

Peningkatan Kompetensi Guru melalui Pelatihan Gerak Dasar dan Kebugaran Jasmani untuk Mendukung Aktivitas Fisik Siswa SD Negeri 4 Ranomeeto

Sarno^{1*}, Muh. Yasa², La Ode Ahmad Yusran³, Ashari Usman⁴

^{1 2 3 4} Universitas Sulawesi Tenggara, Indonesia

*Corresponding author. : sarno.0152@gmail.com

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Keywords: Teacher Competency; Fundamental Movement Skills; Physical Fitness; Physical Activity; Elementary School.	<i>This Community Service Program aimed to improve teachers' competencies in understanding, designing, and implementing fundamental movement activities and physical fitness exercises to support elementary school students' physical activity. The program was conducted at SD Negeri 4 Ranomeeto, Ranomeeto District, South Konawe Regency, Southeast Sulawesi, Indonesia, involving 15 teachers consisting of 10 classroom teachers and 5 subject teachers. The program employed a participatory training approach consisting of five stages: preparation, material delivery, demonstration and practice, mentoring and learning simulation, and evaluation. The training materials covered locomotor, non-locomotor, and manipulative movements, physical fitness, active games, and strategies for modifying activities according to students' characteristics and available school facilities. Evaluation was conducted through pre-tests, post-tests, observations, practical activities, and participant response questionnaires. The results showed an improvement in teachers' competencies, from an average of 60.27% before the training to 85.33% after the training, representing an increase of 25.06 percentage points. Teachers' responses to the training reached 91.89%, categorized as very good. These findings indicate that a combination of theoretical instruction, demonstrations, direct practice, mentoring, and learning simulations can strengthen teachers' knowledge and practical skills. The program contributes to teachers' readiness to create active, enjoyable, safe, and developmentally appropriate learning activities that support students' physical activity.</i>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik pada usia sekolah dasar merupakan bagian penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan motorik, kebugaran, dan kesehatan anak. Aktivitas yang dilakukan secara teratur memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan gerak sekaligus membangun kebiasaan hidup aktif. Gerak dasar menjadi fondasi bagi keterampilan motorik yang lebih kompleks karena mencakup kemampuan lokomotor, stabilitas, dan manipulatif. Penguasaan keterampilan tersebut pada masa anak-anak penting untuk mendukung keterlibatan siswa dalam berbagai bentuk permainan, olahraga, dan aktivitas fisik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah (Mao et al., 2022).

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki posisi strategis dalam menyediakan pengalaman aktivitas fisik yang terstruktur bagi siswa. Namun, pembelajaran tidak cukup hanya memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak, melainkan perlu dirancang agar aktivitas tersebut mampu mengembangkan kompetensi gerak dan meningkatkan intensitas aktivitas fisik. Graham et al. (2022) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa intervensi keterampilan gerak dasar pada anak usia 5–11 tahun perlu mendapatkan perhatian karena keterampilan gerak memiliki hubungan dengan tingkat aktivitas fisik sedang hingga berat. Kondisi tersebut memperkuat pentingnya pembelajaran gerak yang terencana di sekolah.

Gerak dasar yang terdiri atas gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif merupakan komponen fundamental dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Gerak tersebut dapat dikembangkan melalui aktivitas sederhana seperti berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, melempar, menangkap, dan menendang. Mao et al. (2022) menjelaskan bahwa *fundamental movement skills* merupakan dasar bagi pengembangan rangkaian gerakan yang lebih kompleks dalam berbagai olahraga dan aktivitas permainan. Oleh karena itu, penguatan gerak dasar pada siswa sekolah dasar perlu dilakukan melalui kegiatan yang sistematis, berulang, menyenangkan, dan sesuai dengan perkembangan kemampuan anak.

