

**EKSPLORASI PENGALAMAN BELAJAR GERAK DASAR PADA MASA
PERTUMBUHAN PESAT ANAK USIA 6–8 TAHUN:
STUDI FENOMENOLOGI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 064976 MEDAN**

Deon Alfredo Purba¹, Wahyu Maulana Manik², Denilson Requelme Simbolon³,
Titi Kamal Nababan⁴, Ronauli Gultom⁵, Amansyah⁶
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan

¹deonpurba68@gmail.com, ²wahyumaulana06533@gmail.com

³denilsonsimbolon2@gmail.com,

⁴titikamalnababan@gmail.com, ⁵rona.gultom0209@gmail.com,

⁶amansyah@unimed.ac.id

ABSTRACT

The age of 6–8 years is a rapid growth phase marked by neuromuscular coordination acceleration and intensive nerve myelination. At this phase, mastery of fundamental movement skills (FMS) encompassing locomotor, non-locomotor, and manipulative skills lays the foundation for lifelong sports ability and active lifestyle. However, existing research mostly measures motor achievement quantitatively and neglects the subjective experiential dimension of children themselves. This study aims to explore and interpret the essential structure of FMS learning experiences from the perspective of 6–8-year-old children at SDN 064976 Medan through a transcendental phenomenological qualitative approach (Moustakas, 1994). The study involved eight participants (Grade 1–2 students) purposively selected based on rapid growth criteria, communication ability, and parental consent. Data were collected through activity-based semi-structured interviews, participatory observation, and drawing-telling technique. Data analysis followed Moustakas procedures: epoche, horizontalization, meaning clustering, theme formation, and textural-structural descriptions toward essence synthesis. Findings produced four essential themes: (1) The Newly Discovered Body - children experience surprise over new abilities accompanied by awareness of physical change; (2) Movement as Structured Free Play - the need for spontaneity negotiates with formal instruction, creating flow experience when activities are packaged as games; (3) Social Interaction Drives Enthusiasm - peer imitation, competition, and cooperation become the motor of movement motivation; and (4) Obstacles and Injuries as Signs of Effort - falling and fatigue are positively interpreted as evidence of genuine effort. The essence of FMS learning experience is a journey of discovering a new physical identity mediated by the joy of play, social interaction, and negotiation between the limitations and potential of the changing body.

Keywords: *fundamental movement skills, phenomenology, rapid growth, learning experience, elementary school physical education*

ABSTRAK

Masa usia 6–8 tahun merupakan fase pertumbuhan pesat yang ditandai oleh percepatan tinggi badan, perkembangan koordinasi neuromuskular, dan mielinisasi saraf yang intensif. Pada fase ini, penguasaan gerak dasar yang mencakup keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif meletakkan fondasi bagi kemampuan olahraga dan gaya hidup aktif sepanjang hayat (Feldasha et al., 2025; Khudolii et al., 2025). Namun, riset yang ada lebih banyak mengukur capaian motorik secara kuantitatif dan mengabaikan dimensi penghayatan subjektif anak itu sendiri. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dan memaknai struktur esensial pengalaman belajar gerak dasar dari perspektif anak usia 6–8 tahun di SDN 064976 Medan melalui pendekatan kualitatif-fenomenologi transendental (Moustakas, 1994). Penelitian melibatkan delapan partisipan (siswa kelas 1–2 SD) yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria pertumbuhan pesat, kemampuan komunikasi, dan izin orang tua. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur berbasis aktivitas, observasi partisipatif, dan teknik gambar bercerita (drawing-telling). Analisis data mengikuti prosedur Moustakas: epoché, horizontalisasi, penggugusan makna, pembentukan tema, serta deskripsi tekstural-struktural menuju sintesis esensi. Temuan menghasilkan empat tema esensial: (1) Tubuh yang Baru Ditemukan – anak mengalami kejutan atas kemampuan baru disertai kesadaran perubahan fisik; (2) Gerak sebagai Permainan Bebas yang Terstruktur – kebutuhan spontanitas bernegosiasi dengan instruksi formal, menciptakan pengalaman flow ketika aktivitas dikemas sebagai permainan; (3) Interaksi Sosial Menggerakkan Semangat – tiruan, kompetisi, dan kerja sama teman sebaya menjadi motor motivasi gerak; serta (4) Hambatan dan Luka sebagai Tanda Berusaha – jatuh dan kelelahan dimaknai positif sebagai bukti upaya sungguh-sungguh. Esensi pengalaman belajar gerak dasar adalah sebuah perjalanan menemukan identitas fisik baru yang dimediasi oleh kegembiraan bermain, interaksi sosial, dan negosiasi antara keterbatasan serta potensi tubuh yang berubah.

