

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
GERAK DASAR SISWA**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh:
MEGA REZKYA
NIM. 25199055

**PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

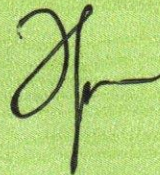
PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Mega Rezky
NIM : 25199055

Nama

Tanda Tangan

Tanggal



Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
NIP. 196205201987031002
Pembimbing

Dekan
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd
NIP. 198205152009121005

Prof. Wilda Welis, SP, M. Kes
NIP. 197005121999032001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No

Nama

Tanda Tangan

ii

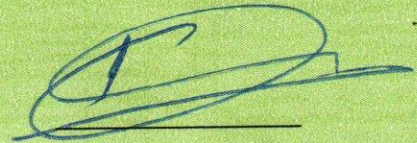
1. Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO
(Ketua)



2. Dr. Aldo Naza Putra. S.Pd., M.Pd
(Sekretaris)



3. Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd
(Anggota)



Mahasiswa

Nama : Mega Rezky

Nim : 25199055

Tanggal Ujian: 17 Juli 2026

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul:

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA DAN KESEHATAN DENGAN PENDEKATAN BERMAIN
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
GERAK DASAR SISWA**

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagi tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan universitas batal saya terima.

Padang, Mei 2026

Saya yang menyatakan,



Mega Rezky

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti persembahkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat teriring salam tak lupa kita curahkan kepada nabi besar Muhammad SAW. Tesis ini mengambil judul "Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Siswa"

Penelitian ini disusun sebagai persyaratan akademik dalam menyelesaikan Program Magister (S2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa penulisan tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Krismadinata, S. T, M. T Selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Prof. Dr. Nurul Ikhsan, S. Pd, M. Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan segenap unsur Pimpinan/ civitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Wilda Welis, S.Pd.,M.Pd Selaku Kepala Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan akademik
4. Prof. Dr. Hendri Neldi, M.Kes.,AIFO Sebagai Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga selama menempuh pendidikan.
5. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd Sebagai Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu, menyumbangkan pikiran, masukan dan saran untuk kesempurnaan tesis ini.
6. Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd Sebagai Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu, menyumbangkan pikiran, masukan dan saran untuk kesempurnaan tesis ini

7. Ibu Piplina, S.Pd. SD Selaku Kepala Sekolah, Majelis Guru, serta seluruh siswa SDN 13 Pasaman.
8. Kedua orang tuaku tersayang atas doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tak ternilai sehingga penulis dapat mencapai tahap ini.
9. Suamiku tercinta atas cinta, kesabaran, dukungan, dan semangat yang senantiasa menguatkan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Anak-anakku tercinta yang menjadi sumber kebahagiaan, motivasi, dan inspirasi bagi penulis untuk terus belajar, berjuang, dan memberikan yang terbaik.
11. Adik-adikku, sahabat, serta Guru PJOK SD di Pasaman Barat yang telah membantu dalam penelitian ini baik secara langsung maupun secara tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan demi kesempurnaan karya ilmiah ini. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, maupun bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam peningkatan kualitas pembelajaran.

Pasaman Barat, Mei 2026

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	i
PERSETUJUAN KOMISI UJI TESIS.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Spesifikasi Produk yang dikembangkan	11
G. Manfaat Pengembangan.....	13
H. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian	13
I. Definisi Operasional	15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	18
1. Pembelajaran PJOK	18
2. Model Pembelajaran	24
3. Bermain.....	35
4. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	41
5. Keterampilan Gerak Dasar.....	41
B. Hasil Penelitian yang Relevan... ..	60

C. Kerangka Berpikir	70
D. Pertanyaan Penelitian.....	73
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	75
B. Prosedur Penelitian	75
C. Subjek Uji Coba.....	86
D. Desain Uji Coba Produk	88
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	93
F. Teknik Analisis Data	99
G. Lokasi dan Jadwal Penelitian	100
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	102
B. Pembahasan.....	103
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	149
B. Implikasi Penelitian	151
DAFTAR REFERENSI.....	155

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Data Ahli Materi dan Media.....	88
3.2 Kisi-Kisi Penilaian untuk Ahli Materi.....	95
3.3 Kisi-Kisi Penilaian untuk Ahli Media.....	95
3.4 Kisi-Kisi Penilaian untuk Guru	96
3.5 Kriteria Praktikalitas Menurut Penelitian Validator	97
3.6 Kisi-Kisi Lembar Praktikalitas	98
3.7 Uji Efektivitas.....	98
3.8 Skala Interpretasi dengan Rating Scale	99
3.9 One Grup Pre-test Design.....	100
3.10 Jadwal Penelitian	101
4.1 Statistik Deskriptif Keterampilan Gerak Dasar Siswa	102
4.2 Hasil Validasi Ahli Media.....	112
4.3 Hasil Validasi Ahli Materi	114
4.4 Hasil Pretest Keterampilan Gerak Dasar Siswa	121
4.5 Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Gerak Dasar Siswa	129
4.6 Hasil Praktikalitas Model Menurut Guru PJOK.....	133
4.7 Hasil Praktikalitas Model Menurut Siswa.....	133
4.8 Hasil Uji Normalitas Data	134
4.9 Hasil Uji Homogenitas Varians.....	135
4.10 Hasil Uji Paired Sampel T-Test.....	136
4.11 Hasil Analisis N-Gain.....	137

