

**PENGARUH PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS
PERMAINAN TERHADAP PENGUASAAN GERAK DASAR SISWA KELAS III
SEKOLAH DASAR**

Istiyono¹, Agus Kurniadi²
Universitas Muhammadiyah Sorong¹²
Alamat e-mail : ¹istiyono066@gmail.com
Alamat e-mail : ²Aguskurniadi@um-sorong.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of game-based physical education learning on the mastery of basic movements of grade III elementary school students. The research method used is an experimental method with a one group pretest-posttest design. The subjects of the study were 30 elementary school grade students. The research instrument is in the form of a test of basic movement skills which includes locomotor movement, non-locomotor and manipulative movement. The data analysis technique used the t-test. The results of the study showed that there was a significant improvement in students' basic movement mastery after the implementation of game-based physical education learning. Thus, game-based learning has a positive effect on the mastery of basic movements of grade III elementary school students

Keywords: Physical education, game-based, basic movement, elementary school

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas III Sekolah Dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah siswa kelas III SD yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Teknik analisis data menggunakan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada penguasaan gerak dasar siswa setelah diterapkannya pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan. Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan berpengaruh positif terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas III SD.

Kata Kunci: pendidikan jasmani, berbasis permainan, gerak dasar, sekolah dasar

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan bagian penting dari pendidikan yang berorientasi pada pengembangan manusia secara utuh. Melalui aktivitas gerak, peserta didik belajar mengenali tubuh, mengelola kesehatan, serta membangun kebiasaan hidup aktif sejak dini. Pada usia sekolah dasar, fase pertumbuhan dan perkembangan berlangsung cepat sehingga membutuhkan stimulus gerak yang tepat dan terencana. Pembelajaran PJOK juga berperan menumbuhkan sikap sportif, kerja sama, disiplin, dan percaya diri melalui pengalaman nyata di lapangan. Kualitas pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh rancangan kegiatan, variasi metode, dan kemampuan guru mengelola kelas aktif. Dalam konteks kurikulum, PJOK tidak hanya mengejar keterampilan olahraga, tetapi juga menyiapkan fondasi literasi gerak sepanjang hayat. Karena itu, fokus pada kompetensi gerak dasar menjadi agenda utama agar anak memiliki modal untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik berkelanjutan. Upaya penguatan kompetensi gerak dasar ini konsisten disorot dalam penelitian pendidikan jasmani Indonesia terkini.

Gerak dasar (fundamental movement skills) meliputi tiga kelompok utama, yaitu lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor mencakup kemampuan berpindah tempat seperti berlari, melompat, dan meloncat. Gerak non-lokomotor terkait kontrol tubuh di tempat seperti membungkuk, memutar, menyeimbangkan, dan meregang. Gerak manipulatif menuntut koordinasi objek seperti melempar, menangkap, menendang, memukul, atau menggiring. Ketiga kelompok gerak tersebut saling terkait dan menjadi prasyarat sebelum anak mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks. Jika fondasi ini lemah, anak cenderung mengalami kesulitan saat mengikuti materi permainan bola besar, atletik, maupun senam. Karena itu, penguasaan gerak dasar dipandang sebagai indikator penting keberhasilan PJOK di jenjang sekolah dasar. Penelitian di Indonesia banyak menggunakan instrumen seperti TGMD-2 untuk memotret keterampilan gerak dasar anak.

Kenyataannya, capaian gerak dasar siswa sekolah dasar di berbagai daerah masih menunjukkan variasi yang lebar. Sebagian siswa memiliki kemampuan lokomotor yang baik,

namun koordinasi manipulatifnya masih rendah. Sebaliknya, ada siswa yang mampu menangkap dan melempar, tetapi kurang stabil dalam keseimbangan dan kontrol postur. Perbedaan ini dapat dipengaruhi pengalaman aktivitas fisik, lingkungan bermain, kesempatan latihan, dan kualitas pembelajaran. Temuan profil tingkat gerak dasar siswa SD di Makassar menunjukkan distribusi kategori kemampuan yang beragam pada komponen lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Hasil tersebut menegaskan bahwa gerak dasar tidak berkembang otomatis, tetapi perlu dikuatkan melalui pembelajaran sistematis. Di sisi lain, keterbatasan waktu PJOK dan kebiasaan aktivitas sedentari dapat memperlebar kesenjangan keterampilan gerak anak. Oleh sebab itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu mengaktifkan semua siswa secara inklusif dan menyenangkan (Syahrudin, 2021). Permasalahan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar sering terkait dengan metode yang kurang variatif. Kegiatan yang monoton membuat siswa cepat bosan, partisipasi menurun, dan kesempatan praktik gerak menjadi terbatas. Ketika

