

MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK ANAK MELALUI PERMAINAN OLAHRAGA PADA SISWA KELAS 1 SD NEGERI 1 SUKADANA ILIR

Anita Wulan Susanti¹, Tri Alim Saputra Hidayat², Rahmat Syaifudin³

Universitas Nahdlatul Ulama Lampung ¹²³

*Penulis Korespondensi: anitawulansusanti@gmail.com¹, alimpor2015@gmail.com²,
Rahmatsyaif7730@gmail.com³

Abstract. *This study aims to enhance the motor skills of first-grade students at SD Negeri 1 Sukadana Ilir through the implementation of sports-based games. The study employed the Classroom Action Research (CAR) method, adopting the Kemmis and McTaggart model, and was conducted over two cycles; each cycle comprised the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The subjects and population of the study consisted of the entire first-grade class at SD Negeri 1 Sukadana Ilir, totaling 18 students. Data collection techniques included observation (monitoring teacher and student activities), interviews (identifying learning issues), documentation (gathering supporting data), and tests to measure motor skill levels. Data analysis was performed using quantitative descriptive methods specifically average scores and learning mastery percentages complemented by qualitative descriptive analysis of the observation and interview results. The research findings demonstrate that the implementation of sports-based games significantly improved the students' motor skills. This is evidenced by the rise in average motor skill scores from 61.1 in the pre-cycle stage to 77.5 in Cycle I, ultimately reaching 86.1 in Cycle II. Concurrently, the percentage of students achieving learning mastery rose from 33.3% (6 students) in the pre-cycle stage to 77.7% (14 students) in Cycle I, reaching 88.8% (16 students) by the end of Cycle II. These results indicate that the sports-based game intervention was effective in optimizing students' motor skills while fostering an active, recreational, and student-centered Physical Education (PJOK) learning environment.*

Keywords: *motor skills, sports games, classroom action research*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi motorik siswa melalui implementasi permainan olahraga pada siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mengadopsi model Kemmis dan McTaggart yang diselenggarakan dalam dua siklus, yaitu di setiap siklusnya mencakup tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, serta refleksi. Subjek sekaligus populasi penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir yang berjumlah 18 siswa. Teknik pengumpulan data ditempuh melalui instrumen observasi (mengamati aktivitas guru dan siswa), wawancara (menggali problem pembelajaran), dokumentasi (data pendukung), dan tes untuk mengukur tingkat kemampuan motorik. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif menggunakan nilai rata-rata serta persentase ketuntasan belajar, yang kemudian didukung oleh analisis deskriptif kualitatif atas hasil observasi dan wawancara. Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan permainan olahraga secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa. Hal tersebut tecermin dari lonjakan nilai rata-rata kemampuan motorik dari 61,1 pada kondisi pra-siklus, naik menjadi 77,5 pada siklus I, dan mencapai ekspektasi sebesar 86,1 pada siklus II. Selaras dengan itu, persentase ketuntasan belajar siswa turut melonjak dari semula 33,3% (6 siswa) saat pra-siklus, meningkat menjadi 77,7% (14 siswa) pada siklus I, hingga menyentuh angka 88,8% (16 siswa) di akhir siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis permainan olahraga efektif dalam mengoptimalkan kemampuan motorik siswa sekaligus mewujudkan suasana pembelajaran PJOK yang aktif, rekreatif, serta berpusat pada siswa (*student-centered*).

Kata kunci: kemampuan motorik, permainan olahraga, penelitian tindakan kelas

1. LATAR BELAKANG

PJOK merupakan mata pelajaran esensial yang berfungsi mengembangkan potensi peserta didik secara utuh. Fokus utamanya tidak terbatas pada aspek kebugaran fisik, melainkan mencakup perluasan keterampilan gerak, kemampuan berpikir, adaptasi sosial, dan penguatan karakter siswa lewat berbagai aktivitas fisik yang terprogram dengan baik. Pada jenjang sekolah dasar, PJOK menjadi fondasi bagi perkembangan kemampuan gerak dasar yang diperlukan anak dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maupun sebagai bekal untuk menguasai keterampilan olahraga pada tahap perkembangan berikutnya. Atas dasar tersebut, tata kelola pembelajaran PJOK sebaiknya dikembangkan secara aktif, inovatif, dan rekreatif guna menyelaraskannya dengan fase serta karakteristik perkembangan psikofisik peserta didik. Kurniawan dan Hanief (2022) menjelaskan bahwa penerapan metode bermain dan modifikasi permainan dalam pengajaran gerak dasar efektif mendongkrak keterlibatan aktif siswa, sekaligus menghadirkan pengalaman belajar yang lebih mendalam dan bermakna.