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir.....	73
3.1 Tahapan Model ADDIE	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Validator Ahli Materi	160
Lampiran 2. Instrumen Validasi Ahli Materi	162
Lampiran 3. Surat Permohonan Validator Ahli Media	169
Lampiran 4. Instrumen Validasi Ahli Media.....	170
Lampiran 5. Draft Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain	172
Lampiran 6. Hasil Uji coba skala kecil Pretest dan Posttest	182
Lampiran 7. Dokumentasi Uji Coba Skala Kecil	183
Lampiran 8. Hasil Implementasi Uji Coba Skala Besar.....	184
Lampiran 9. Dokumentasi Uji Coba Skala Besar.....	186
Lampiran 10. Praktek Pemberajaran Dengan Pendekatan Bermain.....	187
Lampiran 11. Dokumentasi Posttest dan Refleksi Peserta didik.....	191
Lampiran 12. Data Output SPSS uji normalitas, homogenitas dan efektifitas	192
Lampiran 13. Lembar Evaluasi Guru PJOK.....	216
Lampiran 14. Hasil Rekapitulasi Lembar Evaluasi Guru PJOK	218
Lampiran 15. Lembar Rubrik Praktikalitas Untuk Guru PJOK	219
Lampiran 16. Lembar Rubrik Praktikalitas Untuk Siswa	229
Lampiran 17. Surat Rekomendasi Penelitian	234
Lampiran 18. Surat Keterangan Penelian Uji Coba Skala Kecil.....	235
Lampiran 19. Surat Keterangan Penelian Uji Coba Skala Besar	236

ABSTRAK

Mega Rezky (2026): Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Kelas IV SD Negeri 13 Pasaman.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman menjadi permasalahan utama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hasil observasi menunjukkan bahwa pembelajaran masih didominasi metode konvensional yang berpusat pada guru sehingga kesempatan siswa untuk bergerak aktif, bermain, dan mengembangkan keterampilan gerak dasar masih terbatas. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya penguasaan keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain yang valid, praktis, dan efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman.

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap *Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*. Subjek penelitian terdiri atas ahli materi, ahli media, guru PJOK, dan 43 siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman. Data dikumpulkan melalui lembar validasi, angket praktikalitas, dan tes keterampilan gerak dasar, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, *paired sample t-test*, dan uji *N-Gain*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model yang dikembangkan memenuhi kriteria valid, praktis, dan efektif. Validasi ahli materi memperoleh skor sebesar 95% dan validasi ahli media sebesar 80%. Hasil praktikalitas menunjukkan persentase sebesar 92% dari guru dan 98% dari siswa. Efektivitas model ditunjukkan oleh hasil *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$ serta nilai *N-Gain* sebesar 0,7475 dengan kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar siswa setelah menggunakan model pembelajaran yang dikembangkan. Dengan demikian, model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain dinyatakan valid, sangat praktis, dan efektif serta layak digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Kata kunci: pembelajaran PJOK, pendekatan bermain, keterampilan gerak dasar, model pembelajaran, ADDIE.

ABSTRACT

Mega Rezky (2026): *Development of a Play-Based Physical Education Learning Model to Improve the Fundamental Movement Skills of Fourth-Grade Students at SD Negeri 13 Pasaman.*

This study was motivated by the low level of fundamental movement skills among fourth-grade students at SD Negeri 13 Pasaman, which has become a major issue in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. Preliminary observations revealed that the learning process was still dominated by teacher-centered conventional instructional methods, limiting students' opportunities to participate actively in movement activities, play, and the development of fundamental movement skills. Consequently, students demonstrated inadequate mastery of locomotor, non-locomotor, and manipulative movement skills. Therefore, this study aimed to develop a play-based Physical Education learning model that is valid, practical, and effective in improving the fundamental movement skills of fourth-grade students at SD Negeri 13 Pasaman.

This study employed a Research and Development (R&D) approach using the ADDIE model, which consists of five stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The participants included subject matter experts, media experts, a Physical Education teacher, and 43 fourth-grade students from SD Negeri 13 Pasaman. Data were collected through expert validation sheets, practicality questionnaires, and fundamental movement skills tests. The data were analyzed using descriptive statistics, a paired-samples t-test, and the N-Gain test.

The findings indicated that the developed learning model fulfilled the criteria of validity, practicality, and effectiveness. The material expert validation yielded a score of 95%, while the media expert validation reached 80%. The practicality assessment showed highly positive responses from both the teacher (92%) and the students (98%). The effectiveness of the model was demonstrated by the paired-samples t-test, which produced a significance value of $p < .05$, and an N-Gain score of 0.7475, categorized as high. These results indicate that the developed learning model significantly improved students' fundamental movement skills. Therefore, the play-based Physical Education learning model can be considered valid, highly practical, and effective, and is suitable for implementation as an alternative instructional model to enhance the fundamental movement skills of elementary school students.

Keywords: Physical education learning, play-based approach, fundamental movement skills, learning model, ADDIE.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan besar terhadap pola aktivitas anak usia sekolah dasar. Penggunaan smartphone, tablet, permainan daring, dan berbagai media digital lainnya menyebabkan anak lebih banyak menghabiskan waktu dalam aktivitas sedentary atau kurang gerak. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya aktivitas fisik anak dalam kehidupan sehari-hari. Anak menjadi lebih banyak duduk, bermain gawai, dan melakukan aktivitas pasif dibandingkan melakukan permainan fisik di lingkungan sekitar. Situasi ini secara tidak langsung memengaruhi perkembangan kemampuan gerak dasar anak yang seharusnya berkembang optimal pada usia sekolah dasar.