Kata Kunci: gerak dasar, fenomenologi, pertumbuhan pesat, pengalaman belajar, PJOK sekolah dasar

A. Pendahuluan

Usia 6–8 tahun diakui secara luas sebagai salah satu periode paling kritis dalam perkembangan manusia. Secara biologis, fase ini ditandai oleh akselerasi tinggi badan rata-rata 5–7 sentimeter per tahun, disertai peningkatan dramatis dalam koordinasi neuromuskular dan proses mielinisasi yang mengoptimalkan transmisi sinyal saraf ke seluruh sistem

motorik (Hadders-Algra, 2018; Salnikov et al., 2025). Mielinisasi yang terjadi secara pesat pada jalur kortikal dan subkortikal selama rentang usia ini secara langsung berpengaruh pada kemampuan anak untuk mengintegrasikan persepsi sensoris dengan respons motorik yang halus dan terkoordinasi, menjadikan periode ini sebagai jendela sensitif yang tidak dapat terulang dengan efisiensi yang

sama di kemudian hari (Hadders-Algra, 2018).

Di tengah pertumbuhan biologis yang deras ini, tubuh anak seolah menjadi laboratorium hidup. Kemampuan berlari lebih cepat, melompat lebih jauh, dan menangkap bola dengan presisi yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya menimbulkan pengalaman kognitif-emosional yang unik: keterkejutan atas kemampuan baru, rasa ingin tahu tentang batas-batas fisik tubuh sendiri, dan kegembiraan yang meluap saat sebuah keterampilan berhasil dikuasai. Pengalaman-pengalaman ini tidak sekadar menjadi kenangan masa kecil; secara ilmiah, pengalaman motorik yang kaya pada fase ini membentuk skema tubuh (*body schema*) yang menjadi basis representasi internal bagaimana seseorang bergerak dan berinteraksi dengan lingkungannya sepanjang hidupnya (Adolph & Hoch, 2019).

Dalam konteks pendidikan formal, kompetensi gerak dasar yang diklasifikasikan ke dalam keterampilan lokomotor seperti berlari dan melompat, keterampilan non-lokomotor seperti keseimbangan dan berputar, serta keterampilan

manipulatif seperti melempar dan menangkap menjadi target utama Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. Kelompok riset internasional secara konsisten menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar pada usia dini berkorelasi positif dengan partisipasi olahraga yang berkelanjutan di masa remaja dan dewasa, serta berhubungan dengan penurunan risiko obesitas, peningkatan kesejahteraan mental, dan kualitas hidup yang lebih tinggi (Koolwijk et al., 2023; Khudolii et al., 2025; Behan et al., 2019). Studi komprehensif yang dilakukan Behan et al. (2019) terhadap anak-anak Irlandia usia 5–12 tahun memperlihatkan trajektori perkembangan yang secara statistis signifikan dimulai tepat pada rentang usia 6–8 tahun, dengan anak laki-laki dan perempuan menunjukkan pola perkembangan yang berbeda pada keterampilan lokomotor versus manipulatif.

Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mengungkap bahwa proporsi anak usia sekolah yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 60 menit per hari hanya berkisar pada

angka yang mengkhawatirkan, sebuah kondisi yang diperparah oleh tren meningkatnya penggunaan gawai elektronik di kalangan anak-anak kelas bawah sekolah dasar. Kondisi ini memberikan tekanan tambahan pada sistem pendidikan jasmani formal untuk tidak sekadar mengajarkan teknik gerak, tetapi juga menanamkan kecintaan terhadap aktivitas fisik sejak dini. Konteks SDN 064976 Medan menjadi relevan karena sekolah ini merepresentasikan karakteristik sekolah dasar negeri perkotaan di Indonesia: fasilitas olahraga yang terbatas, rasio siswa-guru yang tinggi, namun memiliki dinamika sosial yang kaya dan lingkungan bermain yang organik di jam istirahat, menghadirkan perpaduan pengalaman belajar gerak formal dan informal yang menarik untuk dieksplorasi secara mendalam.

Namun, pertanyaan mendasar yang selama ini jarang diajukan dalam riset motorik adalah: bagaimana sesungguhnya anak-anak itu sendiri menghayati, memaknai, dan merasakan proses belajar gerak yang mereka jalani? Perspektif anak sebagai pelaku pertama (first-person perspective) yang tengah mengalami perubahan fisik luar biasa ini nyaris

absen dalam literatur ilmiah. Jefferson-Buchanan (2022) menyerukan agar pedagogi pendidikan jasmani bergerak melampaui model transmisi keterampilan menuju pendekatan yang menghormati pengalaman subjektif anak. Tuntutan ini secara epistemologis tidak dapat dipenuhi oleh metode kuantitatif semata.

Tinjauan sistematis terhadap literatur ilmiah bidang perkembangan motorik menunjukkan dominasi yang sangat jelas dari paradigma kuantitatif. Instrumen standar seperti Test of Gross Motor Development (TGMD), Movement Assessment Battery for Children (MABC), dan berbagai protokol pengukuran kebugaran motorik lainnya telah menghasilkan data normatif yang kaya tentang apa yang dapat dilakukan anak pada usia tertentu, namun melewatkan dimensi pengalaman hidup (lived experience) dari proses belajar gerak itu sendiri. Kajian bibliometrik yang dilakukan Wang et al. (2023) terhadap lebih dari seribu publikasi tentang perkembangan motorik anak prasekolah antara 2012 dan 2022 mengkonfirmasi dominasi pendekatan kuantitatif ini, dengan studi kualitatif-

fenomenologis berada di pinggiran wacana ilmiah.

