

**PENGENALAN DAN PENGAPLIKASIAN *FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILL* (FMS)  
PADA SISWA TK LABORATORIUM UNP KEDIRI TAHUN 2025****Mokhammad Firdaus<sup>1</sup>, Ardhi Mardhiyanto Indra Purnomo<sup>2</sup>, Rizki Burstiando<sup>3</sup>, Karlina Dwijayanti<sup>4</sup>**<sup>1,2,3</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri, <sup>4</sup> Universitas Tunas Pembangunan Surakarta<sup>1</sup>[m.firdaus@unpkediri.ac.id](mailto:m.firdaus@unpkediri.ac.id)**Abstract**

*This community service activity aims to introduce and apply Fundamental Movement Skills (FMS) to students of UNP Kediri Laboratory Kindergarten in 2025 as an effort to support the basic motor development of early childhood. Fundamental Movement Skills include locomotor, non-locomotor, and manipulative movement skills which are an important foundation for children's physical, cognitive, and social-emotional development. The implementation method of community service is carried out through a direct practice approach in the form of educational games, movement demonstrations, and structured physical activities adapted to the developmental characteristics of kindergarten children. The subjects of the activity are UNP Kediri Laboratory Kindergarten students who are actively involved in the entire series of activities. The results of the implementation show an increase in students' basic movement abilities, marked by better movement coordination, increased balance, as well as courage and confidence in carrying out physical activities. In addition, students show enthusiasm and active participation during the activity. This activity also has a positive impact on teachers, especially in improving understanding and skills in designing physical education learning based on the development of basic movements. Thus, the introduction and application of FMS in early childhood is expected to form the basis for developing an active and healthy lifestyle from an early age and can be used as a model for sustainable learning in early childhood education environments. The systematic application of FMS has been shown to contribute positively to improving student movement coordination, balance, and self-confidence in physical activity. This community service activity also provides benefits for teachers, particularly in increasing their insight and skills in designing physical education lessons based on the development of fundamental movements.*

**Keywords:** *Fundamental Movement skills (FMS)***Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan mengaplikasikan *Fundamental Movement Skill* (FMS) pada siswa TK Laboratorium UNP Kediri Tahun 2025 sebagai upaya mendukung perkembangan motorik dasar anak usia dini. *Fundamental Movement Skill* meliputi keterampilan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan fisik, kognitif, serta sosial-emosional anak. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui pendekatan praktik langsung dengan bentuk permainan edukatif, demonstrasi gerak, dan aktivitas fisik terstruktur yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak taman kanak-kanak. Subjek kegiatan adalah siswa TK Laboratorium UNP Kediri yang terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar siswa, ditandai dengan koordinasi gerak yang lebih baik, keseimbangan yang meningkat, serta keberanian dan kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi guru, khususnya dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani berbasis pengembangan gerak dasar. Dengan demikian, pengenalan dan pengaplikasian FMS pada anak usia dini diharapkan mampu menjadi dasar pembentukan pola hidup aktif dan sehat sejak dini serta dapat dijadikan sebagai model pembelajaran yang berkelanjutan di lingkungan pendidikan anak usia dini. Pengaplikasian FMS secara sistematis terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan koordinasi gerak, keseimbangan, serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas jasmani. Kegiatan pengabdian ini juga memberikan manfaat bagi guru, khususnya dalam menambah wawasan dan keterampilan dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis pengembangan gerak dasar.