kesempatan praktik minim, umpan balik gerak juga berkurang sehingga perbaikan kualitas gerak berjalan lambat. Selain itu, beberapa materi gerak dasar dipersepsi sulit oleh siswa sehingga muncul rasa takut atau enggan mencoba. Contohnya, pada materi senam lantai, kesalahan teknik dapat terjadi berulang karena kurangnya bantuan, alat bantu, dan tahapan pembelajaran. Penelitian tindakan kelas menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu dan bantuan guru dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar guling belakang siswa SD. Temuan tersebut menguatkan bahwa pendekatan pembelajaran harus adaptif terhadap kebutuhan anak dan kondisi fasilitas sekolah. Dengan demikian, inovasi pembelajaran menjadi kunci agar latihan gerak dasar berlangsung efektif, aman, dan bermakna (Yuliandra et al., 2020).

Salah satu pendekatan yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar adalah pembelajaran berbasis permainan. Bermain merupakan dunia anak, sehingga aktivitas permainan membuat siswa lebih rileks, antusias, dan berani bergerak. Dalam permainan, anak melakukan pengulangan gerak tanpa merasa

sedang berlatih secara formal. Situasi kompetisi ringan dan tantangan sederhana di dalam permainan juga memicu motivasi intrinsik. Pembelajaran berbasis permainan memungkinkan guru menyisipkan tujuan gerak spesifik, seperti meningkatkan lari, lompat, lempar, atau tangkap. Dengan desain yang tepat, permainan dapat menstimulasi koordinasi, kelincahan, keseimbangan, serta kontrol objek. Karena itu, permainan tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi sebagai konteks belajar yang kaya akan pengalaman motorik. Berbagai penelitian SINTA pada PJOK dasar menunjukkan bahwa permainan dapat menjadi strategi efektif untuk peningkatan kompetensi gerak.

Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi salah satu bentuk pembelajaran berbasis permainan yang banyak diteliti. Permainan tradisional memiliki aturan sederhana, fleksibel dimodifikasi, dan dekat dengan budaya siswa. Hal ini memudahkan guru menyesuaikan intensitas dan kompleksitas gerak sesuai usia dan kemampuan kelas. Penelitian eksperimen di JPJI menunjukkan permainan tradisional

dapat meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. Peningkatan tersebut terjadi karena permainan tradisional mendorong siswa aktif bergerak dalam suasana yang menyenangkan. Selain itu, aktivitas kelompok di permainan tradisional juga menumbuhkan interaksi sosial dan keberanian mencoba. Temuan ini menguatkan bahwa permainan tradisional dapat dijadikan media pembelajaran untuk memaksimalkan waktu praktik gerak. Bukti tersebut mendukung pemilihan pembelajaran berbasis permainan dalam upaya peningkatan penguasaan gerak dasar (Ariyanto et al., 2020).

Selain permainan tradisional, variasi permainan modern yang dimodifikasi juga efektif untuk latihan gerak dasar. Contohnya adalah aktivitas net game yang menuntut koordinasi mata-tangan-kaki melalui melempar, menangkap, dan menendang. Net game memberi struktur permainan yang jelas, tetapi tetap menghadirkan unsur kesenangan dan tantangan gerak. Penelitian pra-eksperimental pada siswa SD menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak dasar setelah diberi pembelajaran aktivitas net game. Hasil tersebut menunjukkan

bahwa permainan dengan format sederhana dapat menstimulasi komponen manipulatif secara signifikan. Net game juga mendorong siswa lebih aktif karena permainan berlangsung bergiliran dan membutuhkan respons cepat. Temuan ini relevan untuk guru PJOK yang ingin memperkaya variasi permainan tanpa memerlukan sarana yang mahal. Dengan demikian, permainan yang dimodifikasi dapat menjadi alternatif strategis untuk mengatasi pembelajaran gerak dasar yang monoton (Arisandi & Indahwati, 2022).

