



## PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM PEMBELAJARAN PJOK UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR SISWA

Satriani<sup>1</sup>, Fahrizal<sup>2</sup>, Muh. Faisal M<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKR Universita Negeri Makassar

Email: [ppg.satriani01230@program.belajar.id](mailto:ppg.satriani01230@program.belajar.id)

<sup>2</sup> PJKR Universita Negeri Makassar

Email: [fahrizal@unm.ac.id](mailto:fahrizal@unm.ac.id)

<sup>3</sup> UPT SPF SDI Bangkala III

Email: [muhm08@guru.sd.belajar.id](mailto:muhm08@guru.sd.belajar.id)

### Artikel info

*Received; 02-03-2025*

*Revised; 03-04-2025*

*Accepted; 04-05-2025*

*Published; 25-05-2025*

### Abstrak

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar, keterampilan sosial, dan motivasi siswa kelas 1 SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 1 SD DI UPT SPF SDI Bangkala III, Makassar, yang terdiri dari 20 siswa. Objek penelitian mencakup peningkatan keterampilan motorik kasar, keterampilan sosial, dan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi, tes keterampilan motorik, dan angket motivasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar, keterampilan sosial, dan motivasi siswa. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan persentase hasil tes keterampilan motorik yang mencapai 85% pada siklus II, peningkatan keterampilan sosial siswa yang mencapai 90%, dan peningkatan motivasi yang tercatat sebesar 80% pada siklus II.

**Kata Kunci:** Permainan

*Tradisional, Motorik*

*Kasar, Motivasi Siswa*

artikel global jurnal sport innovation research dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.



## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang sangat penting dalam kurikulum pendidikan dasar di Indonesia. Mata pelajaran ini bertujuan untuk mengembangkan potensi fisik, mental, dan sosial anak melalui berbagai aktivitas yang mendorong siswa untuk berperilaku sehat, bugar, dan aktif secara fisik (Mustafa & Dwiyo, 2020). Salah satu fokus utama dalam pembelajaran PJOK pada jenjang Sekolah Dasar (SD) adalah pengembangan keterampilan motorik kasar, yang mencakup gerakan tubuh besar yang melibatkan otot-otot utama, seperti berlari, melompat, menendang,

dan koordinasi gerakan. Menurut (Ulfah et al., 2021) keterampilan motorik kasar merupakan dasar yang sangat penting bagi perkembangan fisik anak, karena dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot, serta kemampuan koordinasi gerakan yang berguna dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Namun, pada kenyataannya, banyak siswa di SD yang belum memiliki keterampilan motorik kasar yang baik. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya variasi dalam metode pembelajaran PJOK, terbatasnya sarana dan prasarana yang mendukung, serta kecenderungan untuk mengabaikan pengajaran keterampilan motorik kasar yang lebih berfokus pada teori atau pengetahuan. Keterbatasan ini menyebabkan siswa tidak aktif secara fisik dan kurang terlatih dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka.

Salah satu alternatif untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menerapkan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK. Permainan tradisional, yang telah lama menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia, menawarkan berbagai manfaat untuk perkembangan anak. Permainan tradisional tidak hanya menyenangkan tetapi juga melibatkan banyak gerakan fisik yang dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Beberapa permainan tradisional yang populer di Indonesia, seperti lompat tali, bola bekel, egrang, dan kelereng, dapat digunakan untuk melatih keseimbangan, koordinasi tubuh, kelincahan, serta kekuatan otot siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD di UPT SPF SDI Bangkala III.

Permendikbud No. 24 Tahun 2016 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah juga memberikan pedoman terkait dengan pembelajaran PJOK di sekolah. Dalam pasal 1, Permendikbud tersebut menyatakan bahwa standar isi untuk pendidikan dasar mencakup pengembangan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan, termasuk keterampilan motorik yang dibangun dalam pembelajaran PJOK. Permendikbud ini juga mendorong penggunaan berbagai metode pembelajaran yang dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan fisik, salah satunya melalui permainan, yang juga dapat mencakup permainan tradisional sebagai salah satu metode yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut.

Selain itu, menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) No. 22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan pada Pendidikan Dasar dan Menengah, pembelajaran PJOK harus dirancang untuk mengembangkan berbagai keterampilan fisik siswa, termasuk keterampilan motorik kasar. Permendikbud ini juga menekankan pentingnya pembelajaran yang menyenangkan dan melibatkan siswa dalam berbagai aktivitas fisik yang relevan dengan kebutuhan mereka. Permainan tradisional sebagai metode pembelajaran dapat mendukung tercapainya tujuan ini, dengan melibatkan siswa dalam aktivitas fisik yang menyenangkan sekaligus efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar.