**Kata Kunci:** *Gerak Dasar, Fundamental Movement skills (FMS)*

Submitted: 2026-01-06

Revised: 2026-01-13

Accepted: 2026-01-28

## Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional. Oleh karena itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan nasional yang harus melibatkan unsur-unsur penting berupa pikiran dan tubuh dimana semua aspek tersebut sangat berkaitan dalam kehidupan sehari-hari untuk menjadikan masing-masing individu agar menjadi lebih baik. Pada hakikatnya pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi (Herlina & Suherman, 2020). Pada fase perkembangan gerak dasar usia 2-7 tahun, anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun dan bentuk-bentuk lain gerak lokomotor. Anak berusia 2-7 tahun pada dasarnya sedang menjalani masa pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi dan meniru yang lain. Mereka menjadi lebih terampil dalam menguasai keterampilan gerak dasar. Pada fase ini anak sudah siap untuk menerima informasi dari guru. Guru sudah dapat memberikan keterampilan persepsi motorik, keterampilan gerak dasar, keterampilan multilateral dan keterampilan terpadu. Pada fase transisi usia 7-10 tahun ini, anak secara individu mulai dapat mengkombinasikan dan menerapkan gerak dasar yang terkait dengan penampilan dalam aktivitas jasmani. Gerakan yang dilakukan berisikan unsur-unsur yang sama, seperti gerak dasar, tetapi dalam pelaksanaannya lebih akurat dan terkendali. Selama periode ini anak terlibat secara aktif dalam pencarian dan pengkombinasian berbagai macam pola gerak dan keterampilan. Pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat. Pada fase spesifikasi usia 10-13 tahun ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang disukainya, secara umum mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Pada fase ini mereka memilih untuk mengkhususkan pada salah satu cabang olahraga yang dianggap mampu untuk dilakukan. Mereka juga sudah mulai bisa menilai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya (Js & Saputra Yudha, 2013). Keterampilan gerak dasar juga disebut keterampilan motorik dasar didefinisikan sebagai pola gerakan dasar yang dipelajari tidak akan terjadi secara alami dan disarankan sebagai dasar untuk aktivitas fisik dan olahraga (Barnett et al., 2016). Terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi keterampilan gerak siswa tidak hanya pada aspek psikomotor, tetapi juga pada aspek kognitif dan asosiatif. Oleh karena itu, siswa perlu banyak mempelajari keterampilan gerak dasar itu sendiri (Syahputra et al., 2021).

## Metode

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi oleh para guru dan siswa di TK Laboratorium UNP Kediri. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah penelitian lapangan. Dimana penelitian yang dilakukan dengan cara turun langsung ke lapangan atau tempat penelitian agar dapat memperoleh data yang dibutuhkan. Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan mengenalkan permainan dengan merangsang kemampuan dasar motorik yang dirancang untuk menilai atau mengukur fungsi gerak dasar pada anak. Kegiatan Pengabdian akan dilaksanakan di SD Laboratorium UNP Kediri mulai bulan Desember 2025. Sasaran kegiatan ini adalah para siswa TK SD Laboratorium diberikan berbagai macam gerakan motorik yang dimodifikasi sehingga bisa menunjang aktivitas gerak anak kedepannya. Kegiatan ini juga memberikan konsultasi dan solusi kepada bapak ibu guru pengajar serta memberikan rekomendasi terkait dengan aktivitas motorik yang bagaimana yang bisa selalu membuat anak senang untuk bergerak disekolahnya. Metode pelaksanaan kegiatan PKM dengan cara penyuluhan (penjelasan teoritis) dengan porsi 20 % dan kegiatan praktek dengan porsi 80%. Tahap-tahap kegiatan meliputi sosialisasi, dilanjut praktek, monitoring dan pendampingan

dengan pihak sekolah.

### **Hasil dan Pembahasan**

Beberapa permasalahan yang dapat dijadikan prioritas diantaranya yaitu : Lokomotor skills (Keterampilan Lokomotor) merupakan dasar dari macammacam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, Latihan, dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan baik dan benar. Keterampilan lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, loncat tinggi dan cabang olahraga lainnya (Saputra & Firdaus, 2019). Balance skills (Keterampilan Keseimbangan) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap efisien sewaktu bergerak (NURHAKIM, n.d.). Untuk mempertahankan keseimbangan posisi tubuh harus terkontrol selama pelaksanaan tugas, apakah itu duduk di meja, berjalan di balok keseimbangan atau melangkah ke tepi jalan (Maryadi et al., 2022). Manipulative skills (Keterampilan Manipulatif) merupakan bagian dari aktivitas motorik kasar yang penting untuk dipelajari oleh anak. Keterampilan manipulatif ini adalah sebuah gerakan yang dilaksanakan oleh seseorang melalui adanya koordinasi antara ruang dengan benda disekitarnya atau aktivitas yang dilakukan tubuh dengan bantuan alat (Oktaria & Andika, 2022). Bentuk-bentuk gerak pada manipulatif lebih banyak menggunakan tangan dan kaki, dalam keterampilan manipulatif yaitu kekuatan individu dalam melaksanakan aktivitas dengan merekayasa objek (Imani et al., 2020). Motor ability atau sering disebut kemampuan motorik / kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan (Semarayasa, 2016). Motor ability adalah salah satu faktor yang dapat menunjang kemampuan anak dalam mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani di sekolah. Karena kegiatan yang melibatkan unsur kemampuan fisik seperti kegiatan belajar pendidikan jasmani sangat menuntut kemampuan gerak tersendiri dari murid agar kegiatan fisik yang dilakukan dapat dilaksanakan dengan baik dan terampil sehingga menunjang dalam mencapai hasil belajar (Sahabuddin, 2020).

