



Volume 5, Nomor 2, Juni 2025

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Peningkatan Keterampilan Motorik Dasar Melalui Permainan di SD

Heka Maya Sari Br Sembiring¹ , Cesya Tirta Mora Sirait² , Lesfrina Pardede³ , Idwi Pasaribu⁴ , Showy Valida Br Tarigan⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Santo Thomas, Indonesia.

Email: siraitcesya629@gmail.com

ABSTRAK INDONESIA

Pengabdian yang diberikan kepada mahasiswa khususnya pendidikan jasmani dan Kesehatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kebugaran tubuh siswa dengan menerapkan motorik dasar melalui permainan khususnya di Kelas V Sekolah Dasar Negeri 067243 Medan Selayang. Latar belakang kegiatan ini adalah adanya pengamatan bahwa terdapat siswa sekolah dasar masih menunjukkan keterbatasan pada kemampuan keterampilan motorik dasar seperti berlari, melompat, melempar dan menangkap, yang merupakan dasar utama untuk perkembangan fisik, pengetahuan dan sosial di lingkungan mereka. Keterbatasan ini sering memengaruhi partisipasi dan gangguan siswa yang rendah dalam pembelajaran akademik. Cara menerapkan gerak dasar ini termasuk latihan langsung untuk siswa sekolah dasar di berbagai permainan yang secara khusus dikembangkan untuk kemampuan motorik dasar yang menarik. Permainan yang diperkenalkan bersifat menyeluruh, menarik, dan disesuaikan dengan tahap pengembangan anak-anak sekolah dasar. Hasil kegiatan layanan ini menunjukkan antusiasme yang tinggi bagi siswa dan guru dan perbaikan praktis dalam kemampuan motorik dasar siswa yang terlibat. Selain itu, guru-guru juga mendapatkan pemahaman dan keterampilan baru dalam merancang sekaligus mengimplementasikan pembelajaran fisik yang lebih inovatif dan efektif melalui permainan. Kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan kondusif bagi pengembangan motorik siswa di sekolah dasar.

Kata Kunci : Keterampilan, Motorik Dasar, SD

ABSTRACT ENGLISH

The service given to students, especially physical education and health, aims to determine how much the increase in students' physical fitness is by implementing basic motor skills through games, especially at State Elementary School 067243 Medan Selayang. The background of this activity is the observation that there are elementary school students who still show limitations in basic motor skills such as running, jumping, throwing and catching, which are the main basis for physical, knowledge and social development in their environment. These limitations often affect low student participation and interference in academic learning. How to apply this basic movement includes direct training for elementary school students in various games that are specifically developed for interesting basic motor skills. The games introduced are comprehensive, interesting,

and adjusted to the development stage of elementary school children. The results of this service activity show high enthusiasm for students and teachers and practical improvements in the basic motor skills of the students involved. In addition, teachers also gain new understanding and skills in designing and implementing more innovative and effective physical learning through games. This activity has succeeded in providing a positive impact in creating a more active, enjoyable, and conducive learning environment for the development of students' motor skills in elementary schools.

Keywords : Skills, Basic Motor Skills, Elementary School

PENDAHULUAN

Peningkatan motorik sangat penting selama tahap pengembangan siswa. Pengembangan motorik sangat penting untuk dipertimbangkan karena sesuai dengan sifat anak : bermain. Oleh karena itu, kemampuan motorik dasar yang sangat baik diperlukan untuk mendukung kegiatan harian siswa. Gerak dasar motorik juga berfungsi untuk membuat tubuh siswa menjadi lebih sehat dan perkembangan tubuhnya berjalan dengan baik karena ia mampu bergerak dengan baik yang ditandai dengan keaktifan peserta didik dalam bermain. Gerakan dasar motorik mengajar siswa tidak hanya membantu kesehatan dan perkembangan tubuh yang ideal, tetapi juga berinteraksi dengan lingkungan dan lingkungan yang membantu mereka menciptakan kontak dan membentuk anak -anak mereka.

Pengembangan keterampilan motorik dasar merupakan fondasi penting untuk pengembangan anak -anak di sekolah dasar. Keterampilan motorik dasar misalnya seperti melompat, melempar, berlari, dan menangkap bukan hanya untuk melatih kemampuan fisik, namun merupakan pondasi bagi partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Sayangnya, observasi awal menunjukkan bahwa masih banyak siswa SD yang belum sepenuhnya menguasai keterampilan motorik dasar ini, yang berpotensi menghambat perkembangan fisik, sosial, bahkan kognitif mereka. Situasi ini menekankan urgensi intervensi yang efektif dan menyenangkan untuk merangsang gerakan anak secara optimal dari usia dini.

