

**EFEKTIVITAS AKTIVITAS ATLETIK MELALUI PERMAINAN UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR BAGI PESERTA DIDIK
KELAS 4 SD NEGERI 2 PANDOWAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
RAHAYU PANGASTUTI
NIM 18604221071

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

**EFEKTIVITAS AKTIVITAS ATLETIK MELALUI PERMAINAN UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK
KELAS 4 SD NEGERI 2 PANDOWAN**

Oleh:

Rahayu Pangastuti
NIM 18604221071

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aktivitas atletik melalui permainan dalam meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan Galur Kulon Progo tahun ajaran 2024/2025.

Metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) dengan instrument kuesioner dan observasi untuk mengetahui motivasi belajar peserta didik. Subjek dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan yang berjumlah 15 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase.

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa setelah melalui 2 siklus pembelajaran, kemampuan guru dalam mengelola kelas meningkat sebanyak 6 poin, menunjukkan peningkatan keterampilan guru dalam menyusun strategi pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa, keaktifan dan inisiatif siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran mengalami peningkatan dari 53% pada siklus I menjadi 80% pada siklus II yang menunjukkan bahwa siswa semakin terlibat dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, dan motivasi belajar siswa menunjukkan hasil yang positif, di mana 12 dari 15 siswa (atau 80%) berada dalam kategori motivasi belajar “cukup” hingga “sangat baik”. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas atletik melalui permainan efektif meningkatkan motivasi belajar pada peserta didik kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan Galur Kulon Progo tahun ajaran 2024/2025.

Kata kunci: aktivitas atletik, motivasi belajar, permainan

**EFFECTIVENESS OF ATHLETIC ACTIVITY THROUGH THE GAME FOR
IMPROVING THE LEARNING MOTIVATION OF FOURTH GRADE
STUDENTS OF SD NEGERI 2 PANDOWAN**

Abstract

This research aims to determine the effectiveness of athletic activities through games in improving learning motivation of fourth-grade students of SD Negeri 2 Pandowan (Pandowan 2 Elementary School), Galur District, Kulon Progo, in 2024/2025 school year.

The method used classroom action research (CAR) with questionnaires and observations to determine student learning motivation. The research subjects were 15 fourth-grade students of SD Negeri 2 Pandowan. The data analysis used descriptive statistics with a percentage formula.


The research results and discussion indicate that after two learning cycles, teachers' classroom management skills increase by six points, demonstrating an improvement in teacher skills in developing engaging learning strategies tailored to student characteristics. Student activity and initiative in participating in learning activities has increased from 53% in cycle I to 80% in cycle II, indicating that students are increasingly engaged and actively participating in learning. Student learning motivation also shows positive results, with 12 out of 15 students (or 80%) belong to the "moderate" to "very good" learning motivation category. Based on these results, it can be concluded that athletic activities through games effectively improve the learning motivation of fourth-grade students of SD Negeri 2 Pandowan Galur Kulon Progo in 2024/2025 school year.

Keywords: athletic activities, learning motivation, games

Mengetahui,
Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan, dan Alumni

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP. 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 28 Juli 2025
Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rahayu Pangastuti
NIM : 18604221071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Aktivitas Atletik Melalui Permainan
Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta
Didik Kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan

Menyatakan bahwa tugas akhir skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 4 Juli 2025

Yang menyatakan,



Rahayu Pangastuti

NIM 18604221071


LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul


EFEKTIVITAS AKTIVITAS ATLETIK MELALUI PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS 4 SD NEGERI 2 PANDOWAN



Mengetahui,
Koordinator Prodi PGSD Penjas


Dr. Aris Fajar Pambudi S.Pd., M.Or.
NIP. 198205222009121006

Yogyakarta, 4 Juli 2025
Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Aris Fajar Pambudi S.Pd., M.Or.
NIP. 198205222009121006

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS AKTIVITAS ATLETIK MELALUI PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS 4 SD NEGERI 2 PANDOWAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Rahayu Pangastuti
18604221071

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta Tanggal: 23 Juli 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or (Ketua Tim Penguji)		23. 7. 2025
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji)		28. 7. 2025
Dr. Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or (Penguji Utama)		28. 7. 2025

Yogyakarta, Juli 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri

Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 19770921820080111002

MOTTO

Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya diingat.

(Imam Syafi'i)

Tidak apa-apa untuk jatuh, tidak apa-apa untuk terluka. Yang harus kau lakukan adalah bangkit kembali dan terus berlari.

(Kim namjoon)

Keberhasilan adalah hasil dari kerja keras, ketekunan, dan belajar dari kegagalan.

(Colin Powell)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Saya persembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Supangat dan Ibu Juminah, yang tidak pernah putus mendoakan dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya. Karya ini saya persembahkan sebagai bentuk terimakasih atas segala pengorbanan dan jerih payahnya selama ini.
2. Adik saya, Dwi Salsa Choiru Nisa, yang selalu memberikan dukungan, serta semangatnya kepada saya sehingga saya dapat berada di posisi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Efektivitas Aktivitas Atletik Melalui Permainan Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr.Aris Fajar Pambudi S.Pd.,M.Or, selaku Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar sekaligus Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini
3. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Suparmi S.Pd.,SD selaku Kepala SD Negeri 2 Pandowan yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Para guru, staf, dan peserta didik SD Negeri 2 Pandowan yang telah memberi bantuan dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 4 Juli 2025

Penulis,



Rahayu Pangastuti

NIM 18604221071

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul.....	i
Abstrack	ii
Surat Pernyataan	iv
Lembar Persetujuan	v
Lembar Pengesahan	vi
Motto.....	vii
Halaman Persembahan.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran.....	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Aktivitas Atletik.....	10
a. Definisi Aktivitas Atletik	10
b. Bentuk-Bentuk Atletik	11
c. Faktor-Faktor Atletik	14
2. Hakikat Permainan	20
a. Definisi Permainan	20
b. Karakteristik Permainan.....	24
c. Teori Permainan	27
d. Bentuk-Bentuk Permainan	28
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Permainan Anak	31
3. Hakikat Motivasi Belajar Siswa.....	33
a. Definisi Motivasi Belajar	33
b. Arti Penting Motivasi Belajar dalam Pendidikan.....	34
c. Macam-Macam Motivasi Belajar	36
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar	37
e. Indikator Motivasi Belajar	39

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar	40
B. Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir	45
D. Pertanyaan Penelitian.....	46
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	48
B. Setting Penelitian	48
C. Rancangan Penelitian.....	49
D. Teknik Pengumpulan Data.....	51
E. Teknik Analisis Data	54
F. Kriteria Keberhasilan Tindakan	56
BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	58
1. Pra Pelaksanaan Tindakan.....	61
2. Siklus 1	62
3. Siklus 2.....	67
B. Pembahasan.....	74
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	77
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Penelitian	49
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar Peserta Didik	52
Tabel 3. Lembar Observasi Peserta Didik Belajar	52
Tabel 4. Rekap Penilaian Motivasi Belajar Peserta Didik	53
Tabel 5. Hasil Pencapaian Skor Motivasi Peserta Didik	53
Tabel 6. Hasil Pencapaian Indikator Peserta Didik	53
Tabel 7. Lembar Observasi Pengelolaan Kelas Dan Guru Mengajar	54
Tabel 8. Kriteria Pencapaian	56
Tabel 9. Rangkuman Hasil Observasi Pra-Siklus	65
Tabel 10. Rangkuman Hasil Observasi Siklus I	66
Tabel 11. Rangkuman Hasil Observasi Pengelolaan Kelas Siklus I	67
Tabel 12. Rangkuman Hasil Observasi Siklus II	70
Tabel 13. Rangkuman Hasil Observasi Pengelolaan Kelas Siklus II	71
Tabel 14. Kategori Kecenderungan Masing-Masing Variabel	73
Tabel 15. Kategori Skor Motivasi Belajar	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skema Rancangan Penelitian Tindakan Kelas	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi	84
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	85
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	86
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	87
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	102

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia serta dalam pencapaian tujuan nasional, seperti kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan harus berlandaskan pada Pancasila dan UUD 1945, dengan menjunjung nilai-nilai agama, budaya lokal, dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan zaman. Dalam era globalisasi yang dinamis, sistem pendidikan dituntut untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Proses pendidikan yang efektif menuntut keterlibatan aktif peserta didik agar mereka memiliki daya saing tinggi serta mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman (Suryana & Wibowo, 2020).

Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) merupakan elemen penting dalam pendidikan yang kerap kurang mendapatkan perhatian maksimal. Padahal, tujuan Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) bukan sekadar untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sosial seperti sportivitas, kerjasama, dan tanggung jawab. Aktivitas fisik yang diterapkan dalam pembelajaran jasmani telah terbukti mampu mendukung perkembangan kognitif dan emosional peserta didik (Yusnandar, 2018). Rosdiani (2014)

menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) adalah proses pembelajaran melalui aktivitas fisik, permainan, atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Ramadani dan Yudha (2019) mengemukakan Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, pengetahuan gerak, serta membentuk gaya hidup sehat dan nilai karakter peserta didik secara menyeluruh. Dalam praktiknya, Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) menggunakan olahraga sebagai media utama pembelajaran dan berfokus pada pergerakan, karena gerak adalah kebutuhan dasar peserta didik (Arifian & Vega, 2015).

Hidayat dan Saputra (2020) menyatakan Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, termasuk pengembangan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik.

Senada dengan itu, Fitri dan Ramadhan (2019) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) dapat mendorong perkembangan keterampilan motorik, kapasitas fisik, pengetahuan, nilai-nilai sosial dan emosional, serta membentuk gaya hidup sehat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara holistik. Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bidang ilmu yang dalam praktiknya menggunakan sarana olahraga dalam penyampaian materi

pembelajaran. Yang menjadi hal pokok dalam Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) merupakan anak bergerak sehingga gerak menjadi salah satu kebutuhan peserta didik, sehingga secara tidak langsung kebugaran anak akan tetap terjaga (Arifian & Vega, 2015). Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Permainan atletik menjadi salah satu bentuk pendekatan pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) yang memiliki potensi besar. Atletik sebagai olahraga dasar melatih kekuatan, kelincahan, dan koordinasi gerak tubuh. Ketika disajikan dalam bentuk permainan, pembelajaran atletik menjadi lebih menarik dan tidak monoton bagi peserta didik. Pendekatan ini mampu meningkatkan partisipasi, semangat belajar, serta pemahaman peserta didik terhadap konsep gerak (Ramadhani & Prasetyo, 2019). Di tingkat sekolah dasar, atletik berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Selain mengajarkan gerak dasar seperti lari, lompat, dan lempar, atletik juga menanamkan nilai-nilai positif yang menunjang perkembangan holistik peserta didik. Oleh karena itu, peran guru dalam membimbing dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan sangatlah penting.

Peserta didik sebagai pelaku utama dalam kegiatan belajar membutuhkan berbagai dukungan untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani Olah Raga dan

Kesehatan (PJOK). Faktor-faktor pendukung seperti guru, fasilitas, dan metode pembelajaran sangat menentukan efektivitas proses belajar. Salah satu strategi yang disarankan adalah melalui kegiatan bermain. Menurut Wicaksono dan Hidayat (2019), bermain tidak hanya memberikan kesenangan bagi anak, tetapi juga merupakan sarana efektif untuk membangun interaksi sosial, menumbuhkan kenyamanan, dan mengembangkan keterampilan baru yang sesuai dengan kebutuhan serta kemampuan anak.

Maulana dan Raharjo (2018) menyatakan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan dasar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar yang dilakukan secara dinamis dan harmonis. Karena mencakup banyak bentuk gerakan dasar, atletik sering disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik cocok diajarkan di sekolah dasar karena sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik dan dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka. Oleh sebab itu, kegiatan atletik sering digunakan sebagai bagian awal atau penutup dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah.

Salah satu faktor krusial dalam keberhasilan proses pembelajaran adalah motivasi belajar. Motivasi berperan sebagai penggerak utama dalam menentukan sejauh mana peserta didik terlibat dalam kegiatan belajar dan mampu bertahan dalam menghadapi tantangan akademik. Motivasi mendorong peserta didik untuk aktif dan bertahan dalam menghadapi tantangan belajar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif

dapat meningkatkan motivasi peserta didik secara signifikan (Putri & Handayani, 2021). Oleh karena itu, memasukkan unsur permainan dalam pembelajaran atletik merupakan strategi yang efektif untuk menumbuhkan semangat belajar peserta didik, khususnya dalam Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK).

Penggunaan metode pembelajaran atletik yang menyenangkan, variatif, dan melibatkan emosi serta imajinasi peserta didik dapat membuat peserta didik lebih aktif, tertarik, dan antusias. Tujuannya bukan hanya untuk melatih kebugaran fisik, tetapi juga membentuk pengalaman belajar yang positif dan bermakna. Di lapangan, atletik sering dianggap membosankan oleh peserta didik, sehingga diperlukan kreatifitas guru dalam memodifikasi pembelajaran atletik, khususnya yang melibatkan gerak dasar lokomotor, agar lebih menarik dan mudah dipahami. Maka dari itu pendidik harus memiliki kreatifitas tinggi terhadap pembelajaran atletik terutama yang berkaitan dengan gerak dasar lokomotor agar peserta didik mampu mengikuti pembelajaran dengan lancar dan mudah dimengerti. Selain itu materi pembelajaran yang diberikan harus yang menarik dan tidak membosankan, misalnya dengan memodifikasi pembelajaran atletik dengan permainan dan bermain sehingga membuat peserta didik tidak mudah bosan.

Permainan merupakan kegiatan yang memiliki aturan tertentu, biasanya dilakukan untuk kesenangan tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana pendidikan (Adhanisa, dkk, 2016). Fitriani dan Lestari (2019), bermain merupakan aktivitas yang memberikan kesenangan sekaligus menjadi media anak untuk mengekspresikan diri, membangun interaksi sosial, dan mengembangkan

kemampuan kognitif, emosional, serta motoriknya secara alami. Sari dan Kurniawan (2019) mengemukakan mengenai teori perkembangan kognitif Piaget yang menekankan bahwa anak membangun pengetahuannya secara aktif melalui interaksi dengan lingkungan, baik fisik maupun sosial. Proses ini berlangsung melalui pengalaman langsung yang mendorong anak untuk mengeksplorasi, mengasimilasi, dan mengakomodasi informasi baru ke dalam struktur kognitifnya. Gerak lokomotor memiliki peran penting dalam Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK), terutama dalam cabang olahraga seperti lari, lompat jauh, dan lompat tinggi. Namun, peserta didik SD sering kali menghadapi kesulitan dalam mempelajari gerakan-gerakan ini (Hanief & Sugito, 2015).

Minat dan antusiasme peserta didik sangat mempengaruhi keberhasilan pembelajaran, termasuk dalam bidang atletik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran atletik yang variatif, menyenangkan, dan melibatkan aspek emosional serta imajinatif peserta didik. Tujuan pembelajaran tidak hanya sebatas latihan fisik, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Salah satu pendekatan yang efektif adalah permainan yang mengandung unsur atletik, yang mampu meningkatkan motivasi dan ketertarikan peserta didik terhadap pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka muncul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat peserta didik yang belum optimal dalam melakukan aktivitas olahraga atletik.
2. Kurang optimalnya guru untuk mengembangkan model permainan dalam matapelajaran olahraga terutama atletik.
3. Banyak peserta didik yang lebih fokus pada permainan pada teknologi daripada kegiatan fisik sehingga dibutuhkan model pembelajaran berbasis permainan yang dikemas secara menarik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas tidak menutup kemungkinan permasalahan yang semakin menular, maka dari itu agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas dan menjadi lebih fokus maka perlu adanya batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aktivitas atletik melalui permainan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan permasalahan yang diajukan adalah “Bagaimana aktivitas atletik melalui permainan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yakni sebagai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik sehingga peserta didik menjadi lebih aktif dan tertarik mengikuti pembelajaran olahraga atletik dengan semangat dan meningkatkan rasa

ingin tahu peserta didik agar lebih aktif bergerak dan mampu meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan gerak lokomotor peserta didik melalui permainan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Secara teoris

Memberikan gambaran mengenai efektivitas aktivitas atletik melalui permainan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran olahraga khususnya atletik.