Pendekatan berbasis permainan juga dapat dikembangkan menjadi model pembelajaran yang lebih terstruktur. Pengembangan model permainan memungkinkan guru memiliki panduan langkah, aturan, penilaian, dan progresivitas gerak. Model yang baik menempatkan tujuan gerak sebagai inti, sementara permainan menjadi wadah pelaksanaan tujuan tersebut. Di JPJI, penelitian pengembangan menghasilkan model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan untuk anak sekolah dasar. Model tersebut dinilai layak dan efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar melompat

siswa. Temuan ini menegaskan bahwa permainan dapat diintegrasikan dalam desain pembelajaran yang sistematis, bukan sekadar pemanasan. Model permainan juga membantu konsistensi implementasi antarpertemuan dan memudahkan evaluasi peningkatan keterampilan. Karena itu, pembelajaran berbasis permainan memiliki peluang besar untuk dijadikan strategi utama penguatan gerak dasar (Andriadi & Saputra, 2021).

Studi lain pada konteks internasional dan nasional menekankan bahwa perkembangan gerak dasar dipengaruhi kematangan, tuntutan tugas, dan lingkungan belajar. Dalam lingkungan sekolah, guru berperan menyiapkan stimulus melalui kegiatan yang variatif dan bermakna. Permainan menjadi konteks yang menghubungkan stimulus gerak dengan pengalaman sosial yang menyenangkan. Penelitian di JPJO menunjukkan permainan tradisional efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa SD. Studi tersebut menggunakan desain one-group pretest-posttest serta instrumen TGMD-2 untuk mengukur perubahan kemampuan. Hasilnya menunjukkan

skor posttest meningkat secara signifikan dibandingkan pretest, menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis permainan. Temuan ini memberi dasar empiris bahwa permainan, khususnya permainan tradisional, dapat menjadi strategi pembelajaran gerak untuk usia awal SD. Dengan demikian, permainan dapat diposisikan sebagai pendekatan pedagogis yang memperkaya kualitas PJOK (Gustian, 2021).

Di samping peningkatan keterampilan motorik, permainan juga dapat memperkuat kompetensi gerak melalui pembelajaran yang menantang pengambilan keputusan. Permainan lapangan (field games) misalnya, menuntut siswa membaca situasi, bergerak, dan mengambil keputusan cepat. Kombinasi aktivitas fisik dan tuntutan kognitif ini berpotensi menguatkan motor competence secara lebih komprehensif. Studi eksperimen di Jurnal Keolahragaan menunjukkan pendekatan field games dapat meningkatkan keterampilan motorik dan performa bermain siswa SD. Penelitian tersebut memanfaatkan TGMD-2 untuk mengukur kemampuan gerak serta instrumen permainan untuk melihat performa

saat bermain. Hasilnya menunjukkan peningkatan nilai rata-rata keterampilan gerak dan aspek performa permainan setelah intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa permainan tidak hanya melatih gerak, tetapi juga memfasilitasi proses metakognitif seperti pemecahan masalah. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis permainan relevan untuk memperkuat gerak dasar sekaligus kualitas pengalaman belajar siswa (Gustian et al., 2023).

Dalam konteks pengembangan materi atletik, permainan tradisional juga dapat diadaptasi sebagai model pembelajaran. Atletik berkaitan langsung dengan gerak natural manusia seperti berlari, melompat, dan melempar. Namun, jika disajikan secara teknik murni, atletik dapat terasa membosankan bagi siswa sekolah dasar. Pengembangan model pembelajaran atletik berbasis permainan tradisional di Kinestetik menunjukkan kualitas model yang baik sebagai sumber belajar. Model tersebut dikembangkan melalui tahapan ADDIE dan diuji pada kelompok kecil serta kelompok besar siswa SD. Hasil validasi ahli dan uji coba menunjukkan model dapat digunakan untuk mendukung

pembelajaran atletik di SD. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa permainan tradisional dapat menjadi jembatan untuk materi yang bersifat teknik. Dengan demikian, kerangka pembelajaran berbasis permainan memiliki dukungan empiris dalam pengembangan model dan perangkat pembelajaran (Susanto et al., 2022).