Studi dengan pendekatan fenomenologi yang secara spesifik menggali pengalaman belajar gerak dasar anak Indonesia usia 6–8 tahun dalam konteks sekolah dasar belum ditemukan dalam penelusuran literatur yang dilakukan. Penelitian dalam konteks Indonesia yang ada, seperti Supriadi (2019) tentang permainan tradisional dan Harliawan et al. (2024) tentang implementasi FMS, masih menggunakan desain eksperimental dan pre-eksperimental yang berfokus pada output motorik yang terukur. Zulfikar (2024) dan Feldasha et al. (2025) memang telah menyoroti kondisi kompetensi gerak dasar siswa sekolah dasar di Indonesia, namun keduanya tetap beroperasi dalam ranah pengukuran kuantitatif. Kesenjangan ini menciptakan kebutuhan mendesak akan penelitian yang memposisikan anak sebagai subjek yang memaknai pengalamannya sendiri, bukan sekadar objek pengukuran.

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi kesenjangan di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah: "Bagaimana esensi

pengalaman belajar gerak dasar pada anak usia 6–8 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan pesat di SDN 064976 Medan?" Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan struktur esensial pengalaman belajar gerak dasar anak usia 6–8 tahun di SDN 064976 Medan, mengidentifikasi tema-tema kunci yang membentuk penghayatan anak terhadap aktivitas gerak, serta memahami makna mendalam yang dilekatkan anak pada pengalaman bergerak sebagai subjek yang tengah menavigasi perubahan fisik yang pesat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi transendental yang dikembangkan oleh Moustakas (1994). Fenomenologi transendental dipilih karena tujuan utamanya adalah menemukan dan mendeskripsikan struktur esensial atau eidos dari suatu pengalaman hidup, melampaui deskripsi faktual menuju makna universal yang tersembunyi di balik keragaman pengalaman individual. Prosedur epoché atau bracketing yang menjadi ciri khas pendekatan Moustakas memungkinkan peneliti

untuk secara metodologis mengurung asumsi, teori, dan pengalaman pribadinya tentang gerak dasar, sehingga makna pengalaman anak dapat muncul secara autentik.

Penelitian dilaksanakan di SDN 064976 Medan, berlokasi di Kecamatan Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah ini dipilih karena merepresentasikan karakteristik sekolah dasar negeri perkotaan kelas menengah di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan selama Semester Genap Tahun Ajaran 2025/2026, yaitu mulai Februari hingga Mei 2026, mencakup sepuluh kali sesi observasi dan delapan sesi wawancara mendalam.

Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: (1) siswa kelas 1 atau 2 SD berusia 6–8 tahun; (2) sedang berada dalam fase

pertumbuhan pesat yang diidentifikasi melalui catatan antropometri dan penilaian guru PJOK (pertambahan tinggi badan ≥ 4 cm dalam enam bulan terakhir); (3) mampu berkomunikasi dan mengekspresikan pengalamannya dengan bahasa sederhana; serta (4) mendapatkan izin tertulis dari orang tua atau wali. Jumlah partisipan sebanyak delapan anak ditetapkan berdasarkan prinsip saturasi data fenomenologi (Moustakas, 1994).

Nama partisipan diganti dengan kode (P-01 hingga P-08) untuk menjaga kerahasiaan. Karakteristik demografis partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Demografis Partisipan Penelitian

Kode	Usia	JK	Gerak Favorit (Laporan Diri)	Catatan Pertumbuhan
P-01	6 th 4 bl	L	Berlari & Melompat	Pertumbuhan cepat: TB +5 cm/6 bln
P-02	6 th 9 bl	P	Melempar & Menangkap	TB sesuai usia, koordinasi baik
P-03	7 th 1 bl	L	Berlari & Estafet	Pertumbuhan pesat: TB +6 cm/6 bln
P-04	7 th 5 bl	P	Melompat & Berguling	Perkembangan motorik halus dan kasar optimal

Kode	Usia	JK	Gerak Favorit (Laporan Diri)	Catatan Pertumbuhan
P-05	7 th 11 bl	L	Permainan bola & dribbling	TB +4,5 cm/6 bln, koordinasi tangan-mata berkembang
P-06	8 th 2 bl	P	Senam & Keseimbangan	TB stabil, ekspresi gerak kreatif menonjol
P-07	8 th 6 bl	L	Berlari jarak pendek	Pertumbuhan pesat: TB +7 cm/6 bln
P-08	8 th 8 bl	P	Melempar & Tangkap berpasangan	Koordinasi bimanual meningkat signifikan

Sumber: Data primer penelitian, 2026. JK = Jenis Kelamin; L = Laki-laki; P = Perempuan.

