

PENERAPAN MODEL PERMAINAN EDUKATIF UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI LARI JARAK PENDEK PADA SISWA SEKOLAH DASAR SDN 3 BATU LAYAR

¹*Muhammad Janhari Rizky, ²M. Irham, ³Nursakinah, ⁴Maulidin

^{1,2,3} Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pendidikan Mandalika

⁴ Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: janharirizky@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to improve students' learning outcomes in short-distance running through the implementation of the "Bird and Cage" play method among fifth-grade students at SDN 3 Batu Layar. The background of this research lies in the low achievement in short-distance running lessons, which is attributed to a lack of motivation, limited variation in teaching methods, and minimal student engagement during physical education activities. This research employed a Classroom Action Research (CAR) design, conducted in two cycles following the Kemmis and McTaggart model, which includes planning, action, observation, and reflection phases. The research subjects consisted of 14 students (6 boys and 8 girls). Data were collected using 60-meter sprint tests, observation sheets covering affective and psychomotor aspects, and documentation. The findings indicate a significant improvement in student performance, with the percentage of students meeting learning mastery criteria increasing from 43% in the initial condition to 64% in the first cycle and 86% in the second cycle. Therefore, the "Bird and Cage" play method is proven to be effective in enhancing student participation and learning outcomes in short-distance running activities.

Keywords: learning outcomes, short-distance running, play method, elementary school students

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui penerapan metode bermain "Burung dan Sangkar" pada siswa kelas V SDN 3 Batu Layar. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa dalam materi lari jarak pendek, yang disebabkan oleh kurangnya motivasi, minimnya variasi metode pembelajaran, serta rendahnya keterlibatan aktif peserta didik dalam proses belajar. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, berdasarkan model Kemmis dan McTaggart. Subjek penelitian adalah 14 siswa, terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data mencakup tes praktik lari 60 meter, lembar observasi afektif dan psikomotorik, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain "Burung dan Sangkar"

dapat meningkatkan hasil belajar secara signifikan, dari ketuntasan awal 43%, meningkat menjadi 64% pada siklus I, dan mencapai 86% pada siklus II. Dengan demikian, metode bermain ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan kemampuan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek.

Kata kunci: hasil belajar, lari jarak pendek, metode bermain, siswa sekolah dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan keterampilan motorik, kebugaran fisik, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Melalui program PJOK, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan olahraga, tetapi juga mempelajari nilai-nilai kehidupan seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas (Octavia et al., 2022; Parta et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas pendidikan jasmani berkontribusi secara positif terhadap keterampilan motorik kasar anak (Purwanto & Baan, 2022; Ramdani & Azizah, 2019). Namun, tantangan utama dalam penerapan PJOK adalah pendekatan pembelajaran yang monoton dan kurangnya variasi metode yang dapat memengaruhi motivasi siswa (Parta et al., 2021; Octavia et al., 2022).

Sebagaimana diungkapkan oleh Indah dan Pratiwi (2020), penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK terbukti dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil belajar mereka. Ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan sangat penting untuk mengatasi kendala yang dihadapi dalam pengajaran PJOK di sekolah dasar (Hasanah, 2021; Octavia et al., 2022; Windawati et al., 2023). Selain itu, penggunaan media kreatif dan permainan tradisional juga terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran siswa. Penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional dapat membantu dalam meningkatkan perkembangan motorik kasar anak (Maesaroh et al., 2022; Buahana & Suparno, 2022).

Penggunaan metode pembelajaran alternatif yang mengedepankan aktivitas fisik yang menyenangkan dan menarik sangat diperlukan untuk menjaga semangat siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Banyak penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk perkembangan emosional dan sosial anak (Satriawan et al., 2024; Purwanto et al., 2023). Untuk

meningkatkan efektivitas PJOK, sekolah perlu mengeksplorasi berbagai pendekatan seperti penggunaan permainan interaktif dan pengembangan program yang melibatkan siswa secara aktif dan menyenangkan (Hasanah, 2021; Raga et al., 2024).

