

## PENINGKATAN KEMAMPUAN GURU PJOK MELALUI PENGEMBANGAN DIMENSI GERAK DASAR JALAN, LARI, LOMPAT, DAN LEMPAR DI KABUPATEN NGANJUK

Vega Candra Dinata<sup>1\*</sup>, Anung Priambodo<sup>2</sup>, Dwi Cahyo Kartiko<sup>3</sup>, Nanang Indriarsa<sup>4</sup>, Kolektus Oky Ristanto<sup>5</sup>

Universitas Negeri Surabaya

[\\*vegacandra@unesa.ac.id](mailto:vegacandra@unesa.ac.id)

### Abstract

*This research is motivated by the importance of Fundamental Movement Skills (FMS) maturity in supporting the specialized movement phases of children and adolescents. Students with high FMS demonstrate better sports orientation, but junior high school students' fundamental movement skills remain in the fair (suboptimal) category. The purpose of this research was to determine the impact of implementing a training/workshop model for Physical Education (PJOK) teachers throughout Nganjuk Regency and to evaluate and reflect on the program's implementation. The method used involved three stages: Preparation, Implementation, and Final Stage, in the PJOK Teacher Competency Improvement program through the fundamental movement dimensions of walking, running, jumping, and throwing. The results of the activity indicated: (1) the community service program was very beneficial in improving PJOK teachers' understanding of students' fundamental movement skill development; (2) instrument analysis of the material, implementation, and mastery aspects obtained a very good rating, while the infrastructure aspect received a good rating and needed improvement; (3) participants experienced significant benefits from this activity, particularly in understanding fundamental movement development and its implementation in PJOK learning.*

**Keywords:** basic movements, FMS, PJOK teachers, training, community service

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kematangan Fundamental Movement Skills (FMS) dalam mendukung fase gerak spesialisasi anak dan remaja. Siswa dengan FMS tinggi menunjukkan orientasi olahraga lebih baik, namun keterampilan gerak dasar siswa SMP masih berada dalam kategori cukup baik (belum optimal). Tujuan penelitian adalah mengetahui dampak implementasi model pelatihan/workshop bagi guru PJOK se-Kabupaten Nganjuk serta mengevaluasi dan merefleksikan pelaksanaan program tersebut. Metode yang digunakan mencakup tiga tahap: Persiapan, Pelaksanaan, dan Tahap Akhir, dalam program Peningkatan Kompetensi Guru PJOK melalui dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Hasil kegiatan menunjukkan: (1) program pengabdian kepada masyarakat sangat bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman guru PJOK terkait pengembangan keterampilan gerak dasar peserta didik; (2) analisis instrumen pada aspek materi, penyelenggaraan, dan penguasaan materi memperoleh kategori sangat baik, sedangkan aspek sarana prasarana memperoleh kategori baik dan perlu ditingkatkan; (3) peserta merasakan manfaat besar dari kegiatan ini, khususnya dalam pemahaman pengembangan gerak dasar dan implementasinya dalam pembelajaran PJOK.

**Kata Kunci:** gerak dasar, FMS, guru PJOK, pelatihan, pengabdian masyarakat

Submitted: 2026-06-12	Revised: 2026-06-19	Accepted: 2026-06-29
-----------------------	---------------------	----------------------

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memegang peran strategis dalam membangun fondasi gerak anak sejak usia dini. Kurikulum Merdeka melalui Capaian Pembelajaran 2022 mengamanatkan bahwa pembelajaran PJOK diarahkan untuk mengembangkan pola gerak dasar dan keterampilan motorik yang dilandasi konsep, prinsip, strategi, dan taktik sesuai kemampuan peserta didik (Keputusan Kepala BSKAP Kemendikbudristek Nomor 008/H/Kr/2022). Ini menegaskan bahwa penguasaan fundamental movement skills (FMS) adalah inti pembelajaran PJOK di jenjang SMP.

FMS adalah fondasi motorik yang menentukan kualitas partisipasi aktivitas fisik anak sepanjang hayat. Penguasaan FMS berkorelasi positif dengan moderate-to-vigorous physical activity (MVPA), kebugaran kardiovaskular, dan pengendalian berat badan (Lorenzo-Martínez et al., 2025; Liu et al., 2024). Anak dengan FMS lebih tinggi terbukti lebih aktif dan berorientasi olahraga

lebih baik (Gallahue et al., 2012; Agi, 2020), sementara rendahnya FMS menghambat partisipasi aktif dengan dampak negatif jangka panjang (Lorenzo-Martínez et al., 2025). Bempa dan Haff (2009) menegaskan bahwa pengembangan multilateral gerak pada usia 5–14 tahun merupakan periode kritis penentu keberhasilan pembinaan olahraga jangka panjang.

Namun fakta di lapangan belum sejalan. Merinda Degita Sari et al. (2021) menemukan keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP—meliputi lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif—masih berkategori "cukup baik" dan belum optimal. Guru PJOK pun lebih sering mengajarkan teknik cabang olahraga daripada gerak dasar sesuai kurikulum, dan meski pemanasan multilateral sudah diterapkan, pengembangannya masih bersifat surface level dan belum sistematis.