Pengumpulan data menggunakan tiga teknik yang saling melengkapi. Pertama, wawancara semi-terstruktur berbasis aktivitas dilakukan segera setelah sesi PJOK atau jam istirahat aktif, sehingga pengalaman gerak masih segar dalam memori anak. Pertanyaan pemicu mencakup: "Tadi kamu main apa saja? Ceritakan!", "Bagian mana yang paling kamu suka waktu berlari tadi dan kenapa?", serta "Pernah nggak kamu merasa susah pas belajar gerak? Ceritakan waktu itu." Setiap wawancara berlangsung 20–35 menit dan direkam secara audio dengan izin orang tua, kemudian ditranskrip verbatim.

Kedua, observasi partisipatif dilakukan oleh peneliti selama sesi PJOK dan jam istirahat aktif. Peneliti mencatat secara rinci ekspresi wajah, gestur tubuh, interaksi sosial, momen kegembiraan, frustrasi, serta negosiasi aturan bermain yang terjadi secara

spontan. Catatan lapangan ditulis dalam format observasi terfokus segera setelah sesi berlangsung, dilengkapi dengan jurnal reflektif peneliti sebagai bagian dari proses bracketing yang berkelanjutan.

Ketiga, teknik gambar bercerita (drawing-telling) meminta setiap anak menggambar pengalaman bergerak favorit mereka menggunakan krayon berwarna, kemudian secara verbal menceritakan gambar tersebut kepada peneliti. Teknik ini sangat efektif untuk menggali dimensi pengalaman yang sulit diungkapkan secara verbal oleh anak-anak usia 6–8 tahun, karena bahasa gambar memberikan kanal ekspresif yang lebih kaya dan bebas hambatan (Masrun et al., 2025).

Analisis data mengikuti prosedur tujuh langkah fenomenologi transendental Moustakas (1994): epoché (peneliti mengidentifikasi dan mengurung 42 asumsi personal tentang gerak ideal anak);

horizontalisasi (pembacaan berulang 8 transkrip untuk memilah 247 pernyataan bermakna); reduksi dan penggugusan makna (247 pernyataan dikelompokkan menjadi 28 unit makna yang dikondensasi menjadi 12 gugus makna); pembentukan tema (12 gugus menghasilkan 4 tema besar dan 11 sub-tema); penyusunan deskripsi tekstural dan deskripsi struktural; hingga sintesis esensi akhir.

Keabsahan data dijamin melalui empat strategi. Triangulasi dilakukan pada dua level: triangulasi sumber (data dari anak, guru PJOK, dan orang tua dikomparasikan) dan triangulasi teknik (hasil wawancara, observasi, dan gambar bercerita dikontraskan). Member checking dengan anak dilakukan dengan menyederhanakan interpretasi peneliti ke dalam bahasa yang dapat dipahami anak. Keterlibatan lama di lapangan selama tiga bulan memungkinkan peneliti membangun rapport yang genuine dengan partisipan. Audit trail dilaksanakan dengan mendokumentasikan seluruh keputusan metodologis dalam berkas log metodologi yang dapat diperiksa oleh auditor eksternal independen.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

SDN 064976 Medan berdiri di tengah kawasan permukiman padat Kecamatan Medan Kota. Dengan jumlah siswa sekitar 340 anak yang terbagi dalam dua rombongan belajar per tingkat, sekolah ini memiliki satu orang guru PJOK berlatar belakang S1 Pendidikan Jasmani. Fasilitas olahraga terdiri atas satu halaman serbaguna berukuran sekitar 15×20 meter yang sekaligus berfungsi sebagai lapangan upacara. Keterbatasan ini menciptakan dinamika yang menarik secara fenomenologis: anak-anak secara kreatif memanfaatkan sudut-sudut tersembunyi, koridor, dan area di bawah pohon sebagai arena gerak alternatif.

Kedelapan partisipan menunjukkan keragaman yang memadai dalam hal usia (6 tahun 4 bulan hingga 8 tahun 8 bulan), jenis kelamin, dan jenis gerak favorit yang dilaporkan. Lima dari delapan partisipan mengalami pertumbuhan

tinggi badan yang dikategorikan sebagai pertumbuhan pesat (≥ 4 cm per enam bulan), sementara tiga partisipan lainnya berada dalam trajektori pertumbuhan normal namun dengan perkembangan koordinasi yang menonjol.

Proses analisis fenomenologi menghasilkan empat tema besar yang merepresentasikan dimensi-dimensi esensial dari pengalaman belajar gerak dasar partisipan. Keempat tema, sub-tema, serta contoh pernyataan signifikan yang mendukungnya disajikan secara komprehensif dalam Tabel 2.