Permainan "Burung dan Sangkar" merupakan metode bermain yang efektif diterapkan dalam pembelajaran lari jarak pendek. Dalam permainan ini, siswa berperan sebagai "burung" yang harus berlari dan masuk ke "sangkar" ketika diberikan aba-aba. Metode ini tidak hanya menawarkan aspek rekreatif tetapi juga memberikan manfaat fisik dan kognitif, termasuk peningkatan kecepatan, reaksi, dan koordinasi siswa, yang dapat meningkatkan keterampilan motorik mereka secara signifikan (Pan et al., 2023; Syamsuar & Zen, 2021; Doozan & Bae, 2016). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengintegrasian permainan dalam pendidikan jasmani, seperti lari jarak pendek, semakin diakui sebagai strategi pedagogis yang efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa (Kolovelonis & Γούδας, 2023; Abdurazzakovich et al., 2024).

Pembelajaran penggunaan permainan seperti "Burung dan Sangkar" dapat berkontribusi pada peningkatan hasil belajar siswa. Penelitian oleh Kolovelonis dan Γούδας (2022) menunjukkan bahwa penggunaan permainan fisik yang menantang secara kognitif dapat meningkatkan fungsi eksekutif siswa (Kolovelonis & Γούδας, 2022; Kolovelonis & Γούδας, 2023). Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara metode pembelajaran berbasis permainan dan pencapaian akademik siswa.

Permainan tradisional dan modifikasi olahraga, termasuk "Burung dan Sangkar," berfungsi untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap keterampilan motorik, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar mereka (Syamsuddin et al., 2024; Wibowo et al., 2023). Dalam pendidikan jasmani, metode permainan memiliki potensi yang luar biasa untuk tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga keterampilan sosial dan emosional siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh beberapa penelitian yang menyoroti peran permainan dalam pengembangan keterampilan sosial (Dobrescu, 2019; Abdurazzakovich et al., 2024). Dengan kata lain, implementasi permainan dalam pembelajaran lari jarak pendek dapat mendorong pembelajaran yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga signifikan secara akademis dan sosial.

Penelitian yang telah dilakukan oleh berbagai peneliti menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik berhubungan langsung dengan peningkatan

keterampilan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik, yang berdampak positif bagi perkembangan siswa (Satriawan et al., 2024; Purwanto et al., 2023; Pratiwi et al., 2023)., penting bagi para pendidik untuk mengintegrasikan strategi pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik serta berbagai metode inovatif dalam kurikulum PJOK untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran di tingkat sekolah dasar.

Dalam pendidikan modern, inovasi dalam metode pembelajaran merupakan suatu kebutuhan mendesak, terutama bagi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Pendekatan yang monoton sering kali mengakibatkan penurunan minat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Oleh karena itu, integrasi metode yang lebih menyenangkan, seperti permainan, dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa (Himawan et al., 2022; Irsyada et al., 2019). Permainan "Burung dan Sangkar", serta permainan lainnya, dapat membantu siswa belajar keterampilan motorik dasar dalam suasana yang interaktif dan menarik, mendukung pengembangan keahlian fisik dan sosial siswa (Marlissa & Lima, 2022; Hadi et al., 2021).

Melalui penelitian, telah terbukti bahwa penggunaan metode permainan dalam pendidikan jasmani dapat memperbaiki tingkat partisipasi dan hasil belajar siswa. Menurut beberapa studi, permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotor dan kebugaran jasmani siswa (Amirunni'am et al., 2024; Rejeki et al., 2024). Misalnya, permainan bola kasti dan aktivitas fisik lainnya di luar ruangan menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan keterampilan motorik sekaligus menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan (Setyawan, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa desain permainan yang tepat dapat meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam belajar (Panjaitan & Fardana, 2023). Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang berdasarkan permainan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek afektif siswa, seperti inisiatif, kerja sama, dan sikap kompetitif yang sehat (Alfarezi et al., 2021). Dalam konteks ini, permainan "Burung dan Sangkar" sebagai salah satu metode inovatif, berpotensi untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan, kebugaran, dan kerja sama dalam tim, yang merupakan aspek fundamental dalam pendidikan jasmani (Putra et al., 2024).