Menurut Piaget dalam (Nainggolan & Daeli, 2021), perkembangan motorik kasar pada anak merupakan salah satu tahapan penting dalam perkembangan kognitif dan fisik mereka. Pada usia sekolah dasar, anak-anak berada pada tahap perkembangan yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar melalui berbagai kegiatan fisik, termasuk permainan yang melibatkan gerakan tubuh besar. Menurut (Sudaryanti et al., 2024), permainan tradisional adalah metode yang efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa. Permainan ini tidak hanya melibatkan keterampilan fisik tetapi juga mengajarkan nilai-nilai sosial, seperti kerja sama, disiplin, dan kejujuran. Dalam konteks pembelajaran PJOK, permainan tradisional dapat membantu siswa untuk belajar keterampilan motorik kasar dengan cara yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa (Yustiyati et al., 2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara signifikan. Permainan yang melibatkan gerakan fisik aktif, seperti melompat dan berlari, dapat membantu siswa mengembangkan keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan. Selain itu, (Kamaruddin et al., 2024) juga mengungkapkan bahwa permainan tradisional dapat membantu meningkatkan motivasi siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran dan mengembangkan keterampilan fisik mereka secara menyeluruh.

Di UPT SPF SDI Bangkala III, siswa kelas 1 SD mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka. Berdasarkan observasi awal, banyak siswa yang kesulitan dalam melakukan gerakan dasar, seperti berlari, melompat, dan menyeimbangkan tubuh mereka. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan saat ini belum cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK dapat menjadi solusi untuk mengatasi masalah ini, karena permainan tradisional memiliki karakteristik yang melibatkan banyak gerakan fisik yang dapat melatih keterampilan motorik kasar siswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di kelas 1 SD UPT SPF SDI Bangkala III, dan untuk mengevaluasi dampaknya terhadap keterampilan motorik kasar siswa. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas tentang manfaat permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, serta memberikan rekomendasi bagi guru dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih kreatif dan menyenangkan.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan oleh peneliti ini menggunakan model penelitian Kurt Lewin. Konsep pokok penelitian model ini terdiri dari empat komponen, yaitu perencanaan (planning), Tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting).

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah jenis penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas pembelajaran dan proses belajar mengajar. PTK bertujuan untuk mencari solusi atas masalah yang dihadapi oleh siswa atau guru dalam kegiatan pembelajaran, dengan cara melakukan tindakan yang terencana, terstruktur, dan sistematis. Penelitian ini melibatkan guru sebagai peneliti yang langsung terlibat dalam praktik pembelajaran di kelas, sehingga hasil dari penelitian dapat langsung diterapkan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di kelas tersebut (Arikunto, 2021).

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 1 SD di UPT SPF SDI Bangkala III yang berjumlah 20 siswa, terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Pemilihan subjek penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa kelas 1 SD berada pada tahap perkembangan awal keterampilan motorik kasar, yang membutuhkan stimulasi dan latihan yang terstruktur. Oleh karena itu, penerapan permainan tradisional diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian tindakan kelas (PTK), yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yang saling berkesinambungan. Pada tahap pertama, peneliti melakukan perencanaan pembelajaran dengan menggunakan permainan tradisional sebagai metode utama untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Beberapa permainan yang dipilih untuk penelitian ini meliputi lompat tali, bola bekel, dan egrang. Permainan-permainan tersebut dipilih karena

menuntut gerakan fisik yang melibatkan berbagai keterampilan motorik kasar, seperti kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan tubuh. Selain itu, peneliti juga mempersiapkan instrumen pengumpulan data berupa lembar observasi untuk menilai perkembangan keterampilan motorik kasar siswa, serta angket dan wawancara untuk mengetahui respons siswa terhadap kegiatan yang dilakukan.

Pada tahap tindakan, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan permainan tradisional yang telah dipersiapkan. Pembelajaran dilaksanakan dalam dua kali pertemuan setiap minggu selama dua minggu berturut-turut. Selama proses pembelajaran, peneliti memberikan instruksi yang jelas dan motivasi kepada siswa agar mereka terlibat aktif dalam permainan. Kegiatan pembelajaran dirancang sedemikian rupa agar siswa dapat berpartisipasi dengan antusias, sehingga mereka memperoleh pengalaman langsung yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan motorik kasar.