World Health Organization (WHO) melalui Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour menjelaskan bahwa anak usia sekolah memerlukan aktivitas fisik secara rutin setiap hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, kesehatan, serta perkembangan motorik secara optimal. Kurangnya aktivitas fisik pada anak dapat menghambat perkembangan keterampilan gerak dasar dan berdampak terhadap rendahnya partisipasi anak dalam aktivitas olahraga maupun aktivitas jasmani lainnya di masa mendatang. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis dari berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan belajar yang mampu mendukung perkembangan gerak anak secara optimal. (Organization, 2020).

Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik dan motorik peserta didik melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, termasuk aspek jasmani, rohani, sosial, dan intelektual. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berorientasi pada aspek akademik semata, tetapi juga mencakup perkembangan fisik dan keterampilan gerak peserta didik. (U.-U. R. I. N. 20 T. 2003 tentang S. P. Nasional, 2003)

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki posisi strategis dalam membantu perkembangan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan kemampuan motorik, keterampilan sosial, sportivitas, disiplin, serta membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat. SHAPE (America, 2016) menyatakan bahwa pendidikan jasmani yang berkualitas harus memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menguasai fundamental movement skills melalui aktivitas fisik yang terstruktur, aktif, dan menyenangkan.

Keterampilan gerak dasar merupakan kemampuan motorik dasar yang menjadi fondasi bagi perkembangan keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Keterampilan gerak dasar terdiri atas tiga kategori utama, yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor meliputi aktivitas berpindah tempat seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Gerak non-lokomotor berkaitan dengan kemampuan mengontrol tubuh tanpa perpindahan tempat seperti

menyeimbangkan, memutar, menekuk, dan mengayun. Sedangkan gerak manipulatif berkaitan dengan kemampuan mengontrol objek seperti melempar, menangkap, menendang, dan memukul.(Gallahue et al., 2019)

Penguasaan keterampilan gerak dasar sangat penting karena menjadi dasar bagi anak dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik dan olahraga di masa mendatang. (Robinson et al., 2015) menjelaskan bahwa kompetensi keterampilan gerak dasar memiliki hubungan positif dengan tingkat aktivitas fisik anak. Anak yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik dan lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan olahraga. Sebaliknya, anak yang memiliki kemampuan gerak rendah cenderung kurang aktif bergerak dan memiliki tingkat partisipasi fisik yang rendah.

Pada usia sekolah dasar, khususnya kelas IV dengan rentang usia 9–10 tahun, anak berada pada fase perkembangan yang sangat penting dalam penguasaan keterampilan gerak dasar. Menurut (Desmita, 2017), anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret. Pada tahap ini anak lebih mudah memahami sesuatu melalui pengalaman langsung dibandingkan melalui penjelasan abstrak. Anak juga memiliki karakteristik aktif, energik, menyukai tantangan, dan senang bermain bersama teman sebaya. Oleh karena itu, proses pembelajaran yang melibatkan aktivitas langsung dan pengalaman bermain akan lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang monoton dan terlalu berpusat pada guru.

Karakteristik siswa sekolah dasar yang aktif dan gemar bermain menuntut guru PJOK untuk mampu menciptakan pembelajaran yang menyenangkan,

variatif, dan memberikan kesempatan bergerak yang luas kepada seluruh siswa. Pembelajaran PJOK di sekolah dasar seharusnya memberikan kesempatan gerak seluas mungkin kepada peserta didik agar perkembangan motorik dapat berlangsung optimal. Pembelajaran yang terlalu didominasi demonstrasi guru dan latihan bergiliran menyebabkan waktu aktif bergerak siswa menjadi terbatas (Winarno, 2018)

Salah satu pendekatan pembelajaran yang dinilai sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar adalah pendekatan bermain. Bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan dan secara alami disukai anak. Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan bermain dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam aktivitas gerak. Aktivitas fisik berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar, keterlibatan aktif, kemampuan sosial, dan motivasi intrinsik siswa. (Lubans et al., 2016)

Pendekatan bermain memungkinkan siswa belajar sambil bergerak melalui aktivitas yang menyenangkan tanpa merasa tertekan. Permainan juga dapat dirancang untuk melatih berbagai keterampilan gerak dasar secara terpadu dalam satu kegiatan pembelajaran. (Morgan et al., 2017) menegaskan bahwa model pembelajaran berbasis permainan lebih efektif dalam meningkatkan kompetensi gerak dasar dibandingkan pendekatan teknik tradisional yang terlalu berpusat pada instruksi guru.

Selain meningkatkan kemampuan motorik, pendekatan bermain juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa.

Melalui permainan, siswa belajar bekerja sama, mematuhi aturan, berkomunikasi, menghargai teman, dan mengembangkan sportivitas. Aktivitas bermain juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Namun demikian, realitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih menunjukkan berbagai permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SD Negeri 13 Pasaman, ditemukan bahwa proses pembelajaran PJOK masih didominasi metode instruksional langsung dengan pola latihan teknik secara bergiliran. Guru menjelaskan dan memperagakan gerakan, kemudian siswa diminta menirukan satu per satu secara bergantian. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian besar siswa hanya menunggu giliran sehingga kesempatan bergerak menjadi terbatas.