Kondisi ini berkaitan dengan kesenjangan kompetensi guru. Kompetensi guru tidak selalu meningkat seiring masa kerja (Toho Cholik & Rusli Lutan, 1997), dan keterbatasan guru dalam merangsang pembelajaran gerak dasar menjadi hambatan utama perkembangan motorik anak (Herbert et al., 2020). Secara khusus, guru PJOK di Kabupaten Nganjuk menghadapi tiga tantangan: (1) keterbatasan anggaran untuk menghadirkan pakar; (2) pengembangan kompetensi yang dilakukan mandiri tanpa pendampingan ilmiah; dan (3) implementasi gerak multilateral yang belum optimal.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat tiga gap utama: (1) antara konsep pengembangan multilateral yang seharusnya terstruktur dengan praktik yang masih permukaan; (2) antara kebutuhan FMS optimal siswa dengan capaian aktual yang masih "cukup"; dan (3) antara kompetensi ideal guru PJOK dengan kapasitas aktual yang terkendala anggaran dan minimnya akses pengembangan profesional. Ketiga kesenjangan ini menegaskan urgensi program peningkatan kompetensi guru yang terstruktur berbasis pakar.

Atas dasar itu, penelitian ini bertujuan: (1) mengetahui dampak implementasi workshop pengembangan dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar bagi guru PJOK SMP se-Kabupaten Nganjuk; dan (2) mengevaluasi serta merefleksikan pelaksanaan program tersebut. Program ini diyakini akan meningkatkan kompetensi guru secara signifikan sekaligus mengintegrasikan jejaring MGMP Nganjuk dengan UNESA, serta menghasilkan produk desain aktivitas gerak dasar yang siap diimplementasikan dalam pembelajaran PJOK.

### **Permasalahan Mitra**

Hasil riset mengatakan bahwa kompetensi guru tidak memiliki korelasi positif dengan masa kerja mereka. Hal ini menjadi dasar pikir bahwa tidak semua guru memiliki kemauan untuk melakukan upgrade pengetahuan untuk mengembangkan diri agar kinerja dan kompetensi mereka terus berkembang seiring bejalannya waktu. Hal tersebut merupakan masalah klasik yang dari tahun ke tahun 9 selalu terjadi. Berdasarkan masalah klasik tersebut kami mendapatkan informasi bahwa secara khusus mitra kami, yaitu SMP PJOK di kabupaten Nganjuk setidaknya memiliki 3 permasalahan yang dihadapi, yaitu: 1) Setiap tahun program kerja SMP PJOK selalu menitikberatkan pada pengembangan kompetensi guru. Akan tetapi, anggaran yang ada masih belum cukup mengundang para pakar untuk datang memberikan upgrade ilmu mendidik; 2) Selama ini program pengembangan kompetensi guru dilakukan secara mandiri tanpa hadirnya pakar-pakar PJOK untuk mendatangkan keilmuan baru guna mengembangkan kompetensi guru secara berkelanjutan; 3) Guru PJOK di SMP sudah menerapkan pemanasan menggunakan gerak multilateral melalui permainan akan tetapi pengembangan dimensi gerak masih belum optimal. Untuk itu perlu peningkatan kompetensi guru PJOK SMP di kabupaten Nganjuk melalui workshop pengembangan dimensi gerak dasar untuk peserta didik untuk membangun pondasi gerak yang baik

### **Tujuan Penelitian**

Pelaksanaan program PKM ini diharapkan mampu menghasilkan produk dan jasa yang akan memberikan manfaat kepada mitra, yaitu SMP PJOK di kabupaten Nganjuk. Hasil yang hendak

dicapai dalam pelatihan ini paling tidak ada 4 hal, yaitu: (1) jejaring komunitas guru PJOK di Nganjuk terintegrasi dengan Unesa, (2) Guru PJOK dapat mendesain produk pengembangan dimensi gerak dasar (gerak multilateral) jalan, lari, lompat, dan lempar secara (3) hasil produk berupa praktik aktivitas dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar yang bisa digunakan untuk kegiatan pemanasan PJOK dan pengembangan gerak multilateral sampai usia 14 tahun, dan (4) publikasi hasil pelatihan dalam konferensi atau jurnal ilmiah

### **Pentingnya penelitian yang dilakukan**

Pentingnya penelitian yang dilakukan adalah diyakini dapat memberikan kontribusi kepada kompetensi guru dalam mengajar PJOK di SMP. Berdasarkan urgensi pengabdian kepada masyarakat analisis situasi dan permasalahan mitra yang dijelaskan di atas maka dapat ditawarkan solusi pemecahan masalah berupa workshop pengembangan dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam program pengembangan kompetensi guru melalui komunitas guru PJOK SMPN di kabupaten Nganjuk. Workshop yang akan dilaksanakan akan berupa bimbingan dan pendampingan dalam mendesain dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar. Selanjutnya mempraktekkan atau mengujicoba hasil desain dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar oleh seluruh peserta guru PJOK.

### **Kajian Literatur**

FMS merupakan fondasi keterampilan motorik yang membantu siswa menguasai gerakan lebih kompleks sekaligus menjadi prediktor partisipasi aktivitas fisik jangka panjang. Penguasaan FMS berkorelasi positif dengan moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) yang penting bagi kesehatan jasmani dan mental (Lorenzo-Martínez, 2025), serta mendukung partisipasi berbagai bentuk aktivitas fisik sepanjang hidup (Liu et al., 2024). Anak dan remaja dengan penguasaan FMS lebih baik cenderung lebih aktif secara fisik, yang berdampak pada kebugaran kardiovaskular dan pengendalian berat badan yang sehat. Sebaliknya, kemampuan gerak anak saat ini banyak terhambat akibat penggunaan gawai yang melebihi rekomendasi WHO serta keterbatasan orang tua dan guru dalam merangsang pembelajaran gerak dasar (Herbert et al., 2020).