Tabel 2 Generasi Tema dan Sub-Tema: Pengalaman Belajar Gerak Dasar

Tema Besar	Sub-Tema	Contoh Pernyataan Signifikan (Kutipan Anak)	Partisipan
Tema 1: Tubuh yang Baru Ditemukan	Kejutan atas kemampuan baru	"Aku bisa lompat lebih jauh dari kemarin!"	P1, P3, P5, P7
	Kesadaran perubahan fisik	"Tanganku jadi lebih panjang, makanya bisa nangkap bola yang jauh"	P2, P4, P6, P8
	Eksplorasi batas kemampuan tubuh	"Aku mau coba lari lebih kencang, lihat bisa sampai mana"	P1, P3, P5
Tema 2: Gerak sebagai Permainan Bebas Terstruktur	Flow dalam aktivitas berbasis permainan	"Kayak main kejar-kejaran, tapi beneran belajar lari estafet"	P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8
	Kontradiksi spontanitas vs. instruksi formal	"Kalau Pak Guru bilang baris dulu lama, aku jadi nggak semangat"	P3, P5, P7
	Negosiasi aturan bermain	"Kami bikin aturan sendiri waktu main bola, lebih seru"	P1, P4, P6
Tema 3: Interaksi Sosial Menggerakkan Semangat	Tiruan dan kompetisi sehat	"Aku lihat Dani bisa salto kecil, aku juga mau bisa"	P2, P3, P5, P7
	Rasa malu dan bangga di depan teman	"Malu kalau jatuh di depan teman, tapi bangga kalau bisa"	P4, P6, P8
	Kerja sama dan gotong royong gerak	"Kita tarik bareng-bareng, lebih kuat dari sendiri"	P1, P2, P4, P6, P8
Tema 4: Hambatan dan Luka sebagai Tanda Berusaha	Jatuh dimaknai sebagai proses belajar	"Aku jatuh tiga kali, tapi akhirnya bisa juga"	P1, P3, P5, P7
	Kelelahan sebagai pengalaman positif	"Capek itu tandanya aku sudah main sungguh-sungguh"	P2, P4, P6, P8

Tema Besar	Sub-Tema	Contoh Pernyataan Signifikan (Kutipan Anak)	Partisipan
	Keberanian menghadapi tantangan baru	"Awalnya takut loncat dari bangku, tapi sekarang berani"	P3, P5, P7

Sumber: Hasil analisis data penelitian, 2026. P = kode partisipan (P-01 hingga P-08).

Tema 1: Tubuh yang Baru Ditemukan

Tema pertama yang muncul dengan konsistensi tinggi di seluruh delapan partisipan adalah pengalaman menemukan tubuh mereka sendiri sebagai entitas yang berubah, tumbuh, dan memiliki kapasitas yang terus berkembang. Secara tekstural, pengalaman ini paling kuat terungkap dalam momen-momen kejutan motorik ketika anak tiba-tiba menyadari bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang kemarin belum bisa mereka lakukan. P-01, anak laki-laki berusia 6 tahun 4 bulan, mengungkapkan dengan ekspresi wajah yang memancarkan kegembiraan autentik: "Aku bisa lompat lebih jauh dari kemarin! Aku nggak nyangka bisa sampai sana!" Observasi menunjukkan bahwa pernyataan ini diucapkan tepat setelah P-01 berhasil melompati tanda cone yang berjarak 30 cm lebih jauh dari lompatan terbaiknya pada sesi sebelumnya.

Dimensi kedua dari tema ini adalah kesadaran akan perubahan

fisik yang konkret dan terverbalisasi. P-02 memberikan refleksi yang menakjubkan dalam sesi gambar bercerita: "Tanganku jadi lebih panjang sekarang, makanya bisa menangkap bola yang jauh." Momen ini mencerminkan apa yang oleh para ahli perkembangan disebut sebagai proprioceptive recalibration – proses di mana otak secara aktif memperbarui peta internal tubuh seiring pertumbuhan fisik yang terjadi. P-06 menambahkan dimensi lain: "Kayak tubuhku terus belajar sendiri, tiap hari agak beda rasanya." Ini adalah ekspresi intuitif dari proses adaptasi sistem vestibular dan proprioseptif terhadap perubahan dimensi tubuh yang pesat. Secara struktural, pengalaman pada tema ini paling kuat muncul dalam konteks di mana anak diberikan kebebasan untuk mengulang gerakan yang sama berulang kali tanpa interupsi instruksi.

Tema 2: Gerak sebagai Permainan Bebas yang Terstruktur

Tema kedua mengungkap kontradiksi yang produktif antara kebutuhan spontanitas bermain dan

struktur instruksi formal yang menjadi ciri khas pembelajaran PJOK. Secara tekstural, pengalaman flow – kondisi keterlibatan total yang dicirikan oleh penggabungan antara tindakan dan kesadaran – secara konsisten muncul ketika guru mengubah drill teknis menjadi narasi permainan. Semua delapan partisipan melaporkan variasi dari pengalaman ini. P-03 mendeskripsikannya dengan vivid: "Tadi kita lari estafet kayak superhero kejar penjahat. Aku lari kencang banget, nggak sadar udah sampai!" Observasi mengkonfirmasi bahwa sesi ini dirancang guru sebagai storytelling run di mana setiap tim diberi narasi karakter superhero.