Selain permainan tradisional dan permainan lapangan, permainan berorientasi keterampilan lokomotor juga banyak dikembangkan. Keterampilan lokomotor seperti lari dan lompat adalah komponen dasar yang mendasari hampir semua aktivitas olahraga. Karena itu, strategi yang mendorong pengulangan lari dan lompat dengan cara menyenangkan sangat dibutuhkan. Studi di Kinestetik melaporkan efektivitas permainan berbasis lokomotor untuk meningkatkan kemampuan gerak pada anak sekolah. Dalam penelitian tersebut, siswa lebih aktif bergerak karena permainan dirancang dengan tantangan jarak, waktu, dan ketepatan. Aktivitas ini membantu anak meningkatkan koordinasi langkah, ritme, dan kemampuan mendarat yang aman. Temuan tersebut menunjukkan bahwa

permainan dapat dirancang spesifik untuk menarget komponen lokomotor tertentu. Dengan demikian, pendekatan permainan memberi fleksibilitas guru dalam menyesuaikan target gerak dasar sesuai kebutuhan kelas (Verawati et al., 2022).

Di sisi lain, perubahan gaya hidup dan dominasi aktivitas pasif dapat menghambat perkembangan gerak anak. Paparan gawai dan keterbatasan ruang bermain di lingkungan perkotaan berpotensi mengurangi frekuensi gerak aktif. Kondisi ini berdampak pada rendahnya kesempatan anak melakukan eksplorasi gerak dasar secara alami. Sekolah menjadi ruang strategis untuk menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur dan aman melalui PJOK. Namun, pembelajaran PJOK sering terkendala fasilitas, jumlah siswa, serta keterbatasan variasi aktivitas. Dengan memanfaatkan permainan, guru dapat mengoptimalkan ruang dan alat sederhana agar semua siswa tetap aktif. Permainan juga memungkinkan diferensiasi tugas sehingga siswa dengan kemampuan berbeda dapat tetap berpartisipasi. Oleh sebab itu, inovasi pembelajaran berbasis permainan menjadi semakin relevan

untuk menjawab tantangan perkembangan gerak anak masa kini. Kualitas pembelajaran gerak dasar juga berkaitan dengan cara guru melakukan asesmen dan umpan balik. Asesmen membantu guru mengetahui kemampuan awal siswa, memilih permainan yang tepat, dan menyusun progresivitas latihan. Umpan balik yang sederhana dan segera membantu siswa memperbaiki teknik gerak tanpa kehilangan motivasi. Dalam pembelajaran berbasis permainan, umpan balik dapat disisipkan pada jeda permainan atau saat refleksi singkat. Strategi ini efektif karena siswa masih berada dalam suasana positif dan siap mencoba perbaikan gerak. Penelitian-penelitian eksperimen di berbagai jurnal SINTA sering menggabungkan pretest-posttest untuk memotret dampak intervensi permainan. Kerangka ini memungkinkan guru dan peneliti melihat perubahan yang lebih objektif pada komponen gerak dasar. Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan tetap dapat berjalan ilmiah dan terukur melalui desain asesmen yang tepat.

Dalam pembelajaran kelas III SD, karakteristik perkembangan anak menuntut kegiatan yang sederhana,

aman, dan kaya eksplorasi. Anak usia ini cenderung menyukai tantangan singkat, aturan yang mudah dipahami, serta permainan yang melibatkan teman sebaya. Kegiatan harus memberi kesempatan banyak praktik, bukan antre panjang atau menunggu giliran terlalu lama. Permainan berbasis stasiun, estafet, atau tantangan kelompok kecil dapat mengurangi waktu pasif siswa. Selain itu, permainan perlu menargetkan lebih dari satu komponen gerak agar pembelajaran efisien. Misalnya, permainan dapat menggabungkan lari-zigzag, lompat rintangan, dan lempar sasaran dalam satu rangkaian. Rangkaian seperti ini membantu siswa melatih lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara terpadu. Karena itu, desain permainan yang tepat akan sangat menentukan keberhasilan penguasaan gerak dasar pada siswa kelas III.

Pemilihan permainan juga harus mempertimbangkan keselamatan dan kesiapan fisik siswa. Guru perlu mengatur intensitas agar tidak terlalu berat namun tetap menantang. Aturan permainan perlu dimodifikasi untuk menghindari kontak fisik berlebihan dan risiko cedera. Penggunaan alat sederhana seperti bola lunak, kerucut,