2. Secara praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini berguna sebagai evaluasi untuk melakukan pembelajaran atletik dengan memanfaatkan peralatan guna melakukan permainan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran olahraga khususnya atletik.
- b. Bagi guru, penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan materi pembelajaran yang lebih menarik agar peserta didik tidak bosan dalam mengikuti pembelajaran atletik.
- c. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan pertimbangan untuk menyesuaikan cara belajar sehingga dapat diperoleh hasil yang memuaskan.
- d. Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dengan terjun langsung ke lapangan dan memberikan

pengalaman belajar yang menumbuhkan kemampuan dan ketrampilan
meneliti serta pengetahuan yang lebih mendalam terutama pada bidang
yang dikaji.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Atletik

a. Definisi Aktivitas Atletik

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mencakup gerakan-gerakan dasar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar yang dilakukan secara dinamis dan terkoordinasi (Purnomo & Dapan, 2017, p. 1). Karena sifat gerakannya yang fundamental dan mendasari banyak cabang olahraga lain, atletik kerap disebut sebagai induk dari semua olahraga. Dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, atletik menjadi bagian esensial dari materi Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) yang harus disampaikan kepada peserta didik. Keragaman aktivitas dalam atletik memungkinkan cabang ini dijadikan sebagai dasar bagi pengembanganketerampilan dalam olahraga lainnya.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua di dunia yang dijuluki sebagai "ibu dari semua cabang olahraga" karena mencakup berbagai ragam gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar (Sumaryanto, 2019, p. 5).

Atletik juga dikenal sebagai aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan dibagi ke dalam nomor-nomor lomba yang menuntut penguasaan gerakan dasar secara efisien dan terukur, sehingga sangat cocok digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Widiastuti, 2020, pp. 44–45).

Selain mengembangkan kemampuan motorik, aktivitas atletik secara terstruktur dapat meningkatkan kebugaran fisik peserta didik. Oleh karena itu, atletik kerap dijadikan sebagai bagian pembuka atau penutup dalam satuan ajar PJOK di sekolah dasar karena sifatnya yang fleksibel dan aplikatif (Mulyono, 2018, p. 62).

Mengacu pada sejumlah definisi di atas, atletik dapat dimaknai sebagai salah satu cabang olahraga yang mencakup gerakan-gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Atletik tidak hanya menjadi komponen utama dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), tetapi juga memiliki kontribusi besar dalam pengembangan kemampuan biomotorik peserta didik, seperti kekuatan otot, kecepatan, daya tahan tubuh, fleksibilitas, serta koordinasi gerak. Dalam pembelajaran di sekolah dasar, elemen kesenangan yang diperoleh peserta didik saat mengikuti aktivitas atletik menjadi faktor penting agar proses belajar berlangsung efektif.

b. Bentuk-Bentuk Atletik

Cabang olahraga atletik memiliki sedikit perbedaan dengan cabang olahraga yang lain, hal ini dikarenakan cabang olahraga atletik memiliki kriteria nomor dalam perlombaan. Secara garis besar dan definisi atletik didefinisikan dengan olahraga jalan, lari, lompat dan lempar.

1) Jalan

Winarno (2017, p. 21) mengemukakan bahwa berjalan adalah bentuk gerakan lokomotor dasar yang melibatkan perpindahan berat

badan dari satu kaki ke kaki lainnya secara bergantian, dengan satu kaki tetap menyentuh permukaan tanah selama proses berlangsung. Gerakan ini bersifat universal dan dapat dilakukan oleh semua orang tanpa memandang usia, serta dapat diarahkan ke segala arah sesuai kebutuhan. Namun, apabila teknik berjalan tidak diperkenalkan sejak dini, ada kemungkinan timbul gangguan dalam pola berjalan. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak untuk diperkenalkan berbagai bentuk latihan jalan sejak usia dini, terutama melalui kegiatan bermain, baik dalam kelompok kecil maupun besar. Gerakan dasar ini dapat diajarkan secara sistematis oleh guru melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam pokok bahasan *athletics*. Terdapat dua jenis teknik jalan yang umum dipraktikkan, yaitu jalan biasa dan jalan cepat.

2) Lompat

Lompat merupakan gerakan yang dilakukan dengan mengangkat tubuh dari satu tempat ke tempat lain yang posisinya lebih tinggi atau lebih jauh, menggunakan tolakan dari satu kaki, baik dengan awalan lari cepat maupun lambat, dan mendarat menggunakan kedua kaki. Priyanto (2018, p. 73) menyebutkan bahwa lompat adalah aktivitas menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain yang lebih tinggi atau lebih jauh dengan menggunakan awalan dan tolakan, biasanya dari satu kaki, lalu mendarat dengan kedua kaki atau bagian tubuh

lainnya secara seimbang dan terkontrol. Gerakan ini melatih kekuatan, koordinasi, dan kontrol tubuh secara keseluruhan..Gerakan ini menuntut koordinasi antara kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan agar dapat dilakukan dengan baik.

3) Lari

Lari merupakan bentuk gerakan melangkah cepat yang melibatkan fase melayang, yaitu momen ketika tidak ada bagian tubuh yang menyentuh permukaan tanah. Hal ini membedakannya secara mendasar dari berjalan, di mana selalu ada satu kaki yang bersentuhan dengan tanah (Mulyono, 2017, p. 48).

Senada dengan itu, Sucipto (2019, p. 66) menjelaskan bahwa lari adalah aktivitas perpindahan tubuh ke depan secara cepat yang terjadi karena dorongan kuat dari kaki terhadap tanah. Gerakan ini melibatkan fase mengayun dan menolak, sehingga tubuh terangkat dan kedua kaki berada di udara secara bersamaan dalam waktu singkat. Perbedaan utama antara berjalan dan berlari terletak pada fase kontak kaki dengan tanah; berjalan selalu memiliki satu kaki yang menyentuh tanah, sementara dalam lari terdapat momen di mana kedua kaki terangkat sepenuhnya dari permukaan.

4) Lempar

Lempar merupakan suatu bentuk gerakan yang memindahkan energi dari tubuh ke suatu objek sehingga benda tersebut terdorong ke arah depan atau atas dengan kekuatan tertentu. Gerakan dasar lempar memiliki peran penting dalam pembelajaran *athletics*, karena melalui aktivitas ini peserta didik dapat mempelajari keterampilan motorik yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan mereka. Terdapat empat teknik dasar dalam cabang lempar, yaitu javelin throw (lempar lembing), discus throw (lempar cakram), shot put (tolak peluru), dan hammer throw (lempar martil), meskipun yang umum diajarkan di sekolah adalah tiga yang pertama. Menurut Setiawan (2018, p. 53), terdapat berbagai variasi pola lemparan seperti lempar dari atas kepala, dari arah dada, atau dari bawah lengan, tergantung pada jenis alat lempar dan posisi tubuh. Namun dalam konteks pembelajaran dasar, fokus umumnya diletakkan pada satu jenis teknik lemparan terlebih dahulu..

c. Faktor-Faktor Atletik

Ramadhan (2019, p. 64) menyampaikan bahwa pencapaian prestasi dalam bidang olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah: (a) faktor biologis, (b) faktor psikologis, (c) faktor lingkungan, dan (d) faktor pendukung lainnya. Sementara itu, Priyanto (2018, p. 37) juga menjelaskan bahwa kondisi fisik terdiri dari sepuluh komponen utama, yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*),

keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Di antara faktor-faktor tersebut, aspek biologis atau fisik memiliki peran besar dalam menentukan prestasi atlet, yang mencakup komponen-komponen seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh.

1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan merupakan salah satu unsur penting dalam komponen kondisi fisik yang dimiliki setiap individu. Beberapa ahli memberikan definisi tentang kekuatan (*strength*). Widiastuti (2019, p. 92) mendefinisikan kekuatan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi beban atau tahanan eksternal dalam satu kontraksi maksimal maupun berulang. Kekuatan menjadi salah satu komponen utama dalam kondisi fisik karena berkaitan langsung dengan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas secara efektif.

Senada dengan itu, Priyanto (2018, hlm. 41) menyebutkan bahwa kekuatan merupakan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan kapasitas otot dalam memberikan tekanan atau beban terhadap suatu objek, baik saat tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak aktif dalam aktivitas olahraga. Dalam aktivitas olahraga, sebagian besar keterampilan motorik melibatkan serangkaian gerakan yang dihasilkan dari kekuatan otot melalui proses kontraksi.

2) Daya Tahan (*endurance*)

Ramadhan (2019, p. 73) mengemukakan bahwa daya tahan dibedakan menjadi empat yaitu:

a) Daya Tahan Umum (*Basic Endurance/General Endurance*)

Daya tahan umum adalah kemampuan daya tahan lama organisme untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan dimana intensitasnya rendah dan menengah. Paru-paru dan jantung merupakan motor utama disamping otot skelet. Daya tahan umum banyak terjadi proses *aerobik*.

b) Daya Tahan Lokal (*Local Muscular Endurance/Speed Endurance*)

Daya tahan otot lokal adalah kemampuan daya tahan lama organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan sub-maksimal intensitasnya. Otot-otot setempat memegang peran dalam proses daya tahan ini.

c) Daya Tahan Spesifik (*Specific Endurance/Sprinting Endurance*).

Daya tahan spesial adalah kemampuan daya tahan lamanya organisme atlet untuk melawan kelelahan yang timbul akibat beban latihan maksimal intensitasnya. Pusat saraf memegang peranan dalam proses special endurance. Daya tahan spesial banyak terjadi proses *anaerobik*.

d) Daya Tahan Kardiovaskular (Cardiovascular Endurance) atau Stamina

Kemampuan daya tahan lamanya organisme atlet untuk melawan kelelahan dalam batas waktu tertentu dimana aktifitas dilakukan dengan intensitas tinggi (tempo tinggi, frekuensi tinggi) dan selalu menggunakan *power*. Paru-paru, jantung, pusat saraf, dan otot skelet bekerja berat dalam menentukan stamina.

3) Daya Ledak (*Muscular Power*)

Muscular power atau daya ledak otot adalah kemampuan otot, baik secara individu maupun dalam kelompok, untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba dan eksplosif. Istilah *power* merujuk pada kombinasi antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Shadilly dalam Wisnu (2002, p. 6) menyebut bahwa kata *explosive* memiliki arti meledak atau berlangsung secara mendadak. Sementara itu, Nurhasan et al. (2005, p. 20) mengartikan daya ledak sebagai hasil perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan otot untuk bekerja secara maksimal dengan kecepatan tertinggi. Secara umum, *power* dipengaruhi oleh dua komponen utama, yaitu gaya (*force*) dan kecepatan (*velocity*).

4) Kecepatan (*Speed*)

Suharno (1993, p. 31) menyatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seorang atlet untuk melakukan gerakan-gerakan serupa secara berurutan dalam waktu yang sangat singkat. Pendapat ini sejalan dengan pernyataan Sukadianto (2005, p. 106), yang menyebutkan bahwa kecepatan adalah kapasitas otot atau sekelompok otot untuk merespons

rangsangan secepat mungkin. Astrand (1986, p. 345) mendefinisikan kecepatan sebagai rasio antara jarak dengan waktu, yang bisa diterapkan pada gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya pada bagian tubuh tertentu. Sementara itu, Jerver (1982, p. 21) menggambarkan kecepatan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan secara cepat, presisi, dan efisien.

5) Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan merupakan kemampuan individu untuk melakukan gerakan dengan jangkauan maksimal pada bagian sendi tubuhnya. Azzannul dan Kiram (2019) menyebutkan bahwa faktor utama yang mempengaruhi tingkat kelenturan seseorang meliputi struktur bentuk sendi, elastisitas otot, serta ligamen. Harsono dalam Iskandar (2015, p. 165) menjelaskan bahwa kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan tubuhnya secara efektif dalam berbagai aktivitas, terutama melalui peregangan pada area sendi yang memiliki ruang gerak luas. Tingkat kelenturan biasanya dipengaruhi oleh elastisitas otot dan sendi, serta diukur dalam satuan derajat. Semakin besar ruang gerak sendi, maka semakin tinggi tingkat kelenturan seseorang.

6) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu yang bergerak, sesuai

dengan situasi dan kondisi yang dihadapi oleh seseorang dilapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya (Ilfan, 2019).

7) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan stabilitas posisi tubuh, terutama saat melakukan tolakan, mengontrol pusat gravitasi selama berada di udara, hingga saat mendarat, seperti dalam aktivitas lompat. Dalam hal ini Thomson menyampaikan bahwa keseimbangan adalah kapasitas untuk menjaga tubuh tetap seimbang baik dalam keadaan diam (*static*) maupun bergerak (*dynamic*), dengan memanfaatkan aktivitas otot seminimal mungkin. Priyanto (2018, p. 58), keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi stabil dengan mengendalikan pusat massa tubuh (*center of mass*) agar tetap berada dalam batas bidang tumpu (*base of support*), baik saat tubuh dalam keadaan diam maupun bergerak. Keseimbangan sangat penting dalam aktivitas fisik karena menentukan kestabilan dan efisiensi gerak.

8) Koordinasi

Widiastuti (2019, p. 87) mengemukakan bahwa koordinasi merupakan integrasi gerakan dari dua atau lebih sendi tubuh yang saling berkaitan untuk menghasilkan keterampilan gerak tertentu. Dengan kata lain, koordinasi adalah kemampuan individu dalam menyelaraskan fungsi mata, tangan, dan kaki secara terpadu, sehingga berbagai gerakan dapat

dilakukan secara tepat, efisien, dan sesuai dengan irama yang terkontrol dalam satu rangkaian waktu. Tingkat koordinasi, khususnya antara mata dan kaki, memiliki pengaruh besar terhadap kecepatan seseorang dalam mempelajari keterampilan gerak baru.

2. Hakikat Permainan

a. Definisi Permainan

GameGame atau permainan merupakan suatu sistem yang disusun berdasarkan aturan-aturan tertentu, di mana pemain terlibat dalam situasi atau tantangan tertentu untuk mencapai hasil yang dapat diukur, seperti menang atau kalah. Dalam konteks Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK), permainan dan olahraga menjadi sarana utama dalam aktivitas gerak. Melalui kegiatan bermain, anak-anak akan lebih mudah mengenali potensi dirinya, menikmati aktivitas fisik, serta melakukannya dengan penuh antusias. Sigmund Freud berdasarkan teori *psychoanalytic* mengatakan bahwa bermain berfungsi untuk mengekspresikan dorongan impulsif sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada anak. Bentuk kegiatan bermain yang ditunjukkan berupa fungsi bermain sebagai sarana mengembangkan kreatifitas dan fleksibilitas. Dalam bermain, yang lebih penting bagi anak adalah makna bermain dan bukan hasil akhirnya (Mutiah, 2012, p. 105).

Wahyuni (2019, p. 122), permainan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sukarela dan menyenangkan, yang memberikan hiburan

sekaligus melibatkan unsur imajinasi, kreatifitas, dan interaksi sosial. Meskipun bersifat menghibur, permainan seringkali memiliki struktur aturan yang harus diikuti oleh para pemain.

Senada dengan itu, Nugroho (2020, p. 89) menyatakan bahwa permainan bukan hanya bertujuan memberikan kesenangan, tetapi juga dapat menjadi media pendidikan yang efektif karena mampu mengembangkan aspek kognitif, sosial, emosional, dan motorik peserta didik melalui pengalaman langsung yang terarah.