Permasalahan lain yang ditemukan adalah menurunnya partisipasi aktif siswa pada pertengahan hingga akhir pembelajaran. Pada awal pembelajaran siswa terlihat antusias, namun setelah beberapa waktu sebagian siswa mulai kehilangan fokus, berbicara dengan teman, duduk tanpa aktivitas berarti, dan kurang serius mengikuti pembelajaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan belum mampu mempertahankan motivasi dan keterlibatan siswa secara konsisten.

Selain itu, masih ditemukan beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan keterampilan gerak dasar tertentu. Misalnya koordinasi lempar tangkap yang belum baik, keseimbangan saat melompat yang belum optimal, serta ritme gerak berlari yang kurang terkontrol. Kesalahan gerak yang dilakukan

secara berulang tanpa variasi pembelajaran dapat menyebabkan siswa membentuk pola gerak yang kurang tepat.

Hasil wawancara dengan guru PJOK juga menunjukkan bahwa sebagian besar guru setuju bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi dan aktivitas belajar siswa. Akan tetapi, masih terdapat guru yang belum menerapkan pembelajaran berbasis permainan karena keterbatasan pemahaman mengenai variasi permainan dan pengelolaan aktivitas belajar. Kondisi tersebut menyebabkan pembelajaran PJOK masih cenderung monoton dan kurang bervariasi.

Apabila kondisi tersebut terus berlangsung, maka tujuan pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa tidak akan tercapai secara optimal. Keterampilan gerak dasar yang tidak berkembang optimal pada usia sekolah dasar dapat memengaruhi kesiapan anak dalam mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks pada tahap perkembangan berikutnya. (Logan et al., 2018)

Dari sisi psikologis, pembelajaran yang monoton dan kurang menyenangkan juga dapat menurunkan motivasi intrinsik siswa terhadap aktivitas fisik. Ketika siswa merasa bosan dan kurang tertarik mengikuti pembelajaran, maka proses belajar menjadi kurang efektif meskipun materi yang diajarkan sesuai dengan kurikulum. Oleh karena itu, diperlukan suatu inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, dan kesempatan bergerak siswa secara maksimal.

Pendekatan bermain dipandang sebagai solusi yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Melalui model pembelajaran berbasis permainan, siswa dapat terlibat aktif sepanjang proses pembelajaran, memperoleh kesempatan gerak yang lebih banyak, serta mengembangkan keterampilan gerak dasar secara alami dan menyenangkan. Pendekatan bermain juga memungkinkan guru memodifikasi aktivitas sesuai kondisi sarana dan prasarana sekolah.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan bermain memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan gerak siswa sekolah dasar. Penelitian (Afrenthy et al., 2020) menunjukkan bahwa aktivitas bermain memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Penelitian (Asmi et al., 2018) juga membuktikan bahwa metode bermain mampu meningkatkan aktivitas dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, penelitian (Chaeroni, 2024) menunjukkan bahwa intensitas aktivitas bermain berkaitan dengan peningkatan kemampuan gerak anak.

Meskipun demikian, penelitian sebelumnya masih lebih banyak berfokus pada hubungan aktivitas bermain dan kemampuan motorik secara umum, serta belum mengembangkan model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain yang dirancang secara sistematis, kontekstual, dan sesuai karakteristik siswa sekolah dasar. Selain itu, sebagian penelitian belum secara spesifik mengembangkan model pembelajaran yang mengintegrasikan keterampilan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara terpadu.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pengembangan model pembelajaran PJOK dengan pendekatan bermain yang mampu meningkatkan

keterampilan gerak dasar siswa kelas IV sekolah dasar secara lebih efektif. Model pembelajaran yang dikembangkan diharapkan dapat menjadi solusi terhadap permasalahan pembelajaran PJOK di sekolah dasar sekaligus mendukung tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal.

Peneliti memiliki sebuah solusi untuk permasalahan di atas yaitu dengan mengembangkan model pembelajaran dengan pendekatan bermain agar peserta didik lebih bersemangat untuk mengikuti pembelajaran PJOK dengan judul “PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PJOK DENGAN PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi awal dan kajian terhadap kondisi pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

Aktivitas belajar PJOK masih didominasi oleh pembelajaran yang berfokus pada penyampaian materi tanpa variasi kegiatan yang menarik bagi peserta didik.

1. Sebagian siswa menunjukkan kurangnya motivasi dan semangat dalam mengikuti kegiatan PJOK, terutama ketika pembelajaran berlangsung dalam waktu yang cukup lama.
2. Guru PJOK belum banyak menggunakan pendekatan bermain sebagai strategi pembelajaran yang dapat menumbuhkan minat dan antusiasme peserta didik dalam beraktivitas fisik.

3. Keterampilan gerak dasar siswa, seperti lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, belum berkembang secara optimal karena minimnya kesempatan berlatih melalui kegiatan yang menyenangkan dan bervariasi.
4. Terbatasnya sarana dan prasarana pendukung pembelajaran PJOK menjadi salah satu hambatan dalam menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, dan menyenangkan.
5. Belum adanya model pembelajaran yang terstruktur dengan pendekatan bermain yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah dasar.
6. Pembelajaran yang monoton dan kurang inovatif menyebabkan tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotorik, serta sosial siswa belum tercapai secara maksimal.

C. Batasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah pengembangan model pembelajaran PJOK berbasis permainan di sekolah dasar untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar. Penelitian ini dibatasi pada model pembelajaran berbasis permainan. Subjek dikhususkan pada peserta didik kelas IV (Empat)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan Batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat validitas model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman?
2. Bagaimana Praktikalitas pengembangan model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman?
3. Bagaimana Efektivitas penerapan model pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 13 Pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian pengembangan ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat validitas model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman.
2. Mengetahui tingkat praktikalitas model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang dikembangkan dalam penggunaannya oleh guru dan siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman.