Menurut Pangrazi (2007), gerak dasar terbagi menjadi tiga kategori: lokomotor (berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, dan meloncat), non-lokomotor (dilakukan di tempat, seperti membungkuk, memutar, dan meregang), serta manipulatif (melibatkan koordinasi multi-unsur, seperti melempar, menangkap, dan menendang). Ketiganya merupakan bangunan dasar bagi seluruh aktivitas fisik dan olahraga di masa depan, sebagaimana huruf ABC menjadi fondasi kemampuan membaca (Goodway et al., 2006; Gallahue et al., 2012). Toho Cholik dan Rusli Lutan (1997) menegaskan bahwa program PJOK seharusnya diarahkan pada pengembangan kemampuan anak secara menyeluruh (multilateral), karena mempersempit pembelajaran hanya pada satu cabang olahraga akan mengurangi kekayaan dan keluwesan gerak anak dalam menghadapi tuntutan yang lebih kompleks ke depannya.

Kematangan FMS di jenjang SMP sangat penting sebagai landasan penguasaan teknik olahraga yang lebih maju (Merinda Degita Sari et al., 2021). Pengembangan FMS tidak boleh berhenti di masa kanak-kanak karena masa remaja adalah periode kritis untuk menyempurnakan keterampilan ini (Sihombing et al., 2025). Secara global, tingkat penguasaan FMS pada anak dan remaja masih berada di bawah rata-rata optimal, dan kurangnya penguasaan FMS berimplikasi negatif pada kesehatan dan kebugaran jangka panjang (Lorenzo-Martínez, 2025). Temuan ini memberikan alasan kuat bagi sekolah untuk memperkuat pembelajaran PJOK dengan fokus eksplisit pada pembangunan FMS agar siswa tidak terjebak pada rendahnya tingkat aktivitas fisik.

Gerak multilateral—yakni penggabungan berbagai gerak dasar dan dasar gerak keterampilan olahraga (Lumintuarso, 2013)—merupakan pendekatan yang tepat untuk usia sekolah dasar hingga SMP ( $\pm 14$  tahun). Dengan menyediakan pengalaman gerak yang beragam, anak akan memiliki pola dan kesadaran gerak yang lebih kuat sehingga mampu bergerak lebih efisien dalam berbagai situasi (Lumintuarso, 2013). Anak yang memiliki pondasi multilateral yang kuat terbukti mampu

mencapai kinerja olahraga yang lebih baik dibanding yang tidak memilikinya (Bompa & Haff, 2010). Bukti empiris menunjukkan bahwa lebih dari 90% atlet Rusia peraih gelar juara dunia—baik di ajang multievent seperti Olimpiade maupun single event—merupakan produk pembinaan multilateral yang konsisten (Bompa, 2010). Pendekatan serupa juga telah lama diterapkan di negara-negara maju seperti Cina, Jerman, Amerika Serikat, dan Australia (Bompa & Haff, 2010), memperkuat keyakinan bahwa multilateral bukan sekadar pilihan, melainkan keharusan dalam pembinaan gerak anak usia sekolah.

**GAP penelitian**

1. Gap antara konsep multilateral fase optimal usia 5–14 tahun dengan praktik pembelajaran, menegaskan bahwa:
  - a. Guru sudah menggunakan permainan multilateral untuk pemanasan.
  - b. belum mengembangkan dimensi gerak secara sistematis dan mendalam.  
Gap: Implementasi gerak multilateral masih bersifat permukaan (*surface level*) dan belum menyentuh pengembangan dimensi gerak secara terstruktur.
2. Gap kebutuhansiswa dengan Hasil tes *Fundamental Movement Skill* (FMS)  
Ditemukan bahwa:
  - a. FMS → fondasi aktivitas fisik seumur hidup, berkorelasi dengan: aktivitas fisik, Kesehatan, kebugaran (Sumber: Lorenzo-Martínez; Liu)
  - b. Penelitian Merinda Degita Sari (2021): Hsdil FMS siswa SMP : “Cukup Baik”, artinya belum optimal dan perlu peningkatan  
Gap: Kebutuhan siswa terhadap penguasaan FMS yang optimal belum terpenuhi, ditunjukkan oleh capaian yang masih berada pada kategori “cukup”.
3. Gap kompetensi guru dengan kebutuhan pembelajaran
  - a. Teori/harapan: Guru PJOK harus mampu mendesain pemanasan yang mampu meningkatkan gerak multilateral/ FMS, Mengembangkan variasi gerak dan pengalaman gerak.
  - b. Fakta Mitra: Belum melibatkan pakar, dilakukan mandiri, terkendala anggaran, bahkan kompetensi guru tidak selalu meningkat meskipun masa kerja bertambah  
Gap: Terdapat kesenjangan antara kompetensi ideal guru PJOK dengan kapasitas aktual guru dalam mengembangkan pembelajaran gerak dasar/multilateral.