Setelah kegiatan pembelajaran berlangsung, pada tahap pengamatan, peneliti melakukan pengamatan terhadap keterampilan motorik kasar siswa selama mengikuti permainan. Peneliti dan teman sejawat (*observer*) mengamati berbagai gerakan siswa, seperti berlari, melompat, berbalancing, serta koordinasi motorik yang terjadi selama kegiatan permainan. Observasi dilakukan menggunakan lembar pengamatan yang sudah disiapkan, dengan fokus utama pada pengamatan keterampilan fisik siswa, serta kerja sama dan interaksi sosial mereka dalam bermain bersama teman-teman sekelas. Selain itu, peneliti juga mengamati apakah siswa merasa nyaman dan tertarik untuk berpartisipasi dalam setiap permainan yang dilaksanakan.

Setelah tahap pengamatan, peneliti melakukan refleksi untuk menganalisis hasil pengamatan dan mengevaluasi keefektifan tindakan yang telah dilakukan. Peneliti bersama teman sejawat merefleksikan keberhasilan dan kendala yang ditemui selama pelaksanaan siklus pertama. Jika ditemukan aspek yang perlu diperbaiki atau disesuaikan, peneliti akan merancang tindakan perbaikan yang akan diterapkan pada siklus kedua. Selain itu, umpan balik dari siswa juga dikumpulkan melalui wawancara untuk mengetahui sejauh mana mereka merasa permainan tradisional tersebut membantu mereka dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar. Angket juga digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan siswa terhadap pembelajaran yang dilakukan, serta sejauh mana mereka merasa tertarik dan terlibat dalam kegiatan tersebut.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik, seperti observasi, wawancara, dan angket. Observasi dilakukan untuk memantau perkembangan keterampilan motorik kasar siswa selama mengikuti pembelajaran. Peneliti menggunakan lembar observasi untuk mencatat hasil pengamatan terhadap gerakan fisik siswa dan interaksi sosial mereka. Wawancara dilakukan setelah setiap sesi pembelajaran untuk menggali pandangan dan pengalaman siswa mengenai pembelajaran yang mereka terima. Sementara itu, angket digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan siswa terhadap penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK.

Data yang terkumpul akan dianalisis secara kualitatif. Peneliti akan mengklasifikasikan hasil observasi berdasarkan indikator keterampilan motorik kasar yang diamati, seperti keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot, dan koordinasi. Data wawancara dan angket akan digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap pembelajaran yang dilakukan, serta untuk mengevaluasi apakah permainan tradisional tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka. Hasil analisis data dari setiap siklus akan digunakan untuk merancang perbaikan pada siklus berikutnya, sehingga proses pembelajaran terus mengalami peningkatan.

Penelitian ini direncanakan berlangsung dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri dari empat kali pertemuan. Penelitian ini dijadwalkan berlangsung selama dua

bulan, dengan pertemuan yang diadakan pada hari Selasa dan Sabtu setiap minggunya. Dengan menggunakan metode ini, diharapkan dapat diperoleh data yang valid dan akurat mengenai pengaruh permainan tradisional terhadap keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD di UPT SPF SDI Bangkala III. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih efektif di tingkat sekolah dasar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Diharapkan untuk tidak menggunakan tabel dalam hasil dan penelitian pada template ini. Uraikan Untuk mengetahui kondisi awal siswa, Berdasarkan tabel 1 di atas, terdapat 45% siswa yang memiliki minat baca. Sedangkan sisanya, yakni 55% kurang atau tidak memiliki minat baca. Dapat dilihat bahwasannya siswa yang tidak atau kurang memiliki minat baca lebih banyak daripada siswa yang memiliki minat baca.

### **Hasil Penelitian**

#### **1. Siklus 1**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD di UPT SPF SDI Bangkala III pada pembelajaran PJOK. Siklus pertama dilaksanakan dengan fokus pada pengenalan dan latihan permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik yang bervariasi, seperti lompat tali, bola bekel, dan egrang. Permainan-permainan ini dipilih karena dapat melatih keterampilan motorik kasar siswa, seperti kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan otot, yang penting untuk perkembangan fisik mereka. Selama pelaksanaan, siswa dibagi dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan permainan ini, dan guru memberikan bimbingan serta observasi untuk menilai pemahaman dan keterampilan yang diperoleh siswa.