Menyadari pentingnya aspek tersebut, permainan edukatif hadir sebagai media yang sangat sesuai dan efektif untuk merangsang perkembangan motorik pada anak usia SD. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan tidak kaku, permainan dapat menarik minat anak secara alami, mendorong mereka untuk bergerak, bereksplorasi, dan berinteraksi tanpa merasa bosan dan terbebani. Konsep ini sejalan dengan ciri khas

belajar anak usia dini yang cenderung menyukai aktivitas nyata dan berbasis pengalaman. Oleh karena itu, penerapan permainan dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik dasar di sekolah dasar dipercaya dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, di mana anak-anak dapat mengembangkan potensi gerak mereka secara optimal sembari menikmati prosesnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa SD melalui serangkaian kegiatan permainan yang menarik dan edukatif. Yang menjadi bagian penting dalam pengabdian ini adalah merancang dan mengimplementasikan kegiatan bermain yang secara terperinci, menargetkan pengembangan kemampuan dasar seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, serta kekuatan otot-otot besar. Melalui pengabdian ini, harapannya melalui kegiatan berbasis permainan ini, siswa tidak hanya akan mempengaruhi peningkatan signifikan dalam penguasaan keterampilan motorik dasar mereka, tetapi juga menumbuhkan kecintaan terhadap aktivitas fisik, yang menjadi bekal berharga untuk gaya hidup sehat dan aktif di masa depan.

METODE

Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada sekolah Universitas Katolik Santo Thomas Medan bersama Kelas V Sekolah Dasar Negeri 067243 Medan Selayang mengadakan pengajaran dan praktik motorik dasar melalui permainan, antara lain :

1. Memberikan bekal materi kepada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 067243 Medan Selayang tentang motorik dasar, yaitu gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.
2. Menguji pemahaman siswa dengan pertanyaan pemantik untuk mengetahui apakah mereka sudah memahami terkait materi motorik dasar
3. Melatih keterampilan siswa dalam mengimplementasikan gerak dasar tersebut, seperti :

- a) Gerak Lokomotor

Yaitu dengan melakukan permainan lomba lari kepada siswa dengan berkelompok.

- b) Gerak Non Lokomotor

Yaitu melakukan pemanasan statis dan dinamis sebelum memulai/ melaksanakan permainan.

- c) Manipulatif

Yaitu melakukan permainan bola kasti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan selama 1 hari, yang dilaksanakan dalam 4 fase yaitu fase pertama memberikan pembekalan materi, fase kedua menguji pemahaman siswa dengan pertanyaan pemantik, fase ketiga melatih keterampilan siswa dalam mengimplementasikan gerak dasar tersebut, dan fase terakhir penilaian. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan Kerjasama antara pengabdian dengan Kelas V Sekolah Dasar Negeri 067243 Medan Selayang.



Gambar 1.
Pembekalan Materi
(Fase pertama)



Gambar 2.
Pertanyaan pemantik
(Fase Kedua)



Gambar 3.
Pemanasan
(Fase Ketiga, non
lokomotor)



Gambar 4.
Permainan Lari
(Fase ketiga, Lokomotor)



Gambar 5.
Permainan Bola Kasti
(Fase ketiga, manipulatif)

Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 12 orang, 8 laki-laki dan 4 perempuan. Pengabdian ini dilaksanakan pada 14 Juni 2025. Dari 1 hari pelaksanaan

pengabdian tersebut para siswa sangat antusias dalam mengikuti pengajaran pengimplementasian yang di berikan oleh pengabdi.