**Hipotesis Penelitian**

Program workshop ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam mengembangkan dimensi pembelajaran gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar.

**METODE(Tahoma, 10 pt.Spasi 1,15)**

Berdasarkan permasalahan mitra dan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah yang ada maka dapat diuraikan langkah-langkah atau tahapan yang ditempuh dalam pelaksanaan solusi yang ditawarkan dengan cakupan seperti pada tabel 1 sebagai berikut

**Tabel 1. Rencana Program Pelaksanaan Peningkatan Kompetensi Guru PJOK Melalui Dimensi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, Dan Lempar**

No.	Langkah Program	Kegiatan	Metode	Tujuan
1	Pembuatan profil guru PJOK	Identifikasi pengetahuan dan keterampilan guru terkait penerapan dimensi gerak dasar	Studi literatur dan interview	Menelaah pengetahuan dan keterampilan guru tentang penerapan dimensi gerak dasar
2	Penyusunan model workshop	Diskusi terbatas dengan pengurus SMP dan guru PJOK	Diskusi dan tanya-jawab	Menyusun rencana pelaksanaan program
3	Sosialisasi	Penyampaian rencana	Ceramah,	Menyiapkan guru PJOK

	program	program	diskusi, dan tanya-jawab	untuk pelaksanaan program
4	Pembekalan materi	Penyusunan Langkah-langkah workshop dan praktek	Ceramah, diskusi, dan tanya-jawab	Menyiapkan program
5	Pelaksanaan workshop peningkatan kompetensi	Workshop mendesain dimensi gerak dasar, jalan, lari, lompat, dan lempar	Ceramah, diskusi, dan praktik	Guru bisa mendesain & menerapkan pengembangan dimensi gerak dasar secara mandiri
6	Evaluasi hasil workshop peningkatan kompetensi	Penyampaian hasil penilaian produk pengembangan dimensi gerak dasar	Ceramah dan tanya-jawab	Memberikan evaluasi terhadap pelaksanaan program

**Tahap Persiapan Program**

Tahap persiapan program terdiri atas: (1) langkah pembuatan profil guru PJOK; (2) penyusunan model pelatihan/workshop; (3) sosialisasi program; dan (4) pembekalan materi. Ujung dari tahap persiapan adalah untuk mempersiapkan para guru untuk mengikuti program. Selain itu, hal paling penting yang harus tercapai dalam tahap persiapan adalah kesiapan bentuk model pelatihan/workshop.

**Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan bertujuan untuk mengetahui dampak implementasi model pelatihan/workshop yang diberikan kepada guru-guru PJOK di SMP se kabupaten Nganjuk. Selain itu, dalam tahap pelaksanaan juga akan diketahui seberapa mampu penguasaan guru PJOK dalam mengembangkan dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar

**Tahap Akhir**

Tahap akhir bertujuan untuk mengevaluasi program dan merefleksi pelaksanaan program model pelatihan/workshop kepada guru-guru PJOK. Hasilnya akan digunakan sebagai bahan tindaklanjut untuk pengembangan kompetensi guru selanjutnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-evaluatif dengan metode *community-based participatory* yang berfokus pada peningkatan kompetensi guru PJOK melalui program pengabdian kepada masyarakat (PKM) berbasis workshop. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik kegiatan PKM yang bertujuan menghasilkan perubahan nyata pada pengetahuan dan keterampilan mitra, sekaligus mengevaluasi efektivitas program yang dijalankan (Creswell & Creswell, 2018). Proses pelaksanaan bersifat siklus, meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi-evaluasi.

Subjek dalam kegiatan PKM ini adalah guru-guru PJOK jenjang SMP yang tergabung dalam Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK Kabupaten Nganjuk. Pemilihan peserta menggunakan teknik *total sampling*, yakni seluruh anggota MGMP PJOK yang hadir pada kegiatan workshop dijadikan subjek penelitian. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 29 Juli 2024, bertempat di SMP Negeri 6 Nganjuk.

Secara keseluruhan, program PKM ini dirancang dalam enam langkah yang terintegrasi, mencakup tiga tahapan besar, yaitu Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan, dan Tahap Akhir. Masing-masing langkah dilengkapi dengan instrumen pengumpulan data yang disesuaikan dengan tujuan dan metode kegiatan, sebagaimana disajikan pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Rencana Program Pelaksanaan Peningkatan Kompetensi Guru PJOK Melalui Dimensi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar**