Salah satu aspek yang menjadi fokus dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar adalah kemampuan motorik. Kemampuan motorik merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai gerakan tubuh melalui koordinasi antara sistem saraf, otot, dan rangka secara efektif. Kemampuan motorik anak usia sekolah dasar mencakup keterampilan gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menjaga keseimbangan. Keberhasilan menguasai ragam gerak ini sangat vital karena menjadi fondasi utama bagi pengembangan kecakapan motorik yang lebih kompleks pada jenjang usia selanjutnya. Saleh dkk. (2024) berpendapat bahwa kemampuan motorik yang berkembang secara optimal akan mendukung kebugaran jasmani, meningkatkan koordinasi gerak, serta membentuk rasa percaya diri siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas pembelajaran. Sejalan dengan itu, Oktavian dan Hakim (2022) menyatakan bahwa kemampuan motorik anak sekolah dasar masih perlu mendapatkan perhatian karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, lingkungan belajar, serta strategi pembelajaran yang diterapkan guru.

Efektivitas dalam menumbuhkan kemampuan motorik anak erat kaitannya dengan bagaimana pembelajaran dikelola di kelas. Guru menjadi kunci utama untuk menghadirkan ruang belajar yang memotivasi siswa agar bergerak aktif yang dikemas lewat aktivitas-aktivitas menarik serta sejalan dengan tingkat kematangan usia siswa. Pembelajaran yang monoton dan kurang melibatkan aktivitas bermain berpotensi menyebabkan siswa kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran PJOK sehingga perkembangan kemampuan motoriknya tidak berlangsung secara optimal. Habibi dkk. (2023) menjelaskan bahwa pembelajaran motorik yang dikemas melalui aktivitas permainan mampu meningkatkan koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan, serta partisipasi aktif siswa selama proses pembelajaran. Selain itu, pendekatan bermain efektif menjadi alternatif pembelajaran karena memberi kesempatan kepada siswa untuk belajar lewat pengalaman langsung dalam suasana yang menyenangkan (Sofyan dkk. 2022).

Temuan awal melalui observasi pada siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir mengindikasikan bahwa kemampuan motorik siswa masih rendah. Hal ini tampak dari ketidakmampuan sebagian besar siswa dalam mempraktikkan gerak dasar (berlari, melompat, melempar, menangkap) secara terkoordinasi. Selain itu, keterbatasan variasi aktivitas dalam pembelajaran PJOK membuat performa siswa menjadi pasif, cepat bosan, serta kurang percaya diri saat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran memerlukan inovasi yang mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik sekaligus mengembangkan kemampuan motorik mereka secara optimal. Mengacu pada permasalahan tersebut, diperlukan strategi pembelajaran yang relevan dengan karakteristik siswa sekolah dasar, yaitu pendekatan yang memprioritaskan aktivitas bermain sebagai bagian penting dari proses pembelajaran.

Permainan olahraga merupakan pendekatan yang efektif untuk melatih kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Aktivitas bermain memfasilitasi siswa melakukan gerakan dasar secara alami dalam suasana yang ceria, sehingga dapat meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, serta keterampilan gerak mereka secara signifikan. Melalui permainan olahraga, siswa tidak hanya mengasah keterampilan fisik, tetapi juga dilatih untuk bekerja sama, menaati aturan, dan membangun rasa percaya diri selama proses pembelajaran. Kurniawan dan Hanief (2022) menjelaskan bahwa model pembelajaran gerak dasar yang

dikembangkan melalui konsep bermain dan modifikasi permainan mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK karena siswa lebih aktif dalam melakukan aktivitas gerak. Selain itu, Verawati dkk. (2022) menemukan bahwa Implementasi permainan lokomotor terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap eskalasi kemampuan motorik kasar peserta didik di jenjang sekolah dasar jika dibandingkan dengan penerapan model pembelajaran konvensional.