Selain keterampilan gerak, kebugaran jasmani juga perlu menjadi perhatian dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. Kebugaran berkaitan dengan kemampuan siswa melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta memiliki kemampuan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik. Lin et al. (2022) menemukan bahwa program latihan berbasis sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap keterampilan gerak fundamental, kontrol postural, kekuatan otot, kecepatan, daya

tahan, dan fleksibilitas anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas kebugaran yang dirancang secara tepat dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh kompetensi guru dalam merancang dan melaksanakan aktivitas pembelajaran. Guru tidak hanya dituntut menguasai materi olahraga, tetapi juga perlu mampu memilih metode, memberikan instruksi, mengelola aktivitas, mengamati gerakan siswa, dan memberikan umpan balik. Baumgartner (2022) menjelaskan bahwa kompetensi guru pendidikan jasmani mencakup pengetahuan profesional, kemampuan memahami situasi pembelajaran, pengambilan keputusan, serta penerapan pengetahuan dalam praktik mengajar. Dengan demikian, penguatan kompetensi guru menjadi aspek penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Peran guru semakin penting karena tingkat aktivitas fisik siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani tidak secara otomatis mencapai tingkat yang optimal. Penelitian Crotti et al. (2022) menunjukkan bahwa praktik pengajaran tertentu dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas fisik sedang hingga berat siswa selama pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran dan perilaku mengajar guru dapat memengaruhi kesempatan siswa untuk aktif bergerak. Oleh sebab itu, guru perlu memiliki keterampilan dalam mengorganisasi aktivitas sehingga waktu pembelajaran lebih banyak dimanfaatkan untuk aktivitas gerak yang bermakna.

Permasalahan kompetensi guru pendidikan jasmani juga menjadi perhatian dalam konteks sekolah dasar di Indonesia. Nasrulloh et al. (2022) menemukan adanya hubungan antara kompetensi guru dengan kinerja guru pendidikan jasmani sekolah dasar. Sementara itu, penelitian Rahman et al. (2022) menunjukkan bahwa kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, dan etos kerja memberikan kontribusi terhadap kinerja guru pendidikan jasmani sekolah dasar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kompetensi guru melalui kegiatan pelatihan dan penguatan keterampilan praktis menjadi langkah penting untuk mendukung peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, guru SD Negeri 4 Ranomeeto perlu memperoleh penguatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengembangkan aktivitas gerak dasar serta kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik siswa. Pelatihan dapat menjadi sarana untuk memperkenalkan variasi aktivitas, permainan aktif, teknik pelaksanaan

gerakan, serta strategi pengelolaan pembelajaran yang memungkinkan siswa bergerak lebih aktif. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kompetensi guru dalam memahami, merancang, dan menerapkan aktivitas gerak dasar dan kebugaran jasmani sehingga dapat mendukung terciptanya pembelajaran yang aktif, menyenangkan, aman, dan berorientasi pada peningkatan aktivitas fisik siswa.

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SD Negeri 4 Ranomeeto, Kecamatan Ranomeeto, Kabupaten Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara, dengan sasaran utama guru sekolah dasar. Peserta kegiatan berjumlah 15 guru, yang terdiri atas 10 guru kelas dan 5 guru mata pelajaran. Peserta dipilih berdasarkan keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran dan kebutuhan terhadap peningkatan kompetensi dalam mengembangkan aktivitas fisik siswa. Kegiatan difokuskan pada pelatihan gerak dasar dan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kemampuan guru dalam merancang dan menerapkan aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Kebaruan kegiatan ini terletak pada integrasi gerak dasar, kebugaran jasmani, dan aktivitas fisik siswa dalam satu rangkaian pelatihan kompetensi guru. Kegiatan tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga melibatkan guru secara langsung dalam demonstrasi, praktik, diskusi, dan simulasi pembelajaran. Guru diarahkan untuk memahami gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, sekaligus mengembangkan aktivitas kebugaran dan permainan sederhana yang dapat diterapkan dengan mempertimbangkan usia, kemampuan siswa, jumlah peserta, waktu pembelajaran, serta fasilitas yang tersedia di sekolah.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan pelatihan partisipatif melalui lima tahapan, yaitu (1) persiapan, (2) pemberian materi, (3) demonstrasi dan praktik, (4) pendampingan dan simulasi pembelajaran, serta (5) evaluasi. Setiap tahap dirancang agar guru tidak hanya memahami konsep gerak dasar dan kebugaran jasmani, tetapi juga mampu menerapkannya dalam aktivitas pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak SD Negeri 4 Ranomeeto, identifikasi kebutuhan guru, penyusunan materi, serta persiapan sarana dan perlengkapan kegiatan. Identifikasi kebutuhan dilakukan untuk memperoleh informasi

mengenai kondisi pembelajaran, aktivitas fisik yang selama ini diterapkan, serta kendala guru dalam mengembangkan aktivitas gerak dan kebugaran jasmani.

