

# PENGARUH LATIHAN KESEIMBANGAN DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR

*The Effect of Balance and Flexibility Training on the Motor Skills of Elementary School Students*

**Helpin Christin Laoli**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [helpinlaoli@gmail.com](mailto:helpinlaoli@gmail.com)

**Petra Astrid Nauli Zalukhu**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [astridnauli23@gmail.com](mailto:astridnauli23@gmail.com)

**Mikha Adonia Br Hutasoit**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
E-mail: [mikhahutasoit2005@gmail.com](mailto:mikhahutasoit2005@gmail.com)

**Novaria Pakpahan**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
E-mail: [novariapakpahan274@gmail.com](mailto:novariapakpahan274@gmail.com)

**Heka Sembiring**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
E-mail: [heka@ust.ac.id](mailto:heka@ust.ac.id)

## **Abstract**

This community service activity aims to improve children's basic motor skills through balance and flexibility training at SD Negeri 080934. This training lasted for one day and was attended by fifth grade students as the main participants. The methods used included balance exercises such as walking on a straight line, standing on one leg, and playing with a balance board, plus flexibility exercises by doing fun muscle stretching in the form of group games. The evaluation showed a qualitative increase in students' motor skills. The active involvement of physical education teachers in this activity also showed the potential to continue this program into routine teaching and learning activities. In addition, this activity also helped develop students' cooperation and discipline values. It can be concluded that a balance and flexibility training program that is designed systematically and attractively has proven effective in supporting students' motor and character development. Further community service activities with a longer duration and quantitative evaluation are needed to strengthen these findings.

**Keywords**—balance and flexibility training, motor ability, physical education

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan keterampilan motorik dasar pada anak-anak yang bersekolah dasar merupakan salah satu tanda penting dari kemajuan fisik dan perkembangan menyeluruh mereka. Keterampilan motorik seperti keseimbangan dan kelenturan memiliki peranan penting dalam mendukung aktivitas fisik sehari-hari, kesiapan untuk belajar, serta pembentukan karakter anak seperti disiplin dan kerjasama (Gallahue dan Ozmun, 2006). Di Indonesia, penerapan pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar sering kali belum dioptimalkan dalam mengarahkan pengembangan aspek motorik secara teratur, terutama pada latihan-latihan dasar seperti keseimbangan dan kelenturan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk menjaga posisi dalam berbagai keadaan, baik yang diam maupun yang bergerak (Johnson dan Nelson, 1986). Sementara itu, fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk bergerak dalam rentang luas, yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot dan sendi (Bompa dan Buzzichelli, 2015). Kedua kemampuan ini dapat ditingkatkan melalui latihan sederhana namun terencana, yang berdampak tidak hanya pada kesehatan tubuh tetapi juga pada pembentukan sikap mental anak.

Pelatihan yang dirancang dengan cara yang menyenangkan dan mendidik terbukti dapat meningkatkan semangat siswa untuk berpartisipasi dengan aktif. Metode ini sangat penting, khususnya di tingkat sekolah dasar, di mana proses belajar harus bersifat eksploratif dan menyenangkan (Depdiknas, 2008). Dengan alasan tersebut, kegiatan pengabdian ini dilakukan di SD Negeri 080934 dengan tujuan memberikan pelatihan keterampilan motorik dasar, yaitu keseimbangan dan fleksibilitas, kepada siswa kelas V.

Kegiatan ini diharapkan tidak hanya mampu meningkatkan secara langsung keterampilan motorik para siswa, namun juga memberikan pemahaman kepada guru pendidikan jasmani tentang metode latihan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan. Evaluasi awal menunjukkan adanya peningkatan kemampuan motorik meskipun aktivitas ini hanya dilakukan dalam satu hari. Dengan demikian, pengabdian ini menjadi langkah awal untuk menunjukkan bahwa latihan motorik yang dirancang secara menarik dapat memberikan efek positif pada perkembangan anak, baik dari segi fisik maupun karakter.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini mengaplikasikan metode kualitatif deskriptif, yang dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang proses pelaksanaan pelatihan serta pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan motorik dasar siswa. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan fenomena dengan cara yang menyeluruh, khususnya dalam konteks alami sekolah dasar sebagai lokasi kegiatan.