Pelaksanaan pengenalan dan pengaplikasian Fundamental Movement Skill (FMS) pada siswa TK Laboratorium UNP Kediri menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan gerak dasar siswa. Secara umum, siswa mampu menunjukkan keterampilan dasar dalam kategori lokomotor (berlari, melompat), manipulatif (melempar, menangkap), dan stabilitas (keseimbangan) setelah mengikuti serangkaian pembelajaran dan aktivitas yang dirancang khusus. Hasil observasi dan pengukuran awal dan akhir program menunjukkan peningkatan rata-rata skor FMS siswa, yang konsisten dengan temuan penelitian intervensi FMS yang menunjukkan efektivitas peningkatan kompetensi motorik anak usia dini melalui intervensi terstruktur (Yin et al., 2025).

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa pembelajaran FMS yang dilaksanakan secara terencana dan berulang memberikan peluang bagi siswa untuk berlatih keterampilan motorik dalam konteks yang menyenangkan dan bermakna. Hal ini sejalan dengan temuan literatur yang menyatakan bahwa program-program berbasis sekolah yang memiliki durasi, frekuensi, dan intensitas yang memadai meningkatkan kemahiran FMS secara signifikan pada anak. Selain itu, pembelajaran kontekstual yang mengintegrasikan permainan, tantangan motorik, dan aktivitas fisik guru-pemandu membantu siswa memperoleh pengalaman langsung dalam menguasai gerakan dasar yang menjadi fondasi aktivitas fisik yang lebih kompleks di masa mendatang (Udl-hiyah et al., n.d.). Flynn et al., (2023) Temuan program ini juga menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan motorik dasar berkaitan erat dengan aspek sosial dan emosional



siswa, dimana siswa lebih percaya diri dan berpartisipasi aktif selama sesi pembelajaran. Keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara berulang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membangun rasa percaya diri, kemampuan bekerja sama, dan motivasi untuk mencoba gerakan baru — aspek yang juga tercatat dalam kajian peran FMS terhadap keterlibatan aktivitas fisik dan kesejahteraan anak secara menyeluruh.

Selain manfaat kepada siswa, pelaksanaan program ini memberi dampak positif pada praktik pendidik di lingkungan TK Laboratorium UNP Kediri. Melalui pelatihan dan implementasi kegiatan FMS, pendidik menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap pentingnya pengembangan motorik dasar serta kemampuan merancang kegiatan pembelajaran yang lebih efektif dan sesuai perkembangan anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa program FMS tidak hanya bermanfaat bagi anak, tetapi juga berpengaruh pada praktik profesional tenaga pendidik dalam menyusun pendekatan pembelajaran yang berbasis pengembangan Gerak (McGuckin et al., 2024). Secara keseluruhan, pengenalan dan pengaplikasian FMS pada siswa TK Laboratorium UNP Kediri Tahun 2025 memberikan bukti empiris bahwa pembelajaran gerak dasar sejak usia dini sangat penting untuk membentuk fondasi keterampilan motorik yang kuat. Hasil ini menguatkan argumentasi dalam literatur bahwa keterampilan dasar motorik merupakan dasar bagi partisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup dan berkontribusi pada pola hidup aktif dan sehat (Utoyo et al., 2020).



## Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian dengan judul *Pengenalan dan Pengaplikasian Fundamental Movement Skill (FMS) pada Siswa TK Laboratorium UNP Kediri Tahun 2025*, dapat disimpulkan bahwa pengenalan FMS sejak usia dini merupakan langkah strategis dalam mendukung perkembangan motorik dasar anak. Melalui pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia taman kanak-kanak, siswa mampu mengenal dan mempraktikkan keterampilan gerak dasar seperti lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara lebih terarah. Kegiatan ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus edukatif, sehingga mampu meningkatkan minat dan partisipasi aktif siswa dalam aktivitas fisik.

Selain itu, pengaplikasian FMS secara sistematis terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan koordinasi gerak, keseimbangan, serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas jasmani. Kegiatan pengabdian ini juga memberikan manfaat bagi guru, khususnya dalam menambah wawasan dan keterampilan dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis pengembangan gerak dasar. Dengan demikian, program pengenalan dan pengaplikasian FMS di TK Laboratorium UNP Kediri diharapkan dapat menjadi dasar yang kuat bagi pembentukan pola hidup aktif dan sehat pada anak sejak dini serta dapat dijadikan model pembelajaran yang berkelanjutan di lingkungan pendidikan anak usia dini.

## Daftar Pustaka

- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., Iivonen, S., Miller, A. D., Laukkanen, A., & Dudley, D. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225.
- Flynn, R. J., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). Direct parent engagement to improve fundamental movement skills in children: a systematic review. *Children*, 10(7), 1247.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) di tengah pandemi corona virus disease (covid)-19 di sekolah dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Imani, R. A., Muslihin, H. Y., & Elan, E. (2020). permainan bola terhadap perkembangan gerak manipulatif anak usia 4-5 tahun. *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(2), 273–284.
- Js, H. H., & Saputra Yudha, M. (2013). Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Bandung: Alfabeta*.
- Junaedi, A. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).
- Maryadi, M., Damrah, D., & Baktiar, S. (2022). Karakteristik Kemampuan Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar, Umur, Jenis Kelamin, dan Lokasi Sekolah. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4057–4063.
- McGuckin, T., Turner, D., Jones, T., Crowther, F., Eagers, J., & Connor, J. (2024). Impact of a fundamental movement skills program on educator practice in early learning centres. *Discover Education*, 3(1), 94.
- NURHAKIM, H. A. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN SENAM LANTAI TERHADAP HASIL KESEIMBANGAN (BALANCE) STATIS SISWA*.

- Oktaria, A. D., & Andika, W. D. (2022). Identifikasi Keterampilan Gerak Manipulatif Anak Usia 6-7 Tahun Selama Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Early Childhood and Character Education*, 2(1), 17–28.
- Sahabuddin, S. (2020). Analisis kinerja guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap motor ability dan hasil belajar pada siswa SD Negeri di Kabupaten Pinrang. *Journal Coaching Education Sport*, 1(1), 35–48.
- Saputra, M. W., & Firdaus, K. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal JPDO*, 2(8), 14–20.
- Semarayasa, I. K. (2016). Pengaruh strategi pembelajaran dan tingkat motor ability terhadap keterampilan servis atas sepak takraw pada mahasiswa Penjaskesrek FOK UNDIKSHA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 34–41.
- Syahputra, R., Bakhtiar, S., Marta, I. A., & Putri, L. P. (2021). The Profile of Students' Locomotor Skills Level in Elementary School. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 138.
- Udl-hiyah, N. A. L., Palupi, W., & Syamsuddin, M. M. (n.d.). EFEKTIVITAS INTERVENSI FUNDAMENTAL MOTOR SKILL (FMS) TERHADAP KOMPETENSI MOTORIK ANAK USIA DINI. *Early Childhood Education and Development Journal*, 1(3), 39–45.
- Utoyo, S., Juniarti, Y., Sari, N., & Mangge, K. (2020). Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini: Pengembangan Fundamental Movement Skill (FMS) pada Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 404.
- Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., & Liu, Y. (2025). Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 1522.