Efektivitas pembelajaran berbasis permainan ini sejalan dengan hasil penelitian Habibi dkk. (2023). Melalui pengembangan model pembelajaran motorik lewat permainan sirkuit Rilo Ngale, ditemukan bahwa aktivitas tersebut mampu mendongkrak koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan, serta partisipasi aktif siswa selama proses belajar mengajar. Penelitian Maryati dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar karena aktivitas bermain memungkinkan siswa melakukan gerakan secara berulang dalam suasana yang menyenangkan. Selanjutnya, Ardianto dkk. (2024) menyimpulkan bahwa pendekatan permainan secara bertahap mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa kelas bawah sekolah dasar sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan berpusat pada siswa.

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa pendekatan bermain efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penggunaan permainan tradisional, permainan sirkuit, maupun model permainan hasil pengembangan. Penelitian yang secara khusus menerapkan permainan olahraga sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa kelas I sekolah dasar masih relatif terbatas. Selain itu, karakteristik siswa, lingkungan belajar, serta kondisi pembelajaran pada setiap sekolah berbeda sehingga hasil penelitian sebelumnya belum tentu dapat diterapkan secara langsung pada konteks pembelajaran di SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas penerapan permainan olahraga dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa sesuai dengan kondisi nyata di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis peningkatan kemampuan motorik siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir melalui penerapan permainan olahraga. Hasil penelitian diharapkan berkontribusi pada pengembangan inovasi pembelajaran PJOK dengan menyediakan alternatif strategi yang aktif, menyenangkan, dan relevan dengan karakteristik siswa. Selain itu, studi ini diharapkan menjadi referensi berharga bagi guru dalam merancang aktivitas berbasis permainan olahraga yang mampu mengoptimalkan kecakapan motorik peserta didik.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan fokus utama membenahi mutu pembelajaran sekaligus mendongkrak keterampilan motorik siswa lewat implementasi permainan olahraga. Merujuk pada konsep Kemmis dan McTaggart (2014), PTK diartikan sebagai kajian reflektif yang ditempuh guru secara terstruktur guna meningkatkan kualitas proses serta capaian belajar melalui siklus perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Selaras dengan pandangan tersebut, Arikunto (2021) menegaskan bahwa karakteristik PTK terletak pada sifatnya yang bersiklus, yaitu rekomendasi hasil refleksi dari siklus terdahulu wajib diintegrasikan sebagai landasan peningkatan pada tahapan berikutnya. Pelaksanaan penelitian ini dirancang dalam dua siklus yang masing-masing mencakup dua sesi pertemuan, dengan mengacu pada empat pilar utama: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Penelitian ini bertempat di SD Negeri 1 Sukadana Ilir, Kabupaten Lampung Timur, pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian terdiri dari 18 siswa (seluruh anggota kelas I). Teknik total sampling digunakan dalam menetapkan subjek ini, sehingga semua siswa dilibatkan langsung dalam tindakan. Hal ini selaras dengan tujuan penelitian yang berfokus penuh pada perbaikan serta peningkatan kualitas proses pembelajaran di dalam kelas tersebut.

Tindakan yang diberikan berupa penerapan permainan olahraga yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Kegiatan pembelajaran meliputi permainan lari zig-zag untuk melatih kelincahan, lompat katak atau halang rintang untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan, permainan memindahkan bola dengan kaki untuk melatih koordinasi gerak, serta estafet bola untuk meningkatkan kecepatan. Proses pembelajaran dikembangkan berbasis karakteristik siswa SD yang mengutamakan