Berdasarkan hasil observasi, evaluasi, dan refleksi yang dilakukan setelah siklus pertama, ditemukan beberapa temuan penting. Siswa mulai menunjukkan peningkatan dalam keterampilan motorik kasar mereka, meskipun masih ada beberapa aspek yang perlu diperbaiki, seperti koordinasi gerakan dan kelincahan dalam beberapa permainan. Beberapa siswa membutuhkan waktu lebih untuk menguasai teknik dasar permainan, sementara yang lainnya menunjukkan antusiasme tinggi dan keterlibatan aktif dalam setiap kegiatan. Evaluasi ini memberikan gambaran yang jelas tentang area-area yang perlu perhatian lebih dalam siklus selanjutnya, dan juga menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap keterampilan motorik kasar siswa.

#### **a. Perencanaan**

Pada siklus pertama, peneliti merancang rencana pembelajaran yang mengintegrasikan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Permainan yang dipilih dirancang untuk melatih kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan otot siswa. Setiap permainan bertujuan agar siswa dapat bergerak aktif, baik secara individu maupun dalam kelompok, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar dengan cara yang menyenangkan dan melibatkan interaksi sosial.

Selain itu, dalam perencanaan ini, guru mempersiapkan lembar observasi yang akan digunakan untuk menilai perkembangan keterampilan siswa selama proses pembelajaran. Lembar observasi ini memungkinkan guru untuk memantau kemajuan setiap siswa dalam melaksanakan berbagai gerakan yang terkait dengan permainan tradisional yang diterapkan, serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk perbaikan pada siklus berikutnya.

**b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan siklus pertama dilakukan dalam tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama, guru memberikan penjelasan tentang teknik dasar permainan lompat tali, bola bekel, dan egrang. Setelah penjelasan, siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil untuk mempraktikkan permainan tersebut. Setiap siswa diberi kesempatan untuk mencoba teknik dasar yang diajarkan, sambil guru mengawasi dan memberikan arahan untuk memastikan pemahaman yang tepat mengenai setiap permainan.

Pada pertemuan kedua, siswa melanjutkan latihan dengan fokus pada perbaikan gerakan dan penguasaan teknik dalam permainan yang telah diajarkan. Siswa didorong untuk berpartisipasi aktif dan memberikan umpan balik kepada teman sekelompoknya agar dapat saling membantu dalam memperbaiki keterampilan mereka. Pada pertemuan ketiga, siswa diberi kesempatan untuk mengaplikasikan teknik-teknik yang telah dipelajari dalam simulasi permainan, di mana mereka dapat menunjukkan kemampuan mereka dalam situasi yang lebih mendekati kondisi nyata.

**c. Hasil Observasi**

Hasil observasi menunjukkan beberapa temuan penting:

**1. Partisipasi Siswa:**

Sebanyak 75% siswa terlihat antusias dan aktif terlibat dalam latihan permainan. Mereka bersemangat mencoba berbagai permainan tradisional yang diajarkan, seperti lompat tali dan bola bekel. Siswa-siswa ini menunjukkan keterlibatan yang baik dengan mengikuti instruksi guru dan berusaha sebaik mungkin dalam setiap aktivitas fisik yang diberikan. Aktivitas ini juga terlihat dapat meningkatkan motivasi siswa untuk lebih aktif dalam pembelajaran PJOK secara keseluruhan.

Namun, ada beberapa siswa yang cenderung pasif, terutama pada permainan yang membutuhkan kelincahan fisik, seperti lompat tali. Beberapa dari mereka tampak kesulitan mengikuti gerakan yang cepat dan memerlukan koordinasi tubuh yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada perbedaan tingkat kemampuan fisik di antara siswa, yang mempengaruhi partisipasi mereka dalam aktivitas yang lebih menantang secara fisik. Untuk itu, diperlukan pendekatan yang lebih personal dalam membimbing siswa yang mengalami kesulitan tersebut agar mereka bisa lebih percaya diri dan aktif dalam berpartisipasi.

**2. Pemahaman Materi**

Sebagian besar siswa sudah mulai memahami dasar-dasar gerakan dalam permainan yang diajarkan, seperti teknik dasar lompat tali dan cara melempar bola bekel. Siswa mulai mampu melaksanakan gerakan-gerakan tersebut dengan cukup baik, yang menunjukkan adanya perkembangan dalam keterampilan motorik kasar mereka. Hal ini tercermin dari hasil observasi yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa dapat mengikuti alur permainan dengan baik setelah mendapatkan penjelasan dan latihan yang cukup.

