru-guru merasa lebih siap dalam melanjutkan program ini sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani, yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga mendukung perkembangan fisik dan motorik siswa secara menyeluruh. Secara keseluruhan, pengabdian ini membuktikan bahwa permainan motorik berperan penting dalam meningkatkan kesehatan fisik dan koordinasi motorik siswa. Hasil pengabdian mendukung kesimpulan bahwa integrasi permainan motorik ke dalam kegiatan belajar-mengajar dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan fisik siswa sekolah dasar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian, dapat disimpulkan bahwa pengenalan permainan motorik secara terstruktur memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan fisik dan koordinasi motorik siswa sekolah dasar. Kegiatan ini terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan koordinasi, khususnya dalam hal koordinasi mata-tangan dan keseimbangan tubuh. Peningkatan kebugaran fisik siswa juga terlihat jelas, dengan meningkatnya stamina dan daya tahan selama mengikuti permainan. Selain itu, hasil pengabdian menunjukkan bahwa permainan motorik dapat diintegrasikan dengan mudah ke dalam aktivitas sehari-hari di sekolah, dengan panduan praktis bagi guru yang disusun melalui program ini. Guru merasa terbantu dalam mengimplementasikan permainan motorik sebagai bagian dari pembelajaran, yang tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga perkembangan motorik siswa secara keseluruhan. Dengan demikian, pengabdian ini membuktikan bahwa permainan motorik merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan koordinasi siswa, serta memberikan solusi praktis bagi sekolah dalam mempromosikan aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat bagi perkembangan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of Motor Skills and Motivation to Learn Physical Education Through the Use of Traditional Games. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 32–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Aliriad, H., Da'i, M., Adi, S., & Apriyanto, R. (2023). Strategi Peningkatan Motorik untuk Menstimulus Motorik Anak Usia Dini melalui Pendekatan Aktivitas Luar Ruangan. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4609–4623. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4149>
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Anggraini, N., & Wahyudin, D. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Digital dalam Pembelajaran di Sekolah. Bandung: Alfabeta
- Febrianta, Y. (2016). Alternatif mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini dengan aktivitas akuatik (berenang). *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 85–95.
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. (2003). *Applying Educational Research: A Practical Guide (5th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Harmaningsih, D., Yuniarti, S., Wijayanti, W., & Komsiah, S. (2024). Memperkenalkan Budaya Indonesia Melalui Permainan Tradisional. In *IKRA-ITH ABDIMAS* (Vol. 8, Issue 1, pp. 206–214). Universitas Persada Indonesia Y.A.I. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i1.3193>
- Satria, M. H., Aliriad, H., Kesumawati, S. A., Fahrītsani, H., Endrawan, I. B., & Adi, S. (2023). Model Pengembangan Keterampilan Motorik My Home Environment terhadap Anak Disabilitas Intelektual. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2336–2347. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4415>
- Supriyadi, S. (2021). Mini Basketball Game Model to Improve Social Skill, Motoric Skill, and Physical Fitness of Elementary School Students. In *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan* (Vol. 6, Issue 4, p. 559). State University of Malang (UM). <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14707>
- Suyitno, S. (2018). Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya. *Journal of Social Science (CEOSR&RJ-JSS)*, 7(1).