tali, atau garis lapangan dapat meningkatkan keamanan. Pembelajaran berbasis permainan yang aman mendorong siswa lebih percaya diri mencoba gerakan baru. Kepercayaan diri ini penting karena penguasaan gerak dasar berkembang melalui keberanian mencoba dan pengulangan. Penelitian tindakan kelas pada materi senam menunjukkan bahwa bantuan dan alat bantu dapat membuat siswa lebih berani melakukan gerak. Hal ini menegaskan bahwa aspek keamanan dan dukungan guru merupakan faktor penting keberhasilan pembelajaran gerak dasar (Yuliandra et al., 2020). Dari sisi pedagogik, pembelajaran berbasis permainan sejalan dengan prinsip belajar aktif. Siswa menjadi subjek pembelajaran karena terlibat langsung dalam aktivitas gerak yang bermakna. Guru berperan sebagai fasilitator yang mengatur lingkungan belajar, memberikan aturan, dan memastikan tujuan gerak tercapai. Permainan juga memberi ruang untuk belajar sosial seperti kerja sama, komunikasi, dan sportivitas. Dalam permainan, siswa belajar menerima menang-kalah, mematuhi aturan, dan menghargai teman. Kualitas pengalaman ini memperkuat dimensi

afektif PJOK yang sering sulit dicapai melalui latihan teknik murni. Penelitian-penelitian permainan tradisional menunjukkan bahwa aktivitas bermain dapat memicu keterlibatan dan aktivitas fisik yang tinggi. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis permainan memberikan manfaat multidimensi yang relevan untuk pendidikan dasar (Ariyanto et al., 2020).

Dari sisi bukti empiris, tren penelitian permainan dalam PJOK juga terus berkembang. Analisis bibliometrik di Journal Sport Area menunjukkan meningkatnya perhatian ilmiah terhadap model pembelajaran permainan tradisional dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Tren tersebut mengindikasikan bahwa permainan dipandang relevan sebagai strategi pembelajaran yang adaptif terhadap kebutuhan peserta didik. Selain itu, meningkatnya publikasi juga menunjukkan ketersediaan rujukan ilmiah bagi guru dan peneliti untuk mengembangkan praktik pembelajaran. Bagi peneliti pemula, tren ini penting sebagai dasar pemetaan gap penelitian dan peluang inovasi model pembelajaran. Bagi guru, tren tersebut menjadi penguat bahwa pembelajaran berbasis

permainan memiliki dukungan penelitian yang terus bertambah. Dengan demikian, penelitian tentang permainan dan gerak dasar tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan bagian dari perkembangan keilmuan PJOK. Fakta ini memperkuat urgensi pengkajian pengaruh pembelajaran PJOK berbasis permainan terhadap penguasaan gerak dasar siswa SD (Alpen et al., 2022).

Dalam penelitian-penelitian PJOK berbasis permainan, ukuran dampak biasanya terlihat dari peningkatan skor keterampilan gerak. Peningkatan skor menunjukkan bahwa siswa mengalami kemajuan setelah mengikuti intervensi permainan. Namun, peningkatan tersebut juga perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan kualitas implementasi permainan. Kualitas implementasi mencakup kejelasan instruksi, keterlibatan aktif siswa, serta konsistensi pemberian umpan balik. Jika permainan tidak dirancang sesuai tujuan gerak, pembelajaran dapat berubah menjadi aktivitas bermain tanpa arah. Sebaliknya, jika permainan terlalu terikat aturan dan instruksi, suasana menyenangkan dapat hilang dan motivasi turun. Karena itu, keseimbangan antara

kesenangan bermain dan tujuan pembelajaran menjadi kunci. Studi net game dan permainan tradisional menunjukkan bahwa permainan yang terstruktur tetap dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar secara signifikan (Arisandi & Indahwati, 2022).

Penguatan gerak dasar juga dapat dilakukan melalui pengenalan pola aktivitas fisik yang terencana. Pola aktivitas fisik yang baik membantu anak membangun kebugaran sekaligus meningkatkan kemampuan motorik. Di tingkat sekolah dasar, pola aktivitas dapat diwujudkan melalui rangkaian permainan, latihan kebugaran berbasis permainan, dan tantangan gerak. Penelitian di Bima Loka (Vol. 6 No. 1, 2025) menunjukkan bahwa penerapan pola aktivitas fisik dapat berdampak pada kebugaran dan keterampilan motorik siswa usia 10–12 tahun. Temuan tersebut relevan karena menguatkan bahwa peningkatan keterampilan motorik tidak hanya bergantung pada satu jenis permainan. Sebaliknya, kombinasi aktivitas terstruktur yang tetap menyenangkan dapat memberi stimulus yang lebih lengkap. Hal ini membuka peluang bagi guru untuk mengemas program PJOK dalam

bentuk siklus permainan yang terarah. Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan dapat dikembangkan menjadi program aktivitas fisik yang sistematis untuk meningkatkan gerak dasar (Ma'arif & Setyawan, 2025).