Materi pelatihan disusun berdasarkan kebutuhan guru dan meliputi konsep aktivitas fisik, gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, konsep kebugaran jasmani, prinsip latihan bagi anak usia sekolah dasar, serta permainan aktif yang dapat diterapkan dalam pembelajaran. Tim juga menyiapkan bahan presentasi, perlengkapan praktik, instrumen evaluasi, lembar observasi, dan angket respons peserta.



Gambar 1. Tim PKM Koordinasi Dengan Kepala Sekolah

b. Tahap Pemberian Materi

Pada tahap ini guru memperoleh penjelasan mengenai konsep aktivitas fisik, karakteristik gerak dasar, serta pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar. Materi gerak dasar mencakup gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, sedangkan materi kebugaran jasmani mencakup aktivitas yang dapat mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelincihan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui penjelasan, diskusi, dan tanya jawab. Guru diberikan kesempatan untuk menghubungkan materi dengan pengalaman pembelajaran yang selama ini dilaksanakan di sekolah.



Gambar 2. Tim PKM Memberikan Materi

c. Tahap Demonstrasi dan Praktik

Tahap demonstrasi dan praktik dilakukan dengan memperagakan berbagai bentuk gerak dasar dan latihan kebugaran yang sederhana. Aktivitas meliputi berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, melempar, menangkap, serta permainan sederhana yang mengintegrasikan unsur kebugaran jasmani.

Setelah demonstrasi, guru mempraktikkan aktivitas secara langsung dengan bimbingan tim pelaksana. Praktik diarahkan agar guru mampu memahami teknik dasar gerakan, memberikan instruksi, serta mengembangkan variasi aktivitas yang dapat diterapkan kepada siswa dengan menggunakan sarana yang tersedia di sekolah.



Gambar 3. Tim Melakukan Praktik

d. Tahap Pendampingan dan Simulasi Pembelajaran

Pada tahap ini guru dibagi dalam kelompok untuk menyusun dan mempraktikkan aktivitas pembelajaran. Guru diarahkan untuk memodifikasi permainan berdasarkan usia, kemampuan siswa, jumlah peserta, waktu pembelajaran, dan fasilitas yang tersedia.

Setiap kelompok menyusun aktivitas yang mengintegrasikan gerak dasar dan kebugaran jasmani, kemudian mempraktikkannya melalui simulasi pembelajaran. Tim pelaksana memberikan pendampingan dan umpan balik terhadap kesesuaian gerakan, kejelasan instruksi, pengelolaan aktivitas, keamanan, serta keterlibatan siswa.



Gambar 4. Tim Melakukan Pendampingan dan Simulasi

e. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian tujuan kegiatan dan peningkatan kompetensi guru setelah mengikuti pelatihan. Evaluasi dilakukan melalui observasi keterlibatan peserta, tanya jawab, praktik, dan refleksi terhadap materi yang telah diberikan.

Indikator keberhasilan meliputi (1) peningkatan pemahaman guru mengenai gerak dasar dan kebugaran jasmani, (2) kemampuan guru melakukan dan mendemonstrasikan gerakan, (3) kemampuan menyusun aktivitas fisik, (4) kemampuan memodifikasi permainan, dan (5) kemampuan menerapkan permainan aktif dalam pembelajaran. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan ketercapaian kompetensi guru setelah mengikuti kegiatan.

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahapan	Uraian Kegiatan
Persiapan	Koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan guru, penyusunan materi, serta persiapan sarana dan perlengkapan kegiatan.
Pemberian Materi	Penyampaian materi aktivitas fisik, gerak lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, kebugaran jasmani, dan permainan aktif.
Demonstrasi dan Praktik	Demonstrasi gerak dasar dan latihan kebugaran serta praktik langsung oleh guru.
Pendampingan dan Simulasi	Penyusunan, modifikasi, dan praktik aktivitas pembelajaran berbasis gerak dasar dan kebugaran jasmani.
Evaluasi	Observasi, tanya jawab, praktik, dan refleksi untuk mengetahui peningkatan pemahaman serta keterampilan guru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di SD Negeri 4 Ranomeeto, Kecamatan Ranomeeto, Kabupaten Konawe Selatan, Sulawesi Tenggara, dengan melibatkan 15 guru yang terdiri atas 10 guru kelas dan 5 guru mata pelajaran. Kegiatan bertujuan meningkatkan kompetensi guru dalam memahami dan menerapkan gerak dasar serta kebugaran jasmani sebagai bagian dari upaya mendukung aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Pelaksanaan kegiatan berlangsung melalui pemberian materi, demonstrasi, praktik, pendampingan, simulasi pembelajaran, dan evaluasi.