1. Fase Pertama (Pembekalan Materi)

Pembekalan materi merupakan fase awal/fase pertama yang dilakukan kepada siswa, tujuannya agar mereka dapat memahami motorik dasar secara mendalam. Materi yang disampaikan pengabdi yakni:

Gerak dasar merupakan gerakan yang menjadi fundamental dalam keterampilan motorik manusia. Menurut Bakhtiar (2015,p.8) gerak dasar merupakan keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah Latihan atau tujuan gerakan, seperti melempar sebuah bola, melompat, meloncat, atau menjaga keseimbangan. Gerak dasar disebut juga sebagai motorik dasar. Gerak dasar sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, alasannya yakni gerak dasar yang dilakukan secara teratur dan rutin dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi. Selain itu, gerak dasar dapat membantu mengembangkan kemampuan kognitif (pengetahuan), misalnya kemampuan memecahkan masalah, mengambil keputusan, dan mengingat. Gerak dasar yang baik membantu mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Contohnya kemampuan bekerjasama, berkomunikasi, dan mengendalikan emosi.

Terdapat 3 Gerak Dasar, yaitu gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif.

- Gerak dasar lokomotor merupakan gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan ini melibatkan otot-otot besar tubuh dan biasanya menjadi dasar bagi aktivitas fisik yang lebih kompleks. Menurut Magill (2011) Gerak lokomotor adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dasar seperti berjalan (gerakan dasar manusia yang paling umum, melibatkan perpindahan kaki secara bergantian), berlari (gerakan yang lebih cepat dari berjalan, melibatkan ayunan kaki yang lebih lebar dan dorongan yang lebih kuat), melompat (gerakan yang melibatkan tolakan dari tanah dengan kedua kaki, diikuti dengan fase melayang diudara), dan meloncat (gerakan yang mirip dengan melompat, tetapi dengan tolakan yang lebih kuat dan jarak yang lebih jauh), merayap dan memanjat (gerakan yang melibatkan penggunaan tangan dan kaki untuk berpindah tempat pada permukaannya yang vertikal dan sebaliknya).

- Gerak dasar non lokomotor merupakan gerakan yang dilakukan tanpa disertai perpindahan tempat, artinya, individu yang melakukan gerakan ini tetap berada di posisi yang sama, hanya menggerakkan bagian tubuh tertentu. Gerakan ini melibatkan sendi dan otot, dan bertujuan untuk melatih kelenturan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh. Menurut Gallahue (2006) gerak non lokomotor adalah gerakan yang tidak menyebabkan perpindahan tempat seperti membungkuk (gerakan menekuk tubuh kedepan dari pinggang, meregangkan tubuh (gerakan memperpanjang atau melebarkan anggota tubuh), memutar (gerakan memutar bagian tubuh pada sumbunya), mengayun (gerakan menggerakkan anggota tubuh ke depan dan ke belakang secara berulang-ulang), menekuk (gerakan melipat bagian tubuh pada sendi), melambung (gerakan melemparkan sesuatu ke atas dan menangkapnya kembali).

- Gerak dasar manipulatif merupakan jenis gerakan yang melibatkan pengendalian dan manipulasi objek dengan menggunakan koordinasi antara mata dan tangan (atau kaki, tergantung pada aktivitasnya). Keterampilan ini mencakup kemampuan mengarahkan, mengendalikan, dan memanipulasi objek secara tepat dalam ruang. Penguasaan keterampilan ini menjadi fondasi bagi berbagai aktivitas olahraga dan permainan yang memerlukan interaksi dengan objek, seperti melempar (gerakan menggerakkan lengan secara terkoordinasi untuk melempar bola atau objek ke sasaran tertentu), menangkap (gerakan menggunakan tangan untuk menangkap bola atau objek yang bergerak), menendang (gerakan mengarahkan bola menggunakan kaki, yang memerlukan koordinasi antara kaki dan mata), memukul (gerakan menggunakan alat seperti raket, tongkat, atau tangan untuk memukul objek), menggelindingkan (gerakan mendorong objek sehingga berputar pada permukaannya), memantulkan (gerakan melempar objek ke permukaan sehingga memantulkan kembali).

2. Fase Kedua (Pertanyaan Pemantik)

Fase ini sangat perlu diterapkan, tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman siswa terkait materi gerak dasar yang telah dijelaskan. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan salah satunya memberikan sebuah pertanyaan pemantik yang berfungsi untuk memancing kemampuan pengetahuan kognitif siswa. Adapun pertanyaan yang diberikan yakni :

- a) Apa perbedaan antara gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif? Bisakah Anda memberikan masing-masing contoh dari aktivitas sehari-hari yang melibatkan masing-masing jenis gerak tersebut?

- b) Mengapa pengembangan gerak motorik dasar penting bagi anak-anak?
- c) Apakah ada hubungan antara gerak motorik dasar dengan kemampuan kognitif dan sosial seseorang? Jelaskan bagaimana kedua aspek ini bisa saling memengaruhi.