Kridalukmana dan Martono (2016) menyatakan bahwa permainan adalah suatu kegiatan yang dijalankan dengan aturan tertentu, yang tidak hanya memberikan kesenangan tetapi juga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan. Permainan termasuk jenis aktivitas fisik yang sangat diminati oleh anak-anak karena mampu memberikan kesenangan lebih besar. Bermain memiliki peran penting dalam kehidupan anak, sebab melalui permainan mereka dapat melatih keterampilan secara berulang dan mengekspresikan ide-ide sesuai dengan gaya serta kemampuan mereka sendiri.

Berdasarkan pendapat Wulandari dan Pratama (2018, p. 55), permainan aktif yang bersifat dinamis tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional secara simultan. Aktivitas bermain yang menantang merangsang otak untuk berpikir cepat, mengkoordinasikan

gerakan tubuh, serta memecahkan masalah yang muncul selama interaksi permainan. Lebih lanjut, menurut Rachmawati (2021, p. 101), keseimbangan antara kemampuan berpikir dan gerak tubuh yang fleksibel menjadi kunci penting dalam proses tumbuh kembang anak secara utuh dan menyeluruh.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran, peserta didik cenderung lebih antusias jika materi disampaikan melalui pendekatan permainan. Hal ini disebabkan oleh karakteristik peserta didik sekolah dasar yang masih berada dalam tahap perkembangan anak-anak. Pendekatan bermain membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan menghindarkan peserta didik dari kejenuhan, khususnya dalam pembelajaran *athletics*. Oleh karena itu, penggunaan media permainan sebaiknya diterapkan dalam pembelajaran untuk memberikan ruang yang lebih luas bagi peserta didik dalam mengekspresikan kreativitas mereka. Permainan dan olahraga merupakan media gerak yang efektif dalam Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) karena memungkinkan anak mengenali dirinya dengan lebih baik, menikmati aktivitas fisik, dan melaksanakannya dengan semangat.

Aktivitas bermain sangat tepat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada peserta didik sekolah dasar, mengingat bahwa dunia anak-anak sangat erat kaitannya dengan

kegiatan bermain. Permainan merupakan salah satu jenis aktivitas yang sangat diminati oleh anak karena memberikan kesenangan yang tinggi. Menurut Lestari dan Nugroho (2019, p. 37), permainan anak dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan tujuan dan bentuk aktivitasnya, antara lain:

- (1) permainan pengenalan diri dan sosial,
- (2) permainan individu berbasis ketangkasan,
- (3) permainan kelompok kolaboratif,
- (4) permainan tradisional berbasis budaya dan upacara,
- (5) permainan air yang melatih keberanian dan motorik, serta
- (6) permainan berbasis petualangan seperti permainan kepramukaan.

Penggunaan pendekatan permainan untuk mengembangkan gerak dasar dalam *athletics* telah tercantum dalam Kurikulum 2013 (K-13) pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK), Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Kurikulum tersebut menegaskan bahwa pembelajaran atletik di tingkat sekolah dasar harus disesuaikan dengan karakteristik anak melalui aktivitas permainan. Hal ini menunjukkan bahwa guru maupun orang tua mulai memahami pentingnya mengenalkan konsep pembelajaran kepada anak melalui lingkungan bermain. Dalam kegiatan bermain, anak-anak akan terbiasa menghadapi aturan yang telah disepakati bersama, seperti larangan, kedisiplinan, sport4itas, kerja sama,

kejujuran, dan sikap saling menghargai. Kondisi ini secara tidak langsung turut membentuk karakter dan kepribadian anak.

b. Karakteristik Permainan

Hurlock dalam Fitriyah dan Fadlillah (2017, p. 45) mengemukakan, bermain pada masa kanak-kanak memiliki sejumlah karakteristik khas yang membedakannya dari permainan orang dewasa. Berikut ini adalah ciri-ciri tersebut:

1) Bermain dipengaruhi tradisi

Anak-anak cenderung meniru permainan dari anak yang lebih tua, yang pada gilirannya meniru dari generasi sebelumnya. Hal ini menjadikan permainan sebagai warisan budaya yang diteruskan antar generasi dalam suatu masyarakat. Jadi dalam setiap kebudayaan, satu generasi menurunkan bentuk permainan yang paling memuaskan ke generasi selanjutnya.

2) Bermain mengikuti pola yang dapat diramalkan

Dari masa bayi hingga remaja, jenis permainan yang populer akan berubah sesuai dengan tahapan usia. Popularitas ini terjadi secara universal, tanpa memandang latar belakang budaya, status sosial, atau jenis kelamin. Oleh karena itu, masa kanak-kanak dapat diklasifikasikan ke dalam tahapan bermain tertentu, meskipun setiap anak mungkin mengalami perbedaan dalam waktu dan cara bermain. Kegiatan bermain ini bersifat universal dan dapat diramalkan

sehingga masa tahun kanak-kanak dapat dibagi kedalam tahapan yang lebih spesifik. Walau semua anak melalui tahapan bermain yang serupa dan dapat diramalkan, tidak semua anak bermain dengan cara yang sama pada usia yang sama.

3) Bermain semakin lebih sesuai dengan jenis kelamin

Ketika memasuki usia sekolah, anak laki-laki mulai menghindari permainan yang dianggap sesuai untuk perempuan, dan sebaliknya. Mereka juga cenderung memilih teman bermain yang sejenis.

4) Bermain menjadi semakin sosial dengan meningkatnya usia

Dengan bertambahnya jumlah hubungan sosial, kualitas permainan anak-anak menjadi lebih sosial. Kualitas interaksi sosial dalam bermain meningkat seiring pertambahan usia. Pada usia sekolah, anak-anak lebih sering terlibat dalam permainan kelompok dan kerja sama, yang memberikan peluang untuk belajar bersosialisasi dalam lingkungan pertemanan. Kebanyakan mainan mereka adalah sosial, sehingga dengan kegiatan bermain tersebut, timbul kesempatan untuk belajar berteman dengan cara sosial.

5) Ragam kegiatan permainan menurun dengan bertambahnya usia

Ragam kegiatan permainan yang dilakukan anak-anak secara bertahap berkurang dengan bertambahnya usia. Seiring dengan bertambahnya usia, variasi kegiatan bermain anak-anak mulai berkurang. Hal ini disebabkan oleh waktu yang lebih sedikit untuk

bermain dan kecenderungan memilih aktivitas yang memberikan kesenangan lebih besar.

- 6) Permainan masa kanak-kanak berubah dari tidak formal menjadi formal

Permainan anak kecil bersifat spontan dan informal. Permainan pada masa awal anak-anak bersifat spontan dan tidak terstruktur. Mereka bermain kapan saja dan dengan alat apa saja yang tersedia. Namun, seiring bertambahnya usia, permainan menjadi lebih terorganisir dan mengikuti aturan tertentu.

- 7) Jumlah teman bermain menurun dengan bertambahnya usia

Anak usia prasekolah biasanya bermain dengan siapa saja dalam kelompok. Namun ketika mereka mulai membentuk kelompok sosial seperti geng, jumlah teman bermain menjadi lebih terbatas dan selektif.

- 8) Bermain secara fisik kurang aktif dengan bertambahnya usia

Perhatian anak dalam permainan aktif mencapai titik rendahnya selama masa puber awal. Pada masa ini, minat terhadap permainan fisik cenderung menurun menjelang masa puber. Anak-anak mulai lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak tenaga, seperti membaca, menonton TV, atau melamun, suatu bentuk bermain yang tidak membutuhkan banyak aktivitas fisik.

9) Terdapat variasi yang jelas dalam permainan anak

Variasi permainan anak dapat ditelusuri pada sejumlah faktor. Perbedaan dalam jenis permainan anak dipengaruhi oleh sejumlah aspek seperti usia, lingkungan, pengalaman sosial, dan perkembangan emosional

c. Teori Permainan

Teori-teori permainan yang ini terbagi menjadi teori klasik yang muncul dari abad sembilan belas sampai perang dunia pertama, diantaranya adalah:

1) Teori rekreasi yang diajukan oleh Moritz Lazarus

Teori rekreasi menyebutkan bahwa tujuan bermain adalah memulihkan energi yang telah terkuras saat bekerja, tenaga ini dapat dipulihkan dengan cara melibatkan diri dalam permainan.

2) Teori kelebihan tenaga yang diajukan oleh Herbert Spencer

Teori ini juga disebut teori pelepasan energi. Teori ini mengatakan bahwa kegiatan bermain pada anak karena adanya kelebihan tenaga pada diri anak. Tenaga atau energi yang menumpuk pada anak perlu digunakan atau dilepaskan dalam bentuk kegiatan bermain.

3) Teori praktis diajukan oleh Karl Buhler

Teori ini mengatakan bahwa anak-anak bermain karena harus melatih fungsi jiwa dan raga untuk mendapatkan kesenangan di dalam perkembangannya (Mutiah, 2010).

4) Teori biologis yang diajukan oleh Karl Gross

Teori ini mengatakan bahwa permainan mempunyai tugas-tugas biologis untuk melatih bermacam-macam fungsi jasmani dan rohani untuk menghadapi masa depan.

Sesuai dengan teori kognitif yang dikemukakan oleh Jean Piaget, aktivitas bermain memiliki peran penting dalam merangsang kerja otak anak. Melalui bermain, fungsi otak kanan dan kiri dapat bekerja secara seimbang, membentuk struktur saraf, serta memperkuat fondasi neurologis yang menunjang kemampuan pemahaman anak untuk masa depan.

Sementara itu, dalam perspektif teori modern, Sigmund Freud menyatakan bahwa bermain berfungsi sebagai sarana bagi anak untuk menyalurkan dorongan impulsif dan meredakan kecemasan yang berlebihan. Aktivitas bermain yang dimaksud seringkali berbentuk permainan imajinatif atau *fantasy play*, seperti saat anak bermain sosiodrama atau terlibat dalam permainan individu yang bersifat khayalan. Bentuk kegiatan bermain yang ditunjukkan berupa bermain fantasi dan imajinasi dalam sosiodrama atau pada saat bermain sendiri.

d. Bentuk-Bentuk Permainan

Kegiatan bermain sesuai jenisnya terdiri atas bermain aktif dan bermain pasif (Izzaty dkk, 2018, p. 103)). Permainan aktif yaitu jenis permainan yang banyak melibatkan banyak aktifitas tubuh atau gerakan-gerakan tubuh, diantaranya adalah:

- 1) Permainan bebas dan spontan, kegiatan bermain ini dilakukan diman saja. Tidak ada peraturan selama ia suka ia dapat melakukannya.
- 2) Permainan konstruktif adalah permainan yang menggunakan berbagai benda yang ada untuk menciptakan suatu hasil karya tertentu, gunanya untuk meningkatkan kreatifitas anak, melatih motorik halus, melatih konsentrasi, ketekunan dan daya tahan.
- 3) Permainan Khayal/Peran. Yakni permainan Pemberian atribut tertentu terhadap benda, situasi dan anak memerankan tokoh yang ia pilih.
- 4) Mengumpulkan benda-benda. Anak akan mengumpulkan benda benda yang ia kagumi dan menarik minatnya.
- 5) Melakukan penjelajahan (eksplorasi).
- 6) Permainan (*games*) dan olah raga (*sport*). Permainan dan olah raga merupakan kegiatan yang ditandai oleh aturan serta persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan.
- 7) Musik. Kegiatan bermain musik misalnya bernyanyi, memainkan alat musik tertentu atau melakukan gerakan-gerakan tarian yang diiringi musik.

- 8) Melamun. Melamun bisa bersifat reproduktif, artinya mengenang kembali peristiwa-peristiwa yang telah dialami tapi bisa juga produktif dimana kreatifitas anak lebih dilibatkan untuk memasukan unsur- unsur baru dalam lamunannya.

Permainan pasif yaitu anak memperoleh kesenangan dan kepuasan bukan berdasarkan kegiatan yang dilakukannya sendiri dan tidak terlalu banyak melibatkan aktivitas fisik. Berikut yang termasuk dalam kategori permainan ini adalah:

- 1) Membaca. Dari kegiatan membaca minat anak bisa dipupuk dan dapat memperoleh pengetahuan baru, anak juga akan mendapatkan pemahaman yang baru
- 2) Melihat Komik. Komik yaitu cerita kartun bergambar dimana unsur gambar lebih penting dari pada cerita.
- 3) Menonton film. Dengan adanya kemajuan teknologi, maka anak dapat menikmati film tidak hanya di bioskop tapi juga di rumah. Televisi bisa dianggap pengganti “pengasuh anak” karena anak menjadi asyik sendiri tanpa perlu terlampau banyak diawasi oleh orang tua
- 4) Mendengarkan radio. Mendengarkan radio kurang disukai oleh anak-anak kecil, tapi cukup disukai oleh anak-anak lebih besar/ remaja awal.

5) Mendengarkan musik. Musik dapat didengar melalui Radio, TV dan Kaset. Dengan meningkatnya usia, anak lebih gemar mendengarkan musik dan akan memuncak pada masa remaja.

e. Faktor - faktor yang mempengaruhi permainan anak

Hurlock dalam Fitriyah dan Fadlillah (2017, p. 47) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi permainan pada anak usia dini adalah:

- 1) Kesehatan. Semakin sehat anak semakin banyak energinya untuk bermain aktif, seperti permainan dan olahraga. Anak yang kekurangan tenaga lebih menyukai hiburan.
- 2) Perkembangan motorik. Permainan anak pada setiap usia melibatkan koordinasi motorik. Apa saja yang akan dilakukan dan waktu bermainnya tergantung pada perkembangan motorik mereka. Pengendalian motorik yang baik memungkinkan terlibat dalam permainan aktif.
- 3) Intelegensi. Pada setiap usia, anak yang pandai lebih aktif ketimbang yang kurang pandai, dan permainan mereka lebih menunjukkan kecerdasan. Dengan bertambahnya usia, mereka lebih menunjukkan perhatian dalam permainan kecerdasan, dramatik, konstruksi, dan membaca. Anak yang pandai menunjukkan keseimbangan perhatian bermain yang lebih besar., termasuk upaya menyeimbangkan faktor fisik dan intelektual yang nyata.

- 4) Jenis kelamin. Anak laki-laki bermain lebih kasar ketimbang anak perempuan dan lebih menyukai permainan dan olahraga ketimbang berbagai jenis permainan yang lain. pada awal kanak-kanak, anak laki-laki menunjukkan perhatian pada berbagai jenis permainan yang lebih banyak ketimbang anak perempuan tetapi sebaliknya terjadi pada akhir masa kanak-kanak.
- 5) Lingkungan. Anak dari lingkungan yang buruk, kurang bermain ketimbang anak lainnya disebabkan karena kesehatan yang buruk, kurang waktu, peralatan, dan ruang. Anak yang berasal dari lingkungan desa kurang bermain ketimbang mereka yang berasal dari lingkungan kota. Hal ini karena kurangnya teman bermain serta kurangnya peralatan dan waktu bebas.
- 6) Status sosioekonomi. Anak dari kelompok sosioekonomi yang lebih tinggi lebih menyukai kegiatan yang mahal, seperti lomba atletik, bermain sepatu roda, sedangkan mereka dari kalangan bawah terlihat dalam kegiatan yang tidak mahal seperti bermain bola dan berenang. Kelas sosial mempengaruhi buku yang dibaca dan film yang ditonton anak, jenis kelompok rekreasi yang dimilikinya dan supervisi terhadap mereka.
- 7) Jumlah waktu bebas. Jumlah waktu bermain terutama tergantung pada status ekonomi keluarga. Apabila tugas rumah tangga atau pekerjaan

menghabiskan waktu luang mereka, anak terlalu lelah untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan tenaga yang lebih.

- 8) Peralatan. Peralatan bermain yang dimiliki anak mempengaruhi permainannya. Misalnya dominasi boneka dan binatang buatan mendukung permainan purapura, banyaknya balok, kayu, cat air, dan lilin mendukung permainan yang sifatnya konstruktif.