Selama kegiatan berlangsung, guru menunjukkan keterlibatan yang baik pada setiap tahapan. Pada saat pemberian materi, peserta aktif mengikuti penjelasan dan mengajukan pertanyaan berkaitan dengan gerak dasar, kebugaran jasmani, serta bentuk aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik siswa. Pada tahap praktik, guru mengikuti demonstrasi gerak berjalan, berlari, melompat, menjaga keseimbangan, melempar, dan menangkap. Guru juga mempraktikkan permainan sederhana yang mengintegrasikan beberapa unsur gerak dan kebugaran jasmani.

Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya perubahan kemampuan guru setelah mengikuti kegiatan. Perubahan tersebut terlihat pada aspek pemahaman konsep maupun keterampilan praktis. Guru yang sebelumnya cenderung memahami aktivitas fisik secara umum menjadi lebih mampu mengidentifikasi jenis gerak dasar dan memilih aktivitas yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Guru juga memperoleh pengalaman dalam mengembangkan permainan sederhana yang dapat dilakukan dengan menggunakan fasilitas yang tersedia di sekolah.

Evaluasi kompetensi dilakukan melalui pretest dan posttest yang mencakup lima aspek, yaitu pemahaman gerak dasar, pemahaman kebugaran jasmani, kemampuan mempraktikkan gerakan, kemampuan menyusun aktivitas fisik, dan kemampuan memodifikasi permainan. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kompetensi Guru Sebelum dan Sesudah Pelatihan

No.	Aspek Kompetensi	Sebelum Pelatihan (%)	Sesudah Pelatihan (%)	Peningkatan (%)
1	Pemahaman gerak dasar	64,00	88,00	24,00
2	Pemahaman kebugaran jasmani	61,33	86,67	25,34
3	Kemampuan mempraktikkan gerakan	60,00	85,33	25,33
4	Kemampuan menyusun aktivitas fisik	58,67	84,00	25,33
5	Kemampuan memodifikasi permainan	57,33	82,67	25,34
Rata-rata		60,27	85,33	25,06

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata kompetensi guru meningkat dari 60,27% sebelum pelatihan menjadi 85,33% setelah pelatihan, atau mengalami peningkatan sebesar 25,06 poin persentase. Peningkatan terjadi pada seluruh aspek yang dievaluasi. Pemahaman gerak dasar meningkat dari 64,00% menjadi 88,00%, sedangkan pemahaman kebugaran jasmani meningkat dari 61,33% menjadi 86,67%. Peningkatan juga terlihat pada kemampuan mempraktikkan gerakan, menyusun aktivitas fisik, dan memodifikasi permainan.

Aspek kemampuan memodifikasi permainan menunjukkan nilai awal paling rendah, yaitu 57,33%. Setelah pelatihan, kemampuan tersebut meningkat menjadi 82,67%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan praktik dan simulasi memberikan pengalaman kepada guru dalam mengembangkan permainan yang dapat disesuaikan dengan kondisi siswa. Guru mulai mampu mempertimbangkan usia, kemampuan, jumlah siswa, waktu pembelajaran, serta ketersediaan fasilitas ketika menyusun aktivitas.

Kemampuan menyusun aktivitas fisik juga mengalami peningkatan dari 58,67% menjadi 84,00%. Setelah mengikuti pelatihan, guru mampu mengembangkan aktivitas sederhana yang menggabungkan gerak dasar dan unsur kebugaran jasmani. Aktivitas yang dikembangkan tidak harus menggunakan peralatan khusus, tetapi dapat memanfaatkan fasilitas sederhana dan lingkungan sekolah sehingga lebih mudah diterapkan dalam pembelajaran.

Selain evaluasi kompetensi, dilakukan penilaian terhadap respons guru setelah mengikuti kegiatan. Respons peserta digunakan untuk mengetahui tingkat penerimaan dan manfaat pelatihan dari sudut pandang peserta.

