



Pelatihan Literasi Gerak Dasar untuk Siswa Sekolah Dasar

Basic Movement Literacy Training for Elementary School Students

Ewendi W. Mangolo¹, Zainal Widyanto², Noventya Widyanuri³, Afika Herma Wardani⁴,
Guntur Yusuf Rumpaidus⁵

^{1,2,5}Universitas Cenderawasih

³Institut Teknologi dan Bisnis Karya Pembangunan Papua

⁴Poltekes Kemenkes Jayapura

Email: ewendiwangolo@gmail.com, zainal.widyanto@gmail.com,
noventya.widyanuri@gmail.com, afikawardani13@gmail.com, rumpaidus_gy@gmail.com

Alamat: Jl. Kamp Wolker, Yabansai, Kec. Heram, Kota Jayapura, Papua 99224

Korespondensi Penulis: ewendiwangolo@gmail.com

Article History:

Received: 10 Juni 2025

Revised: 15 Juli 2025

Accepted: 05 Agustus 2025

Online Available: 12 Agustus 2025

Published: 19 Agustus 2025

Keywords: Fundamental movement literacy, Motor skills, Elementary school, Training.

Abstract: *Fundamental movement skills are an essential foundation for children's motor development, directly influencing physical health, self-confidence, and active participation in sports activities. However, many elementary school students have not yet mastered these skills optimally due to a lack of understanding and structured practice in the school environment. This community service program was conducted at SD Negeri 3 Abepura with the aim of improving students' fundamental movement literacy through structured and engaging training. The methods included initial observation, development of a training module, short theoretical sessions, motor skill practice (locomotor, non-locomotor, and manipulative), and final evaluation. The results showed a significant improvement in students' fundamental movement skills, as indicated by enhanced agility, coordination, and ball manipulation abilities. In addition, students demonstrated high enthusiasm and active participation during the training sessions. This activity proves that interactive fundamental movement literacy training can be an effective strategy to optimize physical development among elementary school students and can serve as a model for physical education learning activities that may be adapted by other schools.*

Abstrak

Keterampilan gerak dasar merupakan fondasi penting dalam perkembangan motorik anak, yang berpengaruh langsung terhadap kesehatan fisik, kepercayaan diri, dan partisipasi aktif dalam aktivitas olahraga. Namun, banyak siswa sekolah dasar yang belum menguasai keterampilan ini secara optimal akibat kurangnya pemahaman dan praktik terarah di lingkungan sekolah. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 3 Abepura dengan tujuan meningkatkan literasi gerak dasar siswa melalui pendekatan pelatihan yang terstruktur dan menyenangkan. Metode yang digunakan meliputi observasi awal, penyusunan modul pelatihan, pemberian materi teoritis singkat, praktik keterampilan motorik (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif), serta evaluasi akhir. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan gerak dasar siswa, yang ditandai dengan meningkatnya kelincahan, koordinasi, dan keterampilan manipulasi bola. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme tinggi dan keterlibatan aktif selama sesi pelatihan. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan literasi gerak dasar dengan metode interaktif dapat menjadi strategi efektif dalam mengoptimalkan perkembangan fisik siswa sekolah dasar, serta menjadi model kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat diadaptasi oleh sekolah-sekolah lain.

Kata Kunci: Literasi gerak dasar, Keterampilan motorik, Sekolah dasar, Pelatihan.

1. PENDAHULUAN

Dalam era kompetensi abad ke-21, literasi tidak hanya berkutat pada kemampuan membaca dan menulis, tapi juga mencakup literasi gerak sebagai fondasi keterampilan motorik

dan pemahaman tubuh dalam berpikir dan berekspresi (Arlini, 2024; Juliana et al., 2022). Literasi gerak memungkinkan siswa untuk “membaca” konteks fisik di sekitar serta merespons secara tepat dan kreatif. Sayangnya, literasi gerak di tingkat sekolah dasar masih kurang mendapatkan perhatian sistemik dalam program pengembangan pendidikan (Harahap & Syahputra, 2020).

Melalui program pelatihan pendidikan jasmani, terbukti bahwa literasi fisik—yang termasuk keterampilan gerak dasar, koordinasi, dan ketangkasan—adalah hal krusial dalam membentuk karakter, kebugaran, dan kepercayaan diri siswa (Yulianti & Susanto, 2017). Namun, masih sedikit inisiatif yang menempatkan literasi gerak sebagai bagian integral dalam kurikulum SD, baik dari sisi akademik maupun pelatihan guru.