Namun, beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat bermain egrang dan bola bekel. Mereka tampak kesulitan untuk mempertahankan posisi tubuh yang stabil, terutama saat harus menyeimbangkan diri dalam permainan yang melibatkan penggunaan alat seperti egrang. Kesulitan ini mungkin disebabkan oleh kurangnya keterampilan motorik dasar yang menjadi landasan dalam permainan tersebut. Oleh karena itu, perlu adanya latihan tambahan yang lebih intensif untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik-teknik tersebut.

**3. Kolaborasi Antar Siswa**

Sekitar 60% siswa bekerja sama dengan baik dalam kelompok mereka, saling membantu teman sekelompok untuk memperbaiki teknik. Mereka tampak saling memberi dukungan dan berbagi tips untuk menyempurnakan gerakan dalam permainan. Kolaborasi

ini juga membantu menciptakan suasana yang lebih kondusif dalam pembelajaran, di mana siswa merasa lebih nyaman untuk mencoba dan belajar dari kesalahan mereka dengan bantuan teman sekelas.

Namun, beberapa kelompok masih terlihat kurang terorganisir, sehingga beberapa siswa merasa kesulitan mengikuti instruksi atau mendapatkan perhatian dari teman sekelompoknya. Beberapa kelompok tampaknya tidak dapat berkomunikasi dengan baik, yang menyebabkan terjadinya kebingungan saat mencoba mengikuti permainan atau instruksi yang diberikan. Ini menunjukkan bahwa keterampilan kerja sama dan komunikasi dalam kelompok perlu ditingkatkan. Agar hasil kolaborasi lebih maksimal, guru dapat memberikan panduan lebih rinci tentang bagaimana cara bekerja sama dalam kelompok, serta memberikan kesempatan bagi setiap siswa untuk berbicara dan memberi umpan balik selama kegiatan berlangsung.

**d. Refleksi**

Refleksi pada akhir siklus pertama menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi siswa untuk aktif bergerak. Siswa terlihat lebih bersemangat dalam mengikuti aktivitas fisik dan menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi selama pelaksanaan permainan. Namun, beberapa aspek masih perlu diperbaiki untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Salah satunya adalah pembagian kelompok yang perlu lebih terstruktur, agar setiap siswa mendapatkan kesempatan yang merata untuk terlibat dalam setiap permainan dan tidak ada yang terabaikan. Hal ini penting untuk memastikan bahwa semua siswa dapat berpartisipasi aktif dan merasakan manfaat dari kegiatan tersebut.

Selain itu, pada permainan yang melibatkan keseimbangan dan kelincahan, seperti egrang, perlu diberikan lebih banyak waktu untuk latihan agar siswa dapat menguasai teknik dengan lebih baik. Siswa yang kesulitan dalam menguasai gerakan tertentu perlu mendapatkan perhatian lebih dari guru, dengan pendekatan yang lebih personal dan latihan tambahan. Untuk siklus kedua, guru perlu memastikan bahwa semua siswa merasa nyaman dan percaya diri untuk berpartisipasi, dengan memberikan dukungan yang lebih intensif kepada mereka yang membutuhkan bantuan. Pendekatan ini diharapkan dapat memperbaiki hasil pembelajaran dan meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara keseluruhan.

**2. Siklus 2**

Berdasarkan refleksi siklus pertama, siklus kedua difokuskan pada peningkatan keterampilan motorik kasar siswa melalui variasi permainan yang lebih menantang dan penekanan pada kerja sama dalam kelompok. Pada siklus kedua, peneliti berencana untuk memperkenalkan permainan yang lebih melibatkan kecepatan dan ketepatan gerakan, serta memberikan lebih banyak kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi dalam kelompok.

**a. Perencanaan**

Pada siklus kedua, perencanaan pembelajaran mengalami peningkatan dengan melibatkan variasi permainan yang lebih menantang, seperti lari estafet dan permainan bola bekel dengan tambahan tantangan koordinasi. Variasi ini bertujuan untuk mengasah keterampilan motorik kasar siswa dengan memberikan tantangan yang lebih kompleks, sekaligus mendorong mereka untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan otot. Selain itu, dalam siklus kedua ini, fokus pada kerja sama dalam kelompok diperkuat dengan memberikan tugas yang lebih spesifik kepada setiap anggota kelompok, agar masing-masing siswa dapat terlibat lebih aktif dalam setiap permainan. Hal ini juga bertujuan untuk memperkuat keterampilan sosial siswa, seperti komunikasi dan kerjasama tim.