aktivitas bermain untuk menciptakan pengalaman belajar yang aktif sekaligus ceria. Strategi pengajaran gerak dasar lewat permainan ini efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dan efisiensi kelas PJOK. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan Kurniawan dan Hanief (2022) bahwa model berbasis permainan memfasilitasi siswa untuk belajar langsung lewat aktivitas motorik yang kontekstual dan bermakna.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini memanfaatkan kombinasi teknik observasi, wawancara, dokumentasi, serta penilaian kemampuan motorik. Instrumen observasi diterapkan guna memantau secara langsung dinamika aktivitas guru dan siswa di sepanjang proses pembelajaran. Sementara itu, teknik wawancara ditujukan untuk menggali informasi pendukung serta umpan balik terkait jalannya implementasi tindakan. Sebagai data pelengkap, dokumen berupa foto aktivitas di lapangan dan lembar hasil penilaian autentik diintegrasikan untuk memperkuat validitas hasil penelitian. Instrumen penelitian menggunakan lembar penilaian kemampuan motorik yang meliputi empat aspek, yaitu kelincahan, kekuatan dan keseimbangan, koordinasi kaki, serta kecepatan. Masing-masing aspek dinilai menggunakan skala 1–4 berdasarkan indikator pencapaian yang telah ditentukan. Kualitas suatu instrumen penelitian ditentukan oleh pemenuhan aspek validitas dan reliabilitas, guna menjamin bahwa data yang dihimpun benar-benar merepresentasikan fenomena atau kondisi riil di lapangan (Sugiyono, 2017).

Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui kombinasi metode kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kualitatif digunakan secara khusus untuk menguraikan data hasil observasi, wawancara, serta dokumentasi yang diperoleh selama proses intervensi di setiap siklus. Sementara itu, analisis kuantitatif digunakan untuk mengetahui peningkatan kemampuan motorik siswa berdasarkan hasil penilaian keterampilan. Wijaya (2020) menyatakan bahwa untuk menghitung presentase aktivitas ketuntasan belajar dihitung menggunakan rumus: $P = \frac{F}{N} \times 100\%$.

Dengan P merupakan persentase ketuntasan, F adalah jumlah siswa yang mencapai ketuntasan, dan N adalah jumlah seluruh siswa. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan data dalam bentuk persentase sehingga memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan terhadap hasil penelitian (Sugiyono 2017). Penelitian

dinyatakan berhasil apabila sekurang-kurangnya 85% peserta didik memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan pelaksanaan Penelitian Kelas Tindakan yang dilakukan dalam dua siklus, diperoleh peningkatan hasil belajar kemampuan motorik siswa kelas I UPTD SD Negeri 1 Sukadana Ilir secara bertahap dan signifikan. Peningkatan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Rekapitulasi Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa

Tahap	Nilai Rata-rata	Peningkatan	Ketuntasan (%)	Peningkatan
Pra-Siklus	61,1	—	33,3	—
Siklus I	77,5	+16,4	77,7	+44,4
Siklus II	86,1	+8,6	88,8	+11,1

Kondisi awal kemampuan motorik siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir diperoleh melalui tes keterampilan motorik kasar sebelum penerapan permainan olahraga. Penilaian dilakukan terhadap empat indikator, yaitu kelincahan, kemampuan melompat, koordinasi gerak, dan kecepatan. Hasil tes menunjukkan bahwa kemampuan motorik siswa masih tergolong rendah. Nilai rata-rata kelas hanya mencapai 61,1, dengan 6 dari 18 siswa (33,3%) telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 70, sedangkan 12 siswa (66,7%) belum mencapai ketuntasan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerak dasar lokomotor maupun manipulatif. Siswa belum mampu berlari dan melompat secara optimal, koordinasi gerak masih kurang baik, serta masih terlihat ragu dan kurang percaya diri ketika mengikuti aktivitas pembelajaran. Selain itu, rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK menyebabkan aktivitas belajar belum berlangsung secara optimal. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya penerapan permainan olahraga sebagai upaya meningkatkan kemampuan motorik siswa.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan melalui penerapan permainan olahraga yang meliputi permainan estafet halang rintang, lari zig-zag, memindahkan bola dengan kaki, dan estafet bola. Seluruh kegiatan dirancang untuk melatih kelincahan, koordinasi, keseimbangan, serta kecepatan gerak siswa. Guru memberikan demonstrasi gerakan, membagi siswa ke dalam beberapa kelompok, kemudian membimbing pelaksanaan permainan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil evaluasi di akhir siklus I, terjadi peningkatan kemampuan motorik siswa jika dibandingkan dengan data awal (pra-siklus). Rata-rata nilai kelas naik menjadi 77,5, yaitu sebanyak 14 siswa (77,7%) dinyatakan tuntas, sementara 4 siswa (22,3%) lainnya belum memenuhi KKM. Perkembangan ini mengindikasikan bahwa implementasi permainan olahraga mulai membawa pengaruh positif terhadap aspek motorik siswa. Namun, hasil refleksi mencatat adanya kekurangan pada koordinasi gerak dan kelincahan sebagian siswa, sehingga langkah perbaikan mutlak diperlukan pada siklus selanjutnya.