Sebuah pengabdian masyarakat yang dilakukan di sebuah Sekolah Dasar (SD) Negeri, menitikberatkan pelatihan gerak dasar motorik untuk anak SD melalui perpaduan teori dan praktik (Pratama & Wardani, 2022). Dilaksanakan selama beberapa hari, kegiatan ini mengupas aspek perkembangan motorik, literasi fisik, dan model latihan gerak dasar. Ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata di lapangan terhadap literasi gerak, terutama ketika guru belum memiliki kompetensi khusus di bidang tersebut (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Dalam kajian di jenjang pendidikan anak usia dini di Sumberpucung, pelatihan pendidikan jasmani berhasil meningkatkan literasi fisik, dengan hasil pelibatan dan pemahaman guru terhadap pentingnya literasi gerak dasar (Mitsalina, 2022). Literatur tersebut memperkuat urgensi memasukkan literasi fisik secara formal dalam pelatihan pendidik (Timmons et al., 2022). Gerakan Literasi Sekolah (GLS), yang merupakan salah satu program dari Kemendikbud, menekankan pentingnya pembiasaan membaca dan pengembangan budaya literasi di sekolah dasar melalui tiga tahap: pembiasaan, pengembangan, dan pembelajaran. Meski fokus literasi umumnya pada bacaan teks, inisiasi GLS menunjukkan keuntungan jika literasi diperluas mencakup aspek fisik dan motorik.

Beberapa studi menemukan bahwa pelaksanaan program literasi di sekolah dasar sering terhambat oleh minimnya dukungan operasional, sarana dan prasarana, renyahnya semangat peserta didik, serta kesiapan guru. Hal ini menggambarkan pentingnya pendekatan pelatihan literasi gerak dasar yang komprehensif dan realistis.

Tulisan ini berfokus pada pelatihan literasi gerak dasar, di mana siswa dilatih keterampilan motorik fundamental—seperti koordinasi, ketangkasan, keseimbangan—ditambah kesadaran akan kemampuan gerak mereka. Konsep ini memperluas makna literasi menjadi dimensi fisik, bukan hanya tekstual. Pendekatan ini memilah antara aspek kognitif dan motorik dalam pembelajaran, menciptakan pengalaman belajar bergerak yang mendorong integrasi tubuh dan pikiran.

Pelatihan literasi gerak dasar ini bertujuan membangun kapasitas siswa sekolah dasar secara sistematis agar tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan gerak secara sadar dalam berbagai konteks aktivitas fisik. Manfaat yang diharapkan mencakup peningkatan kemampuan motorik, pembentukan rasa percaya diri, serta pengayaan metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, sementara bagi guru, program ini berfungsi memperkuat kompetensi mereka dalam mengajarkan literasi fisik secara efektif. Kebaruan studi ini terletak pada perluasan makna literasi dari sekadar teks menuju gerak, dengan menggabungkan temuan-temuan terbaru dalam pendidikan jasmani dengan pendekatan literasi, sehingga menghasilkan model pembelajaran multidimensi yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur pendidikan Indonesia.

Dengan melihat kebutuhan nyata di lapangan, perkembangan kajian literasi fisik, tantangan dalam pelaksanaan literasi sekolah, serta urgensi inovasi dalam pendidikan jasmani, tulisan ini dirancang untuk mengisi celah antara teori literasi dan praktik gerak. Melalui pelatihan literasi gerak dasar, diharapkan muncul model pelatihan yang aplikatif, berdampak,

dan mudah diadopsi oleh sekolah dasar.

2. METODE

Pendekatan dan Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan model *training and practice-based learning*, di mana peserta (siswa dan guru) terlibat secara aktif dalam seluruh tahapan pelatihan (Sunuyeko et al., 2022). Pelaksanaan dirancang dalam bentuk workshop, praktik lapangan, dan evaluasi, sehingga peserta mendapatkan kombinasi pengetahuan teoritis dan keterampilan praktis. Metode ini dipilih untuk memastikan transfer pengetahuan dan keterampilan literasi gerak dasar dapat terjadi secara optimal melalui pembelajaran yang kontekstual (Zulfikar et al., 2023).