3. Mengetahui efektivitas model pembelajaran dengan pendekatan bermain yang dikembangkan dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa buku modul model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman. Modul ini dikembangkan sebagai pedoman praktis bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik. Berbeda dengan buku ajar PJOK pada umumnya yang lebih berfokus pada penyampaian materi, modul ini menyajikan sintaks pembelajaran yang sistematis sehingga guru dapat langsung mengimplementasikannya dalam proses pembelajaran. Produk ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber belajar, tetapi juga sebagai panduan operasional yang mengintegrasikan tujuan pembelajaran, aktivitas bermain, strategi pembelajaran, penilaian, dan penguatan karakter dalam satu kesatuan pembelajaran yang utuh.

Keistimewaan utama model pembelajaran ini terletak pada penerapan pendekatan bermain sebagai strategi pembelajaran utama pada seluruh tahapan pembelajaran, mulai dari kegiatan pendahuluan (pemanasan), kegiatan inti, hingga kegiatan penutup (pendinginan). Berbeda dengan pembelajaran PJOK yang umumnya hanya memanfaatkan permainan pada kegiatan inti, model ini menjadikan aktivitas bermain sebagai inti dari keseluruhan proses pembelajaran sehingga siswa tetap aktif bergerak sejak awal hingga akhir kegiatan. Selain itu,

model ini mengintegrasikan keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif ke dalam satu rangkaian permainan yang saling berkaitan, sehingga siswa mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara terpadu melalui pengalaman belajar yang menyenangkan, menantang, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar.

Sebagai produk utama penelitian, buku modul ini disusun secara sistematis dan mudah digunakan oleh guru. Modul dilengkapi dengan petunjuk penggunaan, capaian dan tujuan pembelajaran, lima permainan edukatif, ilustrasi kegiatan, tata letak area permainan, alat dan bahan, langkah-langkah pelaksanaan, alternatif modifikasi permainan, indikator keberhasilan, instrumen penilaian, serta prosedur keselamatan pada setiap aktivitas. Penyajian tersebut memberikan kemudahan bagi guru dalam mengelola pembelajaran sekaligus menciptakan pengalaman belajar yang lebih terarah, interaktif, dan bermakna. Selain itu, modul dirancang menggunakan bahasa yang komunikatif dan ilustrasi yang menarik sehingga mudah dipahami serta dapat meningkatkan minat guru dan siswa dalam melaksanakan pembelajaran.

Keunggulan lainnya, modul ini bersifat fleksibel, adaptif, dan aplikatif sehingga dapat diterapkan pada sekolah dengan kondisi sarana dan prasarana yang beragam menggunakan peralatan sederhana yang mudah diperoleh. Pendekatan bermain yang diterapkan secara konsisten memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk berpartisipasi aktif, meningkatkan waktu aktif bergerak (*active learning time*), serta mengembangkan motivasi belajar, interaksi sosial, dan rasa percaya diri. Selain meningkatkan keterampilan gerak dasar, model ini

juga mengintegrasikan pembentukan karakter seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan percaya diri dalam setiap aktivitas pembelajaran. Dengan karakteristik tersebut, buku modul yang dikembangkan tidak hanya menghasilkan model pembelajaran yang valid, praktis, dan efektif, tetapi juga menawarkan inovasi pembelajaran PJOK yang mudah diterapkan oleh guru serta mampu meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar secara berkelanjutan.

G. Manfaat Pengembangan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang bersifat progresif dan inovatif. Sumbangan utama dari hasil penelitian ini dapat menambah wawasan model pembelajaran melalui aktivitas bermain untuk meningkatkan kemampuan Gerak dasar peserta didik.

2. Praktis

a) Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat dijadikan guru sebagai acuan dalam meningkatkan Gerak dasar peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK.

b) Bagi Peserta didik

Peserta didik mendapatkan pengalaman langsung untuk melakukan model pembelajaran melalui aktivitas bermain yang menyenangkan.

H. Kebaharuan dan Orisinalitas

Secara ilmiah, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pengembangan model pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan berbasis pendekatan bermain yang disusun secara komprehensif, terintegrasi, dan kontekstual sesuai karakteristik siswa kelas IV sekolah dasar. Penelitian sebelumnya umumnya hanya menekankan pada hubungan antara aktivitas bermain dan kemampuan gerak atau menerapkan metode bermain sebagai variasi pembelajaran dalam konteks tindakan kelas. Sementara itu, penelitian ini menghasilkan produk pembelajaran yang terstruktur dalam bentuk modul yang tidak hanya memuat variasi permainan, tetapi dirancang sebagai sistem pembelajaran utuh yang mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, serta standar keselamatan.

Kebaruan lainnya terletak pada integrasi pendekatan bermain secara menyeluruh pada setiap fase pembelajaran, mulai dari pemanasan, kegiatan inti, hingga pendinginan. Pada umumnya, aktivitas bermain dalam pembelajaran PJOK hanya diterapkan pada bagian inti, sedangkan tahap pemanasan dan pendinginan masih dilakukan secara konvensional. Dalam penelitian ini, seluruh rangkaian pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan edukatif yang dirancang secara sistematis sehingga siswa tetap terlibat aktif dari awal hingga akhir kegiatan. Integrasi ini memberikan pengalaman belajar yang konsisten, menyenangkan, serta meningkatkan kesempatan praktik keterampilan gerak dasar secara berulang dan bermakna.