Desain kualitatif deskriptif digunakan untuk mengamati, mencatat, dan menganalisis secara sistematis penerapan latihan keseimbangan dan kelenturan kepada siswa kelas V di SD Negeri 080934, serta bagaimana respon siswa terhadap aktivitas tersebut baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian ini berfokus pada fenomena partisipasi siswa selama pelatihan, termasuk semangat, keterlibatan aktif, dan peningkatan keterampilan motorik yang terpantau selama dan setelah kegiatan. Selain itu, pandangan guru pendidikan jasmani mengenai efektivitas, manfaat, dan potensi keberlanjutan program juga menjadi elemen penting dalam analisis.

Desain ini tidak bertujuan untuk menggeneralisasi hasilnya ke populasi yang lebih luas, melainkan untuk menggali secara kontekstual pengalaman dan perubahan yang dialami oleh peserta dalam situasi tertentu. Oleh karena itu, data yang dikumpulkan bersifat naratif dan deskriptif, dengan penekanan pada makna dan pemahaman subjektif dari peserta dan guru yang terlibat.

### **Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada tanggal 17 Juni 2025. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara langsung di SD Negeri 080934, yang terletak di Jalan Luku II, Kecamatan Medan Johor, Provinsi Sumatera Utara. Yang melibatkan siswa kelas V. Jumlah peserta yang ikut serta dalam kegiatan ini sebanyak 25 siswa, yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Seluruh siswa di kelas V terlibat sepenuhnya agar pelaksanaan pelatihan dapat mencerminkan situasi kelas yang sebenarnya, serta memungkinkan pengamatan yang mendalam terhadap proses dan hasil dari kegiatan tersebut.

Pemilihan lokasi dan subjek dilakukan berdasarkan hasil koordinasi awal dengan pihak sekolah, yang menunjukkan kebutuhan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang terencana bagi siswa. Dengan latar belakang ini, kegiatan pengabdian diharapkan dapat memberikan dampak positif langsung terhadap kualitas pembelajaran pendidikan jasmani serta pengembangan kemampuan motorik dasar siswa di tingkat sekolah dasar.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pelatihan dilaksanakan melalui beberapa tahapan utama yang dirancang dengan sistematis dan edukatif untuk mendukung peningkatan keterampilan motorik dasar siswa. Berikut adalah tahapan yang dilakukan:

#### **1. Pemaparan Materi**

Kegiatan diawali dengan penjelasan mengenai konsep dasar keseimbangan dan fleksibilitas tubuh, serta pentingnya pengembangan keterampilan motorik dasar pada anak-anak di sekolah dasar. Materi ini disampaikan oleh tim pengabdian dengan menggunakan media visual dan dilakukan secara interaktif, agar siswa dapat memahami tujuan dari setiap latihan yang akan mereka lakukan.

#### **2. Demonstrasi Latihan**

Siswa mendapatkan contoh langsung tentang cara melakukan berbagai latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan kelenturan. Latihan keseimbangan meliputi aktivitas seperti berjalan di garis lurus, berdiri dengan satu kaki, serta permainan di atas papan titian. Sedangkan latihan kelenturan mencakup peregangan untuk otot tangan, kaki, dan punggung, yang dikemas dalam bentuk permainan kelompok. Guru PJOK dan tim pengabdian juga ikut mendemonstrasikan gerakan dengan memperhatikan aspek keselamatan dan kesesuaian usia.

#### **3. Praktik Langsung dan Pendampingan**

Seluruh siswa di kelas V melakukan latihan langsung berdasarkan yang telah ditunjukkan. Kegiatan ini dilakukan secara kelompok dan bergantian di lapangan sekolah. Tim pelaksana dan guru PJOK memberikan bimbingan serta arahan secara langsung sepanjang kegiatan, membantu siswa menyempurnakan gerakan sesuai dengan kemampuan motorik masing-masing. Pendekatan ini memungkinkan adanya umpan balik langsung yang memperkuat proses pembelajaran.