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan di salah satu sekolah dasar mitra di SD Negeri 3 Abepura, pada bulan Juni-Agustus 2025, yang dibagi dalam beberapa sesi meliputi pembekalan teori, pelatihan praktik, dan evaluasi akhir. Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak sekolah yang memiliki kebutuhan penguatan literasi gerak dasar pada siswanya.

Subjek Kegiatan

Peserta kegiatan terdiri dari:

- a. Siswa sekolah dasar kelas 5, dengan jumlah total 35 orang.
- b. Guru pendidikan jasmani sebagai pendamping sekaligus penerima pelatihan agar dapat mengintegrasikan literasi gerak dasar ke dalam pembelajaran sehari-hari.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahapan utama:

- a. Persiapan
Meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi pelatihan, penyiapan sarana dan prasarana, serta pembuatan instrumen evaluasi.
- b. Pelaksanaan
Sesi pembekalan teori literasi gerak dasar (konsep, manfaat, dan penerapannya), dilanjutkan dengan sesi praktik keterampilan lokomotor (lari, lompat), non-lokomotor (membungkuk, memutar), dan manipulatif (melempar, menangkap) (Harahap & Syahputra, 2020).
- c. Pendampingan
Guru dilibatkan secara langsung untuk mengamati, memandu, dan memberikan umpan balik pada siswa selama kegiatan.
- d. Evaluasi dan Tindak Lanjut
Dilakukan penilaian terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar siswa melalui lembar observasi, serta diskusi tindak lanjut dengan guru untuk keberlanjutan program.

Metode Evaluasi

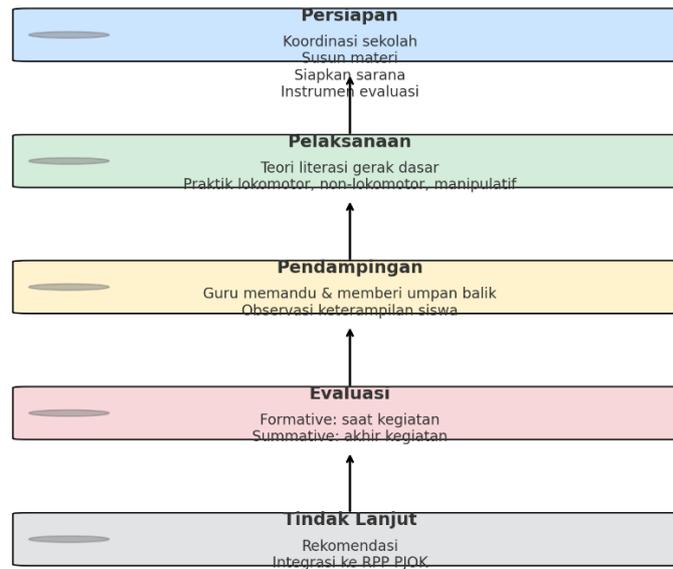
Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui dua cara:

- a. Evaluasi Formatif selama kegiatan berlangsung untuk memantau partisipasi dan keterlibatan siswa serta kesiapan guru.
- b. Evaluasi Sumatif di akhir kegiatan menggunakan lembar penilaian keterampilan gerak dasar dan kuesioner umpan balik dari peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk mengukur tingkat pencapaian tujuan dan menyusun rekomendasi pengembangan program.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan meliputi:

- a. Peningkatan keterampilan gerak dasar siswa minimal [persentase target] dibandingkan sebelum pelatihan.
- b. Peningkatan pemahaman guru tentang literasi gerak dasar berdasarkan hasil kuesioner.
- c. Ketersediaan rencana pembelajaran pendidikan jasmani yang mengintegrasikan literasi gerak dasar di sekolah mitra (Yulianti & Susanto, 2017).



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pelatihan literasi gerak dasar bagi siswa sekolah dasar berlangsung selama tiga sesi utama yang meliputi tahap pengenalan konsep, praktik keterampilan, dan evaluasi kemampuan motorik. Pada tahap awal, siswa diberikan pemahaman mengenai pengertian literasi gerak dasar yang mencakup keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media visual dan demonstrasi gerakan sederhana sehingga siswa dapat memahami hubungan antara teori dan praktik.