No.	Langkah Program	Kegiatan	Metode	Instrumen Pengumpulan Data	Tujuan
1	Pembuatan profil guru PJOK	Identifikasi pengetahuan dan keterampilan awal guru terkait dimensi gerak dasar	Studi literatur dan wawancara terstruktur (interview)	Pedoman wawancara terstruktur & angket pra-program (pre-assessment)	Menelaah pengetahuan dan keterampilan awal guru tentang penerapan dimensi gerak dasar
2	Penyusunan model workshop	Diskusi terbatas dengan pengurus MGMP dan guru PJOK	Focus group discussion (FGD)	Lembar catatan FGD & lembar validasi model workshop oleh pakar	Menyusun dan memvalidasi rencana pelaksanaan program workshop
3	Sosialisasi program	Penyampaian rencana program kepada seluruh peserta	Ceramah, diskusi, dan tanya-jawab	Daftar hadir & lembar respons peserta terhadap program	Menyiapkan guru PJOK secara mental dan konseptual untuk pelaksanaan program
4	Pembekalan materi	Penyampaian materi pengembangan dimensi gerak dasar dan langkah-langkah workshop	Ceramah, diskusi, dan tanya-jawab	Lembar observasi keterlibatan peserta (participation sheet) & catatan lapangan (field notes)	Membekali guru dengan landasan teoritis dan praktis sebelum workshop utama
5	Pelaksanaan workshop peningkatan kompetensi	Workshop mendesain dan mempraktikkan dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar	Ceramah, diskusi, dan praktik langsung	Rubrik penilaian produk desain gerak dasar & lembar observasi praktik guru	Guru mampu mendesain dan menerapkan pengembangan dimensi gerak dasar secara mandiri dan kreatif
6	Evaluasi hasil workshop	Penyampaian hasil penilaian produk dan pemberian umpan balik program	Ceramah, diskusi, dan tanya-jawab	Angket evaluasi program (4 aspek: materi, penyelenggaraan, sarpras, penguasaan materi) & angket kebermanfaatan (perceived usefulness scale)	Mengevaluasi ketercapaian program dan merumuskan tindak lanjut pengembangan kompetensi guru

**Tahap Persiapan Program**

Tahap persiapan merupakan pondasi dari keseluruhan program. Pada tahap ini, tim PKM terlebih dahulu membangun profil awal guru melalui wawancara terstruktur dan angket pra-program guna memotret pengetahuan serta keterampilan awal peserta terkait dimensi gerak dasar. Hasil pemetaan awal ini menjadi dasar dalam menyusun model workshop yang kontekstual dan relevan dengan kebutuhan guru di lapangan. Diskusi terbatas bersama pengurus MGMP dan guru PJOK dilakukan melalui forum. *focus group discussion* (FGD) untuk memvalidasi rancangan program sebelum disosialisasikan kepada seluruh peserta. Setelah model workshop final disepakati, dilakukan sosialisasi program dan pembekalan materi sebagai langkah akhir persiapan, sehingga

para guru sudah memiliki bekal konseptual yang memadai sebelum memasuki sesi workshop utama.

### **Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari program PKM ini. Workshop dilaksanakan dalam satu hari penuh dengan dua sesi utama: sesi paparan materi dan sesi praktik lapangan. Pada sesi pertama, peserta mendapatkan pemaparan mendalam tentang konsep dan prinsip pengembangan dimensi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar yang dikaitkan langsung dengan konteks pembelajaran PJOK di SMP. Pada sesi kedua, setiap guru secara aktif mendesain aktivitas gerak dasar sesuai kelompok yang telah ditentukan, kemudian mempraktikkannya di hadapan peserta lain. Proses ini diamati menggunakan lembar observasi praktik guru dan rubrik penilaian produk desain gerak dasar yang mencakup aspek kelengkapan, kreativitas, kesesuaian usia, serta kemungkinan implementasi di sekolah. Tim fasilitator terdiri dari dosen Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi FIKK Universitas Negeri Surabaya (UNESA) yang memiliki kepakaran di bidang pengembangan gerak dasar dan multilateral.

### **Tahap Akhir (Evaluasi dan Refleksi)**

Di penghujung kegiatan, peserta diminta mengisi dua instrumen evaluasi. Pertama, angket evaluasi program yang mencakup empat aspek penilaian: (1) kualitas materi, (2) penyelenggaraan, (3) sarana dan prasarana, serta (4) kemampuan pemateri/narasumber. Kedua, angket kebermanfaatan yang mengukur persepsi peserta terhadap dampak nyata pelatihan bagi praktik pembelajaran mereka di sekolah. Kedua instrumen menggunakan skala Likert 1–5. Hasil evaluasi kemudian direfleksikan bersama tim untuk mengidentifikasi kekuatan program dan aspek yang perlu ditingkatkan pada kegiatan PKM berikutnya.

### **Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan *mixed method*. Data kuantitatif dari angket evaluasi dan kebermanfaatan dianalisis secara deskriptif statistik berupa rerata dan persentase untuk setiap aspek penilaian. Data kualitatif yang berasal dari catatan lapangan, hasil FGD, dan observasi praktik dianalisis secara tematik untuk menggali kedalaman pemahaman dan respons peserta. Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil angket, observasi, dan catatan lapangan guna memastikan keabsahan temuan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN (Tahoma, 10 pt.Spasi 1,15)**

Bagian hasil dan pembahasan menyajikan hasil-hasil yang diperoleh dan cara pencapaiannya serta kaitan dengan teori yang relevan. Uraian harus komprehensif namun tetap ringkas dan sistematis. Hasil berupa penyajian data yang berupa tabel pembahasan hasil penelitian meliputi kelebihan dan kekurangan, termasuk pengujian.