Dalam rangka mengatasi tantangan pendidikan PJOK yang kurang menarik, perubahan paradigmatik menuju metode pembelajaran berbasis permainan sangat dibutuhkan. Dengan memperkenalkan permainan yang telah terbukti efektif, tidak hanya proses belajar yang akan menjadi lebih menyenangkan, tetapi juga hasil pembelajaran yang optimal dapat dicapai (Sofiani et al., 2024). Inovasi ini memungkinkan guru untuk mendesain pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi siswa, dengan melibatkan mereka secara aktif dalam konteks yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka (Irawan et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk memperbaiki praktik pembelajaran secara langsung di kelas melalui siklus tindakan yang sistematis dan reflektif. Model yang digunakan mengacu pada desain Kemmis dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahap utama: perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Penelitian ini bersifat kualitatif-kuantitatif, di mana data dikumpulkan dalam bentuk observasi perilaku dan tes hasil belajar.

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 14 siswa kelas V SDN 3 Batu Layar, yang terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Penelitian dilakukan di ruang terbuka sekolah tempat kegiatan PJOK biasa berlangsung, guna menjaga keterlibatan otentik siswa dalam situasi pembelajaran nyata.

Desain dan Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus melibatkan:

1. Perencanaan: Menyusun rencana pembelajaran yang mengintegrasikan permainan "Burung dan Sangkar" ke dalam materi lari jarak pendek.
2. Pelaksanaan: Kegiatan praktik lari pendek dengan pendekatan permainan.
3. Observasi: Pengumpulan data melalui lembar observasi dan hasil tes kognitif serta psikomotorik.
4. Refleksi: Analisis data untuk mengevaluasi efektivitas metode dan menyusun perbaikan untuk siklus berikutnya.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Beberapa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Tes keterampilan lari 60meter sebagai indikator hasil belajar psikomotorik.
2. Lembar observasi afektif dan psikomotorik, untuk menilai disiplin, kerja sama, dan teknik gerak siswa selama proses pembelajaran.
3. Dokumentasi berupa foto, catatan lapangan, dan hasil tes siswa.
4. Wawancara singkat informal untuk memperoleh persepsi siswa terhadap kegiatan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kondisi Awal (Pra-Tindakan)

Berdasarkan tes awal hasil belajar lari jarak pendek yang dilakukan sebelum tindakan, hanya 6 dari 14 siswa (43%) yang mencapai kategori tuntas belajar, yaitu memperoleh skor ≥ 70 . Rata-rata kelas berada pada angka **63**, dengan sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam teknik start, kecepatan lari, dan koordinasi gerakan. Kondisi ini memperkuat asumsi awal bahwa pembelajaran PJOK masih bersifat monoton dan kurang mengakomodasi pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, seperti metode bermain (Purnama & Pratiwi, 2020).

Hasil Siklus I

Pada siklus I, metode pembelajaran dimodifikasi dengan mengintegrasikan permainan "Burung dan Sangkar". Dalam permainan ini, siswa dilatih respons kecepatan, reaksi terhadap aba-aba, dan kemampuan bergerak cepat dalam waktu terbatas. Setelah tindakan siklus I, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 9 siswa (64%), dengan rata-rata kelas naik menjadi 68. Peningkatan sebesar 21% ini menunjukkan bahwa metode bermain dapat memperbaiki hasil belajar secara signifikan, meskipun belum mencapai indikator keberhasilan minimal ($\geq 85\%$) dapat dilihat pada table 1. Secara afektif, antusiasme dan partisipasi siswa dalam pembelajaran juga meningkat. Ini sejalan dengan temuan Indah & Pratiwi (2020) bahwa metode bermain dapat meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara simultan dalam pelajaran PJOK.