Setelah mengajukan pertanyaan-pertanyaan diatas, maka dapat diketahui apakah mereka memahami penjelasan materi yang telah disampaikan melalui penjelasan yang diberikan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami/ sesuai gaya bahasa mereka.

3. Fase Ketiga (Melatih Keterampilan dan Pengimplementasian)

Fase ini merupakan fase yang diimplementasikan secara langsung untuk melatih keterampilan siswa dalam melakukan gerakan motorik dasar. Adapun tahap kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Pemanasan (gerak non lokomotor)

Pemanasan adalah elemen penting dalam program dasar yang meliputi rangkaian aktivitas fisik yang dilakukan sebelum menjalani latihan. Hampir semua individu mengintegrasikan gerakan atau kegiatan fisik dalam rutinitas sehari-hari, terutama terkait dengan aktivitas berintensitas rendah yang dilakukan sebelum beralih ke latihan yang lebih berat. Proses ini dirancang untuk mengoptimalkan performa fisik, menjaga kesehatan, dan juga meningkatkan kebugaran. Beberapa langkah yang bisa diambil sebelum melakukan olahraga antara lain adalah melakukan pemanasan. Pemanasan ini biasanya diterapkan dalam serangkaian program pelatihan olahraga atau latihan fisik, yang sejatinya merupakan metode untuk menyatukan elemen fisiologis dan psikologis, agar siap menghadapi kegiatan latihan yang akan datang. Dengan kata lain, pemanasan sangat bermanfaat untuk menyiapkan tubuh baik dari segi mental maupun fisik atau kinerja fisik.

Proses pemanasan dengan intensitas latihan sebaiknya ditingkatkan secara bertahap. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kerja tubuh melalui penguatan fungsi sistem saraf otonom. Akibatnya, metabolisme akan berlangsung lebih cepat dan menyeluruh. Peningkatan ini menyebabkan aliran darah meningkat, suhu tubuh menjadi lebih tinggi, dan ini mengaktifkan pusat pernapasan. Hal tersebut dapat mengarah pada peningkatan pasokan oksigen bagi organisme. Peningkatan oksigen dan aliran darah akan memperluas potensi kerja tubuh. Seiring dengan kenaikan suhu tubuh akibat aktivitas fisik, kelompok otot juga mengalami peningkatan temperatur secara efektif.

Aktivitas fisik yang umumnya digunakan untuk pemanasan adalah pergerakan otot itu sendiri; atlet melakukan berbagai jenis latihan sambil mengenakan pakaian olahraga yang kering dan hangat. Pemanasan yang efektif dimulai dari intensitas rendah ke menengah dan berlangsung cukup lama. Untuk menentukan durasi waktu yang tepat, perlu mengukur suhu yang biasanya dapat dilihat dari jumlah keringat yang muncul. Jika keringat mulai timbul, dapat diindikasikan bahwa suhu tubuh telah meningkat dari dalam, sehingga pemanasan dapat dianggap selesai. Durasi pemanasan sebaiknya antara 15 hingga 30 menit, atau mungkin lebih lama, dan diakhiri dengan 5 hingga 10 menit untuk latihan pemanasan yang lebih spesifik. Adapun pemanasan yang dilakukan ada 2 yaitu statis dan dinamis.

a. Statis

Ketika melakukan pemanasan statis, Anda memperpanjang otot hingga mencapai sensasi ketegangan yang ringan, tetapi tidak sampai terasa sakit. Posisi ini kemudian dijaga untuk waktu yang ditetapkan, memberi kesempatan pada otot untuk meregangkan secara bertahap. Contoh gerakan yang dilakukan yaitu :

- Peregangan Leher ke Samping, dengan perlahan, miringkan kepala ke satu sisi, usahakan agar telinga bisa menyentuh bahu, dapat menggunakan tangan untuk sedikit menariknya lebih jauh jika merasa nyaman. Lakukan hal yang sama pada sisi yang berlawanan.

- Peregangan Leher ke Depan, tundukkan dagu menuju dada, dan rasakan peregangan di area belakang leher, bisa juga mengaitkan jari-jari di belakang kepala dan perlahan menariknya ke bawah.