Selain peningkatan hasil belajar, aktivitas pembelajaran juga mengalami perkembangan yang positif. Hasil observasi menunjukkan aktivitas siswa mencapai 70,1% dengan kategori baik, sedangkan kinerja guru memperoleh persentase 75%. Walaupun demikian, guru masih perlu meningkatkan pemberian umpan balik secara individual dan mengoptimalkan pengelolaan waktu pembelajaran agar seluruh siswa memperoleh kesempatan berlatih secara maksimal.

Pelaksanaan siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil refleksi pada siklus I. Perbaikan difokuskan pada pemberian bimbingan individual, demonstrasi gerakan yang lebih jelas, serta peningkatan motivasi siswa selama mengikuti permainan olahraga. Permainan yang digunakan meliputi lompat katak, estafet halang rintang, memindahkan bola dengan kaki, dan lari zig-zag. Modifikasi kegiatan pembelajaran tersebut bertujuan meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan gerak siswa secara lebih optimal.

Berdasarkan hasil tes pada akhir siklus II, terjadi peningkatan kemampuan siswa yang lebih signifikan dibandingkan siklus I. Rata-rata nilai kelas naik menjadi 86,1, dengan 16 siswa (88,8%) telah mencapai ketuntasan belajar, dan hanya 2 siswa (11,2%)

yang masih berada di bawah KKM. Capaian ketuntasan tersebut berhasil melewati indikator keberhasilan yang telah ditetapkan, yakni minimal 85% siswa tuntas. Oleh karena target penelitian telah terpenuhi secara optimal, maka pelaksanaan tindakan dihentikan pada siklus II.

Selain capaian kognitif, data observasi juga mengonfirmasi adanya peningkatan kualitas pada proses pembelajaran. Persentase aktivitas siswa naik secara signifikan hingga mencapai 90,3% dan masuk dalam kategori amat baik, sementara performa guru dalam mengajar menyentuh angka 98% dengan predikat sangat baik. Perkembangan positif ini membuktikan bahwa implementasi permainan olahraga efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, sekaligus merangsang keterlibatan siswa secara maksimal di kelas.

Secara akumulatif, seluruh siklus tindakan menunjukkan grafik peningkatan pada kemampuan motorik siswa, dengan kenaikan nilai rata-rata kelas mencapai 25,0 poin dari kondisi awal hingga akhir penelitian. Dinamika perkembangan ini terlihat dari peningkatan rata-rata kelas dan jumlah siswa yang tuntas di setiap tahapnya, yaitu dari 61,1 dengan ketuntasan 33,3% (6 siswa) pada pra-siklus, merangkak naik menjadi 77,5 dengan ketuntasan 77,7% (14 siswa) pada siklus I, hingga mencapai puncaknya di angka 86,1 dengan tingkat ketuntasan 88,8% (16 siswa) pada akhir siklus II.

Pembahasan

Berbagai temuan di atas membuktikan bahwa implementasi permainan olahraga memberikan kontribusi positif dalam mendongkrak kemampuan motorik siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Tidak hanya berfokus pada capaian hasil belajar, intervensi yang diterapkan ini juga terbukti efektif meningkatkan keterlibatan aktif siswa serta mutu manajemen kelas oleh guru. Hal ini menunjukkan bahwa model permainan olahraga dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran PJOK yang adaptif dan efisien untuk menstimulasi perkembangan motorik anak di tingkat sekolah dasar.