3. Hakikat Motivasi Belajar Peserta didik

a. Definisi Motivasi Belajar

Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu aktivitas guna mencapai tujuan atau hasil tertentu (Sani, 2013). Selain itu, motivasi juga dapat dimaknai sebagai kekuatan internal yang mendorong individu bertindak demi meraih tujuan yang diharapkan (Oktavia, 2021, p. 21). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah usaha yang mampu menggerakkan seseorang untuk bertindak dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan.

Sementara itu, belajar diartikan sebagai proses yang menyebabkan perubahan perilaku seseorang sebagai hasil dari pengalaman terhadap suatu objek, baik dalam hal sikap, pengetahuan, maupun keterampilan (Uno, 2016, p.15). Proses belajar merupakan aktivitas berkesinambungan yang melibatkan unsur-unsur esensial dalam pelaksanaan pendidikan di berbagai jenjang. Keberhasilan suatu tujuan pendidikan sangat ditentukan oleh bagaimana proses belajar dijalani oleh peserta didik, baik di sekolah

maupun di lingkungan keluarga (Isti'adah, 2020, p. 9). Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran dibutuhkan suatu dorongan agar peserta didik lebih aktif. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar akan menunjukkan perilaku belajar yang berbeda dibandingkan mereka yang tidak memiliki motivasi.

Motivasi belajar adalah dorongan internal maupun eksternal yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan guna mencapai hasil belajar yang optimal (Setiawan, 2017, p. 31). Krismony *et.al.* (2020, p. 251) menambahkan bahwa motivasi belajar merupakan bentuk energi berupa dorongan yang mampu mengubah perilaku individu ke arah yang lebih baik, seperti halnya semangat untuk melakukan aktivitas nyata. Perubahan perilaku ke arah positif ini akan mempermudah proses pembelajaran. Oleh karena itu, keberadaan motivasi belajar sangat penting dalam menciptakan pembelajaran yang aktif dan berkontribusi pada peningkatan mutu pendidikan. Perubahan perilaku peserta didik menuju lebih baik akan mempermudah jalannya proses pembelajaran. Dengan adanya motivasi belajar diharapkan peserta didik dapat mencapai hasil belajar yang maksimal melalui perubahan perilaku menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sehingga motivasi belajar penting dalam menjadikan proses pembelajaran lebih aktif lagi dan meningkatkan kualitas pendidikan.

b. Arti Penting Motivasi Belajar dalam Pendidikan

Dalam proses pembelajaran, peserta didik yang memiliki motivasi belajar cenderung menyelesaikan tugas tepat waktu, sementara mereka yang kurang termotivasi sering kali tidak menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang ditentukan (Teguh *et al.*, 2019, p. 164). Motivasi memegang peran yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan belajar. Dengan adanya motivasi, peserta didik akan memiliki semangat untuk mengembangkan potensi dirinya serta meningkatkan rasa ingin tahu, yang pada akhirnya membuat mereka belajar dengan lebih serius dan berfokus (Krismony *et al.*, 2020).

Kesadaran akan pentingnya motivasi ini perlu dimiliki oleh peserta didik, guru, maupun orang tua agar terjalin kerja sama yang baik dalam usaha meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Rumhadi (2017, p. 40) mengemukakan adanya beberapa alasan mendasar mengapa motivasi belajar sangat penting bagi peserta didik. Yaitu antara lain sebagai berikut:

- 1) Menyadarkan kedudukan peserta didik pada awal belajar, proses dan hasil belajar.
- 2) Menginformasikan tentang kekuatan usahabelajar dibandingkandengan teman sebaya.
- 3) Mengarahkan kegiatan belajar.
- 4) Membesarkan semangat belajar.
- 5) Menyadarkan tentang adanya perjalanan belajar dan kemudian bekerja.

Sedangkan Uno (2016, p.27) menyampaikan adanya beberapa peranan penting dari motivasi dalam belajar dan pembelajaran antara lain:

- 1) Menentukan hal-hal yang dapat dijadikan penguat belajar
- 2) Memperjelas tujuan belajar yang hendak dicapai
- 3) Menentukan ragam kendali terhadap rangsangan belajar
- 4) Menentukan ketekunan belajar.

Dari beberapa hal di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar penting bagi peserta didik karena dengan adanya motivasi dalam dirinya dapat membangkitkan semangat untuk belajar sehingga dapat meningkatkan hasil belajar yang mana akan berguna bagi mereka dikemudian hari.

c. Macam-Macam Motivasi Belajar

Motivasi memiliki peran yang sangat vital dalam kegiatan belajar, karena dapat menjadi pemicu bagi peserta didik untuk meningkatkan pencapaian hasil belajarnya. Dalam konteks pembelajaran, penting bagi guru untuk memahami berbagai jenis motivasi belajar sebelum melaksanakan proses pembelajaran. Afi Parnawi (2019, pp. 68–70) mengemukakan bahwa terdapat beberapa jenis motivasi belajar yang perlu diketahui dan dipertimbangkan dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif yaitu sebagai berikut:

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang timbul dari seseorang karena ada dorongan dalam dirinya untuk melakukan sesuatu tanpa membutuhkan rangsangan dari luar.

2) Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dari luar diri seseorang seperti dari orang tua ataupun guru karena ingin mencapai suatu tujuan tertentu.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Motivasi memiliki peran yang penting dalam proses pembelajaran dan memperoleh hasil belajar yang maksimal. Dengan adanya motivasi pada peserta didik akan membuat mereka memiliki semangat untuk belajar, dan sebaliknya jika motivasi belajarnya rendah maka peserta didik akan kurang bersemangat dalam kegiatan belajar mengajar. Motivasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (Rahmadani *et al.*, p. 10) antara lain:

1) Faktor internal

Faktor internal adalah kondisi yang berada dari dalam diri peserta didik dan umumnya mempengaruhi hasil belajar yang terdiri dari percaya diri, minat, kesehatan, dan kecerdasan.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah kondisi yang berada di luar diri

peserta didik dan memiliki pengaruh yang besar terhadap keberhasilan yang terdiri dari strategi guru, lingkungan keluarga, masyarakat, dan lingkungan sekolah.

Sedangkan Astuti & Zulhakim (2021, p. 233) mengemukakan adanya beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar peserta didik antara lain:

1) Faktor pendukung

- a) Semangat belajar yang tinggi Adanya dukungan dari kepala sekolah.
- b) Kerjasama antara guru.

2) Faktor penghambat

- a) Fasilitas yang kurang memadai.

3) Kebijakan strategis kepala sekolah

- a) Memberikan hukuman apabila ada peserta didik yang melanggar tata tertib sekolah.
- b) Memberikan hadiah kepada peserta didik yang aktif.

Salah satu faktor untuk mencapai keberhasilan dalam hasil belajar adalah motivasi belajar yang baik (Budiawan, 2019, p. 194). Adanya motivasi belajar yang baik akan menghasilkan hasil belajar yang baik pula. Dengan demikian dalam proses pembelajaran penting bagi peserta didik untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi agar proses pembelajaran dapat berlangsung sebagaimana mestinya dan mencapai tujuan yang diinginkan.

e. Indikator Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan suatu dorongan yang menjadikan peserta didik dapat memperoleh keberhasilan dalam kegiatan belajar. Motivasi setiap peserta didik pastinya berbeda-beda satu dengan yang lain, untuk mengukur motivasi belajar terdapat indikator-indikator motivasi belajar. Indikator motivasi belajar merupakan penyusunan motivasi belajar yang sangat penting yang dibutuhkan dalam penelitian. Hamzah B. Uno (2016, p. 23) mengemukakan bahwa indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Adanya hasrat dan keinginan berhasil
- 2) Adanya keinginan, semangat dan kebutuhan dalam belajar
- 3) Adanya harapan dan cita-cita masa depan
- 4) Adanya penghargaan dalam belajar
- 5) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
- 6) Adanya lingkungan belajar yang kondusif.

Sedangkan Iskandar (2012, p. 184) berpendapat bahwa indikator yang menunjukkan peserta didik memiliki motivasi belajar sebagai berikut:

- 1) Adanya hasrat atau keinginan untuk berhasil
- 2) Adanya keinginan, semangat dan kebutuhan dalam belajar
- 3) Adanya harapan dan cita-cita masa depan
- 4) Adanya pemberian penghargaan dalam proses belajar

5) Adanya lingkungan belajar yang kondusif

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Karakteristik merujuk pada sifat, gaya hidup, dan sistem nilai yang tertanam dalam diri seseorang, yang secara konsisten tercermin dalam perilaku sehari-hari sehingga mudah dikenali. Sementara itu, peserta didik atau anak didik merupakan individu yang menerima pengaruh dari proses pendidikan yang diberikan oleh seseorang atau kelompok pendidik. Dalam proses pembelajaran, peserta didik menjadi unsur utama dalam interaksi edukatif karena merekalah subjek utama dari seluruh aktivitas pembelajaran. Oleh karena itu, karakteristik peserta didik mencakup keseluruhan pola perilaku dan kemampuan yang dimiliki, yang terbentuk baik dari faktor bawaan maupun pengaruh lingkungan sosial, dan secara tidak langsung memengaruhi arah tindakan dalam mencapai tujuan hidupnya.

Kurniasih dan Sani (2017, pp. 66–67) menjelaskan bahwa terdapat sejumlah karakteristik peserta didik usia sekolah dasar yang perlu dipahami oleh guru agar lebih mampu menyesuaikan pendekatan pembelajaran dengan kondisi perkembangan peserta didik pada jenjang ini. Karakteristik peserta didik tingkat sekolah dasar sebagai berikut:

a. Senang Bermain

Karakteristik ini menuntut guru untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih-lebih untuk kelas rendah.

Guru sekolah dasar diharapkan merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya.

b. Senang Bergerak

Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak sekolah dasar dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama dirasakan anak sebagai siksaan.

c. Senang Bekerja dalam Kelompok

Anak usia SD dalam pergaulannya dengan kelompok sebaya, mereka belajar aspek-aspek penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya di lingkungan, belajar menerima tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat, dan mempelajari olahraga. Guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok, serta belajar keadilan dan demokrasi. Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok.

d. Senang Merasakan atau Melakukan Sesuatu secara Langsung

Berdasarkan teori perkembangan kognitif, peserta didik sekolah dasar berada pada tahap *operasional konkret*, yaitu tahap di mana mereka

mulai mampu memahami hubungan antara konsep baru dan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Melalui pengalaman belajar, anak mulai membentuk pemahaman mengenai berbagai konsep seperti angka, ruang, waktu, fungsi tubuh, moralitas, dan lainnya. Dalam proses pembelajaran, anak pada jenjang ini akan lebih mudah memahami materi apabila ia terlibat secara langsung dalam kegiatan belajar. Oleh karena itu, guru disarankan untuk merancang metode pembelajaran yang memungkinkan peserta didik aktif berpartisipasi secara konkret agar proses belajar menjadi lebih bermakna. Dengan model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran, pembelajaran yang berlangsung akan menjadi lebih bermakna.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Tujuan dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Muhammad Bintang Afrilian (2024) melakukan penelitian yang berjudul: Meningkatkan Motivasi Peserta didik Melalui Model Pembelajaran Kompetisi Kelompok Dalam Pembelajaran Atletik Dengan Menggunakan Permainan Sirkuit Formula 1. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar PJOK dalam cabang olahraga Atletik pada permainan formula 1 pada peserta didik kelas V SDIP Ummul Mukminin melalui penggunaan model pembelajaran modifikasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian

tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, diawali dengan pra siklus lalu di setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDIP Ummul Mukminin tahun ajaran 2023/2024 dengan jumlah 22 peserta didik yang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 11 orang perempuan. Teknik pengumpulan menggunakan lembar format observasi penilaian motivasi belajar peserta didik dan format penilaian keterampilan peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode campuran (mixed method) yang didalamnya mencakup data kuantitatif dan kualitatif. Simpulan, melalui modifikasi bola dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran atletik menggunakan permainan sirkuit formula 1 melalui model pembelajaran kompetisi kelompok pada peserta didik kelas V SDIP Ummul Mukminin.

2. Yuda Ghifari Purnama (2017) yang berjudul: Peningkatan Motivasi Belajar Peserta didik dalam Pembelajaran Atletik Melalui Pendekatan Penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang peningkatan motivasi peserta didik dalam pembelajaran atletik melalui pendekatan bermain, karena kurangnya motivasi peserta didik dalam belajar lari jarak pendek atletik. Sehingga membutuhkan pendekatan pembelajaran dan salah satunya adalah pendekatan bermain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan desain model rancangan kemmis and Mc. Taggart. Subjek dalam penelitian adalah kelas VII MTSS I'anatut

Thalibin yang berjumlah 22 peserta didik.. Instrumen penelitian sebagai pengumpul data menggunakan teknik observasi. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan statistik deskriptif bahwa hasil pembelajaran lari jarak pendek menggunakan pendekatan bermain menunjukan peningkatan yaitu pada siklus I sebesar 72,00% sedangkan pada siklus II sebesar 92,00% menunjukan peningkatan 20,00%. Adapun data hasil ketuntasannya siklus I 72,72% sedangkan siklus II 90,91% menunjukan peningkatan 18,19%. Dari hasil penelitian, peneliti menemukan bahwa lingkungan yang disituasikan dalam situasi permainan oleh seorang guru dapat meningkatkan motivasi belajar.

3. Roman Ardiansyah Prakoso dkk. (2025) melakukan penelitian yang berjudul: Pengembangan Media Tic Tac Toe untuk Pembelajaran Lari Estafet yang Lebih Menarik dan Memotivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran berbasis permainan tic tac toesebagai upaya untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik dalam pembelajaran atletik lari estafet. Motivasi belajar yang rendah sering kali mengakibatkan kurangnya keterlibatan peserta didik, terutama pada materi atletik yang dianggap monoton dan teknis. Penelitian ini menggunakan metode R&D dengan model ADDIE untuk mengembangkan media pembelajaran bagi peserta didik kelas VIII SMPN 2 Malang, melibatkan analisis kebutuhan, desain media, uji validasi, dan pengumpulan data melalui kuesioner, serta menganalisis data secara deskriptif menggunakan skala Likertyang

dikonversikan ke persentase. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa media yang dikembangkan mendapatkan penilaian yang sangat baik dari ahli materi, media, dan atletik, dengan persentase kelayakan masing-masing sebesar 91,07%, 95,45%, dan 90%. Selain itu, uji coba kelompok yang melibatkan 56 responden menunjukkan hasil persentase 84,31%, yang juga dikategorikan sebagai "Sangat Layak". Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa pengembangan media tic tac toedalam pembelajaran lari estafet terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik, menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan interaktif.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut. Motivasi belajar merupakan salah satu faktor internal penting yang memengaruhi keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar adalah suatu bentuk energi berupa dorongan untuk dapat mengubah perilaku seseorang akan menjadi lebih baik seperti halnya adanya dorongan untuk melakukan aktivitas yang sebenarnya (Krismony et al., 2020:251). Peserta didik dengan motivasi tinggi cenderung lebih aktif, antusias, dan memiliki keinginan kuat untuk mencapai tujuan belajar.

Pendekatan tradisional dalam pembelajaran atletik sering berfokus pada teknik dan hasil fisik, sehingga peserta didik merasa bosan, tertekan, atau tidak tertarik. Hal ini berdampak pada rendahnya partisipasi, semangat, dan

keberhasilan belajar peserta didik. Di sisi lain, pembelajaran atletik di sekolah dasar sering dianggap monoton dan membosankan, terutama jika dilakukan dengan metode latihan yang kaku dan kurang melibatkan perasaan senang peserta didik. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang dapat meningkatkan keterlibatan dan kegembiraan peserta didik dalam belajar atletik.