#### 4. Evaluasi dan Refleksi

Setelah sesi latihan, dilaksanakan evaluasi awal dan akhir dengan tes motorik sederhana, seperti berjalan dengan seimbang, melompat, dan menyentuh ujung kaki saat duduk. Tujuan evaluasi ini adalah untuk mengukur perkembangan motorik siswa secara kualitatif. Selain itu, dilakukan diskusi reflektif bersama guru PJOK untuk mendapatkan umpan balik terkait pelaksanaan kegiatan dan potensi kelanjutan program latihan di sekolah.

#### Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi pelatihan keseimbangan dan kelenturan di SD Negeri 080934 dilakukan secara kualitatif dan observasional untuk menilai dampaknya terhadap kemampuan motorik siswa. Fasilitator dan guru PJOK mengamati langsung partisipasi, semangat, dan keterampilan motorik siswa selama sesi latihan.

Tes motorik sederhana seperti melompat, berjalan lurus, berdiri satu kaki, dan menyentuh jari kaki dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan koordinasi dan kelenturan.

Selain aspek fisik, sikap siswa seperti kerja sama, disiplin, dan fokus juga dinilai. Latihan kelompok yang dirancang menyenangkan membantu meningkatkan interaksi sosial dan semangat saling membantu antar siswa.

#### Keberlanjutan Hasil Kegiatan

Untuk menjaga keberlanjutan hasil pelatihan keseimbangan dan kelenturan, guru PJOK berkomitmen mengintegrasikan materi latihan ke dalam pembelajaran jasmani rutin. Tim pelaksana juga menyusun panduan latihan sederhana agar dapat digunakan mandiri oleh guru dan siswa. Rencana pelatihan lanjutan telah dibahas guna memperkuat kapasitas guru dengan aktivitas motorik yang lebih inovatif. Forum diskusi daring dibentuk untuk memfasilitasi komunikasi dan pemantauan kegiatan pascapelatihan. Selain itu, sekolah merencanakan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler sebagai wadah penguatan motorik dasar dan pembentukan karakter siswa. Berbagai upaya ini diharapkan mampu menjaga dampak kegiatan sekaligus mendorong inovasi pembelajaran jasmani yang berkelanjutan.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Pengabdian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian yang dilakukan di Sekolah Dasar ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dalam keseimbangan dan kelenturan kepada siswa kelas V SD Negeri 080934 untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar mereka. Kegiatan berlangsung selama satu hari penuh dan melibatkan siswa kelas V sebagai peserta utama.

Selama pelaksanaan, hasil pengabdian menunjukkan bahwa siswa sangat bersemangat mengikuti rangkaian latihan yang telah direncanakan. Latihan keseimbangan seperti berjalan di atas garis lurus, berdiri dengan satu kaki, dan permainan keseimbangan menggunakan papan titian sederhana terbukti efektif dalam mengembangkan koordinasi antara bagian atas dan bawah tubuh siswa. Sementara itu, latihan fleksibilitas seperti peregangan otot tangan, kaki, dan punggung dilakukan dalam format permainan kelompok yang menyenangkan sehingga membuat siswa tidak merasa bosan.

Hasil evaluasi awal dan akhir yang dilakukan melalui tes motorik sederhana (seperti tes melompat, berjalan seimbang, dan mencoba menyentuh kaki dalam posisi duduk) menunjukkan adanya perbaikan dalam kemampuan motorik siswa, meskipun pengukuran ini masih bersifat kualitatif dan sementara. Ini menunjukkan bahwa meskipun latihan hanya dilakukan dalam satu hari, kegiatan yang dirancang dengan baik dan menyenangkan dapat memberikan efek positif terhadap kemampuan motorik siswa.

Dari segi partisipasi, para guru pendidikan jasmani di SD Negeri 080934 juga mendukung program ini. Mereka menyatakan bahwa materi latihan yang diberikan dapat diterapkan dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari di sekolah. Ini menunjukkan bahwa keberlanjutan program sejenis sangat mungkin dilakukan dan memiliki potensi dampak jangka panjang bagi perkembangan motorik anak.