- Peregangan Silang Lengan, silangkan satu lengan di depan tubuh, dan gunakan tangan yang berlawanan untuk menekan siku ke arah dada. Rasakan peregangan yang terjadi di area bahu. Ulangi cara ini dengan lengan yang lain.

- Peregangan Trisep, angkat salah satu lengan ke atas, tekuk siku sehingga telapak tangan bisa menyentuh bagian belakang punggung. Gunakan tangan lain untuk menekan siku ke bawah. Lakukan yang sama dengan lengan yang berbeda.

- Peregangan Hamstring (Duduk), duduklah dengan kedua kaki lurus ke depan. Condongkan tubuh ke depan dari pinggul, berusaha untuk menjangkau jari kaki atau pergelangan kaki. Pastikan punggung tetap dalam posisi yang lurus.

- Peregangan Quadriceps (Berdiri), berdirilah dengan tegak, tekuk satu kaki ke belakang dan pegangan pergelangan kaki atau punggung kaki dengan tangan. Tarik tumit ke arah bokong, sambil menjaga agar lutut tetap sejajar. Ulangi dengan kaki yang lainnya.

Lakukan gerakan ini delapan kali. Selanjutnya beralih ke pemanasan dinamis.

b. Pemanasan dinamis

Pemanasan dinamis merupakan serangkaian gerakan yang meniru aktivitas fisik yang akan Anda lakukan tetapi dengan intensitas yang lebih rendah. Tujuannya ialah untuk mempersiapkan tubuh secara bertahap dengan meningkatkan suhu inti, melumasi sendi, serta mengaktifkan otot-otot yang akan digunakan, sehingga meningkatkan performa dan menurunkan risiko cedera. Berbeda dengan pemanasan statis yang mempertahankan posisi tertentu, pemanasan dinamis melibatkan gerakan aktif yang melakukan pergerakan pada persendian dan otot melalui seluruh rentang gerakannya. Ini membantu memperlancar aliran darah ke otot-otot, meningkatkan elastisitas jaringan, serta mempersiapkan sistem saraf untuk aktivitas yang lebih berat. Contoh Pemanasan dinamis yang dilakukan yaitu :

- Putaran Leher Lembut: Secara perlahan, gerakkan kepala Anda dalam lingkaran penuh searah jarum jam, kemudian arahkan ke berlawanan arah jarum jam Ulangi ini sebanyak 3-5 kali untuk setiap arah. Anda bisa melaksanakan gerakan mengangguk (ya) dan menggeleng (tidak) secara berselang-seling.

- Miringkan Kepala ke Samping, condongkan kepala ke bahu kanan, lalu ke bahu kiri bergantian. Rasakan sedikit tarikan di sisi leher aktivitas ini 5-8 kali untuk masing-masing sisi.

- Ayunan Lengan ke Depan dan Belakang, ayunkan kedua lengan maju mundur secara bergantian, serupa dengan gerakan berjalan cepat atau berlari. Mulailah dengan gerakan kecil dan tingkatkan ukurannya seiring waktu. Ulangi 8-10 kali untuk setiap lengan.

- Putaran Lengan Penuh, gerakkan kedua tangan ke depan dalam lingkaran besar, lalu ke belakang. Lakukan ini sebanyak 8-10 kali di masing-masing arah.

- Ayunan Lengan Silang, rentangkan lengan ke samping, lalu silangkan di depan dada dengan gerakan bergantian, mirip dengan gerakan memeluk diri. Lakukan ini sebanyak 8-10 kali.

- Good Mornings, berdiri dengan kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk. Condongkan tubuh ke depan dari pinggul, jagalah punggung tetap tegak hingga tubuh

sejajar dengan lantai . Rasakan tarikan di otot hamstring. Kembali ke posisi berdiri ulangi latihan ini 8-10 kali.

- Ayunan Kaki ke Depan dan Belakang, tegakkan tubuh dan peganglah sesuatu untuk keseimbangan bila diperlukan. Ayunkan satu kaki ke depan dan ke belakang secara tertata. Mulailah dengan ayunan kecil dan tingkatkan ketinggiannya secara bertahap. Lakukan ini sebanyak 8-10 kali untuk setiap kaki.

- Ayunan Kaki ke Samping, berdirilah tegak, ayunkan satu kaki ke samping dan ke tengah tubuh secara terkontrol. Ulangi ini sebanyak 8-10 kali untuk masing-masing kaki.