Selain itu, penelitian ini memiliki orisinalitas pada perancangan lima jenis permainan yang dikembangkan secara khusus untuk melatih keterampilan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara terpadu dalam satu kesatuan model pembelajaran. Permainan-permainan tersebut bukan hasil adaptasi langsung dari penelitian terdahulu, melainkan dirancang berdasarkan analisis kebutuhan, karakteristik perkembangan siswa, serta kondisi sarana prasarana sekolah. Dengan demikian, modul yang dihasilkan bersifat kontekstual, aplikatif, dan realistis untuk diterapkan di lingkungan sekolah dasar.

Sebagai penelitian R&D Level 4, penelitian ini tidak hanya menghasilkan produk dan menguji kelayakannya, tetapi juga melakukan uji efektivitas untuk memastikan bahwa model pembelajaran yang dikembangkan benar-benar mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa secara signifikan. Pendekatan ini memperkuat kontribusi ilmiah penelitian karena produk yang dihasilkan tidak hanya layak secara teoritis dan praktis, tetapi juga terbukti efektif berdasarkan data empiris. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan inovasi pembelajaran PJOK, khususnya dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa melalui pendekatan bermain yang sistematis dan menyeluruh.

I. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi perbedaan penafsiran dalam penelitian ini, maka beberapa istilah penting didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Model Pembelajaran PJOK Berbasis Pendekatan Bermain

Model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain dalam penelitian ini adalah suatu rancangan sistem pembelajaran yang disusun secara terstruktur dalam bentuk modul dan menjadikan aktivitas bermain sebagai strategi utama dalam proses pembelajaran. Model ini mengintegrasikan kegiatan bermain pada tahap pemanasan, kegiatan inti, dan pendinginan dengan tujuan meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Model yang dimaksud mencakup komponen tujuan pembelajaran, langkah-langkah pelaksanaan, variasi permainan, pengaturan waktu, pengelolaan kelas, indikator penilaian, serta standar keselamatan. Model ini dinyatakan efektif apabila mampu meningkatkan skor keterampilan gerak dasar siswa setelah diterapkan dalam pembelajaran.

2. Modul Pembelajaran

Modul pembelajaran dalam penelitian ini adalah produk hasil pengembangan yang berfungsi sebagai pedoman praktis bagi guru PJOK dalam melaksanakan pembelajaran berbasis pendekatan bermain. Modul memuat lima jenis permainan edukatif yang dirancang untuk melatih keterampilan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara terpadu. Di dalamnya terdapat tujuan pembelajaran, skenario kegiatan, alat dan bahan, pengaturan area permainan, alokasi waktu, indikator keberhasilan, instrumen asesmen, serta ketentuan keselamatan. Modul ini divalidasi oleh ahli dan diuji efektivitasnya melalui implementasi langsung di kelas.

3. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak dasar dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas IV dalam melakukan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara benar, terkoordinasi, dan sesuai indikator penilaian yang telah ditetapkan.

1. Gerak lokomotor meliputi berlari, melompat, dan meloncat.
2. Gerak non-lokomotor meliputi menyeimbangkan, memutar, menekuk, dan mengayun.
3. Gerak manipulatif meliputi melempar dan menangkap bola.

Keterampilan gerak dasar diukur melalui tes unjuk kerja (performance test) dengan rubrik penilaian yang mencakup aspek teknik, koordinasi, kontrol gerak, dan ketepatan.

4. Efektivitas Model Pembelajaran

Efektivitas model pembelajaran dalam penelitian ini adalah tingkat keberhasilan model berbasis pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Efektivitas diukur melalui perbandingan hasil pretest dan posttest keterampilan gerak dasar siswa setelah penerapan modul pembelajaran. Model dinyatakan efektif apabila terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik terhadap skor keterampilan gerak dasar siswa.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian proses penelitian dan pengembangan yang telah dilaksanakan menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation), dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain yang dikembangkan berhasil memenuhi kriteria kelayakan, kemudahan penggunaan, serta efektivitas dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa kelas IV SD Negeri 13 Pasaman.

1. Model pembelajaran yang dikembangkan telah memenuhi aspek validitas sehingga layak digunakan dalam proses pembelajaran. Hasil penilaian dari ahli materi dan ahli media menunjukkan bahwa model yang disusun memiliki kesesuaian dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar, tujuan pembelajaran PJOK, serta indikator keterampilan gerak dasar yang hendak dicapai. Aktivitas permainan yang dirancang mampu mengintegrasikan unsur edukatif dan unsur bermain secara seimbang sehingga produk yang dihasilkan memiliki landasan teoritis dan praktis yang kuat untuk diterapkan di sekolah dasar.
2. Model pembelajaran yang dikembangkan menunjukkan tingkat praktikalitas yang sangat tinggi. Guru dan siswa memberikan respons positif terhadap penggunaan model selama proses implementasi. Kejelasan petunjuk pelaksanaan, kemudahan penggunaan alat dan bahan, serta kesesuaian aktivitas permainan dengan kondisi sekolah menjadi faktor yang mendukung

tingginya tingkat kepraktisan model. Selain itu, model mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik sehingga proses belajar berlangsung secara lebih optimal.