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tim PKM jurusan Pendidikan olahraga telah melakukan koordinasi dengan mitra yaitu Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Pendidikan Jasmani Kabupaten Ngajuk dan telah menyepakati untuk pelaksanaan kegiatan PKM akan dilakukan pada hari Senin, 29. Juli 2024. Selain itu, tim PKM juga sudah melakukan beberapa kali pertemuan melalui sarana video meeting (zoom) untuk menyiapkan beberapa hal yaitu : 1. Pembagian tugas dalam pelaksanaan PKM yaitu penyusunan materi paparan serta laporan serta penyiapan artikel yang harus dikirim sebagai tagihan atau luaran wajib serta koordinasi dengan pihak mitra. 2. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada hari Senin, 29 Juli 2024 dan bertempat di SMP Negeri 6 Nganjuk. Adapun 13 pelaksanaan kegiatan PKM adalah sebagai berikut:

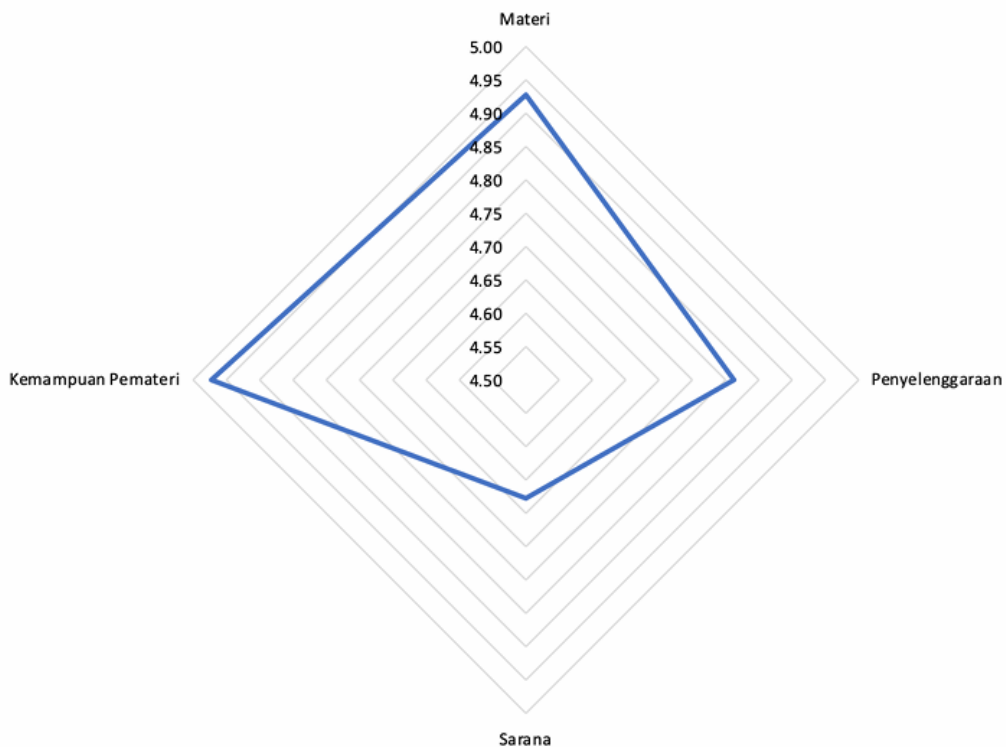
Tabel 3 Rundown Acara Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Waktu	Acara	PIC
1	07.00 – 08.00	Kedatangan tim PKM dan peserta	panitia
2	08.00 – 08.30	Pembukaan	MGMP dan Jurusan
3	08.30 – 09.15	Perkenalan tim dan pemaparan materi	Vega Candra
4	09.15 – 09.30	Assesment Awal	Kolektus Oky Ristanto
5	09.30 – 09.45	Fun Games	Nanang Indriarsa
6	09.45 – 11.00	Materi Pengembangan Gerak Dasar	Vega Candra D
7	11.00 – 11.30	Refleksi dan instrument feedback	Anung Priambodo
8	11.30 - selesai	Penutup	Tim PKM

Berdasarkan tabel 3 di atas maka sudah jelas bahwa, kelompok pengusul memiliki kepakaran yang mumpuni dalam melaksanakan program. Nantinya, dari kepakaran para pengusul diharapkan mampu memberikan dampak yang nyata terhadap pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi guru PJOK dalam mengembangkan dimensi gerak dasar. Kegiatan pelatihan dilaksanakan secara serentak oleh Jurusan Pendidikan Olahraga yang terpusat di SMP Negeri 6 Nganjuk dan diawali dengan Pembukaan oleh Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dan Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi Pengembangan Dimensi Gerak Dasar dan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan praktek permainan edukatif.