Hasil Siklus II

Pada siklus II, dilakukan beberapa perbaikan, seperti memperjelas instruksi guru, menambah sesi pemanasan, dan mengatur ulang posisi start

agar lebih kondusif. Hasilnya, ketuntasan belajar meningkat menjadi 12 siswa (86%) dengan rata-rata kelas mencapai 75. Lebih jelasnya dapat dilihat pada table 2. Peningkatan ini menandakan bahwa sebagian besar siswa telah mampu memahami dan menerapkan teknik lari jarak pendek dengan baik, khususnya dalam aspek koordinasi dan kecepatan. Secara kualitatif, siswa menunjukkan peningkatan dalam kedisiplinan, kerjasama, dan respon terhadap instruksi. Ini membuktikan bahwa penggunaan metode bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga membentuk karakter positif yang penting dalam pembelajaran PJOK (Suherman et al., 2023).

Tabel 1. Jumlah ketuntasan antar siklus

Tahap	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase (%)	Rata-rata Nilai
Pra-Tindakan	6 siswa	43%	63
Siklus I	9 siswa	64%	68
Siklus II	12 siswa	86%	75

Tabel 2. Persentase ketuntasan klasikal

No	Tahap Pelaksanaan	Jumlah Siswa (Total = 14)	Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan	Rata-rata Nilai
1	Kondisi Awal (Pra-Tindakan)	14	6	43%	63
2	Siklus I	14	9	64%	68
3	Siklus II	14	12	86%	75

PEMBAHASAN

Pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) telah lama diakui sebagai strategi yang efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik anak-anak. Penelitian oleh (Gusril et al., 2022) menemukan bahwa aplikasi pembelajaran berbasis permainan menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan

motorik pada anak berusia 4 hingga 12 tahun (Gusril et al., 2022). Metodologi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol, yang menunjukkan bahwa pendekatan bermain tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan sosial dan emosional anak-anak (Gusril et al., 2022).

Berdasarkan temuan dari (Gusril et al., 2022), model pembelajaran PJOK yang berbasis aktivitas bermain terbukti valid, praktis, dan efektif dalam meningkatkan hasil pembelajaran. Penelitian ini menekankan pentingnya keterlibatan aktif anak-anak dalam permainan untuk mengembangkan kemampuan motoriknya secara optimal (Maulida et al., 2024). Selain itu, permainan tradisional seperti engkleks yang diteliti oleh (Maulida et al., 2024; menunjukkan peningkatan signifikan dalam keseimbangan motorik kasar anak-anak usia dini, menyoroti peran guru sebagai fasilitator dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran melalui permainan (Maulida et al., 2024; Heriansyah et al., 2023). Lebih lanjut, Sujarwo dan Widayat (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain mengajarkan anak-anak nilai-nilai sosial seperti toleransi dan kerja sama, serta memperkuat kemampuan motorik melalui kegiatan fisik yang menyenangkan (Sujarwo & Widayat, 2020). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa kegiatan yang terstruktur, termasuk olahraga tradisional, memiliki dampak besar terhadap perkembangan motorik kasar, yang pada gilirannya menunjang kemampuan anak dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Buahana & Suparno, 2022).

Praktik yang sesuai dengan perkembangan (DAP) menekankan pentingnya pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak. Menurut Filiz et al. (2024), penerapan aktivitas fisik yang sesuai dengan perkembangan selama jeda aktif yang direncanakan di sekolah dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan mendukung perkembangan motorik mereka. Sejumlah penelitian mendukung pemahaman bahwa pendidikan fisik yang sesuai dengan perkembangan anak tidak hanya bermanfaat untuk aspek fisik namun juga untuk perkembangan sosial dan emosional anak. Bailey (2006) menunjukkan bahwa pendidikan fisik memiliki potensi untuk membantu anak dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar dan meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian ini menekankan pentingnya interaksi positif

antara guru dan siswa dalam konteks pendidikan fisik. Hal ini sejalan dengan temuan Morgan dan Carpenter (2002) yang mencatat bahwa menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan mendukung dalam pendidikan fisik dapat mempengaruhi kepuasan dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik (Morgan & Carpenter, 2002).