Tabel 3. Respons Guru terhadap Pelaksanaan Pelatihan

No.	Aspek Respons	Persentase (%)	Kategori
1	Kesesuaian materi dengan kebutuhan guru	91,33	Sangat Baik
2	Kejelasan penyampaian materi	92,00	Sangat Baik
3	Kemudahan mengikuti praktik	90,67	Sangat Baik
4	Manfaat pelatihan bagi pembelajaran	94,00	Sangat Baik
5	Kesesuaian aktivitas dengan karakteristik siswa	92,67	Sangat Baik
6	Kesiapan menerapkan hasil pelatihan	90,67	Sangat Baik
Rata-rata		91,89	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata respons guru mencapai 91,89% dengan kategori sangat baik. Persentase tertinggi terdapat pada aspek manfaat pelatihan bagi pembelajaran, yaitu sebesar 94,00%. Hal ini menunjukkan bahwa guru menilai materi dan praktik yang diberikan memiliki keterkaitan langsung dengan kebutuhan pembelajaran di sekolah. Aspek kesesuaian aktivitas dengan karakteristik siswa juga memperoleh respons tinggi sebesar 92,67%.

Respons positif tersebut terlihat dari keterlibatan guru selama kegiatan berlangsung. Guru aktif berdiskusi mengenai bentuk permainan yang dapat diterapkan kepada siswa, menyampaikan pengalaman pembelajaran, serta mencoba memodifikasi aktivitas berdasarkan kondisi sekolah. Pada tahap simulasi, guru juga mampu bekerja secara berkelompok untuk menyusun aktivitas dan mempraktikkannya di hadapan peserta lainnya.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan memberikan penguatan terhadap kompetensi guru, baik dalam aspek pengetahuan maupun keterampilan. Guru memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai gerak dasar dan kebugaran jasmani serta memiliki pengalaman dalam merancang, mempraktikkan, dan memodifikasi aktivitas fisik. Hasil tersebut menjadi dasar bahwa kegiatan pelatihan dapat mendukung kesiapan guru dalam menciptakan pembelajaran yang lebih aktif dan memberikan kesempatan yang lebih besar kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Peningkatan kompetensi guru dari rata-rata 60,27% menjadi 85,33% menunjukkan bahwa pelatihan gerak dasar dan kebugaran jasmani memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta. Pendekatan partisipatif melalui penyampaian materi, demonstrasi, praktik, dan simulasi memberikan pengalaman belajar yang konkret. Guru tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memperoleh pengalaman menerapkan aktivitas gerak dalam pembelajaran. Hasil tersebut memperkuat pentingnya pendekatan praktis dalam pengembangan kompetensi guru pendidikan jasmani dan pembelajaran gerak dasar di sekolah dasar (Andriadi & Saputra, 2021; Sujarwo & Rachman, 2020).

Peningkatan pemahaman gerak dasar menunjukkan bahwa guru semakin mampu mengenali gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Penguasaan ketiga gerakan tersebut penting karena menjadi dasar perkembangan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Guru dapat memilih aktivitas sesuai karakteristik dan kemampuan siswa serta mengemasnya dalam bentuk permainan. Penggunaan permainan juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan gerakan secara aktif dan berulang dalam suasana yang menyenangkan (Ariyanto et al., 2020; Zulfikar et al., 2021).

Pemahaman kebugaran jasmani meningkat dari 61,33% menjadi 86,67%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa guru semakin memahami pentingnya aktivitas yang mengembangkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi. Materi yang disertai praktik membantu guru menghubungkan konsep kebugaran dengan aktivitas pembelajaran. Kebugaran jasmani juga memiliki peranan dalam mendukung aktivitas dan kemampuan belajar siswa sekolah dasar (Prastyawan & Pulungan, 2022; Sriwidaningsih et al., 2022).

Kemampuan mempraktikkan gerakan meningkat sebesar 25,33 poin persentase setelah pelatihan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa praktik langsung memberikan pengalaman penting bagi guru dalam memahami teknik gerakan. Guru dapat mengamati contoh, mencoba gerakan, menerima koreksi, dan mengulangnya secara mandiri. Pengalaman tersebut dapat membantu guru memberikan demonstrasi yang lebih tepat kepada siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Yuliandra et al., 2020; Hidayat et al., 2020).