- Lunge Berjalan, melangkah ke depan dengan satu kaki, tekuk kedua lutut hingga membentuk sudut sekitar 90 derajat. Dorong kaki depan untuk kembali berdiri, kemudian langkah dengan kaki lainnya. Lakukan 5-8 langkah maju untuk setiap kaki.

- High Knees, berlari di tempat sembari mengangkat lutut setinggi mungkin ke arah dada, lanjutkan selama 20-30 detik.

- Butt Kicks: Berlari di tempat sambil menendang tumit ke arah bokong. Lanjutkan ini selama 20-30 detik.

2. Permainan Lari

Permainan lari yang dilakukan pengabdian yaitu shuttle run. Shuttle run adalah jenis lari yang fokus pada kecepatan dan ketepatan dalam perubahan arah, dilakukan secara bolak-balik (Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Tujuan dari shuttle run adalah untuk melatih kemampuan tubuh dalam bergerak maju dan mundur (Fatchurahman et al., 2019). Secara umum, metode latihan ini serupa dengan latihan zig-zag run, namun dalam sesi ini, pemain harus berlari bolak-balik dari satu titik ke titik lain tanpa melewati tiang dengan belokan yang rumit seperti pada latihan zig-zag. Elemen dalam gerakan shuttle run mencakup perubahan arah tubuh, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan yang merupakan faktor-faktor penting untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet karena melibatkan perubahan kontraksi pada otot fleksor dan ekstensor (Primadi et al., 2021). Shuttle run atau berlari bolak-balik secara cepat dimulai dari satu lokasi ke lokasi lainnya dengan jarak yang telah ditentukan. Dalam latihan shuttle run, gerakannya meliputi lari sambil mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, serta keseimbangan yang merupakan unsur-unsur dari gerak kelincahan, sehingga latihan ini efektif untuk meningkatkan kelincahan. Menurut (Pratiknyo, 2009), latihan shuttle run meliputi perubahan arah yang merupakan lari bolak-balik secepat mungkin dengan mengikuti kompas atau arah jarum jam. Setiap sudut diatur dengan tiang agar anak tersebut bisa

berputar mengelilinginya menuju sisi berikutnya dengan gerakan menyerupai angka 8 dengan jarak 10 m sebanyak 4 kali. Pelatihan shuttle run yang dilakukan dengan intensitas tinggi dapat meningkatkan kecepatan (Haris, 2021).

Adapun tahapan yang dilakukan dalam menerapkan shuttle run ini yaitu :

- Siswa dibentuk dalam 4 kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari 3 orang.
- Setiap anggota kelompok akan berlari secepat mungkin dan dilakukan secara bergantian hal tersebut juga berguna untuk menguji kekompakan tim masing-masing.

2. Permainan kasti

Permainan kasti adalah jenis permainan bola kecil yang menggunakan bola berukuran mini. Dalam aktivitas ini, terdapat empat gerakan utama yaitu mengirim, menerima, memukul, dan berlari. Selain itu, kerja sama antar pemain juga sangat penting. Adapun tahapan-tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu :

- Permainan kasti melibatkan dua kelompok siswa, di mana satu bertindak sebagai tim menyerang dan yang lainnya sebagai tim bertahan.

- Aktivitas dimulai ketika seorang siswa memukul bola dengan alat pemukul untuk berlari menuju base pertama atau bisa juga langsung menuju base kedua, dengan tujuan kembali ke titik awal dengan aman.

- Sementara itu, tim bertahan berusaha mengambil bola dan melemparkannya tepat ke arah pemukul, sedangkan anggota tim lainnya siap berada di posisi untuk menangkap bola yang mungkin tidak berhasil dipukul, mengambil bola tersebut, melemparkannya ke rekan satu tim, dan menangkap bola jika diperlukan, serta berlari untuk menghentikan pemukul yang menuju ke base atau mencegah pemukul kembali ke tempat asalnya dengan melemparkan ke tubuh pemukul. Semua keterampilan seperti melempar, menangkap, berlari, dan melompat terdapat dalam permainan kasti.