Penting untuk memberikan penekanan kepada proses pembelajaran yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran anak. Fakta yang ada di lapangan, kurangnya guru dalam memberikan inovasi aktivitas permainan gerak dasar melalui pembelajaran atletik. Kesiapan guru untuk mengembangkan model pembelajaran agar dapat diberikan kepada anak agar proses pembelajaran menjadi lebih menarik juga merupakan upaya bersama.

Melalui penelitian yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Atletik Melalui Permainan Untuk Mengembangkan Gerak Dasar Lokomotor Peserta didik Kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan”, peneliti bermaksud untuk mengetahui sejauh mana permainan yang mengutamakan aktivitas atletik memberikan pengaruh pada gerak dasar lokomotor peserta didik kelas 4 di SD Negeri 2 Pandowan.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pikir yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pertanyaan penelitian yang diajukan sebagai berikut

1. Apakah pembelajaran yang dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik kelas 4 Sekolah Dasar?
2. Apakah pembelajaran yang dikembangkan menarik dan mudah dilaksanakan?

3. Apakah pembelajaran yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas 4 Sekolah Dasar?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipatif. Artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau bekerja sama dengan guru Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) kelas 4 di SD Negeri 2 Pandowan Galur Kulon Progo dalam pengambilan datanya. Secara partisipatif bersama sama melakukan dengan mitra peneliti melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah. Penelitian ini menekankan pada penggunaan media pembelajaran permainan dalam pembelajaran tatap muka untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah aktivitas atletik yang dilakukan peserta didik dalam permainan secara efektif dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan.

B. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni s.d Juli 2025. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas 4 SD N Pandowan Galur Kulon Progo. Jumlah peserta didik sebanyak 15 dan peneliti adalah guru yang mengampu mata pelajaran PJOK. Penerapan pada penelitian ini pada materi pokok atletik.

Tabel 1. Jadwal Penelitian

No	Tanggal dan Bulan	Kegiatan
1	1 – 15 Juni	Penyusunan Proposal a. Menentukan masalah dan solusinya b. Membuat judul c. Menyusun Bab I d. Menyusun Bab II e. Menyusun Bab III
2	16 Juni	Melakukan tindakan siklus 1
3	17 Juni	Mengolah data siklus 1
4	23 Juni	Melakukan tindakan Siklus 2
5	24 Juni – 15 Juli	Mengolah data siklus 2
6	25 – 10 Juli	a. Menyusun Bab 4 b. Menyusun Bab V c. Seminar d. Revisi

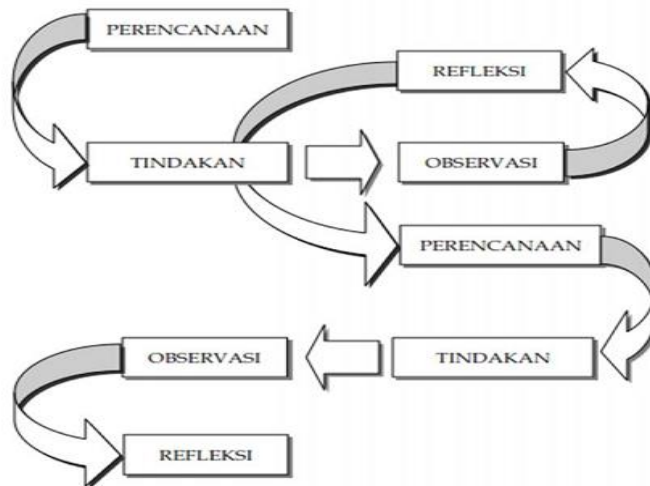
C. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian tindakan ini dilakukan dengan prosedur penelitian berdasarkan pada prinsip Kemmis dan Taggart (1988, p. 10) yang mencakup kegiatan sebagai berikut: (1) perencanaan (*planning*), (2) pelaksanaan tindakan

(*action*), 3) observasi (*observation*), (4) refleksi (*reflection*) atau evaluasi.

Keempat kegiatan ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus.

Gambar 1. Skema Rancangan Penelitian Tindakan Kelas



Berikut uraian dari alur kegiatan penelitian tindakan kelas:

1. Perencanaan

Perencanaan penelitian tindakan ini merupakan penjelasan persiapan – persiapan pelaksanaan penelitian yang tersusun secara lengkap dan bertahap. Rencana ini bersifat fleksibel karena tindakan sosial dalam batas tertentu tidak dapat diramalkan, rencana ini disusun berdasarkan hasil pengamatan awal yang reflektif.

2. Tindakan

Tindakan ini dilakukan dengan menggunakan panduan perencanaan yang telah dibuat dan dalam pelaksanaan bersifat fleksibel dan terbuka terhadap perubahan-perubahan.

3. Observasi

Observasi dilakukan selama tindakan berlangsung menggunakan instrumen antara lain lembar observasi yang dilengkapi dengan catatan lapangan. Hasil observasi digunakan sebagai data yang bersifat kualitatif untuk menilai keberhasilan penelitian.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan dengan cara mengumpulkan semua catatan dan data yang diperlukan selama pelaksanaan tindakan..Kemudian semua catatan dan data tersebut dianalisis dan hasilnya didiskusikan untuk mengetahui kebenaran data tersebut.Selain itu hasil refleksi tersebut juga untuk mengetahui kekurangan-kekurangan yang masih terjadi selama pembelajaran.Dengan demikian peneliti dapat menentukan tindakan ulang untuk memperbaiki kekurangan tersebut.Tindakan ulang tersebut berupa siklus-siklus dan pertemuan pertemuan berikutnya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

1. Angket Motivasi Peserta didik

Berikut adalah rancangan angket motivasi belajar dalam mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah.

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Motivasi Belajar Peserta Didik

No	Indikator	Jumlah Butir	Skala Penilaian
1	Ada hasrat dan keinginan berhasil	3	Likert 1 - 4
2	Ada keinginan, semangat dan kebutuhan dalam belajar	3	Likert 1 – 4
3	Ada harapan dan cita-cita masa depan	3	Likert 1 – 4
4	Ada penghargaan dalam belajar	3	Likert 1 – 4
5	Ada kegiatan yang menarik	3	Likert 1 – 4
6	Ada lingkungan belajar yang kondusif	3	Likert 1 – 4

2. Lembar observasi peserta didik belajar.

Tabel 3. Lembar observasi peserta didik belajar

No	Indikator	Skor			
		4	3	2	1
1	Peserta didik aktif mengikuti pelajaran olahraga				
2	Peserta didik memperhatikan penjelasan guru				
3	Peserta didik berperan dalam proses pembelajaran				
4	Peserta didik trampil mengerjakan gerakan-gerakan yang diinstruksikan				
5	Peserta didik mempraktekkan seluruh aktivitas olahraga yang diinstruksikan				
9	Peserta didik menyampaikan pendapat mengenai materi yang diajarkan				
10	Peserta didik tertarik/ antusias dengan metode yang digunakan guru				

3. Rekap Lembar Observasi Peserta didik

Berdasarkan hasil observasi pada tabel di atas, maka rekap hasil nilai pencapaian peserta didik dan indikator pencapaian peserta didik sebagai berikut

Tabel 4. Rekap Penilaian Motivasi Belajar Peserta didik

No	Nama Peserta didik	Indikator							Jml Skor	Nilai Pencapaian Guru
		1	2	3	4	5	6	..		
1	A									
2	B									
3	C									
Jumlah										
Nilai pencapaian indikator										

a. Hasil Nilai Pencapaian peserta didik

Tabel 5. Hasil pencapaian skor motivasi peserta didik

No	Interval	Jumlah	Persentase	Kriteria
1	<50			Kurang
2	51-66			Cukup
3	67-83			Baik
4	84-100			Sangat baik

b. Hasil Nilai Pencapaian indikator peserta didik

Tabel 6. Hasil nilai pencapaian indikator

No	Interval	Jumlah	Persentase	Kriteria
1	<50			Kurang
2	51-66			Cukup
3	67-83			Baik
4	84-100			Sangat baik

4. Observasi Pengelolaan Kelas dan Cara Guru Mengajar

Tabel 7. Lembar Observasi Pengelolaan Kelas Dan Guru Mengajar

No	Indikator	Skor			
		4	3	2	1
1.	Guru menyiapkan media dan sumber belajar				
2,	Menyampaikan apersepsi				
3	Menyampaikan tujuan pelajaran materi				
4	Guru menguasai Materi yang diajarkan				
5	Guru mampu menggunakan media				
6	Guru mampu menggunakan metode				
7	Guru mampu berkomunikasi dengan peserta didik				
8	Guru mampu mengevaluasi proses dan hasil				

	belajar				
9	Guru memotivasi peserta didik belajar				
10	Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil belajar				

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dapat dilakukan melalui tiga tahap yaitu mereduksi data, mendeskripsikan data dan membuat kesimpulan. Mereduksi data merupakan kegiatan menyeleksi data sesuai dengan fokus permasalahan. Pada tahap ini peneliti mengumpulkan semua instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk dikelompokkan sesuai masalah. Hal ini juga memungkinkan peneliti untuk membuang data yang tidak diperlukan. Mendeskripsikan data dilakukan agar data yang telah diorganisir menjadi bermakna. Bentuk deskripsi tersebut dapat berupa naratif, grafik atau dalam bentuk tabel. Tahap terakhir adalah membuat kesimpulan dari data yang telah dideskripsikan. Tahap menganalisis dan menginterpretasikan data merupakan tahap yang paling penting karena hal ini untuk memberikan makna dari data yang telah dikumpulkan. Hasil analisis dan interpretasi data merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah ditentukan sebelumnya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif serta kuantitatif.

Penghitungan data kuantitatif adalah dengan menghitung rata-rata peningkatan kinerja berdasarkan skor yang diperoleh dari lembar observasi yang

telah disusun sebelumnya. Dengan rata-rata yang diperoleh dapat diketahui persentase peningkatan kinerja. Adapun cara menghitung hasil (skor) yang diperoleh dengan rumus mean atau rerata nilai yaitu sebagai berikut:

$$x = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

x = Mean (rata-rata)

$\sum x$ = Jumlah nilai

N = Jumlah yang akan dirata-rata

Analisis data deskriptif kualitatif yaitu sebagai berikut: Analisis data yang menggunakan teknik deskriptif kualitatif memanfaatkan persentase merupakan langkah awal saja dari keseluruhan proses analisis. Persentase yang dinyatakan dalam bilangan sudah jelas merupakan ukuran yang bersifat kuantitatif, bukan kualitatif. Jadi pernyataan persentase bukan hasil analisis kualitatif.

Analisis kualitatif tentu harus dinyatakan dalam sebuah predikat yang menunjuk pada pernyataan keadaan. Kriteria pencapaian setiap hasil observasi sebagai berikut:

Tabel 8. Kriteria Pencapaian

No	Interval Kriteria	Kriteria
1	<50	Kurang
2	51-66	Cukup

No	Interval Kriteria	Kriteria
3	67-83	Baik
4	84-100	Sangat baik

F. Indikator Keberhasilan Penelitian Tindakan

1. Motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran sesuai observasi selama proses pembelajaran berlangsung, maupun dari peningkatan persentase partisipasi peserta didik, dikategorikan berhasil bila mencapai minimal, dengan kriteria keberhasilan baik (3 atau 75%).
2. Kemampuan/ kompetensi peserta didik dalam melakukan gerakan-gerakan yang diinstruksikan yang dilihat dari hasil presentasi peserta didik, dikategorikan berhasil bila mencapai minimal, dengan kriteria keberhasilan baik (3 atau 75%).
3. Kemampuan/ kompetensi guru/ peneliti dalam melakukan peningkatan yang dilihat selama proses pembelajaran berlangsung, maupun dari peningkatan persentase partisipasi peserta didik, dikategorikan berhasil bila mencapai minimal, dengan kriteria keberhasilan baik (3 atau 75%).

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

SD Negeri 2 Pandowan adalah salah satu lembaga pendidikan yang ada di wilayah Galur, Kulon Progo, Yogyakarta. SD Negeri 2 Pandowan merupakan salah satu sekolah jenjang SD berstatus Negeri yang didirikan pada tanggal 1 April 1991 dengan Nomor SK Pendirian 125 / KPTS / 1991 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini telah terakreditasi B dengan Nomor SK Akreditasi 10.01/BAP-SM/TU/XI/2017 pada tanggal 10 November 2017.

SD Negeri 2 Pandowan saat ini memiliki 82 peserta didik ini dibimbing oleh 7 guru yang profesional di bidangnya. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Pandowan saat ini adalah Suparmi. Dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar, SD Negeri 2 Pandowan menerapkan pendekatan pembelajaran aktif, kreatif, dan menyenangkan. Kurikulum yang digunakan memungkinkan peserta didik untuk belajar sesuai dengan tahap perkembangannya, serta menumbuhkan minat dan bakat secara optimal.

Tenaga pendidik yang kompeten, ramah, dan berdedikasi tinggi menjadi kekuatan utama dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif. Peserta didik diajak untuk berpikir kritis, bekerja sama dalam kelompok, dan memecahkan masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari. Beragam kegiatan ekstrakurikuler

juga disediakan sebagai media pengembangan diri peserta didik, seperti pramuka, seni, olahraga, serta kegiatan sosial yang membangun empati dan kepedulian terhadap sesama.

Seiring waktu, SD Negeri 2 Pandowan telah melahirkan lulusan-lulusan yang tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga memiliki kepribadian yang baik dan siap menghadapi tantangan di jenjang pendidikan berikutnya. Dengan komitmen untuk terus meningkatkan mutu pendidikan, sekolah ini menjadi pilihan terpercaya masyarakat Kec. Galur dalam menyekolahkan anak-anak mereka.

Fasilitas yang tersedia di SD Negeri 2 Pandowan meliputi ruang kelas, ruang guru, perpustakaan, dan sarana olahraga. Sekolah ini juga memiliki akses internet dan listrik dari PLN. Hal ini menunjukkan komitmen sekolah untuk menyediakan lingkungan belajar yang kondusif bagi para peserta didik.

SD Negeri 2 Pandowan memiliki visi untuk menjadi sekolah yang unggul dalam melahirkan generasi muda yang berakhlak mulia, cerdas, kreatif, dan berwawasan global. Misi sekolah ini adalah menciptakan suasana belajar yang kondusif, meningkatkan kompetensi guru dan peserta didik, serta mengembangkan potensi peserta didik secara optimal.

Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) Olahraga dan kesehatan termasuk salah satu mata pelajaran yang diajarkan di SD Negeri 2 Pandowan untuk kelas I sampai dengan kelas VI. Dalam pembelajarannya, ada beberapa kendala yang harus dihadapi guru antara lain fasilitas yang belum

lengkap dan memadai, dan masalah motivasi peserta didik yang kadang kurang dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini membuat guru harus menyiapkan dan membawakan materi pembelajaran yang ringan dan efektif namun cukup membangkitkan motivasi peserta didik, disesuaikan dengan fasilitas yang tersedia. Namun upaya untuk itu tidak mudah, kadang guru harus memodifikasi muatan pelajaran agar sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, dan tetap sesuai dengan materi yang diajarkan. Hal inilah yang kemudian membuat penulis merasa perlu dilakukan upaya penelitian terkait dengan tingkat motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, khususnya terkait dengan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK).

Tugas guru pada satuan pendidikan yang tidak kalah penting adalah menyusun Silabus dan RPP secara lengkap dan sistematis agar proses pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreatifitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk merancang pembelajaran olahraga yang cukup menarik, khususnya terkait dengan materi pembelajaran atletik melalui permainan untuk meningkatkan motivasi peserta didik di SD Negeri 2 Pandowan, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta. Melalui Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), yaitu sebuah penelitian yang merupakan kerjasama antara peneliti dan guru, diharapkan dapat membantu

dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran olahraga atletik sehingga memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan yang terdiri atas dua siklus. Masing-masing siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian tindakan ini adalah peserta didik kelas 4 SD Negeri 2 Pandowan Galur Kulon Progo sebanyak 15 peserta didik dengan rincian 7 peserta didik laki-laki dan 8 peserta didik perempuan.