Setiap permainan yang dirancang dilengkapi dengan instruksi yang lebih rinci dan jelas, sehingga siswa dapat memahami gerakan dengan benar dan mengaplikasikannya secara efektif. Instruksi yang lebih detail ini bertujuan untuk mengurangi kebingungan dan memaksimalkan pembelajaran selama kegiatan berlangsung. Dengan pendekatan yang lebih

terstruktur dan instruksi yang lebih spesifik, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami teknik yang diajarkan dan menerapkannya dalam simulasi permainan, sekaligus meningkatkan keterampilan motorik kasar mereka dengan cara yang menyenangkan dan interaktif.

**b. Pelaksanaan**

Pelaksanaan siklus kedua dilakukan dalam tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama, guru memperkenalkan permainan baru, yaitu lari estafet, yang menuntut siswa untuk bekerja sama dalam tim. Permainan ini dirancang untuk melatih koordinasi, kecepatan, dan kerjasama antar siswa. Selain itu, latihan bola bekel juga diperkenalkan dengan tantangan tambahan, yaitu mengatur posisi dalam permainan untuk meningkatkan kemampuan strategi siswa dalam bekerja sama dan menyelesaikan tugas dengan tepat. Permainan baru ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa melalui aktivitas yang lebih dinamis dan melibatkan interaksi antar individu dalam kelompok.

Pada pertemuan kedua, siswa melanjutkan latihan dengan lebih fokus pada kecepatan dan ketepatan gerakan, serta berlatih dalam kelompok dengan peran yang lebih jelas. Siswa didorong untuk memperbaiki teknik dasar permainan yang telah dipelajari sebelumnya, seperti bola bekel, sambil meningkatkan koordinasi dalam lari estafet. Guru memberikan arahan lebih lanjut agar siswa dapat menguasai gerakan dengan lebih baik dan efisien. Pada pertemuan ketiga, siswa mengikuti simulasi permainan yang menguji keterampilan mereka dalam menggabungkan gerakan fisik dengan kerja sama tim. Dalam simulasi ini, siswa tidak hanya diuji keterampilan motoriknya, tetapi juga sejauh mana mereka mampu bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

**c. Hasil Observasi**

Dari hasil observasi yang dilakukan pada siklus kedua, terjadi peningkatan yang signifikan dalam keterlibatan siswa:

**1. Partisipasi Siswa**

Pada siklus kedua, 85% siswa terlibat aktif dalam latihan dan simulasi permainan. Mereka terlihat lebih percaya diri dalam mencoba berbagai gerakan dan lebih bersemangat dalam mengikuti setiap sesi.

**2. Pemahaman Materi**

Pemahaman siswa terhadap teknik permainan semakin meningkat, terutama dalam permainan bola bekel dan lari estafet. Sebagian besar siswa dapat menguasai teknik dengan baik dan mulai menunjukkan kemampuan untuk berkoordinasi dengan teman sekelompok dalam bermain.

**3. Kolaborasi Antar Siswa**

Kolaborasi antar siswa sangat meningkat, dengan 80% siswa menunjukkan kemampuan untuk bekerja sama dalam tim. Mereka saling membantu dalam latihan dan mengoordinasikan gerakan selama permainan.

**d. Refleksi**

Refleksi pada akhir siklus kedua menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional secara berkelanjutan sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, serta meningkatkan kerja sama dan komunikasi dalam kelompok. Meskipun demikian, beberapa siswa masih perlu pendampingan lebih intensif untuk meningkatkan ketepatan gerakan, terutama dalam permainan yang membutuhkan koordinasi tinggi. Pada siklus selanjutnya, peneliti berencana untuk lebih menekankan latihan individual pada teknik tertentu yang masih kesulitan dikuasai oleh siswa.

Secara keseluruhan, siklus kedua berhasil meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa secara signifikan dan membuktikan bahwa permainan tradisional dapat menjadi metode yang efektif dalam pembelajaran PJOK. Siswa tidak hanya belajar mengembangkan keterampilan



fisik mereka, tetapi juga berlatih bekerja sama dan berkomunikasi dalam kelompok, yang merupakan keterampilan penting dalam pembelajaran PJOK.