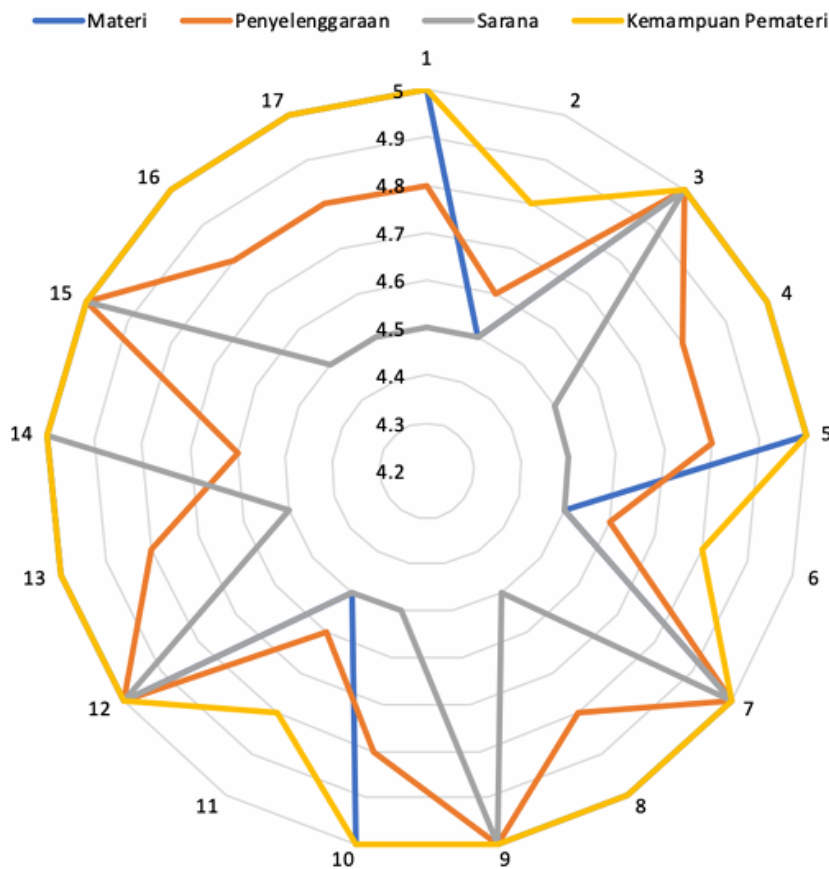
Selama kegiatan berlangsung peserta sangat antusias untuk mengikuti pelatihan terutama ketika materi Pengembangan Dimensi Gerak Dasar. Diakhir pelatihan, tim PKM mengedarkan kuesioner untuk diisi oleh peserta, berikut ini kami sajikan hasil jawaban peserta setelah mengikuti pelatihan kesehatan mental dan semua setuju bahwa pelatihan ini membawa manfaat dan dapat memberikan nilai tambah dari segi pengetahuan dan pengalaman di lapangan dalam mendeteksi peserta didik yang mengalami gangguan mental.

Gambar. 1 Hasil Analisis Kepuasan Mitra Secara Keseluruhan Terhadap Pelaksanaan PKM  
Kepuasan Peserta Atas Penyelenggaraan PKM



Berdasarkan analisis intrumen yang telah diberikan kepada peserta pelatihan, dapat dilihat bahwa dari 4 (empat) komponen penilaian yakni penyelenggaraan, sarana, materi dan kemampuan pemateri berada pada skala diatas 4,6 dari skala 1 sampai dengan 5. Hal ini menunjukkan bahwa semua peserta (100%) menyatakan sangat puas dengan penyelenggaraan pelatihan. Dalam hal penyelenggaraan yaitu ketepatan waktu pelatihan, kesesuaian isi dengan jadwal, kesediaan fasilitator juga dirasa sangat baik. Kemampuan pemateri dalam menyampaikan pelatihan juga dirasa sangat baik, bahkan teknik yang digunakan dalam menyampaikan materi 100% peserta menyatakan sangat baik. Hal yang perlu ditingkatkan hanya pada aspek sarana prasarana, yaitu fasilitas ruangan dan penggunaan audio visual.

Gambar. 2 Hasil Analisis Kepuasan Mitra Secara Individu Terhadap Pelaksanaan PKM  
**Kepuasan Peserta Atas Penyelenggaraan PKM**



Gambar. 3 Dokumentasi Pelaksanaan PKM (Materi) di SMP Negeri 6 Nganjuk



Gambar. 4 Dokumentasi Pelaksanaan PKM (Praktek) di SMP Negeri 6 Nganjuk



Selanjutnya terkait respon peserta pasca mengikuti pelatihan sebagian besar menyatakan bahwa materi pelatihan memberikan dampak positif dalam memberikan pemahaman pengembangan dimensi gerak dasar pada siswa (100%). Selain itu pada aspek yang lain menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan memotivasi guru PJOK untuk mempelajari banyak permainan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa.

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Materi yang diperoleh selama pelatihan dapat diimplementasikan pada pembelajaran PJOK	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
2	Materi yang diperoleh selama pelatihan, dapat memberikan perubahan yang positif pada kemampuan gerak dasar siswa	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
3	Setelah mengikuti pelatihan, dapat memberikan perubahan terhadap cara saya memahami kemampuan gerak dasar	Sangat setuju (57%), Setuju (43%)
4	Setelah mengikuti pelatihan, saya memperoleh variasi pembelajaran gerak dasar	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
5	Pelatihan ini akan memberikan dampak dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK	Sangat setuju (57%), Setuju (43%)
6	Pelatihan ini akan memberikan dampak positif terhadap kemampuan gerak dasar siswa sekolah saya	Sangat setuju (100%)
7	Pelatihan ini meningkatkan pengetahuan saya dalam memberikan aktivitas pada siswa	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
8	Pelatihan ini memotivasi saya untuk mempelajari banyak permainan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa	Sangat setuju (100%)
9	Pelatihan ini membuat saya lebih kreatif dalam merencanakan pembelajaran PJOK	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)
10	Pelatihan ini akan meningkatkan keberanian saya dalam membuat rancangan aktivitas bagi siswa	Sangat setuju (43%), Setuju (57%)
11	Pelatihan ini akan meningkatkan motivasi saya untuk belajar lebih banyak tentang kemampuan gerak dasar	Sangat setuju (43%), Setuju (57%)
12	Setelah mengikuti pelatihan ini, saya akan lebih memperhatikan kemampuan gerak dasar siswa	Sangat setuju (43%), Setuju (57%)
13	Pelatihan ini memberikan ketrampilan tambahan bagi untuk mengatur aktivitas siswa	Sangat setuju (86%), Setuju (14%)

## Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PKM ini memang dilakukan secara kolektif oleh jurusan Pendidikan Olahraga program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) sehingga waktu pelaksanaan mundur dari yang dijadwalkan karena harus menyesuaikan kegiatan baik dari jurusan Pendidikan Olahraga FIKK UNESA maupun dari pihak MGMP PJOK Kabupaten Nganjuk. Namun demikian, sejauh ini, hal tersebut tidak menjadikan kendala untuk keterlaksanaan kegiatan PKM ini.

PKM ini menjadi penting karena pengembangan gerak dasar pada siswa mampu meningkatkan kemampuan fisik, koordinasi, dan keterampilan motorik siswa melalui latihan gerakan dasar. Dimensi gerak dasar ini melibatkan keterampilan dasar yang penting untuk perkembangan fisik dan motorik anak, serta merupakan fondasi untuk kemampuan gerak yang lebih kompleks di masa depan. Manfaat ini dapat dilihat dalam berbagai aspek, mulai dari kesehatan fisik hingga keterampilan sosial yang diperoleh melalui aktivitas fisik. Pengembangan gerak dasar pada siswa sekolah sangat penting untuk memberikan dasar yang kuat bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Melalui latihan gerakan dasar yang terstruktur dan menyenangkan, siswa tidak hanya memperoleh kebugaran fisik, tetapi juga keterampilan sosial, kognitif, dan emosional yang mendukung 19 perkembangan mereka secara keseluruhan. Selain itu, kebiasaan hidup sehat yang ditanamkan sejak dini akan berpengaruh positif pada gaya hidup mereka di masa depan.

Berdasarkan hasil analisis instrumen terkait penyelenggaraan yaitu ketepatan waktu pelatihan, kesesuaian isi dengan jadwal, kesiapan fasilitator juga dirasa sangat baik. Kemampuan pemateri dalam menyampaikan pelatihan juga dirasa sangat baik, bahkan teknik yang digunakan dalam menyampaikan materi 100% peserta menyatakan sangat baik. Hal yang perlu ditingkatkan hanya pada aspek sarana prasarana, yaitu fasilitas ruangan dan penggunaan audio visual.

Selanjutnya terkait respon peserta pasca mengikuti pelatihan sebagian besar menyatakan bahwa materi pelatihan memberikan dampak positif dalam memberikan pemahaman tentang pengembangan dimensi gerak dasar (semua menjawab setuju dan sangat setuju) . Selain itu pada aspek yang lain menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan manfaat dalam mengembangkan gerak dasar pada aktivitas pembelajaran PJOK di sekolah.

## Simpulan

Beberapa hal yang bisa disimpulkan dalam kegiatan PKM ini adalah :

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait pengembangan gerak dasar dirasa sangat bermanfaat memberikan pemahaman bagi guru-guru PJOK untuk mengembangkan keterampilan peserta didik.
2. Hasil analisis instrument terkait penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada aspek materi, penyelenggaraan, sarana prasarana dan penguasaan materi menyatakan sangat baik, hanya aspek saran prasarana yang rata-rata kategori baik dan perlu ditingkatkan.
3. Hasil analisis kebermanfaatan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyatakan peserta mendapatkan manfaat yang besar dari kegiatan PKM terutama pemahaman tentang pengembangan gerak dasar dan kebermanfaatan dalam pembelajaran PJOK.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agi, W. C. (2020). Hubungan fundamental movement skills dengan orientasi olahraga siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 45–54.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.

- Bundy, A., Lane, S., & Murray, E. (2017). *Sensory integration: Theory and practice* (3rd ed.). F. A. Davis.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Herbert, A., Arnott, B., Ternent, L., Stamp, E., Colver, A., & Dodd, H. (2020). Parental influences on children's physical activity: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 32(2), 69–77. <https://doi.org/10.1123/pes.2019-0152>
- Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/Kr/2022 Tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah pada Kurikulum Merdeka.
- Liu, Y., Zhang, J., & Chen, H. (2024). Fundamental movement skills and physical activity participation: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 13(1), 102–114. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.05.008>
- Lorenzo-Martínez, M., Rey, C., & Padrón-Cabo, A. (2025). Relationship between fundamental movement skills and moderate-to-vigorous physical activity in youth: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(1), 45. <https://doi.org/10.3390/ijerph22010045>
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Universitas Negeri Yogyakarta Press.
- Merinda Degita Sari, Taufik, & Hariyanto, E. (2021). Analisis keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP Laboratorium UM Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 443–455.
- Pangrazi, R. P. (2007). *Dynamic physical education for elementary school children* (15th ed.). Pearson.
- Sihombing, A., Rahmat, A., & Widiastuti. (2025). Fundamental movement skills in adolescent: A systematic review of development and intervention. *Jurnal Keolahragaan*, 13(1), 12–24. <https://doi.org/10.21831/jk.v13i1.56321>
- Toho Cholik, M., & Rusli Lutan. (1997). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.