1. Pra Pelaksanaan Penelitian Tindakan

Berdasarkan hasil supervisi ditemukan beberapa peserta didik yang kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran olahraga atletik di sekolah. Hal tersebut diketahui dari hasil observasi selama pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Peserta didik terlihat kurang memiliki inisiatif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga dalam proses kegiatan tidak semua peserta didik ikut terlibat.

Tabel 9. Rangkuman hasil observasi Pra-Siklus

No	Interval Kriteria	Jumlah	Persentase	Kriteria
1	<50	6	40%	Kurang
2	51-66	3	20%	Cukup
3	67-83	3	20%	Baik
4	84-100	3	20%	Sangat baik

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa motivasi peserta didik masih kurang bahkan masih di bawah indikator keberhasilan yaitu 75%. Hal tersebut dapat diketahui dari aktivitas peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Hasil tersebut menjadi acuan dalam melaksanakan penelitian tindakan dengan menggunakan metode pembelajaran permainan aktivitas atletik kepada peserta didik.

2. Siklus I

Siklus pertama pada pertemuan pertama terdiri dari empat tahap, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Adapun penjelasan dari masing-masing tahapannya adalah seperti berikut ini.

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan beberapa kegiatan, yaitu:

- 1) Memberikan penjelasan terkait dengan tujuan penelitian. Di sini peneliti menjelaskan kepada Kepala Sekolah dan guru PJOK di SD Negeri 2 Pandowan, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta yang berkaitan dengan maksud, tujuan dan ruang lingkup yang akan digunakan dalam penelitian ini.
- 2) Memberikan penjelasan kepada guru di SD Negeri 2 Pandowan, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta terkait dengan hal-hal yang menjadi fokus penelitian ini, yaitu tentang metode permainan aktivitas atletik dalam pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

- 3) Menyiapkan Skenario Pembelajaran. Di tahap ini dilakukan beberapa hal, yaitu:
- a) Peneliti dan guru memilih capaian pembelajaran (CP) yang akan dikembangkan menjadi perangkat pembelajaran.
 - b) Peneliti dan guru melakukan analisis CP yang terpilih sesuai dengan sumber belajar
 - c) Peneliti dan guru merancang jenis permainan aktivitas atletik dan menyusunnya dalam RPP sesuai kurikulum yang berlaku. dan selanjutnya dilakukan analisis bersama.
 - d) Peneliti dan guru berdiskusi dan menganalisis RPP yang sudah disusun untuk mengetahui kekurangan yang ada.
 - e) Peneliti dan guru melakukan perbaikan RPP.

b. Tahap Pelaksanaan

Di tahap ini peneliti melakukan hal-hal berikut:

- 1) Pada pertemuan awal peneliti dan guru mengumpulkan seluruh peserta didik kelas 4 di SD Negeri 2 Pandowan yaitu sebanyak 15 peserta didik yang terdiri dari 7 peserta didik laki-laki dan 8 peserta didik perempuan.
- 2) Peneliti memberikan penjelasan kepada peserta didik SD Negeri 2 Pandowan berkaitan dengan tujuan pembelajaran.
- 3) Peneliti melakukan pengamatan dan melihat secara langsung tingkat keaktifan peserta didik pada saat pembelajaran. Dari hasil pengamatan

tersebut, peneliti kemudian mendiskusikan hasil observasi dengan guru.

c. Tahap Observasi

Di tahap ini peneliti melakukan hal-hal berikut:

- 1) Peneliti melakukan pengamatan sesuai dengan rencana awal, yaitu dengan menggunakan lembar observasi untuk melihat proses pembelajaran, tingkat keaktifan, partisipasi dan inisiatif peserta didik.
- 2) Memberikan penilaian tindakan dengan menggunakan format evaluasi, yaitu dituangkan dalam APKG.
- 3) Peneliti dan guru mendiskusikan proses pembelajaran yang sudah dilaksanakan.

d. Tahap Refleksi

Pada tahapan ini peneliti melakukan:

- 1) Mengamati dan mencermati sekaligus memberikan penilaian rencana perencanaan pembelajaran yang kemudian dituangkan ke dalam APKG.
- 2) Hasil pengamatan tersebut kemudian peneliti gunakan sebagai masukan bagi subyek penelitian, yaitu guru PJOK SD N 2 Pandowan, Galur, Kulon Progo, Yogyakarta untuk dilakukan perbaikan pada siklus berikutnya. Selain itu, hasil pengamatan ini juga peneliti

gunakan sebagai bahan kajian untuk memperbaiki langkah selanjutnya agar mencapai kriteria keberhasilan sesuai target yang hendak dicapai.

- 3) Peneliti meminta saran dan masukan kepada pihak-pihak lain untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
- 4) Peneliti menerima dengan sangat terbuka segala bentuk saran dan masukan yang diberikan oleh pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Itulah tahapan demi tahapan yang peneliti lakukan dalam penelitian tindakan pada siklus I. Dari semua tahapan yang sudah dilakukan dapat diringkas bahwa pelaksanaan siklus I terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, kegiatan utama yang dilakukan adalah menentukan CP dan merancang RPP sesuai dengan CP yang sudah ditentukan. Sedangkan pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah langsung melakukan proses pembelajaran kepada peserta didik. Pada tahap observasi, peneliti melakukan observasi terhadap guru yang melakukan pembelajaran dengan mengamati pengelolaan pembelajaran dan keaktifan peserta didik. Setelah tahap pelaksanaan dilakukan, maka akan dilakukan refleksi. Dari hasil refleksi peneliti berdiskusi dengan guru untuk perbaikan proses pembelajaran di siklus berikutnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pelaksanaan pembelajaran siklus 1, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 10. Rangkuman hasil observasi Siklus I

No	Interval Kriteria	Jumlah	Persentase	Kriteria
1	<50	3	20%	Kurang
2	51-66	4	27%	Cukup
3	67-83	2	13%	Baik
4	84-100	6	40%	Sangat baik

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa secara observasional sesuai dengan indikator-indikator yang tercantum dalam lembar observasi, tingkat motivasi dan peserta didik sudah lebih tinggi dari pada pelaksanaan Pra-Siklus. Namun demikian, tingkat motivasi peserta didik masih bisa dikatakan belum cukup tinggi sesuai yang diharapkan. Motivasi peserta didik yang termasuk dalam kategori sangat baik baru mencapai 40%, dalam kategori baik baru mencapai 13% sehingga jika digabungkan kedua kategori tersebut masih berada pada kisaran angka 53%, belum mencapai ideal 75%. Oleh karena itu, proses pembelajaran dilanjutkan pada tindakan siklus 2.

Terkait dengan tingkat pengelolaan kelas, pada siklus 1 diperoleh penilaian hasil observasi sebagai berikut.

Tabel 11. Rangkuman hasil observasi pengelolaan kelas Siklus I

No	Indikator	Skor			
		4	3	2	1
1.	Guru menyiapkan media dan sumber belajar	✓			

No	Indikator	Skor			
		1	2	3	4
2,	Menyampaikan apersepsi		✓		
3	Menyampaikan tujuan pelajaran materi		✓		
4	Guru menguasai Materi yang diajarkan		✓		
5	Guru mampu menggunakan media		✓		
6	Guru mampu menggunakan metode		✓		
7	Guru mampu berkomunikasi dengan peserta didik		✓		
8	Guru mampu mengevaluasi proses dan hasil belajar			✓	
9	Guru memotivasi peserta didik belajar		✓		
10	Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil belajar			✓	

Dari hasil observasi tersebut, skor pengelolaan kelas oleh guru berada pada nilai 29. Pada aspek menyiapkan media dan sumber belajar, guru sudah memenuhi nilai tertinggi yaitu nilai 4, sementara pada aspek evaluasi hasil belajar dan menyimpulkan hasil belajar, guru masih ada sedikit kekurangan dengan nilai 2. Aspek-aspek lain berada pada nilai 3.

3. Siklus II

Siklus II terdiri dari empat tahap, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Adapun penjelasan dari masing-masing tahapannya adalah seperti berikut ini.

a. Perencanaan

Di tahap perencanaan pada siklus II pertemuan pertama ini peneliti menyiapkan dan melakukan hal-hal berikut:

- 1) Peneliti menggunakan refleksi hasil observasi yang diperoleh pada tahapan siklus 1 untuk melakukan perbaikan di siklus II.
- 2) Peneliti menyampaikan hasil observasi perencanaan pembelajaran kepada guru dan mendiskusikan langkah perbaikan.

b. Pelaksanaan

Di tahap pelaksanaan pada siklus II ini peneliti menyiapkan dan melakukan hal-hal berikut:

- 1) Peneliti mengajak guru PJOK untuk berdiskusi dengan tujuan melakukan perbaikan atas kelemahan proses pembelajaran yang terjadi di siklus pertama.
- 2) Peneliti mengajak guru untuk melakukan persiapan proses pembelajaran yang akan dilaksanakan di siklus 2.
- 3) Guru melakukan pembelajaran tatap muka dengan peserta didik dengan melakukan perbaikan-perbaikan sesuai yang disepakati dalam diskusi.
- 4) Peneliti menyiapkan lembar evaluasi pelaksanaan pembelajaran untuk melihat secara nyata proses pembelajaran yang terjadi.

c. Observasi

Di tahap observasi paada siklus II pertemuan pertama ini peneliti menyiapkan dan melakukan hal-hal berikut ini:

- 1) Peneliti melakukan observasi pelaksanaan pembelajaran menggunakan format evaluasi.
- 2) Pada tahap ini, seorang guru melakukan pembelajaran sesuai dengan aspek dan indikator yang telah dijelaskan sebelumnya. Penaeliti melakukan supervisi kelas dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya.
- 3) Hasil pengamatan ini peneliti catat dalam lembar observasi untuk digunakan sebagai bahan kajian lebih lanjut.
- 4) Peneliti membagikan kuesioner motivasi peserta didik kepada peserta didik-peserta didik untuk mereka isi di akhir sesi pembelajaran.
- 5) Peneliti menerima saran dan kritikan, dan kemudian bersama-sama dengan guru PJOK memberi kesempatan kepada peserta didik untuk memberikan kesan-kesannya selama pembelajaran berlangsung.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti melakukan hal-hal berikut ini:

- 1) Peneliti mencermati dan memberi penilaian pelaksanaan pembelajaran guru kelas dan hasil observasi yang telah dilakukan.
- 2) Hasil pencermatan tersebut peneliti gunakan sebagai masukan bagi peneliti sendiri dan juga bagi guru PJOK sebagai bahan kajian untuk

memperbaiki langkah selanjutnya agar mencapai kriteria keberhasilan sesuai target.

- 3) Hasil yang telah dicapai disampaikan kepada kepala sekolah sekaligus peneliti mohon saran dan masukan kepada kepala sekolah untuk meningkatkan hasil yang lebih baik.

Itulah tahapan demi tahapan yang peneliti lakukan dalam penelitian tindakan pada siklus II. Dari semua tahapan yang sudah dilakukan dapat diringkas bahwa pelaksanaan siklus II terdiri atas perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, kegiatan yang dilakukan adalah mendiskusikan kekurangan-kekurangan yang masih terjadi di siklus I dan rencana perbaikan yang bisa dilakukan di siklus II. Pada tahap pelaksanaan, peneliti dan guru melaksanakan pembelajaran sesuai rencana perbaikan. Sedangkan pada tahap observasi, peneliti melakukan observasi terhadap guru yang melakukan pembelajaran dengan mengamati pengelolaan pembelajaran dan keaktifan peserta didik. Setelah tahap pelaksanaan dilakukan, maka dilakukan tahap terakhir yaitu refleksi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada pelaksanaan pembelajaran siklus II, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 12. Rangkuman hasil observasi Siklus II

No	Interval Kriteria	Jumlah	Persentase	Kriteria
1	<50	0	0%	Kurang

No	Interval Kriteria	Jumlah	Persentase	Kriteria
2	51-66	3	20%	Cukup
3	67-83	4	27%	Baik
4	84-100	8	53%	Sangat baik

Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa secara observasional sesuai dengan indikator-indikator yang tercantum dalam lembar observasi, tingkat motivasi dan peserta didik sudah lebih tinggi dari pada pelaksanaan Pra-Siklus maupun siklus I. Tingkat motivasi peserta didik juga bisa dikatakan meningkat drastis dan sesuai yang diharapkan. Motivasi peserta didik yang termasuk dalam kategori sangat baik baru mencapai 53%, dalam kategori baik mencapai 27% sehingga jika digabungkan kedua kategori tersebut sudah mencapai angka 80%, atau di atas ambang ideal 75%.

Terkait dengan tingkat pengelolaan kelas oleh guru, pada siklus I diperoleh skor hasil observasi sebagai berikut.

Tabel 13. Rangkuman Hasil Observasi Pengelolaan Kelas Siklus II

No	Indikator	Skor			
		4	3	2	1
1.	Guru menyiapkan media dan sumber belajar	✓			
2,	Menyampaikan apersepsi	✓			
3	Menyampaikan tujuan pelajaran materi	✓			

No	Indikator	Skor			
		4			4
4	Guru menguasai Materi yang diajarkan		✓		
5	Guru mampu menggunakan media		✓		
6	Guru mampu menggunakan metode		✓		
7	Guru mampu berkomunikasi dengan peserta didik	✓			
8	Guru mampu mengevaluasi proses dan hasil belajar		✓		
9	Guru memotivasi peserta didik belajar	✓			
10	Guru bersama peserta didik meyimpulan hasil belajar		✓		

Dari hasil observasi tersebut, skor pengelolaan kelas oleh guru berada pada nilai 35. Hal ini menunjukkan bahwa guru mampu memperbaiki pengelolaan pembelajaran sesuai dengan rekomendasi sebagai hasil refleksi pada siklus I. Diskusi dan masukan dari peneliti diperhatikan dengan baik dan dilaksanakan pada saat pembelajaran siklus II berlangsung. Hasilnya ada beberapa perbaikan pada aspek-aspek tertentu. Ada 5 aspek di mana guru sudah memenuhi nilai tertinggi yaitu nilai 4, sementara pada aspek lain skor pengelolaan kelas guru berada pada nilai 3.

Dari kuesioner mengenai motivasi peserta didik diperoleh data deskriptif sebagai berikut. Dari 15 peserta didik yang mengisi kuesioner, semua peserta didik memberikan reaksi terhadap semua item kuesioner dengan lengkap. Dengan demikian semua responden dapat diikuti dalam analisis deskriptif. Skor total yang diperoleh adalah sebesar 981 dari kemungkinan skor maksimal sebesar 1080 yang diperoleh dari jumlah responden dikalikan dengan nilai maksimal, atau $15 \times 72 = 1080$. Nilai mean sebesar 65,4, median 66 dan modus 70. Standard Deviasi (SD) diperoleh nilai 4,786.

Untuk melihat kecenderungan hasil pengukuran motivasi peserta didik, digunakan rerata sebagai norma pembandingan, yang digunakan menjadi lima kategori sebagai berikut:

Tabel 14. Kategori Kecenderungan Masing-Masing Variabel

Kriteria	Kualifikasi
$M_i + 1,5SD_i \leq x \leq M_i + 3SD_i$	Sangat Baik
$M_i + 0,5SD_i \leq x < M_i + 1,5SD_i$	Baik
$M_i - 0,5SD_i \leq x < M_i + 0,5SD_i$	Cukup
$M_i - 1,5SD_i \leq x < M_i - 0,5SD_i$	Kurang
$M_i - 3SD_i \leq x < M_i - 1,5SD_i$	Sangat Kurang

Berdasar tabel dan nilai means dan standar deviasi yang didapat, maka pengkategorian skor untuk motivasi belajar peserta didik adalah sebagai berikut.