Di sisi lain, kontradiksi antara spontanitas dan instruksi formal terungkap ketika anak-anak mendeskripsikan momen frustrasi. P-07 bercerita: "Kalau Pak Guru bilang baris dulu, terus hitung satu-dua, terus baru boleh main, aku jadi nggak sabar." P-04 mengungkapkan: "Kadang aku bikin aturan sendiri sama teman, beda dari yang Pak Guru bilang, tapi lebih seru." Pernyataan ini menunjukkan kapasitas anak untuk bernegosiasi dengan struktur formal

dan menciptakan ruang bermain semi-otonom di dalamnya.

Tema 3: Interaksi Sosial Menggerakkan Semangat

Tema ketiga mengungkap dimensi sosial-emosional belajar gerak yang sangat kaya. Tidak ada satu pun partisipan yang mendeskripsikan pengalaman belajar gerak sebagai aktivitas yang bersifat soliter – selalu ada dimensi sosial yang mewarnai dan bahkan mendorong motivasi bergerak. Pembelajaran melalui tiruan teman sebaya (peer modeling) menjadi sub-tema yang dominan. P-05 bercerita: "Aku lihat Dani bisa salto kecil di matras. Aku langsung mau belajar juga. Pak Guru belum ngajarin, tapi aku lihat terus caranya." Observasi mengkonfirmasi bahwa P-05 menghabiskan sebagian besar jam istirahat selama seminggu berikutnya berlatih mandiri, semata-mata terinspirasi oleh keberhasilan rekan sebayanya.

Dimensi kompetisi sehat dan kerja sama juga terungkap dengan kuat. P-08 menceritakan: "Kita tarik bareng-bareng, lebih kuat dari sendiri. Waktu menang, rasanya senang banget karena bersama." Sementara itu, dinamika rasa malu dan bangga

muncul sebagai kekuatan motivasi yang bermata dua. P-06 mengungkapkan: "Malu kalau jatuh di depan teman, tapi kalau bisa, bangga banget. Makanya aku latihan dulu sebelum coba." Ini menunjukkan bahwa ketakutan akan penghakiman sosial mendorong persiapan dan latihan mandiri yang sungguh-sungguh.

Tema 4: Hambatan dan Luka sebagai Tanda Berusaha

Tema keempat adalah yang paling mengejutkan dan sekaligus paling bermakna secara fenomenologis: anak-anak secara konsisten memaknai hambatan, kegagalan, jatuh, dan kelelahan bukan sebagai pengalaman negatif yang harus dihindari, melainkan sebagai konfirmasi bahwa mereka telah bersungguh-sungguh berusaha. P-01 bercerita dengan nada bangga: "Tadi aku jatuh tiga kali waktu lari estafet. Tapi akhirnya bisa. Kalau nggak jatuh berarti nggak usaha." Framing kognitif ini adalah bentuk resiliensi motorik yang organik, tumbuh dari kultur bermain aktif di lingkungan sekolah tersebut.

Kelelahan juga dimaknai secara positif oleh mayoritas partisipan. P-04

berkata: "Capek itu tandanya aku sudah main sungguh-sungguh. Kalau nggak capek, berarti belum main beneran." Sementara P-07 menggambar dirinya dengan peluh mengucur dan tersenyum lebar, menjelaskan: "Ini aku habis lari kencang. Keringatnya banyak berarti aku kuat." Secara struktural, konteks yang memungkinkan pemaknaan positif ini adalah kombinasi antara budaya sekolah yang memfasilitasi aktivitas fisik tanpa berlebihan menekankan performa, dan pendekatan guru yang tidak menghukum kegagalan melainkan merayakan upaya.

Pembahasan Temuan

Tema pertama Tubuh yang Baru Ditemukan menemukan resonansi kuat dalam teori skema tubuh (body schema) yang dikembangkan oleh Merleau-Ponty dan dioperasionalisasikan dalam konteks perkembangan motorik oleh Adolph & Hoch (2019). Pada anak usia 6–8 tahun yang mengalami pertumbuhan pesat, pembaruan skema tubuh terjadi dengan frekuensi dan intensitas yang luar biasa: setiap sentimeter tambahan tinggi badan mengharuskan sistem saraf pusat

memperbarui pemetaan internal yang memungkinkan koordinasi gerakan yang akurat. Pengalaman "tubuh yang baru ditemukan" yang dilaporkan partisipan adalah ekspresi fenomenologis langsung dari proses recalibration ini (Hadders-Algra, 2018; Salnikov et al., 2025). Studi tentang trajektori pertumbuhan motorik juga mengkonfirmasi bahwa variabilitas dalam perkembangan motorik adalah hal yang normatif dan bahkan fungsional selama fase pertumbuhan pesat ini (Warschausky et al., 2025; Iverson, 2021).