KESIMPULAN

Intervensi peningkatan motorik dasar melalui kombinasi permainan lari, pemanasan yang tepat, dan latihan bola kasti menunjukkan hasil yang positif dan signifikan terhadap perkembangan motorik dasar peserta. Secara spesifik, terjadi

peningkatan yang jelas pada aspek kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-tangan, dan kekuatan otot, yang terukur dari perbaikan performa dalam setiap sesi latihan dan evaluasi akhir. Kelebihan utama pendekatan ini terletak pada metode yang menarik dan partisipatif, di mana unsur permainan secara efektif memotivasi peserta untuk terlibat aktif, menjadikan proses pembelajaran motorik terasa menyenangkan dan tidak membosankan. Pemanasan yang terstruktur, baik statis maupun dinamis, juga berperan penting dalam mempersiapkan tubuh, meminimalkan risiko cedera, dan mengoptimalkan efektivitas latihan inti. Selain itu, penggunaan bola kasti sebagai alat utama berhasil melatih berbagai komponen motorik secara terintegrasi, mulai dari berlari, melempar, menangkap, hingga memukul.

Namun, studi ini juga mengidentifikasi beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah durasi program yang relatif singkat, yang mungkin belum cukup untuk melihat dampak jangka panjang atau perubahan yang lebih substansial pada semua peserta, terutama bagi mereka dengan tingkat motorik dasar yang sangat rendah. Selain itu, variasi latar belakang dan tingkat kebugaran awal peserta dapat memengaruhi interpretasi hasil, di mana kelompok dengan motorik awal yang lebih baik mungkin menunjukkan peningkatan yang lebih pesat dibandingkan kelompok lain. Keterbatasan lainnya adalah skala pengabdian yang terbatas, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Untuk pengembangan selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang durasi program guna mengevaluasi dampak jangka panjang dan keberlanjutan peningkatan motorik. Variasi dalam jenis permainan dan alat yang digunakan juga dapat dieksplorasi untuk menjaga minat peserta dan menargetkan aspek motorik yang berbeda secara lebih spesifik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sepenuh hati kepada semua individu dan kelompok yang telah memberikan kontribusi terhadap keberhasilan penyelesaian jurnal pengabdian ini. Apresiasi yang sangat tinggi kami berikan kepada para peserta yang telah menunjukkan partisipasi aktif dengan semangat dan antusiasme, menjadi fokus utama dalam penelitian dan pengabdian yang kami laksanakan dukungan yang sangat berharga juga diberikan oleh institusi yang telah mendukung setiap langkah, menyediakan berbagai sumber daya, serta memberikan semua izin yang diperlukan untuk kelancaran program. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih yang mendalam

kepada tim riset dan pelaksana yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran mereka dalam merencanakan, melaksanakan, dan menganalisis setiap fase dari pengabdian ini dengan penuh dedikasi. Kami berharap hasil dari pengabdian ini dapat memberikan manfaat yang nyata dan menjadi landasan bagi pengembangan program-program serupa di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrenthy, Rama., Eldawaty., Putra, Aldo Naza. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. 20(1).
- Endrawan, Bagus., Hardiyono, Bayu., Satria, M. Haris., Kesumawati, Selvi Atesya. (2021). Pengembangan Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Program Studi Pendidikan Olahraga Strata Satu (S1) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan dan Bahasa Universitas Bina Darma. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*. 1(2), 180-186.
- Fahmi, Donny A., Royana, Ibnu F., Herlambang, Tubagus., Purwadi. (2022). Pelatihan Penjurian Senam Aerobik disenam Kreasi Bagi Instruktur Senam di Kabupaten Kendal. *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat*. 3(1), 39-43.
- Mahfud, Imam., Yuliandra, Rizki. (2020). Pengembangan model gerak dasar keterampilan motorik untuk kelompok usia 6-8 tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 1(1).
- Na'afisari, Intania., Anwar, K Khoirul., Hidayatullah, Fajar., Purwoto, Septyaningrum Putri. (2023). Pengaruh Pembelajaran Variasi Shuttle Run Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 100 meter Pada Siswa Kelas XI SMKP Brajaguna Bengkulu. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 6(1), 1-4.
- Rejeki, Hendriana Sri., Gunawan. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penjasokesrek*. 8(2).
- Syaifulloh, M. Deden., Agus, Rachmi., Marsheilla. (2023). Analisis Peningkatan Gerak Dasar Dalam Permainan Kasti. *Journal of Arts and Education*. 1(1).
- Wati, Isti Dwi Puspita., Jaenudin, Muhamad Ade. (2020). Pengaruh Permainan Kasti terhadap Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 8(2).