3. Model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh adanya peningkatan kemampuan siswa pada seluruh indikator keterampilan gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif setelah mengikuti pembelajaran menggunakan model yang dikembangkan. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, yang mengindikasikan bahwa model memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis N-Gain yang berada pada kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa model yang dikembangkan mampu memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembelajaran PJOK.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain merupakan alternatif pembelajaran yang relevan, inovatif, dan efektif untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar. Model yang dikembangkan tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dasar, tetapi juga mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi yang penting baik dari sisi teoritis maupun praktis dalam pengembangan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

1. Implikasi Teoritis

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa keterampilan gerak dasar merupakan kemampuan fundamental yang harus dikembangkan melalui pengalaman gerak yang beragam, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Hasil penelitian membuktikan bahwa pendekatan bermain dapat menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam memfasilitasi penguasaan keterampilan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara lebih optimal.

Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan pendidikan jasmani, khususnya dalam bidang pengembangan model pembelajaran. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa aktivitas bermain yang dirancang secara sistematis dapat digunakan sebagai strategi pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dasar, tetapi juga memperkuat keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

2. Implikasi Praktis

Dari sisi praktis, hasil penelitian memberikan alternatif solusi bagi guru PJOK dalam mengatasi rendahnya partisipasi siswa dan keterbatasan variasi pembelajaran di sekolah dasar. Model yang dikembangkan dapat digunakan sebagai panduan dalam merancang pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan berorientasi pada pengalaman gerak siswa.

Bagi peserta didik, penerapan model pembelajaran berbasis pendekatan bermain mampu meningkatkan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas gerak sehingga penguasaan keterampilan gerak dasar dapat berkembang secara lebih baik. Selain itu, suasana pembelajaran yang menyenangkan berpotensi meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, dan keberanian siswa dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran PJOK melalui penerapan model pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Penggunaan model ini juga dapat mendukung terciptanya pembelajaran yang lebih efektif dan berpusat pada siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK disarankan untuk menerapkan model pembelajaran berbasis pendekatan bermain sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar siswa. Guru juga perlu melakukan modifikasi permainan sesuai dengan kondisi lingkungan sekolah, karakteristik peserta didik, serta sarana dan prasarana yang tersedia agar pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan memberikan dukungan terhadap penerapan model pembelajaran inovatif melalui penyediaan fasilitas pembelajaran yang memadai serta mendorong guru untuk mengembangkan berbagai variasi pembelajaran yang berpusat pada aktivitas peserta didik. Dukungan tersebut penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan keterampilan gerak dasar siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada pengembangan model pembelajaran untuk siswa kelas IV sekolah dasar dengan jumlah sampel yang relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan uji coba pada populasi yang lebih luas, jenjang pendidikan yang berbeda, serta kondisi sekolah yang beragam agar diperoleh tingkat generalisasi yang lebih kuat.

Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengembangkan model pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada keterampilan gerak dasar, tetapi juga mengkaji pengaruhnya terhadap variabel lain seperti motivasi belajar, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, kemampuan sosial, kreativitas gerak, maupun karakter peserta didik.

4. Bagi Pengembangan Keilmuan PJOK

Pengembangan model pembelajaran berbasis pendekatan bermain perlu terus dilakukan sebagai bagian dari upaya inovasi pembelajaran PJOK yang adaptif terhadap perkembangan kebutuhan peserta didik. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan model-model pembelajaran sejenis yang

berorientasi pada peningkatan kualitas pembelajaran dan penguatan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Dengan demikian, model pembelajaran PJOK berbasis pendekatan bermain yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar sekaligus mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih aktif, menarik, dan bermakna.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, S. P., Ghimire, R., & Bhandari, P. (2022). Screen time and fundamental motor skill development in children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1234. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031234>
- Afrengty, R., Eldawaty, & Putra, A. N. (2020). Hubungan aktivitas bermain dengan kemampuan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Patriot*, 2(3), 812–822.
- Aidah, S. N. (2021). *Cara efektif penerapan metode dan model pembelajaran*. KBM Indonesia.
- Akbar, S. (2017). *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya.
- America, S. (2016). *Shape of the nation: Status of physical education in the USA*. Society of Health and Physical Educators.
- Arisandi, Y., Neldi, H., Sepriadi, & Edwarsyah. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(1), 53–58.
- Ariyanto, 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>
- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin. (2018). Pengaruh metode bermain terhadap aktivitas belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 85–92.
- Chaeroni, A. (2024). Hubungan aktivitas bermain terhadap kemampuan gerak dasar anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12(1), 55–63.
- Chaeroni, A., Effendi, H., & Widyapranoto, N. (2022). Aplikasi pelatihan gerak dasar fundamental bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (JASO)*.
- Chiva-Bartoll, O. (2020). Service-Learning in Physical Education and Health Education: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3131. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093131>
- Ciotto, C. M., & Gagnon, A. G. (2018). Promoting Social and Emotional Learning in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(4), 27–33. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1430625>
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Dyson, B. (2020). *Standards-Based Physical Education Curriculum Development*. Jones & Bartlett Learning.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2018). *Educational psychology: Windows on classrooms* (11th ed.). Pearson Education.