Selain peningkatan kemampuan motorik, kegiatan ini juga membangun semangat kerjasama dan disiplin di antara siswa, karena latihan dilakukan dalam kelompok dan memerlukan konsentrasi yang tinggi. Dengan demikian, latihan keseimbangan dan fleksibilitas tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga mendukung perkembangan karakter anak.

Secara keseluruhan, pengabdian di Sekolah Dasar ini memberikan indikasi awal bahwa latihan dalam keseimbangan dan fleksibilitas bisa menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar para siswa, terutama bila dikemas dengan cara yang menarik dan edukatif. Diperlukan pengabdian lanjutan dengan durasi yang lebih panjang dan alat evaluasi kuantitatif agar hasilnya lebih sahih dan bisa dijadikan pedoman untuk pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah dasar.



**Gambar 2.** Proses Pembelajaran di dalam Kelas



**Gambar 3.** Aktivitas di Lapangan

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di SD Negeri 080934 sukses memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa kelas V, khususnya dalam hal keseimbangan dan kelenturan. Latihan yang dirancang dengan cara yang menyenangkan, mendidik, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak terbukti berhasil meningkatkan minat siswa untuk berpartisipasi aktif, serta memperbaiki kualitas kemampuan motorik mereka meskipun hanya dilaksanakan dalam satu hari.

Selain pengaruh fisik, program ini juga menunjukkan peningkatan dalam sikap positif siswa seperti kerjasama, disiplin, dan fokus. Dukungan dari guru olahraga serta rencana tindak lanjut berupa integrasi latihan dalam pembelajaran rutin dan pengembangan panduan berlatih menjadi elemen krusial dalam mempertahankan hasil dari pelatihan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bukti awal bahwa pelatihan motorik dasar yang didesain dengan pendekatan kontekstual dan menyenangkan dapat menjadi cara yang efektif dalam mendukung pertumbuhan fisik dan karakter siswa di tingkat sekolah dasar. Diperlukan pengembangan program lanjutan yang lebih terencana dan berjangka panjang dengan dukungan evaluasi yang bersifat kuantitatif agar hasil dari kegiatan dapat diukur dengan lebih valid dan berkelanjutan.

#### **5. SARAN**

Latihan motorik dasar seperti keseimbangan dan kelenturan sebaiknya diintegrasikan secara rutin dalam pembelajaran jasmani di sekolah dasar. Guru PJOK perlu mendapatkan pelatihan tambahan agar mampu menerapkan metode yang menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa. Penggunaan alat evaluasi yang lebih objektif juga penting untuk mengukur hasil secara akurat. Pemanfaatan media pembelajaran sederhana serta kerja sama dengan pihak luar dapat memperkuat dampak program. Selain itu, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi sarana lanjutan untuk mendukung perkembangan motorik dan karakter siswa.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru PJOK, dan seluruh dewan guru SD Negeri 080934 atas dukungan dan kerja samanya selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada siswa kelas V yang telah berpartisipasi dengan antusias dan semangat. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat nyata bagi peningkatan keterampilan motorik dasar siswa dan menjadi langkah awal bagi pengembangan pembelajaran jasmani yang lebih inovatif dan berkelanjutan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). Panduan Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kurniawan, R., & Hidayat, Y. (2020). Peran Latihan Fisik Terhadap Perkembangan Keterampilan Motorik Siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Lestari, N. D., & Hermansyah, D. (2021). Implementasi Latihan Motorik Dasar dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Nasution, M. D., & Siregar, D. S. (2020). Pengaruh Latihan Keseimbangan terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Suherman, A., et al. (2001). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung: UPI Press.
- Sutapa, P., & Fitriani, D. (2018). Pengaruh Permainan terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak. *Jurnal Golden Age*.
- Wicaksono, A., & Prasetyo, Y. (2019). Pengaruh Latihan Kelenturan terhadap Keterampilan Motorik Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*.