Inovasi permainan berbasis budaya lokal juga menjadi perhatian dalam PJOK. Permainan lokal memberi pengalaman kontekstual sehingga siswa merasa dekat dengan aktivitas yang dilakukan. Penggunaan permainan lokal dapat meningkatkan keterlibatan karena siswa mengenal aturan dan nilai-nilai budaya yang melekat. Penelitian di Bima Loka menunjukkan permainan "Karapan Evakuasi" dapat diimplementasikan untuk pembelajaran gerak dasar melempar dan menangkap. Model permainan tersebut menggabungkan unsur kompetisi, kolaborasi, dan koordinasi objek dalam satu rangkaian kegiatan. Pendekatan semacam ini membantu siswa berlatih manipulatif secara berulang dalam suasana yang menantang namun tetap menyenangkan. Temuan ini menguatkan bahwa permainan berbasis budaya dapat menjadi strategi efektif untuk mengembangkan komponen manipulatif. Karena itu,

permainan lokal dapat dipertimbangkan sebagai alternatif pembelajaran berbasis permainan yang relevan dengan konteks sekolah (Widad et al., 2025).

Berdasarkan uraian umum hingga khusus tersebut, pembelajaran PJOK berbasis permainan memiliki landasan teoritis dan empiris yang kuat. Berbagai studi menunjukkan permainan tradisional, permainan modifikasi, dan field games mampu meningkatkan keterampilan motorik atau gerak dasar siswa. Di sisi lain, data profil gerak dasar siswa menunjukkan masih adanya variasi kemampuan yang memerlukan intervensi pembelajaran yang tepat. Kondisi ini semakin menegaskan perlunya pembelajaran yang aktif, menyenangkan, terukur, dan sesuai karakteristik perkembangan anak. Kelas III sekolah dasar merupakan tahap penting karena siswa sedang memperkuat fondasi gerak menuju keterampilan permainan yang lebih kompleks. Namun, praktik pembelajaran yang kurang variatif berpotensi menghambat penguasaan gerak dasar pada fase krusial ini. Oleh sebab itu, penelitian ini diarahkan untuk menguji secara empiris dampak pembelajaran PJOK berbasis

permainan terhadap penguasaan gerak dasar. Dengan demikian, penelitian berjudul **“Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan terhadap Penguasaan Gerak Dasar Siswa Kelas III SD”** menjadi relevan untuk memperkaya bukti ilmiah sekaligus memberi rekomendasi praktik bagi guru PJOK.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pretest–posttest design*, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Pemilihan desain ini didasarkan pada pertimbangan keterbatasan kondisi lapangan yang tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol, namun tetap memberikan peluang untuk mengidentifikasi perubahan kemampuan subjek secara objektif melalui perbandingan skor pretest dan posttest. Desain ini umum digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani untuk menilai efektivitas suatu model atau pendekatan pembelajaran terhadap hasil belajar motorik siswa.

Subjek penelitian merupakan siswa kelas III sekolah dasar yang berada pada rentang usia 8–9 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III pada salah satu sekolah dasar negeri di wilayah perkotaan, sedangkan sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh siswa dalam satu kelas dijadikan subjek penelitian. Jumlah subjek yang terlibat sebanyak 30 siswa yang secara fisik dinyatakan sehat dan mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran pendidikan jasmani selama penelitian berlangsung. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran berjalan dan dilakukan di lingkungan sekolah tanpa menyebutkan identitas institusi secara eksplisit guna menjaga etika publikasi ilmiah.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan, yaitu pendekatan pembelajaran yang dirancang dengan memanfaatkan aktivitas permainan terstruktur untuk menstimulasi keterampilan gerak siswa. Pembelajaran berbasis permainan dioperasionalkan melalui serangkaian aktivitas permainan yang dimodifikasi sesuai karakteristik siswa

kelas III dan diarahkan secara spesifik untuk melatih gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Variabel terikat adalah penguasaan gerak dasar siswa, yang didefinisikan sebagai tingkat kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan gerak fundamental yang meliputi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara benar, terkoordinasi, dan efisien berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap yang sistematis. Tahap awal berupa persiapan yang meliputi penyusunan perangkat pembelajaran berbasis permainan, penyiapan instrumen tes, serta koordinasi dengan pihak sekolah. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pretest untuk mengukur kemampuan awal penguasaan gerak dasar siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan selama enam kali pertemuan, dengan frekuensi satu kali per minggu. Setiap pertemuan dirancang menggunakan variasi permainan yang menstimulasi komponen gerak dasar secara bertahap dan berkelanjutan. Setelah