### **Hasil Tes**

Berdasarkan hasil tes yang dilakukan pada siklus pertama dan kedua, penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional menunjukkan peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD di UPT SPF SDI Bangkala III. Pada siklus pertama, meskipun terdapat kesulitan dalam beberapa aspek seperti keseimbangan dan koordinasi, rata-rata skor keterampilan motorik kasar siswa menunjukkan hasil yang cukup baik, dengan peningkatan di area kelincahan dan koordinasi. Tes pemahaman materi juga menunjukkan 80% siswa mampu memahami teknik dasar permainan. Selain itu, hasil tes kerja sama kelompok menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai terbiasa bekerja sama dalam kelompok, meskipun ada beberapa yang masih membutuhkan bimbingan lebih intensif. Pada siklus kedua, dengan fokus pada tantangan yang lebih kompleks dan penekanan pada kerja sama tim, hasil tes menunjukkan peningkatan yang lebih jelas. Keterampilan motorik kasar siswa mengalami kemajuan signifikan, dengan skor rata-rata untuk kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi meningkat mencapai 85%, 75%, dan 80% masing-masing. Tes pemahaman materi juga menunjukkan 90% siswa mampu mengaplikasikan teknik yang dipelajari dalam permainan yang lebih menantang, serta 90% kelompok menunjukkan kerja sama tim yang lebih baik dan efektif. Secara keseluruhan, siklus kedua memperlihatkan keberhasilan penerapan permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa serta kemampuan mereka dalam bekerja sama dalam kelompok, yang dapat dijadikan dasar untuk perbaikan lebih lanjut dalam pembelajaran PJOK di kelas.

### **Pembahasan**

#### **1. Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Tradisional**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD. Berdasarkan hasil tes dan observasi, model pembelajaran ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, terutama dalam aspek kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Sebelum penerapan model ini, sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang memerlukan koordinasi tubuh, seperti melompat, berlari, dan menjaga keseimbangan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan motorik kasar mereka belum berkembang secara optimal dalam pembelajaran PJOK yang sebelumnya diterapkan.

Namun, setelah menerapkan permainan tradisional sebagai bagian dari model pembelajaran, siswa menunjukkan kemajuan yang signifikan. Peningkatan terlihat jelas dalam hal kelincahan dan keseimbangan, di mana siswa lebih mampu mengkoordinasikan gerakan tubuh mereka dengan baik. Kemajuan ini sejalan dengan teori belajar konstruktivis, yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman langsung—seperti yang diberikan melalui permainan tradisional—dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik mereka dengan lebih efektif (Khiyarusoleh, 2016). Pengalaman yang menyenangkan dan interaktif dalam permainan memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar sambil bergerak, yang memfasilitasi perkembangan fisik mereka secara lebih alami dan menyeluruh.

#### **2. Peningkatan Kerja Sama dan Keterampilan Sosial Siswa**

Selain peningkatan keterampilan motorik, pembelajaran berbasis permainan tradisional juga berhasil meningkatkan keterampilan sosial dan kerja sama siswa. Pada siklus pertama, sekitar 70% siswa menunjukkan kemampuan bekerja sama yang baik dalam kelompok, meskipun beberapa siswa masih merasa canggung dan kurang percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat beberapa hambatan awal, pembelajaran berbasis

permainan tradisional dapat memberikan ruang bagi siswa untuk mulai berinteraksi dan belajar bekerja dalam tim.

Namun, pada siklus kedua, sekitar 85% siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kerja sama tim. Siswa mulai saling membantu dan berbagi strategi untuk meningkatkan performa dalam permainan. Peningkatan ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Vygotsky, yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam mempercepat perkembangan keterampilan kognitif dan sosial siswa (Vygotsky, 1987) dalam (Tohari & Rahman, 2024). Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan tradisional tidak hanya berfokus pada keterampilan motorik, tetapi juga membangun hubungan sosial yang kuat antar siswa, memperkuat rasa saling percaya, dan mendorong kerja sama yang lebih baik dalam kelompok.

### **3. Peningkatan Motivasi dan Keterlibatan Siswa**

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Model pembelajaran yang berbasis permainan tradisional berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, interaktif, dan penuh semangat. Suasana yang berbeda ini secara signifikan meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Sebelum penerapan model ini, beberapa siswa mengaku kurang tertarik dan cenderung pasif dalam pembelajaran PJOK. Namun, setelah penerapan permainan tradisional, sekitar 90% siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan yang diselenggarakan.

Peningkatan motivasi ini juga berhubungan erat dengan faktor motivasi intrinsik siswa, yang semakin berkembang setelah mereka merasakan manfaat langsung dari aktivitas yang dilakukan. Dengan menerapkan permainan tradisional, siswa merasa lebih memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran mereka. Mereka tidak hanya berfokus pada aspek teori, tetapi juga mengaplikasikan keterampilan fisik secara nyata, yang membuat mereka merasa lebih terlibat dan bersemangat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih menyenangkan dan berbasis aktivitas fisik seperti permainan tradisional dapat efektif untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Hal ini sejalan dengan teori motivasi (Hanaris, 2023), yang menyatakan bahwa motivasi siswa meningkat ketika mereka merasa kegiatan yang dilakukan relevan dengan minat dan kebutuhan mereka.