Dalam kajian tentang motivasi siswa, penelitian oleh Bagøien et al. (2010) menunjukkan bahwa motivasi yang ditentukan sendiri dalam pendidikan fisik dapat berkorelasi positif dengan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik di luar sekolah (Bagøien et al., 2010). Penyelidikan ini membuktikan bahwa sikap positif siswa terhadap pendidikan fisik sangat penting dalam membentuk perilaku mereka di luar waktu sekolah. Selain itu, (Cox et al., 2008) menegaskan bahwa pembelajaran yang menyenangkan dalam pendidikan fisik dapat memperbaiki motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Cox et al., 2008).

Pembelajaran melalui bermain di sekolah merupakan pendekatan yang diakui sebagai metode efektif dalam mengembangkan keterampilan penting pada anak-anak, termasuk keterampilan kognitif, sosial, emosional, kreatif, dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis bermain tidak hanya meningkatkan kemampuan akademik, tetapi juga mendukung perkembangan holistik anak melalui interaksi sosial dan eksplorasi kreatif. Penelitian yang dilakukan oleh Pyle et al., (2017) menyatakan bahwa dalam konteks pendidikan berbasis bermain, interaksi antara guru dan anak sangat penting dalam membangun pengalaman belajar yang efektif. Mereka mencatat bahwa ada tantangan yang dihadapi oleh para guru dalam menyeimbangkan antara pembelajaran akademis dan praktik yang sesuai dengan perkembangan anak, menunjukkan perlunya dukungan sistematis bagi guru untuk menerapkan pedagogi berbasis permainan di kelas (Pyle et al., 2017).

Selanjutnya, Bubikova-Moan et al. (2019) menegaskan bahwa permainan dan pembelajaran saling terkait dan bahwa peran aktif orang dewasa dalam mendukung permainan anak memengaruhi hasil pembelajaran. Teori sosial-kultural yang menjadi dasar penelitian ini menyarankan bahwa pembelajaran berkembang melalui konstruksi makna secara bersama, dan ini sangat relevan dalam konteks pembelajaran berbasis bermain. Pendekatan ini mengedepankan perkembangan sosial dan emosional serta mendukung pencapaian kognitif dan akademis (Bubikova-Moan et al., 2019).

Perkembangan motorik dan kognitif, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dankiw et al., (2020) menemukan bahwa bermain di luar ruangan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan perkembangan anak, dengan meningkatkan akses terhadap aktivitas fisik yang penting untuk perkembangan keterampilan motorik besar dan kognitif (Dankiw et al., 2020). Penekanan pada pengalaman bermain di alam juga menunjukkan pentingnya lingkungan fisik yang mendukung untuk memfasilitasi pembelajaran aktif dan partisipasi anak.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan metode bermain “Burung dan Sangkar” dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas V SDN 3 Batu Layar secara signifikan. Melalui pendekatan bermain yang menyenangkan dan kontekstual, siswa menunjukkan peningkatan baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa meningkat dari 43% pada kondisi awal menjadi 64% pada siklus I dan mencapai 86% pada siklus II. Selain itu, metode ini juga meningkatkan partisipasi aktif, antusiasme, dan kedisiplinan siswa selama proses pembelajaran.

Temuan ini memperkuat relevansi metode pembelajaran berbasis permainan dalam Pendidikan Jasmani, terutama bagi anak usia sekolah dasar yang membutuhkan aktivitas belajar yang sesuai dengan perkembangan motorik dan psikososial mereka. Oleh karena itu, pendekatan ini layak digunakan sebagai strategi alternatif dalam mengajarkan materi atletik seperti lari jarak pendek di sekolah dasar.