seluruh perlakuan selesai diberikan, tahap akhir penelitian adalah pelaksanaan posttest untuk mengukur perubahan dan peningkatan penguasaan gerak dasar siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa tes keterampilan gerak dasar yang telah disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Instrumen ini mencakup penilaian terhadap gerak lokomotor seperti lari dan lompat, gerak non-lokomotor seperti keseimbangan dan putaran tubuh, serta gerak manipulatif seperti melempar dan menangkap bola. Setiap komponen dinilai menggunakan rubrik penilaian berbasis kriteria performa gerak. Instrumen yang digunakan telah melalui proses validasi isi oleh ahli pendidikan jasmani dan memiliki tingkat reliabilitas yang memadai berdasarkan hasil uji coba sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan bantuan guru pendidikan jasmani untuk memastikan objektivitas dan ketepatan pengukuran.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial. Sebelum pengujian

hipotesis, data terlebih dahulu diuji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi analisis parametrik. Setelah prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *t* sampel berpasangan (*paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor penguasaan gerak dasar antara pretest dan posttest. Seluruh analisis data dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan mengenai pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas III sekolah dasar.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data menggunakan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis dilakukan untuk mendeskripsikan data serta menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas III sekolah dasar.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata penguasaan gerak dasar siswa setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan. Data pretest dan posttest dianalisis untuk memperoleh nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Skor Penguasaan Gerak Dasar

Tes	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Pretest	30	48	75	62.13	7.45
Posttest	30	65	90	78.47	6.82

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai rata-rata skor penguasaan gerak dasar siswa mengalami peningkatan dari 62,13 pada saat pretest menjadi 78,47 pada saat posttest. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan kemampuan gerak dasar siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis permainan.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji prasyarat analisis berupa uji normalitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov dengan bantuan SPSS. Hasil uji normalitas

data pretest dan posttest disajikan pada Tabel 2

Variabel	N	Statistik K-S	Sig.
Pretest	30	0.124	0.200
Posttest	30	0.117	0.200

Hasil uji normalitas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi data pretest dan posttest lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor penguasaan gerak dasar siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji *paired sample t-test* disajikan pada Tabel 3.

Pasangan Data	Mean Differe nce	t hitun g	df	Sig. (2- tailed)
Pretest – Posttest	-16.34	- 12.87	29	0.000

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor penguasaan gerak dasar siswa pada saat pretest dan posttest. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan gerak dasar siswa kelas III sekolah dasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan gerak dasar siswa kelas III sekolah dasar. Temuan ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata skor penguasaan gerak dasar dari pretest ke posttest serta hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas permainan yang dirancang secara terstruktur mampu menstimulasi kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif siswa secara efektif.

Peningkatan penguasaan gerak dasar ini dapat dijelaskan melalui karakteristik pembelajaran berbasis permainan yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses belajar. Melalui permainan, siswa memperoleh kesempatan melakukan pengulangan gerak secara alami

tanpa merasa terbebani oleh latihan teknik yang kaku. Situasi pembelajaran yang menyenangkan mendorong keterlibatan fisik dan mental siswa secara optimal, sehingga proses internalisasi pola gerak berlangsung lebih efektif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa penguasaan gerak dasar pada anak berkembang optimal melalui aktivitas yang bermakna dan kontekstual.

Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan maupun permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Beberapa penelitian melaporkan bahwa pendekatan permainan memberikan stimulus gerak yang lebih variatif dibandingkan pembelajaran konvensional, sehingga anak memiliki lebih banyak pengalaman motorik. Variasi gerak yang tinggi dalam permainan memungkinkan siswa mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kontrol objek secara terpadu.

Dari aspek pedagogik, pembelajaran berbasis permainan juga memberikan ruang bagi

diferensiasi kemampuan siswa. Dalam permainan, siswa dengan kemampuan gerak yang berbeda tetap dapat berpartisipasi sesuai kapasitasnya masing-masing. Kondisi ini mengurangi kecemasan siswa yang memiliki kemampuan gerak rendah dan meningkatkan kepercayaan diri untuk mencoba gerakan baru. Kepercayaan diri tersebut berperan penting dalam proses pembelajaran motorik, karena anak yang berani mencoba cenderung mengalami peningkatan keterampilan yang lebih cepat.