Tabel 15. Kategori SKor Motivasi Belajar

Kriteria	Frekuensi	Kualifikasi
$67,749 \leq x < 71,999$	6	Sangat Baik
$64,916 \leq x < 67,749$	4	Baik
$62,083 \leq x < 64,916$	2	Cukup
$59,251 \leq x < 62,083$	2	Kurang
$55,001 \leq x < 59,251$	1	Sangat Kurang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dideskripsikan bahwa 6 peserta didik memiliki motivasi belajar yang sangat baik, 4 peserta didik memiliki motivasi belajar yang baik, 2 peserta didik memiliki motivasi belajar yang cukup, 2 peserta didik memiliki motivasi belajar yang kurang, dan 1 peserta didik memiliki motivasi belajar yang sangat kurang.

B. PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik melalui penerapan aktivitas atletik berbasis permainan. Berdasarkan hasil observasi dan analisis data pada siklus I dan siklus II, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam beberapa aspek, antara lain kemampuan guru

dalam pengelolaan kelas, keaktifan dan inisiatif peserta didik, serta tingkat motivasi belajar peserta didik.

Pada aspek kemampuan guru dalam mengelola kelas, terjadi peningkatan sebesar 6 poin dari siklus I ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa guru semakin mampu menciptakan situasi pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan melalui modifikasi aktivitas atletik menjadi bentuk permainan. Peningkatan ini juga mencerminkan keberhasilan guru dalam menyesuaikan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik Sekolah Dasar.

Aspek keaktifan dan inisiatif peserta didik juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Pada siklus I, persentase keaktifan peserta didik berada pada angka 53%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 80%. Ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang lebih atraktif dan melibatkan gerak fisik melalui permainan dapat mendorong peserta didik untuk lebih aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Peserta didik terlihat lebih antusias, lebih terlibat dalam kegiatan, dan menunjukkan keberanian serta kreativitas dalam mengikuti instruksi maupun berinteraksi dengan teman sebaya.

Peningkatan paling penting terlihat pada aspek motivasi belajar peserta didik, yang menjadi fokus utama penelitian. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, diperoleh data bahwa pada akhir siklus II sebanyak 12 dari 15 peserta didik (atau sekitar 80%) menunjukkan tingkat motivasi belajar pada kategori “cukup” hingga “sangat baik”. Ini merupakan kemajuan yang positif dibandingkan kondisi awal sebelum tindakan dilakukan. Temuan ini memperkuat

dugaan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat membangkitkan minat belajar, meningkatkan rasa percaya diri, serta mendorong peserta didik untuk berusaha lebih dalam kegiatan pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan aktivitas atletik dalam bentuk permainan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Pembelajaran yang bersifat menyenangkan, partisipatif, dan sesuai dengan perkembangan usiapeserta didik mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan berdampak positif terhadap sikap belajar mereka. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip pembelajaran aktif dan teori motivasi belajar, yang menekankan pentingnya keterlibatan emosional dan fisik dalam proses pendidikan.

Dengan demikian, tindakan yang dilakukan dalam dua siklus ini dapat dinyatakan berhasil dalam mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatnya motivasi belajar peserta didik melalui pendekatan aktivitas atletik berbasis permainan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan aktivitas atletik berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh beberapa indikator keberhasilan, antara lain:

1. Kemampuan guru dalam mengelola kelas meningkat sebanyak 6 poin, menunjukkan peningkatan keterampilan guru dalam menyusun strategi pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.
2. Keaktifan dan inisiatif peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran mengalami peningkatan dari 53% pada siklus I menjadi 80% pada siklus II. Ini menunjukkan bahwa peserta didik semakin terlibat dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.
3. Motivasi belajar peserta didik menunjukkan hasil yang positif, di mana 12 dari 15 peserta didik (atau 80%) berada dalam kategori motivasi belajar “cukup” hingga “sangat baik” berdasarkan hasil kuesioner.

Dengan demikian, aktivitas atletik dalam bentuk permainan tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, tetapi juga mampu meningkatkan aspek afektif peserta didik, khususnya motivasi belajar. Strategi ini

dapat menjadi alternatif yang relevan dan aplikatif dalam konteks pembelajaran di Sekolah Dasar.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, disarankan untuk terus mengembangkan dan menerapkan pembelajaran yang variatif dan menyenangkan, khususnya melalui pendekatan permainan dalam aktivitas fisik atau atletik, guna meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik.
2. Bagi sekolah, hendaknya memberikan dukungan dalam bentuk fasilitas, pelatihan, dan waktu yang memadai agar guru dapat melaksanakan model pembelajaran inovatif yang berdampak positif terhadap peserta didik.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah subjek maupun indikator pengukuran, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pembelajaran berbasis permainan.

Daftar Pustaka

- Adhanisa, L., Kridalukmana, R., & Martono, K. T. (2016). "Pembuatan Permainan Lompat Karung Berbasis iOS Menggunakan GameSalad". *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, 4(2), 414. <https://doi.org/10.14710/jtsiskom.4.2.2016.414-424>
- Arifian, DH. dan Vega, CD. (2015) "Perbandingan Model Pembelajaran Langsung Dengan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement D4ision (STAD) Terhadap Hasil Belajar Start Jongkok". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. (Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015). h.215 – 219.
- Astuti, Feky Fuji And Ardi Zulkhakim. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar Peserta didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sd Negeri 115 Bengkulu Selatan." *Jurnal Pendidikan Islam Al-Affan* 1(2):227–34.
- Azzannul, Fitrah & Kiram, Y. 2019. "Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Atas". *Jurnal Patriot*, 1(3), 984-1000. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.367>
- Ely, Yuliawan. 2013. "Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Pada Peserta didik Sekolah Dasar". *Jurnal Cerdas Sifa*, 2 (2) : 113-119
- Fitri, N., & Ramadhan, F. (2019). Pendidikan Jasmani sebagai Sarana Pengembangan Kompetensi Holistik Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 100–108. <https://doi.org/10.15294/jpojok.v7i2.28976>
- Fitriyah, A., & Fadlillah, M. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Fitriani, Y., & Lestari, H. (2019). Peran Bermain dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 75–82.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). "Membentuk Gerak Dasar Pada Peserta didik Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional". *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian*, 1(1), 60-73.


- Hidayat, R., & Saputra, E. (2020). Peran Pendidikan Jasmani dalam Membangun Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 56–64. [https://doi.org/10.25299/jipj.2020.vol7\(1\).4532](https://doi.org/10.25299/jipj.2020.vol7(1).4532)
- Krismony, at al. 2020. “Pengembangan Instrumen Penilaian Untuk Mengukur Motivasi 97 Belajar Peserta didik SD”. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru* 3(2):249. doi: [10.23887/jippg.v3i2.28264](https://doi.org/10.23887/jippg.v3i2.28264)
- Lestari, I., & Nugroho, H. (2019). *Model Pengembangan Permainan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maulana, T., & Raharjo, S. (2018). Pembelajaran Atletik Dasar untuk Siswa Sekolah Dasar: Antara Karakteristik Gerak dan Tahapan Perkembangan Motorik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 8(1), 44–52.
- Montolalu B.E.F., dkk., *Bermain dan Permainan Anak*, Jakarta : Universitas Terbuka, 2011.
- Mulyono, S. (2017). *Dasar-Dasar Atletik untuk Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mulyono, S. (2018). *Strategi Pembelajaran PJOK Berbasis Aktivitas Gerak Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nugroho, A. (2020). *Pembelajaran Aktif melalui Permainan Edukatif di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana
- Octavia, Silphy. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Priyanto, S. (2018). *Fundamental Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Priyanto, S. (2018). *Ilmu Kondisi Fisik untuk Pembinaan Prestasi*. Yogyakarta: UNY Press
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar dasarAtletik.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasar%20dasar%20Atletik.pdf)
- Putri, R. D., & Handayani, L. (2021). “Peningkatan motivasi belajar melalui pendekatan pembelajaran aktif pada peserta didik sekolah dasar”. *Jurnal*

- Pendidikan Dasar, 13(1), 45–52. <https://doi.org/10.12345/jpd.2021.v13i1.045>
- Rachmawati, Y. (2021). *Psikologi Perkembangan Anak dalam Konteks Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Ramadhan, A. (2019). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi dalam Prestasi Atlet*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ramadhan, A. (2019). *Ilmu Kondisi Fisik dan Pembinaan Atlet*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ramadhani, S., & Prasetyo, H. (2019). “Pengaruh model permainan dalam pembelajaran atletik terhadap hasil belajar peserta didik”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) Indonesia*, 5(2), 112–120. <https://doi.org/10.15294/jpji.v5i2.25432>
- Ramadani, D., & Yudha, H. S. (2019). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/10.21831/jipi.v5i1.25587>
- Sari, P., & Kurniawan, H. (2019). Aplikasi Teori Kognitif Jean Piaget dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 4(1), 22–29
- Setiawan, A. (2018). *Teknik Dasar dan Pembelajaran Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sucipto, H. (2019). *Ilmu Gerak Dasar: Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sumaryanto. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suryana, D., & Wibowo, S. A. (2020). “Transformasi pendidikan abad 21: Tantangan dan peluang dalam pembelajaran”. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 28(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/jip.281.01>
- Wicaksono, A., & Hidayat, R. (2019). Pembelajaran Berbasis Bermain dalam Pendidikan Jasmani Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 12–20.

- Wahyuni, S. (2019). *Psikologi Bermain Anak: Teori dan Praktik dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Widiastuti, I. (2020). *Pendidikan Jasmani: Teori dan Praktik Pembelajaran Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Widiastuti, I. (2019). *Fisiologi dan Biomekanika Olahraga: Konsep Dasar untuk Pendidikan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Widiastuti, I. (2019). *Fisiologi Olahraga: Konsep dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Winarno, M. E. (2017). *Pengantar Ilmu Gerak Dasar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Wulandari, R., & Pratama, A. (2018). *Strategi Pengembangan Motorik Anak Usia Dini melalui Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Yusnandar, Y. (2018). "Peran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) dalam pengembangan karakter peserta didik sekolah dasar". *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 23–30. <https://doi.org/10.15294/jok.v6i1.19284>

LAMPIRAN


Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi




KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
 Kampus Karangmalang, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
 Telp. (0274) 550826 Fax. (0274) 550826
 Laman: fikk.uny.ac.id. E-mail: humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Rahayu Pangastuti
 Dosen Pembimbing : Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or
 NIM : 18604221071
 Program Studi : PJSD
 Judul TA : Efektivitas Aktivitas Atletik Melalui Permainan Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Pambukan

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Rabu / 20 Maret 2024	Penyerahan Proposal	Revisi	
2.	Senin / 25 Maret 2024	Bab 1 dan 2	Revisi	
3.	Selasa / 18 Maret 2025	Bab 2 dan 3	Revisi	
4.	Selasa / 16 Juni 2025	Bab 3	Melanjutkan bab selanjutnya	
5.	Kamis / 19 Juni 2025	Instrumen Penelitian	Melanjutkan bab selanjutnya	
6.	Rabu / 25 Juni 2025	Penelitian	Melanjutkan bab selanjutnya	
7.	Kamis / 3 Juli 2025	Bab 4 dan 5	Revisi	
8.	Rabu / 9 Juli 2025	Hakim Sampul	Revisi	
9.	Kamis / 10 Juli 2025	Halaman Sampul	Melanjutkan bab selanjutnya	
10.	Jumat / 11 Juli 2025	Lampiran	Revisi	
11.	Senin / 14 Juli 2025	Lampiran	Melanjutkan bab selanjutnya	
12.	Selasa / 15 Juli 2025	Melengkapi dokumen	Melanjutkan bab selanjutnya <i>Ace Urran.</i>	


Mengetahui
Koord.Prodi S / PJSD



Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
 NIP. 19820622 200912 1 006

Yogyakarta, 15. Juli 2025

Mahasiswa,



Rahayu Pangastuti
 NIM. 18604221071

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/2024/UN34.16/PT.01.04/2025

15 Juli 2025

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SDN 2 Pandowan
Padukuhan II, Pandowan, Kec. Galur, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta
55661

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rahayu Pangastuti
NIM : 18604221071
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : EFEKTIVITAS AKTIVITAS ATLETIK MELALUI PERMAINAN UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR BAGI SISWA KELAS IV SD
NEGERI 2 PANDOWAN
Waktu Penelitian : Senin - Rabu, 23 - 25 Juni 2025

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.





Tembusan :

1. Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA KAPANEWON GALUR SEKOLAH DASAR NEGERI 2 PANDOWAN <i>ꦏꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦫꦺꦒꦺꦴꦏꦏꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦫꦺꦒꦺꦴꦏꦏꦸꦭꦺꦤ꧀ꦥꦺꦫꦺꦒꦺꦴꦏ</i> Alamat : Diren, Pandowan, Galur, Kulon Progo. Kode Pos: 55661</p>								
<hr/> SURAT KETERANGAN Nomor : 44/Suket/PA2/VII/2025 <hr/>									
<p>Yang bertanda tangan dibawah ini:</p> <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 30%;">Nama</td><td>: SUPARMI, S.Pd.SD</td></tr><tr><td>Jabatan</td><td>: Kepala Sekolah</td></tr><tr><td>Instansi</td><td>: SD Negeri 2 Pandowan</td></tr></table>		Nama	: SUPARMI, S.Pd.SD	Jabatan	: Kepala Sekolah	Instansi	: SD Negeri 2 Pandowan		
Nama	: SUPARMI, S.Pd.SD								
Jabatan	: Kepala Sekolah								
Instansi	: SD Negeri 2 Pandowan								
<p>Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :</p> <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 30%;">Nama</td><td>: RAHAYU PANGASTUTI</td></tr><tr><td>Tempat/Tanggal Lahir</td><td>: Kulon Progo, 08 Januari 1999</td></tr><tr><td>Pekerjaan</td><td>: Mahasiswa</td></tr><tr><td>NIM</td><td>: 18604221071</td></tr></table>		Nama	: RAHAYU PANGASTUTI	Tempat/Tanggal Lahir	: Kulon Progo, 08 Januari 1999	Pekerjaan	: Mahasiswa	NIM	: 18604221071
Nama	: RAHAYU PANGASTUTI								
Tempat/Tanggal Lahir	: Kulon Progo, 08 Januari 1999								
Pekerjaan	: Mahasiswa								
NIM	: 18604221071								
<p>Bahwa saudara tersebut benar-benar sudah mengadakan penelitian dengan judul "Efektifitas Aktifitas Atletik melalui Permainan untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Bagi Siswa Kelas IV SD N 2 Pandowan" di SD N 2 Pandowan pada tanggal 25 Juni 2025.</p> <p>Demikian surat keterangan ini dibuat sebagaimana mestinya.</p>									
<p>Galur, 26 Juni 2025 Kepala Sekolah</p> <div style="display: flex; align-items: center;"><div style="margin-left: 10px;"><p>SUPARMI, S.Pd.SD NIP. 19730721 199606 2 001</p></div></div>									

Lampiran 4. Rencana pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

MODUL AJAR PJOK SDFASE B KELAS 4

Komponen	Deskripsi Kegiatan
Identitas Modul Ajar	
Nama Penyusun	Rahayu Pangastuti
Satuan Pendidikan	SD Negeri 2 Pandowan
Mata Pelajaran	PJOK
Fase/Kelas	Fase B/Kelas 4
Materi Pokok	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non Locomotor, dan Manipulatif
Sub Materi Pokok	Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Atletik (Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat)
Alokasi Waktu	3 X 35 Menit (2 JP)
Kompetensi Awal	
Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan sederhana.	
Profil Pelajar Pancasila	
1. Berakhlak mulia 2. Mandiri 3. Bergotong royong	
Capaian Pembelajaran	
Pada akhir fase B, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam memvariasikan dan mengombinasikan berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) dilandasi dengan penerapan prosedur gerak yang benar, menerapkan prosedur aktivitas jasmani untuk pengembangan kebugaran dan pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu tertentu secara konsisten, serta mendukung nilai-nilai aktivitas jasmani.	