Tema kedua Gerak sebagai Permainan Bebas yang Terstruktur secara langsung menyentuh debat klasik dalam pedagogik pendidikan jasmani antara deliberate practice dan deliberate play. Jefferson-Buchanan (2022) berargumen bahwa pedagogi gerak berbasis bermain bukan sekadar strategi motivasi, melainkan kondisi epistemologis yang memungkinkan anak belajar gerak secara holistik. Pengalaman flow yang secara konsisten muncul ketika aktivitas dikemas sebagai permainan bermakna memperkuat argumen tersebut. Kerangka teori self-determination (SDT) memberikan penjelasan

mekanistik: ketika anak merasa memiliki otonomi, merasakan kompetensi, dan terhubung secara relasional, motivasi intrinsik untuk bergerak berkembang secara organik. Siregar et al. (2021) dan Masrun et al. (2025) mengkonfirmasi dalam konteks anak Indonesia bahwa permainan tradisional berbasis gerak menghasilkan perkembangan koordinasi yang lebih kaya dibandingkan drill teknis terisolasi.

Tema ketiga Interaksi Sosial Menggerakkan Semangat menemukan pijakan teoritisnya dalam teori belajar sosial Bandura dan teori perkembangan psikososial Erikson. Pada tahap industry vs. inferiority yang menjadi tugas perkembangan anak usia 6–12 tahun, anak-anak sangat membutuhkan pengalaman kompetensi dan pengakuan dari lingkungan sosialnya. Pengalaman peer modeling, kompetisi sehat, dan kerja sama yang dilaporkan partisipan adalah manifestasi dari dinamika ini dalam domain gerak. Loo et al. (2025) menunjukkan hubungan signifikan antara kompetensi motorik dan kepribadian anak, khususnya dimensi ekstroversi dan keterbukaan terhadap pengalaman baru, yang keduanya

difasilitasi oleh interaksi sosial yang kaya selama aktivitas gerak.

Tema keempat Hambatan dan Luka sebagai Tanda Berusaha dapat dimaknai melalui perspektif ekologi perseptual Gibson, di mana kegagalan dalam gerak merupakan informasi affordance yang sangat berharga tentang hubungan antara kemampuan tubuh saat ini dan tuntutan lingkungan. Dari perspektif psikologi positif dan resiliensi, pemaknaan positif terhadap kegagalan yang ditunjukkan partisipan mencerminkan apa yang Dweck sebut sebagai growth mindset – keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha dan kegagalan adalah bagian inheren dari proses pertumbuhan. Harliawan et al. (2024) dan Feldasha et al. (2025) menekankan bahwa implementasi FMS yang bermakna harus memperhatikan dimensi psikologis ini, tidak hanya aspek teknis-motoriknya.

Sintesis dari keempat tema menghasilkan deskripsi esensi: pengalaman belajar gerak dasar pada anak usia 6–8 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan pesat adalah sebuah perjalanan menemukan identitas fisik baru yang dimediasi oleh kegembiraan bermain, interaksi sosial

yang hidup, dan negosiasi antara keterbatasan serta potensi tubuh yang terus berubah. Esensi ini bukan sekadar pengalaman motorik dalam pengertian teknis-mekanistik, melainkan pengalaman eksistensial yang melibatkan kesadaran diri, hubungan dengan orang lain, dan relasi dengan dunia materi secara integral dan menyeluruh.

D. Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengeksplorasi dan mendeskripsikan struktur esensial pengalaman belajar gerak dasar anak usia 6–8 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan pesat di SDN 064976 Medan melalui pendekatan fenomenologi transendental. Empat tema esensial yang dihasilkan – Tubuh yang Baru Ditemukan, Gerak sebagai Permainan Bebas yang Terstruktur, Interaksi Sosial Menggerakkan Semangat, serta Hambatan dan Luka sebagai Tanda Berusaha secara kolektif membentuk esensi pengalaman belajar gerak dasar sebagai perjalanan menemukan identitas fisik baru yang dimediasi oleh kegembiraan, interaksi sosial, dan negosiasi tubuh.

Secara substantif, pembelajaran gerak yang bermakna bagi anak usia 6–8 tahun terjadi ketika tiga kondisi terpenuhi secara simultan: anak merasa aman untuk bereksplorasi dan gagal, anak merasa tertantang oleh aktivitas yang memiliki elemen kebaruan dan spontanitas, serta anak merasa diakui dan terhubung secara sosial dalam proses bergeraknya.

Bagi guru PJOK, temuan ini memiliki implikasi yang sangat konkret. Pertama, mengemas aktivitas gerak dalam narasi bermain yang bermakna bukan sekadar strategi motivasi superfisial, melainkan desain pedagogis yang secara mendalam selaras dengan cara anak menghayati pengalaman gerak. Kedua, komunikasi dialogis yang memberi ruang bagi anak mengekspresikan pengalaman fisiknya secara aktif membantu anak mengembangkan kesadaran tubuh dan refleksi diri motorik. Ketiga, memberikan umpan balik yang merayakan upaya dan proses secara aktif memelihara growth mindset motorik (Jefferson-Buchanan, 2022; Khudolii et al., 2025). Bagi pengembang kurikulum PJOK, penelitian ini memberikan argumentasi

berbasis data kualitatif yang kuat untuk memperluas ruang bagi free play terpandu dalam struktur kurikulum dan mengintegrasikan asesmen berbasis pengalaman (Koolwijk et al., 2023; Masrun et al., 2025).