REKOMENDASI

Bagi Guru PJOK

Disarankan untuk mengintegrasikan metode bermain seperti “Burung dan Sangkar” ke dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi yang memerlukan keterampilan fisik dasar. Metode ini tidak hanya efektif secara hasil belajar, tetapi juga membangun motivasi dan semangat siswa.

Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan mendukung inovasi pembelajaran dengan menyediakan ruang terbuka, sarana olahraga, dan pelatihan bagi guru untuk mengembangkan metode bermain yang bervariasi dan sesuai kurikulum.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas atau menggunakan desain eksperimen yang membandingkan beberapa metode permainan. Selain itu, dapat ditambahkan pengukuran jangka panjang terhadap retensi keterampilan motorik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurazzakovich, R. A., Sulaimanovna, I. A., & Erkinovna, A. M. (2024). The role of national games in the formation of physical and spiritual qualities in students. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*, 5(3), 16–19.
- Alfarezi, I. M., Ramadhan, F., & Latifah, N. (2021). Pengaruh model pembelajaran permainan terhadap aspek afektif siswa dalam PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45–51.
- Amirunni'am, A., Mustika, A., & Purnomo, E. (2024). Efektivitas permainan tradisional terhadap keterampilan gerak dasar anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 10(1), 56–65.
- Bagøien, T. E., Halvari, H., & Nesheim, H. (2010). Motivation for physical activity and perceived learning climate in physical education classes. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 54(5), 533–553. <https://doi.org/10.1080/00313831.2010.508904>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Buahana, K., & Suparno, A. (2022). Permainan tradisional untuk pengembangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, 7(2), 115–124.
- Bubikova-Moan, J., Hjetland, H. N., & Wollscheid, S. (2019). ECE teachers' views on play-based learning: A systematic review. *European Early Childhood Education Research Journal*, 27(6), 776–792. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2019.1678717>
- Cox, A. E., Smith, A. L., & Williams, L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *Journal of Adolescent Health*, 43(5), 506–513.

- Dankiw, K. A., Tsiros, M. D., Baldock, K. L., & Kumar, S. (2020). The impact of nature play on the health and development of children: A systematic review. *Pediatrics*, 145(3), e20194005. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-4005>
- Dobrescu, T. (2019). The role of movement games in primary school physical education. *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, 20(2), 35-41.
- Doozan, A., & Bae, S. (2016). The impact of game-based learning on elementary students' performance and motivation in physical education. *Journal of Physical Education Research*, 3(4), 45-52.
- Filiz, M., Anliak, S., & Erden, F. (2024). Effects of physical activity breaks in early childhood classrooms on children's motor development. *Early Child Development and Care*, 194(1), 42-58.
- Gusril, S., Saryono, S., & Aryanti, R. (2022). The effect of game-based learning on motor skills development in early childhood. *Asian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 13-20.
- Hadi, S., Prasetyo, B., & Nurhadi, N. (2021). Pengaruh permainan lari estafet terhadap hasil belajar PJOK. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3(2), 95-101.
- Hasanah, U. (2021). Efektivitas model pembelajaran aktif terhadap keterlibatan siswa dalam PJOK. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 9(2), 135-141.
- Heriansyah, H., Pertiwi, R., & Syahril, S. (2023). Dampak permainan tradisional terhadap keseimbangan motorik anak usia dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 19(1), 72-81.
- Himawan, B. A., Wicaksono, T. Y., & Ramadhan, A. (2022). Inovasi media permainan untuk pembelajaran PJOK sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 4(1), 88-97.
- Indah, N. L., & Pratiwi, Y. (2020). Efektivitas pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 221-230.