- Farias, C. (2020). Physical Literacy in Physical Education: A Systematic Review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(2), 264–275. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0260>
- Gabbard, C. P. (2018). *Lifespan Motor Development* (7th ed.). Wolters Kluwer.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gusril. (2016). *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. UNP Press.
- Hattie, J. (2017). *Visible learning for teachers: Maximizing impact on learning*. Routledge.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2020). *Life Span Motor Development* (7th ed.). Human Kinetics.
- Hidayat, T., & Juniar, D. T. (2020). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 35–44.
- Jariono, G., Subekti, N., Nugroho, H., & Wiradihardja, S. (2020). Physical Education Learning Model to Improve Student Fitness and Character. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 1018–1024. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080636>
- Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2015). *Models of teaching* (9th ed.). Pearson Education.
- Karo-Karo, A. A. P. (2020). Hakikat Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 44–52.
- Knudson, D., & Brusseau, T. (2021). *Introduction to Physical Education, Exercise Science, and Sport Studies*. Human Kinetics.
- Kurnia, T. D., Lati, C., Fauziah, H., & Trihanton, A. (2019). *Model ADDIE untuk pengembangan bahan ajar berbasis kemampuan pemecahan masalah berbantuan 3D pageflip BT - Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika (SNPM)* (Vol. 1, Number 1, pp. 516–525).
- Logan, S. W., Webster, E. K., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., & Robinson, L. E. (2018). Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review*, 7(4), 416–426. <https://doi.org/10.1123/kr.2018-0016>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2016). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Lynch, T. (2019). *Physical Education and School Sport in Australia*. Routledge.
- Mahmudah, S. (2021). *Model-model pembelajaran inovatif*. Deepublish.
- 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), 31–43. <https://doi.org/10.21009/jpja.v9i01.67957>
- Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2017). Fundamental movement skill interventions in youth: A systematic review and meta-analysis. *Pediatrics*, 139(6), 1–18. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-0330>

- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik: 5 Langkah Praktis Analisis Statistik dengan SPSS for Windows* (2nd ed.). Zifatama Jawa.
- Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *JARTIKA: Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438.
- Nasional, K. P. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Depdiknas.
- Nasional, U.-U. R. I. N. 20 T. 2003 tentang S. P. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Depdiknas.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M. G. Wade & H. T. A. Whiting (Eds.), *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control* (pp. 341–360). Martinus Nijhoff.
- Ningrum, N., Mahyudi, M., & Arisman, A. (2023). Fundamental Movement Skills (FMS) Learning Model for Primary School. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 6(2). <https://doi.org/10.31851/hon.v6i2.13620>
- O'Donnell, E., Griffiths, M., & Cleary, B. (2020). Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 605–618. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165687>
- OECD. (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. OECD Publishing.
- Organization, W. H. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *FITRAH: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352. <https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human Motor Development: A Lifespan Approach* (9th ed.). Routledge.
- Piaget, J. (1971). *Psychology and Epistemology: Towards a Theory of Knowledge*. Viking Press.
- Quennerstedt, M., & Larsson, H. (2015). Learning Movement Cultures in Physical Education Practice. *Sport, Education and Society*, 20(5), 565–572. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.994490>
- Ramadhani, R. (2021). *Dasar-dasar model pembelajaran*. Yayasan Kita Menulis.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The Constraints-Led Approach: Principles for Sports Coaching and Practice Design*. Routledge.
- Richards, K. A. R., Ivy, V. N., & Graber, K. C. (2019). Physical education teachers' perspectives on social and emotional learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(1), 36–45.
- Rideout, V. (2017). *The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight*. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-kids-age-zero-to-eight-2017>

- Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273–1284. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum pendidikan jasmani*. Alfabeta.
- Rudd, J. R., Barnett, L. M., Butson, M. L., Farrow, D., Berry, J., & Polman, R. C. J. (2015). Fundamental movement skills are more than run, throw and catch: The role of stability skills. *PLoS ONE*, 10(10), e0140224. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140224>
- Rusman. (2017). *Belajar dan pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Kencana.
- Saitya, I. B. S., & Yamin, M. (2022). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter dan Pola Hidup Sehat Siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 622–630.
- Santoso, N. P. (2023). *Pengembangan Model Permainan untuk Meningkatkan Gerak Dasar Manipulatif dan Kerja Sama Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Bawah*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setiawan, T., Angkareda, G., Rottie, R. M. R., Umadji, W. R. P., & Ahmad, J. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional Kalari untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 4(2).
- Siedentop, D. (2018). *Introduction to physical education, fitness, and sport* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice* (12th ed.). Pearson Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D)*. Alfabeta.
- Utesch, T., Dreiskämper, D., Naul, R., & Geukes, K. (2019). Understanding physical (in-)activity, overweight, and obesity in childhood: Effects of congruence between physical self-concept and motor competence. *Scientific Reports*, 9(1), 5908. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-42264-x>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Walton-Fisette, J. L., & Sutherland, S. (2018). Teaching About Social Justice Issues in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(4), 8–13. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1430624>
- Whitehead, M. (2016). *Physical literacy across the world*. Routledge.
- Wijaya, R. G., & Fitri, E. S. M. (2023). Traditional Game Based on E-learning Method to Improve the Basic Locomotor Movements. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1). <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73698>
- Winarno, M. E. (2018). *Metodologi pembelajaran pendidikan jasmani*. Universitas Negeri Malang Press.
- Yudiana, Y. (2015). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar berbasis bermain pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan*

Olahraga, 7(1), 1–10.

Zorio-Ferreres, A. (2018). Effects of Cooperative Learning on Physical Education Students' Intrinsic Motivation, Social Skills and Learning. *Sustainability*, 10(5), 1646. <https://doi.org/10.3390/su10051646>

Zulfikar, M., Hasyim, A. H., Ikadarny, & Anwar, N. I. A. (2021). Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 27–34.