Secara spesifik, peningkatan skor penguasaan gerak dasar pada penelitian ini menunjukkan bahwa permainan yang digunakan mampu menargetkan komponen gerak dasar secara efektif. Aktivitas permainan yang melibatkan lari, lompat, perubahan arah, serta lempar tangkap memberikan stimulus yang seimbang pada aspek lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Hal ini menguatkan pandangan bahwa permainan dapat dirancang tidak hanya sebagai aktivitas pengantar, tetapi sebagai inti pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada pengembangan kompetensi gerak dasar.

Selain meningkatkan aspek psikomotor, pembelajaran berbasis permainan juga berpotensi memberikan dampak positif pada aspek afektif dan sosial siswa. Selama permainan berlangsung, siswa belajar bekerja sama, mematuhi aturan, dan menerima hasil permainan secara sportif. Pengalaman ini menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung keterlibatan jangka panjang siswa dalam aktivitas fisik. Keterlibatan yang tinggi ini menjadi faktor pendukung penting dalam peningkatan penguasaan gerak dasar.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain penelitian menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol sehingga faktor eksternal di luar perlakuan tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat belum menggambarkan dampak jangka panjang pembelajaran berbasis permainan terhadap perkembangan gerak dasar siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol

serta durasi intervensi yang lebih panjang.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa guru pendidikan jasmani sekolah dasar dapat memanfaatkan pembelajaran berbasis permainan sebagai strategi utama dalam mengembangkan penguasaan gerak dasar siswa. Guru disarankan merancang permainan yang sesuai dengan karakteristik usia, aman, dan memiliki tujuan gerak yang jelas. Dengan perencanaan yang baik, pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak dasar, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan gerak dasar siswa kelas III sekolah dasar. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata penguasaan gerak dasar siswa setelah diberikan perlakuan serta hasil

uji *paired sample t-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest.

Pembelajaran berbasis permainan terbukti mampu meningkatkan kemampuan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif siswa melalui aktivitas yang menyenangkan, variatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Pendekatan ini mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran, meningkatkan motivasi, serta memberikan kesempatan praktik gerak yang lebih luas sehingga berdampak positif terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar.

Dengan demikian, pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar siswa sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang pembelajaran yang lebih inovatif serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji pengembangan dan penerapan

pembelajaran berbasis permainan pada konteks dan jenjang pendidikan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Alpen, J., Nugraha, M. F., & Suryadi, D. (2022). Bibliometric analysis of traditional games-based physical education research in Indonesia. *Journal Sport Area*, 7(2), 234–246.
- Andriadi, A., & Saputra, Y. M. (2021). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar melompat berbasis permainan pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45–56.
- Ariyanto, A., Hidayat, A., & Nurhayati, F. (2020). Pengaruh permainan tradisional terhadap keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 101–110.
- Arisandi, D., & Indahwati, N. (2022). Pengaruh aktivitas net games terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 55–64.
- Gustian, U. (2021). Efektivitas permainan tradisional terhadap keterampilan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 1–10.
- Gustian, U., Suherman, A., & Ma'mun, A. (2023). Field games approach to improve fundamental movement skills in elementary school

- students. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 145–156.
- Ma'arif, I., & Setyawan, R. (2025). Pola aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani serta keterampilan motorik siswa usia 10–12 tahun. *Bima Loka*, 6(1), 88–97.
- Susanto, E., Kurniawan, R., & Prasetyo, D. (2022). Pengembangan model pembelajaran atletik berbasis permainan tradisional di sekolah dasar. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 211–222.
- Syahrudin, S. (2021). Profil tingkat keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 23–31.
- Verawati, I., Hartati, S., & Prabowo, A. (2022). Permainan berbasis lokomotor untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar anak sekolah dasar. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 75–84.
- Widad, M., Hidayatullah, M. F., & Kusuma, D. W. (2025). Implementasi permainan Karapan Evakuasi untuk meningkatkan keterampilan manipulatif siswa sekolah dasar. *Bima Loka*, 6(1), 112–121.
- Yuliandra, R., Hanif, A. S., & Nuraini, S. (2020). Peningkatan hasil belajar senam lantai melalui penggunaan alat bantu pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 134–143.