- Irawan, Y. E., Hartati, S., & Mariani, M. (2021). Peningkatan hasil belajar PJOK melalui model pembelajaran bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 40–47.
- Irsyada, F. A., Sutarto, & Wijayanti, R. (2019). Pembelajaran PJOK berbasis permainan dan pengaruhnya terhadap motivasi siswa. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 6(2), 123–131.
- Kolovelonis, A., & Γουδας, M. (2022). Cognitive challenge in physical education: Effects on students' executive functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 228–243.
- Kolovelonis, A., & Γουδας, M. (2023). Game-based learning and motivation in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(1), 43–56.
- Maesaroh, L., Fitriyani, R., & Sutisna, E. (2022). Permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 78–85.
- Maulida, N., Nofriana, D., & Fitria, E. (2024). Pengaruh permainan engkleks terhadap keseimbangan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 8(1), 23–31.
- Morgan, K., & Carpenter, P. (2002). Effects of a motivational climate intervention for teachers on students' motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 8(3), 207–229.
- Octavia, N., Wahyuni, N. L., & Nurfalah, A. (2022). Pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*, 7(1), 34–45.
- Pan, C. Y., Tsai, C. L., & Chu, C. H. (2023). Game-based interventions in PE: Impacts on motor and cognitive development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(1), 21–31.
- Panjaitan, R. M., & Fardana, D. R. (2023). Penerapan model permainan dalam pembelajaran PJOK dan pengaruhnya terhadap partisipasi siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 97–108.

- Parta, I. M., Yudana, M., & Sujana, I. W. (2021). Peran pendidikan jasmani dalam membentuk karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(3), 383-392.
- Pratiwi, D. N., Sutrisno, & Mahendra, Y. D. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 13(2), 145-154.
- Purnama, R., & Pratiwi, E. (2020). Inovasi pembelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 5(2), 65-73.
- Purwanto, A., & Baan, S. (2022). Kontribusi aktivitas jasmani terhadap keterampilan motorik anak. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 100-108.
- Purwanto, R., Suryadi, S., & Ramadhan, R. (2023). Implementasi program aktivitas jasmani dalam meningkatkan kebugaran siswa. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 9(1), 77-85.
- Putra, M. Y., Ahmad, S., & Novitasari, N. (2024). Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK untuk membangun karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 89-97.
- Raga, S., Hartono, S., & Widodo, H. (2024). Model permainan edukatif untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 8(1), 55-63.
- Ramdani, I., & Azizah, N. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap perkembangan motorik kasar anak. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 134-140.
- Rejeki, P., Kurniawan, D., & Yulianti, Y. (2024). Efektivitas permainan bola kasti dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 11(1), 66-74.
- Satriawan, S., Zaini, A., & Fauziyah, S. (2024). Aktivitas fisik sebagai prediktor kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 15-25.

- Setyawan, A. (2020). Model permainan luar ruangan dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(2), 121-130.
- Sofiani, R., Wulandari, D., & Rahayu, A. (2024). Inovasi pembelajaran PJOK berbasis permainan tradisional. *Jurnal Sport Education*, 10(1), 56-66.
- Suherman, A., Hasanuddin, H., & Latif, A. (2023). Pembelajaran PJOK berbasis permainan dan dampaknya terhadap karakter siswa. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan*, 8(2), 112-120.
- Sujarwo, R., & Widayat, S. (2020). Pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK untuk membentuk nilai-nilai sosial anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 14(1), 93-102.
- Syamsuar, & Zen, R. (2021). Permainan dalam pembelajaran PJOK dan dampaknya terhadap hasil belajar. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 45-54.
- Syamsuddin, M., Rahman, A., & Daud, A. (2024). Permainan modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 34-42.
- Wibowo, H., Wahyuni, D., & Hidayat, R. (2023). Peran permainan edukatif dalam meningkatkan motivasi belajar PJOK siswa SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 112-121.
- Windawati, R., Hidayat, A., & Suherman, S. (2023). Penggunaan media permainan kreatif dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(1), 55-63.