Kemampuan guru menyusun aktivitas fisik meningkat dari 58,67% menjadi 84,00%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan membantu guru merancang kegiatan yang lebih sistematis, menarik, dan sesuai karakteristik siswa. Guru mulai mampu menghubungkan gerak dasar dengan tujuan pembelajaran melalui aktivitas sederhana. Pengembangan model pembelajaran berbasis permainan dapat membantu guru menciptakan aktivitas gerak yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar (Arlini et al., 2024; Malela et al., 2026).

Kemampuan memodifikasi permainan meningkat dari 57,33% menjadi 82,67%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa guru semakin mampu menyesuaikan aktivitas berdasarkan usia, kemampuan siswa, jumlah peserta, waktu, dan fasilitas sekolah. Kemampuan modifikasi penting karena pembelajaran pendidikan jasmani tidak selalu membutuhkan sarana yang lengkap. Permainan sederhana dapat dikembangkan dengan memanfaatkan lingkungan dan peralatan yang tersedia di sekolah (Hanief & Sugito, 2015; Fahrian & Simatupang, 2022).

Pendekatan permainan memberikan alternatif pembelajaran yang memungkinkan siswa melakukan berbagai gerakan secara berulang dalam suasana menyenangkan. Oleh karena itu, guru perlu memiliki kemampuan mengembangkan permainan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik siswa. Aktivitas permainan dapat meningkatkan keterlibatan siswa sekaligus memberikan kesempatan untuk

mengembangkan berbagai keterampilan gerak dasar secara lebih aktif (Andriadi & Saputra, 2021; Ariyanto et al., 2020).

Respons guru terhadap kegiatan mencapai 91,89% dengan kategori sangat baik. Tingginya respons menunjukkan bahwa materi, metode, dan praktik yang diberikan sesuai dengan kebutuhan peserta. Guru menilai kegiatan memberikan manfaat karena aktivitas yang dilatihkan dapat diterapkan dalam pembelajaran. Pendekatan praktik juga membuat guru lebih mudah memahami materi dan memperoleh pengalaman langsung dalam mengembangkan aktivitas fisik bagi siswa (Puspitorini & Tangkudung, 2023; Pujiyanto & Insanisty, 2015).

Kegiatan pelatihan juga memberikan pengalaman kepada guru dalam menciptakan pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif siswa. Guru diarahkan untuk memberikan instruksi yang jelas, menggunakan permainan, dan menyesuaikan aktivitas dengan kemampuan peserta didik. Aktivitas yang bervariasi dapat mengurangi pembelajaran yang monoton sekaligus memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak lebih banyak selama proses pembelajaran (Rithaudin, 2015; Yudianto, 2015).

Secara keseluruhan, pelatihan gerak dasar dan kebugaran jasmani berhasil meningkatkan kompetensi guru SD Negeri 4 Ranomeeto. Peningkatan rata-rata sebesar 25,06 poin persentase dan respons peserta sebesar 91,89% menunjukkan bahwa kegiatan diterima dengan sangat baik. Guru memperoleh pengetahuan, keterampilan praktik, serta kemampuan merancang dan memodifikasi aktivitas fisik. Keberlanjutan kegiatan melalui penerapan rutin, pengembangan variasi permainan, dan berbagi praktik baik antarguru diharapkan dapat memperkuat aktivitas fisik siswa di lingkungan sekolah.

PENUTUP

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui pelatihan gerak dasar dan kebugaran jasmani berhasil meningkatkan kompetensi guru SD Negeri 4 Ranomeeto dalam merancang dan menerapkan aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kompetensi dari 60,27% menjadi 85,33%, atau meningkat sebesar 25,06 poin persentase. Selain itu, respons guru terhadap kegiatan mencapai 91,89% dengan kategori sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan yang memadukan materi, demonstrasi, praktik, pendampingan, dan simulasi dapat memberikan pengalaman yang relevan bagi guru.

Pelatihan juga memberikan penguatan terhadap kemampuan guru dalam memahami gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, menerapkan latihan kebugaran jasmani, menyusun aktivitas fisik, serta memodifikasi permainan sesuai

karakteristik siswa dan kondisi fasilitas sekolah. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual, tetapi juga memperkuat keterampilan praktis guru dalam melaksanakan pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan.

Keberlanjutan program perlu dilakukan melalui penerapan aktivitas secara rutin dalam pembelajaran, pengembangan variasi permainan, serta berbagi praktik baik antarguru. Sekolah juga diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap penyediaan sarana sederhana dan pengembangan kegiatan aktivitas fisik sehingga hasil pelatihan dapat diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung kebugaran dan aktivitas fisik siswa.