Data penelitian membuktikan bahwa implementasi permainan olahraga efektif dalam mendongkrak kemampuan motorik siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Grafik kenaikan ini tercermin dari nilai rata-rata kelas yang merangkak naik secara bertahap, mulai dari 61,1 pada fase pra-siklus, meningkat menjadi 77,5 di siklus I, hingga

menyentuh angka 86,1 pada siklus II. Sejalan dengan itu, lonjakan signifikan juga terjadi pada persentase ketuntasan klasikal yang bergerak dari 33,3% (pra-siklus) ke 77,7% (siklus I), dan berakhir di angka 88,8% pada siklus II. Capaian akhir tersebut menegaskan bahwa intervensi ini tidak hanya memicu perkembangan motorik anak, tetapi juga sukses melampaui target indikator keberhasilan penelitian yang telah ditetapkan, yakni minimal 85%.

Peningkatan kemampuan motorik ini didorong oleh karakteristik permainan olahraga yang memfasilitasi siswa untuk mempraktikkan aneka gerak dasar secara repetitif dalam atmosfer pembelajaran yang rekreatif. Variasi aktivitas seperti lari zig-zag, lompat katak, estafet bola, serta memindahkan bola menggunakan kaki melibatkan kemampuan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulative sehingga dapat menstimulasi aspek kelincahan, keseimbangan, kecepatan, hingga koordinasi tubuh siswa. Fenomena ini memperkuat teori Kurniawan dan Hanief (2022) yang menegaskan bahwa instruksi gerak dasar berbasis permainan efektif mengoptimalkan partisipasi peserta didik melalui penyajian pengalaman belajar yang aktif, esensial, serta relevan dengan fase perkembangan psikofisik anak sekolah dasar.

Selain akselerasi keterampilan motorik, implementasi permainan olahraga juga membawa perubahan signifikan terhadap jalannya proses pembelajaran. Lembar observasi membuktikan adanya peningkatan konsisten pada aktivitas belajar siswa maupun performa mengajar guru di setiap siklus. Pada fase awal tindakan, kendala berupa kepasifan, rendahnya rasa percaya diri, serta kesulitan siswa dalam mencerna instruksi guru masih kerap ditemukan. Meskipun demikian, setelah guru menerapkan permainan olahraga secara terstruktur yang dikombinasikan dengan demonstrasi taktis dan stimulus motivasi, siswa bertransformasi menjadi lebih antusias, berani mengeksplorasi gerakan, serta proaktif dalam berkolaborasi dengan kelompoknya. Hal ini membuktikan bahwa strategi berbasis permainan sukses menghadirkan suasana kelas yang rekreatif sehingga mampu menstimulus partisipasi siswa secara maksimal.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dan memperkuat hasil kajian terdahulu oleh Habibi dkk. (2023), yang menegaskan bahwa kerangka pembelajaran motorik lewat pendekatan permainan sirkuit efektif dalam mengoptimalkan kemampuan koordinasi

gerak, keseimbangan, kelincahan, serta keterlibatan aktif siswa di tingkat sekolah dasar. Penelitian Maryati dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa permainan tradisional memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan motorik kasar siswa karena aktivitas bermain memungkinkan anak melakukan gerakan secara berulang dalam situasi yang menyenangkan. Selain itu, Ardianto dkk. (2024) melaporkan bahwa pendekatan permainan efektif meningkatkan kemampuan motorik peserta didik kelas bawah sekolah dasar karena pembelajaran menjadi lebih aktif dan berpusat pada siswa. Keselarasan hasil tersebut membuktikan bahwa pendekatan bermain efektif diaplikasikan sebagai strategi pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan motorik anak usia sekolah dasar.