### **4. Refleksi dan Implikasi Pembelajaran**

Secara keseluruhan, penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di kelas 1 SD menunjukkan hasil yang positif dalam berbagai aspek. Pembelajaran ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa, seperti kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Selain itu, pembelajaran berbasis permainan tradisional juga berhasil meningkatkan keterampilan sosial dan kerja sama antar siswa. Dengan meningkatnya interaksi dan kolaborasi dalam kelompok, siswa dapat saling membantu dan berbagi strategi untuk mencapai tujuan bersama.

Tidak hanya itu, motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran juga mengalami peningkatan yang signifikan. Model pembelajaran yang menyenangkan dan berbasis pengalaman langsung ini berhasil menarik perhatian siswa, sehingga mereka lebih antusias dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan. Namun, meskipun ada peningkatan yang signifikan, beberapa siswa masih memerlukan perhatian lebih, terutama dalam aspek teknik yang lebih sulit. Oleh karena itu, perlu adanya latihan tambahan dan pembimbingan lebih lanjut untuk siswa yang mengalami kesulitan. Secara keseluruhan, model pembelajaran ini menunjukkan potensi besar untuk mengembangkan keterampilan fisik, sosial, dan motivasi siswa secara bersamaan, serta memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermanfaat bagi perkembangan mereka.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan model pembelajaran berbasis permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK di kelas 1 SD, dapat disimpulkan bahwa model ini efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar, keterampilan sosial, dan motivasi siswa. Sebelum diterapkannya model ini, keterampilan motorik dan sosial siswa masih berada pada tingkat yang rendah, namun setelah penerapan pada siklus pertama dan kedua, terlihat peningkatan yang signifikan. Keterampilan motorik siswa meningkat dari 60% pada pra tindakan menjadi 85% pada siklus II, sedangkan keterampilan sosial dan motivasi juga mengalami peningkatan yang serupa. Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan tradisional terbukti dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di kelas 1 SD, baik dari segi keterampilan fisik, sosial, maupun motivasi siswa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan berperan penting dalam kelancaran penelitian ini. Pertama-tama, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing dan Pengajar di Universitas Negeri Makassar, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penelitian ini. Berkat bimbingan mereka, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan memperoleh hasil yang diharapkan.

Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada UPT SPF SDI Bangkala III, Makassar, yang telah memberikan izin dan fasilitas yang dibutuhkan untuk pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa kelas 1 SD yang menjadi subjek penelitian, atas partisipasi aktif mereka dalam setiap tahap kegiatan yang dilakukan.

Penulis juga sangat menghargai kontribusi dari para narasumber dan kolega yang telah memberikan masukan berharga dan diskusi konstruktif, yang sangat membantu memperkaya kualitas penelitian ini. Tanpa bantuan mereka, hasil penelitian ini tidak akan mencapai tingkat kualitas yang diinginkan.

Terakhir, ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak-pihak yang memberikan dana atau sponsor yang telah mendukung penelitian ini. Dukungan mereka telah memungkinkan penelitian ini terlaksana dengan baik.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa melalui penerapan permainan tradisional.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hanaris, F. (2023). Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Strategi Dan Pendekatan Yang Efektif. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(1 Agustus), 1–11.
- Kamaruddin, I., Eskawida, E., Hamdiana, H., Rifai, M., Septiyani, R. D., & Ismawan, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK berbasis Permainan Tradisional untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 899–906.
- Khiyarusoleh, U. (2016). Konsep Dasar Perkembangan Kognitif Pada Anak Menurut Jean Piaget: Array. *DIALEKTIKA Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 5(1).
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.

- Nainggolan, A. M., & Daeli, A. (2021). Analisis teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan implikasinya bagi pembelajaran. *Journal of Psychology Humanlight*, 2(1), 31–47.
- Sudaryanti, S., Prayitno, P., Arifiyanti, N., & Maharani, O. (2024). Pengembangan Kemampuan Motorik dan Sosial Emosional Anak Usia Dini Menggunakan Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Anak*, 13(1), 114–125.
- Tohari, B., & Rahman, A. (2024). Konstruktivisme Lev Semonovich Vygotsky dan Jerome Bruner: Model Pembelajaran Aktif dalam Pengembangan Kemampuan Kognitif Anak. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 209–228.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1844–1852.
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 25–33.