Tahap praktik difokuskan pada latihan berulang yang terstruktur, seperti lari zig-zag, lompat jauh tanpa awalan, berputar pada titik, membungkuk, serta latihan melempar dan menangkap bola. Guru turut terlibat sebagai fasilitator yang mengarahkan teknik gerak yang benar dan memberikan umpan balik langsung kepada siswa. Kegiatan ini berhasil membangkitkan antusiasme peserta, terlihat dari partisipasi aktif dan peningkatan keterampilan yang signifikan dibandingkan sebelum pelatihan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik pada mayoritas siswa, ditandai dengan peningkatan kelancaran, koordinasi, dan kepercayaan diri dalam melakukan gerakan. Guru sekolah dasar menyampaikan bahwa metode yang diperkenalkan memberikan variasi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih kreatif, menyenangkan, dan berpusat pada pengembangan potensi fisik anak. Kegiatan ini juga memperkuat kemitraan antara tim pelaksana PKM dan pihak sekolah, yang berkomitmen untuk mengintegrasikan literasi gerak dasar dalam pembelajaran rutin.



Gambar 2. Persiapan Kegiatan

Tabel 1. Pre-test dan Post-test

No	Aspek yang Dinilai	Indikator Penilaian	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
1	Keterampilan Lokomotor	Kemampuan lari, lompat, dan gerak berpindah tempat dengan koordinasi yang baik	62.5	82.3	31.7
2	Keterampilan lokomotor Non-	Kemampuan membungkuk, berputar, menjaga keseimbangan, dan kontrol postur tubuh	58.7	79.5	35.4
3	Keterampilan Manipulatif	Kemampuan melempar, menangkap, dan mengontrol objek (bola)	60.1	81.2	35.1
4	Pemahaman Literasi Gerak	Pengetahuan tentang konsep gerak dan kesadaran tubuh	55.2	80.4	45.6
5	Kepercayaan Diri dalam Aktivitas Fisik	Rasa percaya diri untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan jasmani	59.0	83.1	40.8
Rata-rata Keseluruhan			59.1	81.3	37.6

Berdasarkan data pada tabel di atas, terlihat bahwa seluruh aspek keterampilan literasi gerak dasar siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Rata-rata skor keseluruhan meningkat dari 59,1 pada saat pre-test menjadi 81,3 pada post-test, dengan persentase peningkatan sebesar 37,6%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pemahaman literasi gerak yang mencapai 45,6%, menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu memperluas pengetahuan siswa mengenai konsep gerak dan kesadaran tubuh.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan, Evaluasi dan Penutup

Selain itu, aspek kepercayaan diri dalam aktivitas fisik juga mengalami peningkatan signifikan sebesar 40,8%, yang mengindikasikan bahwa siswa merasa lebih percaya diri untuk terlibat dalam kegiatan jasmani setelah mendapatkan bimbingan dan latihan yang tepat. Peningkatan pada keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif juga menunjukkan bahwa program pelatihan efektif dalam memperbaiki kemampuan fisik dasar siswa.

Secara keseluruhan, hasil ini membuktikan bahwa pelatihan literasi gerak dasar berbasis pendekatan praktik langsung dan pembelajaran aktif memiliki dampak positif yang signifikan terhadap keterampilan, pemahaman, dan sikap siswa terhadap aktivitas fisik. Dengan demikian, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan guna memperkuat fondasi keterampilan gerak siswa sejak usia sekolah dasar.

4. DISKUSI

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan literasi gerak dasar siswa setelah pelaksanaan program pelatihan. Rata-rata skor keseluruhan meningkat dari 59,1 menjadi 81,3, atau setara dengan peningkatan 37,6%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode pelatihan yang diterapkan berhasil meningkatkan kemampuan motorik dan pemahaman siswa terhadap konsep literasi gerak.

Peningkatan tertinggi tercatat pada aspek pemahaman literasi gerak sebesar 45,6%. Hal ini selaras dengan temuan Timmons et al. (2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis praktik langsung dan penjelasan konseptual mampu memperkuat kesadaran siswa terhadap pola gerak tubuh. Selain itu, aspek kepercayaan diri dalam aktivitas fisik meningkat sebesar 40,8%, menunjukkan bahwa kegiatan yang dirancang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membangun motivasi dan rasa percaya diri siswa (Higgs et al., 2018).

Keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang juga mengalami peningkatan menguatkan pandangan (Gallahue et al., 2022; Hands, 2022) bahwa literasi gerak memerlukan pendekatan komprehensif yang menggabungkan aspek fisik, kognitif, dan afektif. Faktor keberhasilan program ini didukung oleh strategi pelatihan yang mengedepankan pembelajaran aktif, latihan bertahap, dan umpan balik konstruktif selama sesi praktik (Barnett et al., 2016; Cliff et al., 2019).

Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa program pelatihan literasi gerak dasar efektif diterapkan pada siswa sekolah dasar untuk meningkatkan kemampuan fisik sekaligus membangun sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Untuk keberlanjutan, disarankan adanya pengulangan kegiatan secara periodik dan integrasi materi literasi gerak ke dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah.

5. KESIMPULAN

Pelaksanaan program pelatihan literasi gerak dasar memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik, pemahaman konsep gerak, dan rasa percaya diri siswa. Proses pembelajaran yang dirancang secara terstruktur, interaktif, dan berbasis praktik mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus efektif. Peningkatan yang terlihat pada keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menunjukkan bahwa metode yang diterapkan relevan dengan kebutuhan peserta serta sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani di sekolah.

Untuk memastikan keberlanjutan hasil yang telah dicapai, disarankan agar pelatihan literasi gerak dasar diintegrasikan secara berkesinambungan ke dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Guru dan pelatih diharapkan terus mengembangkan strategi pembelajaran yang kreatif, menyesuaikan materi dengan kondisi peserta, serta memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada secara optimal. Dukungan dari pihak sekolah dan orang tua juga penting untuk membentuk lingkungan belajar yang kondusif dan mendorong siswa terus berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik yang bermanfaat.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Cenderawasih atas dukungan fasilitas dan pendanaan, serta kepada pihak SMP YPK Hedam

yang telah memberikan kesempatan dan kerjasama yang baik selama pelaksanaan program ini.

DAFTAR REFERENSI

- Arlini. (2024). Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Permainan Kartu Gambar pada Siswa Kelas 2 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 7(1). <https://doi.org/10.21009/jpja.v7i01.54978>
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lonsdale, C., & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219–225.
- Cliff, D. P., Okely, A. D., Smith, L. M., & McKeen, K. (2019). The relationship between fundamental movement skills and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Sports Medicine*, 39(12), 1019–1035.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2022). *Fundamentals of Motor Development*.
- Hands, B. (2022). Changes in motor skill and fitness measures among children with high and low motor competence: A five-year longitudinal study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(1), 37–47.
- Harahap, S., & Syahputra, A. (2020). Analisis pelaksanaan Gerakan Literasi Sekolah di SD Negeri Rambah Samo. *Jurnal Mengabdikan Negeri*, 2(2), 88–94. <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jmnr/article/download/105/77>
- Higgs, C., Balyi, I., & Way, R. (2018). *Physical literacy: Building a new normal*. Canadian Sport for Life. <https://ejournal-nipamof.id/index.php/JPMNT/article/download/682/814/3336>
- Juliana, R., Witarsa, R., & Masrul, M. (2022). Penerapan Gerakan Literasi terhadap Kemampuan Literasi Sains dan Literasi Membaca di Sekolah Dasar. *Journal of Education Research*. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i3.265>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Gerakan Literasi Sekolah di sekolah dasar (SD)*. <https://www.slideshare.net/slideshow/gerakan-literasi-sekolah-di-sekolah-dasar-sd/180733932>
- Mitsalina, D. (2022). *Program pelatihan gerak dasar motorik anak sekolah dasar Cisaat*. <https://www.kompasiana.com/dinanmitsalina1674/6322d11b08a8b559f904f104/program-pelatihan-gerak-dasar-motorik-anak-sekolah-dasar-cisaat>
- Pratama, H., & Wardani, D. K. (2022). Implementasi model project based learning terhadap kreativitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 248–256. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.45523>
- Sunuyeko, N. S., Argarini, D. F., Patricia, F. A., Wafa, M. A., & Lailahtus S, V. N. (2022). Pemanfaatan Pojok Literasi Sekolah dalam Gerakan Literasi Sekolah Dasar Negeri 3 Bandungrejo. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(2), 160–164. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.274>
- Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Gorber, S. C., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M. E., Spence, J. C., Stearns, J. A., & Tremblay, M. S. (2022). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 04 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(4), 773–792.
- Yulianti, D., & Susanto, A. (2017). Faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan literasi di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(6), 542–550. <https://journal.student.uny.ac.id/pgsd/article/viewFile/13924/13522>
- Zulfikar, M., Hasmyati, H., Anwar, N. I. A., Mappanyukki, A. A., & Haeril, H. (2023). PKM: Sosialisasi Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar untuk Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17457>