Peningkatan hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar yang cenderung lebih mudah belajar melalui aktivitas bermain daripada pembelajaran yang bersifat instruksional. Dalam permainan olahraga, siswa memperoleh kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai gerakan secara alami tanpa merasakan tekanan belajar yang berlebihan. Aktivitas bermain membuat siswa lebih termotivasi untuk bergerak, berinteraksi, dan mencoba berbagai bentuk gerakan sehingga perkembangan kemampuan motorik berlangsung secara optimal. Temuan empiris ini selaras dengan kajian Verawati dkk. (2022) yang mengonfirmasi bahwa aktivitas permainan lokomotor memberikan dampak signifikan terhadap akselerasi kemampuan motorik kasar anak usia sekolah dasar. Atas dasar tersebut, model permainan olahraga sangat layak dipertimbangkan sebagai strategi alternatif dalam pembelajaran PJOK karena secara simultan mampu menyinergikan esensi belajar, rekreasi bermain, dan latihan fisik ke dalam satu kesatuan aktivitas instruksional yang utuh.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini membuktikan bahwa implementasi permainan olahraga merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk mengoptimalkan kemampuan motorik siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Indikator keberhasilan tindakan ini tidak terbatas pada lonjakan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar semata, melainkan juga tecermin dari tingginya dinamika aktivitas siswa di kelas. Dengan demikian, model permainan olahraga sangat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif instruksional PJOK yang mampu mewujudkan iklim kelas yang aktif, menyenangkan, serta berorientasi pada peserta didik (*student-centered*) demi mendukung perkembangan motorik anak secara optimal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus menunjukkan bahwa penggunaan permainan olahraga mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa kelas I SD Negeri 1 Sukadana Ilir. Peningkatan terlihat dari nilai rata-rata kelas yang semula 61,1 pada tahap pra-siklus menjadi 77,5 pada siklus I dan meningkat lagi menjadi 86,1 pada siklus II. Persentase ketuntasan belajar juga bertambah dari 33,3% menjadi 77,7% dan akhirnya mencapai 88,8%. Hasil tersebut menandakan bahwa penerapan permainan olahraga efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa sekaligus meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran PJOK.

Guru PJOK disarankan memanfaatkan berbagai permainan olahraga secara lebih variatif agar pembelajaran menjadi aktif dan menyenangkan bagi siswa kelas bawah. Sekolah diharapkan mendukung pelaksanaan pembelajaran melalui penyediaan sarana bermain yang memadai sehingga kegiatan dapat berlangsung lebih optimal. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan jenis permainan olahraga lain, mengkaji pengaruhnya terhadap aspek motorik yang berbeda, atau menerapkannya pada jenjang kelas yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Ardianto, A. A. E., Kuntjoro, B. F. T., & Makung, Y. G. P. (2024). Upaya meningkatkan kemampuan motorik melalui pendekatan permainan pada peserta didik kelas bawah sekolah dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(3), 378–383. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i3.615>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas* (Edisi Revisi). Bumi Aksara.
- Habibi Ar, M. W., Nur Muhammad, H., & Wibowo, S. (2023). Pengembangan model pembelajaran motorik melalui permainan sirkuit *Rilo Ngale* pada siswa sekolah dasar. *Jendela Olahraga*, 8(1), 149–161. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.14109>
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *The action research planner: Doing critical participatory action research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-4560-67-2>
- Kurniawan, A. W., & Hanief, Y. N. (2022). Development of basic movement learning models of the concept of play and games modification elementary school level. *Journal Sport Area*, 7(2), 177–188. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).8589](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).8589)

- Maryati, L., Kristiyandaru, A., & Arief, N. A. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan motorik kasar peserta didik sekolah dasar. *BRAVO'S: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(1), 76–86. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i1.2945>
- Oktavian, I., & Hakim, A. A. (2022). Kemampuan motorik anak sekolah dasar berdasarkan perbedaan status sosial ekonomi keluarga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 69–78.
- Saleh, M., Mujriah, M., & Dewi, P. C. P. (2024). Tingkat kemampuan motorik kasar siswa SDN 1 Sembung Kecamatan Narmada Tahun Pelajaran 2022/2023. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i1.11754>
- Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi. (2022). Alternatif meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar: Pendekatan bermain. *Cakrawala Pendas*, 8(2), 438–448. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i2.2260>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Verawati, I., Saryono, S., & Victorian, A. R. (2022). The effect of locomotor games on gross motor ability of elementary school students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 377–384. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21632>