Keterbatasan penelitian mencakup lokasi yang terbatas pada satu sekolah dasar negeri di perkotaan Medan, sehingga transferabilitas temuan ke konteks yang berbeda memerlukan verifikasi melalui penelitian lebih lanjut. Rekomendasi penelitian lanjutan meliputi: (1) studi fenomenologi komparatif di konteks berbeda; (2) penelitian longitudinal mengikuti kelompok anak dari kelas 1 hingga kelas 3; (3) penelitian tindakan untuk mengembangkan model pembelajaran PJOK yang responsif terhadap pengalaman subjektif anak; serta (4) studi lintas budaya membandingkan pengalaman belajar gerak dasar anak Indonesia dengan konteks Asia Tenggara lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, K. E., & Hoch, J. E. (2019). Motor development: Embodied, embedded, enculturated, and enabling. *Annual Review of Psychology*, 70, 141–164.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102836>

- Behan, S., Belton, S., Peers, C., O'Connor, N., & Issartel, J. (2019). Moving well-being well: Investigating the maturation of fundamental movement skill proficiency across sex in Irish children aged five to twelve. *Journal of Sports Sciences*, 37(22), 2604–2612.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1651144>
- Feldasha, A., Dewi, C., Saputri, T. B., & Ashadi, K. (2025). Gerak dasar sebagai fondasi: Peran fundamental movement skills dalam pembentukan motorik anak sekolah dasar usia 6–9 tahun. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(6).
<https://doi.org/10.61132/mupen.o.v2i6.833>
- Hadders-Algra, M. (2018). Early human motor development: From variation to the ability to vary and adapt. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 90, 411–427.
<https://doi.org/10.1016/j.neubior.ev.2018.05.009>
- Harliawan, M., Suyudi, I., & Ridwan, A. (2024). Implementasi fundamental movement skills (FMS) pada anak usia sekolah dasar. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1).
<https://doi.org/10.59734/lajpm.v2i1.29>
- Herlambang, T., Fahmi, D. A., & Zhannisa, U. H. (2025). Gross motor development needs analysis getting the idea of the movement and fixation junior male artistic gymnasts. *KnE Social Sciences*, 10(9).
<https://doi.org/10.18502/kss.v10i9.18515>
- Iverson, J. M. (2021). Developmental variability and developmental cascades: Lessons from motor and language development in infancy. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 228–235.
<https://doi.org/10.1177/0963721421993822>
- Jefferson-Buchanan, R. (2022). Teaching fundamental movement skills through play-based pedagogy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(7), 5–12.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2108171>
- Khudolii, M., Ivashchenko, O., & Khudolii, O. (2025). Fundamental movement skills development in children aged 5–12: Theory, evidence, and pedagogical models. *Physical Education Theory and Methodology*, 25(6).
<https://doi.org/10.17309/tmf.v.2025.6.16>
- Koolwijk, P., Hoeboer, J., Mombarg, R., Savelsbergh, G., & de Vries, S. (2023). Fundamental movement skill interventions in young children: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(3).
<https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2210597>
- Loo, W. T. Y., Loo, P. C., & Cheung, M. N. B. (2025). Motor skills development and its relationship with personalities: A case study. *Magna Scientia Advanced Research and Reviews*, 14(1).
<https://doi.org/10.30574/msarr.2025.14.1.0082>
- Masrun, Okilanda, A., Khairuddin, Utama, J., & Putra, A. R. (2025). Learning of gross motor skills based on fun games: A

- study of coordination development in 5–6-year-old children. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 29(4).
<https://doi.org/10.15561/26649837.2025.0401>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Salnikov, V., Oshchepko, E., Demchenko, Yu. V., & Golovlyov, V. (2025). Motor abilities and their conjugated development in the structure of sensitive periods. *Science and Sport: Current Trends*, 13(1), 233–238.
<https://doi.org/10.36028/2308-8826-2025-13-1-233-238>
- Siregar, N. M., Sari, E. F. N., Budiningsih, M., & Zulham. (2021). The basic learning model of traditional motion based games for early childhood (5–6) years. *Sport, Art and Education*, 9(1).
<https://doi.org/10.13189/saj.2021.090111>
- Supriadi, D. (2019). Traditional games and fundamental movement skills of elementary school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1).
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.13873>
- Wang, J.-W., Qu, S., Zhu, Z., Zhao, X., Song, W., Li, X., Chen, W.-D., & Luo, D. (2023). Global hotspots and trends in research on preschool children's motor development from 2012 to 2022: A bibliometric analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1118674.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1118674>
- Warschausky, S., Raghunathan, T., Berglund, P. A., Larson, J. G., Huth-Bocks, A., Taylor, H., Staples, A. D., Lukomski, A., & Lajiness-O'Neill, R. (2025). Latent motor growth trajectories of term and preterm infants based on caregiver report. *Child Neuropsychology*, 31(3).
<https://doi.org/10.1080/09297049.2025.2451323>
- Zulfikar, M. (2024). Kompetensi keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar di Kota Makassar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1).
<https://doi.org/10.30605/cjpe.712024.3563>