4. REFERENSI

- Andriadi, A., & Saputra, A. (2021). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 41–47. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.35422>
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Arlini, A., Sujarwo, S., & Novitasari, E. F. (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>
- Baumgartner, M. (2022). Professional competence(s) of physical education teachers: Terms, traditions, modelling and perspectives. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52, 550–557. <https://doi.org/10.1007/s12662-022-00840-z>
- Crotti, M., Rudd, J., Roberts, S., Fitton Davies, K., O’Callaghan, L., Utesch, T., & Foweather, L. (2022). Physical activity promoting teaching practices and children’s physical activity within physical education lessons underpinned by motor learning theory (SAMPLE-PE). *PLOS ONE*, 17(8), e0272339. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272339>
- Fahrian, M. A., & Simatupang, N. (2022). Gerak dasar pencak silat dengan permainan bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 8(1). <https://doi.org/10.24114/jpor.v8i1.41967>
- Graham, M., Azevedo, L., Wright, M., & Innerd, A. L. (2022). The effectiveness of fundamental movement skill interventions on moderate to vigorous physical activity

- levels in 5- to 11-year-old children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(5), 1067–1090. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01599-3>
- Hanief, Y. N., & Sugito. (2015). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60–73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575
- Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1). <https://doi.org/10.21831/jpii.v16i1.30792>
- Lin, J., Zhang, R., Shen, J., & Zhou, A. (2022). Effects of school-based neuromuscular training on fundamental movement skills and physical fitness in children: A systematic review. *PeerJ*, 10, e13726. <https://doi.org/10.7717/peerj.13726>
- Malela, R. I., Ramadhan, M. G., & Wenly, A. P. (2026). Model pembelajaran gerak dasar lokomotor dan manipulatif berbasis permainan untuk anak usia 7–8 tahun di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 9(1). <https://doi.org/10.21009/jpia.v9i01.67957>
- Mao, X., Zhang, J., Li, Y., Cao, Y., Ding, M., Li, W., & Fan, L. (2022). The effects of football practice on children's fundamental movement skills: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 1019150. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.1019150>
- Milić, M., Radić Hozo, E., Maulini, C., De Giorgio, A., & Kuvačić, G. (2022). What is the place of physical education among the teaching priorities of primary school teachers? An empirical study on importance, qualification and perceived teachers' competence. *Education Sciences*, 12(9), 613. <https://doi.org/10.3390/educsci12090613>
- Nasrulloh, P., Suherman, A., & Susilawati, D. (2022). The relationship of teacher competence to the performance of elementary school physical education teachers. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 570–580. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2276>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpii.v18i2.55859>
- Pujianto, D., & Insanistyo, B. (2015). Pemetaan profil dan kompetensi guru pendidikan jasmani dan kesehatan tingkat sekolah dasar di Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.21831/jpii.v10i1.5686>

- Puspitorini, W., & Tangkudung, J. (2023). Pelatihan model pembelajaran aktivitas fisik untuk siswa sekolah dasar kepada guru pendidikan jasmani di wilayah Jakarta Timur. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*.
- Rahman, M. A., Sulaiman, & Irawan, F. A. (2022). The contribution of pedagogic competence, personality, and work ethic to the performance of physical education teachers at elementary schools in Kembang District, Jepara Regency. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3). <https://doi.org/10.15294/jpes.v11i3.61387>
- Rithaudin, A. (2015). Survei model aktivitas pengembangan keterampilan gerak dasar di sekolah dasar se-Kecamatan Pengasih Kulon Progo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.21831/jpii.v8i1.3481>
- Sriwidaningsih, R. R., Hadiansyah, D., & Nugraha, A. G. (2022). Dampak pembelajaran penjas dengan *workout exercise* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 203–208. <https://doi.org/10.21831/jpii.v18i2.53552>
- Sujarwo, S., & Rachman, H. A. (2020). Kontribusi filosofi dan kompetensi pedagogi terhadap kualitas mengajar guru pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2). <https://doi.org/10.21831/jpii.v16i2.31133>
- Yudanto. (2015). Pengembangan gerak dasar lari dan lompat melalui pendekatan bermain di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.21831/jpii.v3i1.6174>
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2). <https://doi.org/10.21831/jpii.v16i2.34110>