Jumlah Peserta Didik	20 peserta didik
Target Peserta Didik	Peserta didik regular

Moda Pembelajaran	Tatap Muka (Luring)
Strategi Pembelajaran	Pendekatan : Saintifik Model : <i>Teaching Games for Understanding</i> (TGfU) Metode : Bermain, kooperatif
Sarana dan Prasarana	1. Lapangan 2. Cone atau marker 3. Bola 4. Kardus bekas untuk target 5. Hula hoop / petak lompat 6. Roket 7. Peluit
Media Pembelajaran	1. Kartu harta karun 2. Gambar monster untuk tempelan kardus 3. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
Sumber Belajar	1. Buku teks PJOK Kelas 4 (Kurikulum Merdeka) 2. Modul dan bahan ajar lain yang relevan 3. Internet
Materi Pembelajaran	
1. Permainan sederhana yang menggunakan gerak dasar atletik (jalan, lari, lempar, lompat) sebagai unsur utama. 2. Aktivitas atletik lari jarak pendek, lempar roket, dan lompat jauh.	
Tujuan Pembelajaran	

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan variasi dan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melalui permainan atletik. 2. Menerapkan teknik dasar jalan, lari, lempar, dan lompat dalam aktivitas yang menyenangkan dan kontekstual. 3. Menunjukkan sikap bekerja sama, berperilaku sportif, dan menjaga keselamatan saat beraktivitas. 	
Pemahaman Bermakna	Melalui permainan yang menyenangkan, peserta didik dapat memahami cara menggunakan gerakan dasar seperti jalan, lari, lempar, dan lompat secara tepat dan aman untuk menyelesaikan tantangan dalam aktivitas jasmani.
Pertanyaan Pemantik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengapa kita perlu belajar cara berjalan, berlari, melempar, dan melompat dengan benar dalam permainan? 2. Apa yang kamu rasakan saat berhasil menyelesaikan tantangan permainan?
Prosedur Kegiatan Pembelajaran	
<p>Persiapan Mengajar</p> <p>Hal-hal yang harus disiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca kembali modul ajar yang telah dipersiapkan sebelumnya. 2. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola basket. 3. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya: <ol style="list-style-type: none"> a. Sarana dan pra sarana b. Media pembelajaran <p>Kegiatan Pengajaran</p> <p>Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p>	
Pendahuluan (10 menit)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyapa peserta didik dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar. 2. Meminta salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa bersama.. 3. Guru mempresensi kehadiran peserta didik. 4. Guru memotivasi peserta didik dan memberikan apersepsi mengenai penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya. 5. Guru mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi melalui pertanyaan pemantik. 	

6. Guru menyampaikan indikator dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.	
7. Guru memimpin pemanasan untuk menyiapkan fisik peserta didik melalui permainan.	
Kegiatan Inti (70 menit)	
<i>Game Form</i> (Bentuk Permainan dan Aktivitas)	<p>Guru menjelaskan ke peserta didik mengenai permainan apa saja yang akan di lakukan pada pembelajaran hari ini:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan 1: Jalan Harta Karun Media: Kartu, kerucut Deskripsi: Jalan menyusuri lintasan, mengambil "harta karun" sambil menjaga keseimbangan. 2. Permainan 2: Lari Penyelamat Media: Bola, kerucut, timer Deskripsi: Lari bolak-balik menyelamatkan bola dari zona bahaya ke zona aman. 3. Permainan 3: Lempar Target Monster Media: Kardus monster, bola plastik Deskripsi: Melempar bola ke target monster dari jarak tertentu dengan teknik yang benar. 4. Permainan 4: Lompat Zona Lava Media: Tikar, hula hoop, tali Deskripsi: Lompat dari satu zona aman ke zona lain tanpa menyentuh zona "lava".
<i>Game Appreciation</i> (Pemahaman Aturan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan aturan dan tujuan setiap permainan secara sederhana dan interaktif. 2. Peserta didik diajak bertanya dan menanggapi situasi permainan untuk meningkatkan pemahaman.
<i>Tactical Awareness</i> (Kesadaran Taktis)	<p>Guru memberikan pertanyaan taktis saat permainan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana menjaga keseimbangan saat mengambil harta? 2. Kapan waktu terbaik untuk lari agar menang? 3. Bagaimana cara melempar agar tepat sasaran? 4. Apa strategi agar tidak jatuh saat melompat?
<i>Making Appropriate</i>	Peserta didik diajak memutuskan:

<i>Decisions</i> (Pengambilan Keputusan)	1. Jalur terbaik dalam permainan jalan harta karun. 2. Urutan lari dan kerja sama tim. 3. Jarak lempar yang sesuai. 4. Zona lompat yang aman dan efisien.		
<i>Skill Execution</i> (Eksekusi Keterampilan Gerak)	Peserta didik melaksanakan gerak sesuai tujuan permainan: 1. Jalan dengan kontrol dan keseimbangan. 2. Lari dengan kecepatan dan kelincahan. 3. Lempar dengan akurasi dan koordinasi. 4. Lompat dengan daya ledak dan keseimbangan.		
<i>Performance</i> (Unjuk Kerja dan Refleksi)	1. Peserta didik menunjukkan performa terbaik dalam permainan. 2. Guru memberi umpan balik langsung. 3. Peserta didik mempraktikkan gerak dasar yang telah dipelajari sebelumnya dalam aktivitas atletik:		
	a. Jalan cepat 20 meter b. Lari jarak pendek 40 meter c. Lempar roket dari atas kepala d. Lompat jauh tanpa papan tolakan		
Penutup (10 menit)			
1. Guru memberi apresiasi dan catatan perbaikan. 2. Menyampaikan pesan menjaga kesehatan dan tetap aktif. 3. Guru bersama peserta didik merefleksikan kegiatan pembelajaran hari ini. Apa yang paling menyenangkan dan menantang? 4. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin pendinginan (penguluran, pelepasan, danpelepasan). 5. Menginstruksi peserta didik untuk bertanggung jawab mengembalikan alat yang tadi digunakan saatpembelajaran. 6. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa danmembubarkan peserta didik.			
Asesmen Pembelajaran			
1. Asesmen Sikap Teknik : Observasi Bentuk : Lembar/Jurnal Sikap			
No	Nama Peserta	Butir Sikap	Jumlah

	Didik	Sport4itas	Kerja Sama	Tanggung Jawab	Skor

Kriteria skor;

- 4, selalu menjunjung nilai sport4itas, sangat aktif dan mendukung kelompok, sangat disiplin dan bertanggung jawab.
- 3, sering menunjukkan sport4itas, aktif dan cukup mendukung, disiplin dan cukup bertanggung jawab.
- 2, kadang menunjukkan sport4itas, kurang aktif, dan kurang disiplin.
- 1, tidak menunjukkan sport4itas, tidak aktif, dan tidak bertanggung jawab.

2. Asesmen Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Instrumen	Kriteria
Tes Tulis	Uraian	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa saja gerak dasar atletik? 2. Mengapa kita harus menjaga keseimbangan saat berjalan sambil membawa benda? 3. Bagaimana teknik melempar bola agar tepat sasaran? 	<p>Mendapatkan skor;</p> <p>4, menjawab semua soal dengan benar dan memberikan penjelasan yang lengkap & tepat.</p> <p>3, menjawab sebagian besar soal dengan benar, penjelasan cukup baik dan relevan.</p> <p>2, menjawab sebagian soal dengan jawaban kurang tepat dan penjelasan kurang</p>

				jelas. 1, jawaban tidak tepat atau tidak menjawab.
--	--	--	--	--

3. Asesmen Keterampilan
 Teknik : Observasi
 Bentuk : Lembar Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Jalan				Lari				Lempar				Lompat				Jumlah Skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Kriteria skor:

Aspek yang dinilai	Indikator	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Gerak	Jalan	Tidak dapat melakukan gerakan yang benar.	Gerakan kurang tepat dan perlu perbaikan.	Gerakan baik dan cukup tepat.	Gerakan sangat baik dan tepat.
	Lari				
	Lempar				
	Lompat				

Remidial dan Pengayaan	
1. Remidial Bagi siswa yang belum menguasai keterampilan: <ul style="list-style-type: none"> a. Dilatih ulang secara berpasangan menggunakan demonstrasi lambat. b. Mendapat bimbingan langsung dari guru saat permainan ulangan. c. Diberi tugas mengamati teman dan mencatat cara melakukan gerakan yang benar. 	

<p>d. Menggunakan alat bantu lebih sederhana (bola lebih ringan, zona lebih pendek/lambat).</p> <p>2. Pengayaan</p> <p>Siswa yang telah menguasai gerak dasar atletik akan diberi tantangan tambahan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mencoba variasi lempar dengan tangan tidak dominan. Melakukan lompat dengan kombinasi arah (depan-samping-depan). Menyusun strategi kelompok dalam permainan dan mempresentasikan taktiknya. Mencatat waktu dan jarak pada aktivitas nyata (lari dan lompat), lalu membandingkannya.
Refleksi
<p>1. Refleksi Peserta Didik</p> <ol style="list-style-type: none"> Apa permainan yang paling menyenangkan dan mengapa? Apa gerakan yang paling menantang dan bagaimana cara mengatasinya? Apa yang kamu pelajari dari kerja sama tim dalam permainan? <p>2. Refleksi Guru</p> <ol style="list-style-type: none"> Apakah siswa aktif dan antusias selama kegiatan? Apakah alat/media cukup memadai dan sesuai kondisi siswa? Apa yang perlu diperbaiki pada pertemuan selanjutnya?
Bahan Bacaan Guru dan Peserta Didik
<p>1. Bahan Bacaan Peserta Didik</p> <ol style="list-style-type: none"> Buku Siswa PJOK Kelas 4 Kurikulum Merdeka Lembar Informasi Permainan (dibagikan guru) Poster gerak dasar jalan, lari, lompat, lempar Buku cerita atau komik edukatif tentang permainan aktif dan olahraga <p>2. Bahan Bacaan Guru</p> <ol style="list-style-type: none"> Permendikbudristek No. 5 Tahun 2022 tentang Capaian Pembelajaran Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka (Puskur 2022) Model Pembelajaran TGfU oleh Bunker & Thorpe (1986) Buku Guru PJOK SD Kelas 4 Kurikulum Merdeka Modul Pelatihan Guru Implementasi Model TGfU untuk PJOK
Glosarium
<ul style="list-style-type: none"> Gerak Lokomotor: Gerakan berpindah tempat seperti berjalan, berlari, melompat. Gerak Non-Lokomotor: Gerakan tanpa berpindah tempat, seperti menekuk, mengayun, atau memutar badan.

- Gerak Manipulatif: Gerakan yang menggunakan alat atau objek seperti melempar, menangkap, dan menendang.
- TGfU (Teaching Games for Understanding): Model pembelajaran yang menekankan pemahaman konsep permainan melalui aktivitas bermain.
- Atletik: Cabang olahraga yang terdiri dari gerakan dasar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar.

Daftar Pustaka

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Fase B SD/MI*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Buku Peserta didik PJOK SD/MI Kelas 4 – Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Buku Guru PJOK SD/MI Kelas 4 – Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). *Panduan Implementasi Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Puskur.

Permendikbudristek Nomor 5 Tahun 2022 tentang Capaian Pembelajaran.

Modul Pelatihan Implementasi Kurikulum Merdeka: Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan.

Kulon Progo, 22 Juni 2025

Mahasiswa



RAHAYU PANGASTUTI

NIM. 18604221071

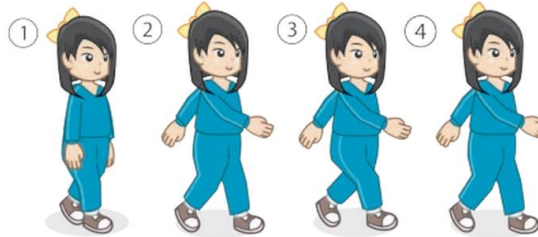
BAHAN AJAR

Materi: Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Atletik (Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat)

Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari berbagai aktivitas fisik seperti **jalan, lari, lompat, dan lempar**. Atletik disebut juga sebagai **ibu dari segala cabang olahraga**, karena gerak dasar dari semua olahraga berasal dari gerakan atletik.

1. Gerak Dasar Jalan

Jalan adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain secara terus menerus tanpa ada fase melayang (salah satu kaki selalu menyentuh tanah).



Teknik Dasar:

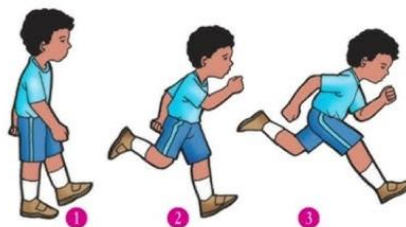
- Kepala tegak dan pandangan ke depan
- Tangan diayunkan secara alami
- Langkah kaki stabil dan seimbang

Manfaat:

- Melatih keseimbangan dan koordinasi
- Meningkatkan kebugaran jantung dan paru

2. Gerak Dasar Lari

Lari adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain dengan **fase melayang** (keduanya tidak menyentuh tanah sejenak).



Teknik Dasar:

- a. Badan sedikit condong ke depan
- b. Lengan diayun cepat sejajar pinggang
- c. Langkah cepat dan ringan

Manfaat:

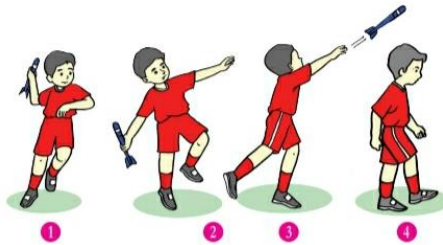
- a. Melatih kecepatan dan daya tahan
- b. Meningkatkan koordinasi tubuh

Nomor:

- a. Lari jarak pendek (sprint)
- b. Lari jarak menengah
- c. Lari estafet (berkelompok)

3. Gerak Dasar Lempar

Lempar adalah gerakan melepaskan suatu benda dari tangan ke arah tertentu dengan kekuatan tertentu.



Teknik Dasar:

- a. Posisi tubuh seimbang
- b. Satu tangan memegang alat lempar
- c. Lengan diayunkan dari belakang ke depan
- d. Fokus ke sasaran saat melempar

Manfaat:

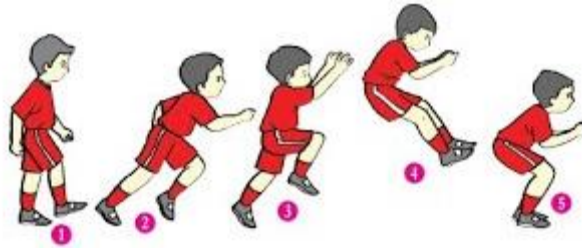
- a. Melatih kekuatan otot lengan
- b. Meningkatkan koordinasi mata dan tangan

Nomor:

- a. Lempar lembing
- b. Lempar cakram
- c. Tolak peluru

4. Gerak Dasar Lompat

Lompat adalah gerakan mengangkat tubuh ke atas atau ke depan dengan satu atau dua kaki untuk melewati jarak atau rintangan.



Cara melakukan:

- a. Awalan berlari pendek
- b. Tolakan kuat dengan satu kaki
- c. Ayunkan lengan untuk membantu dorongan
- d. Mendarat dengan kedua kaki menekuk

Manfaat:

- a. Melatih kekuatan kaki
- b. Mengembangkan keseimbangan dan keberanian

Nomor:

- a. Lompat jauh
- b. Lompat tinggi
- c. Lompat jangkit

5. Aktivitas dalam pembelajaran:

Pemanasan dengan permainan bola berantai

- a. Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok.
- b. Masing-masing kelompok baris berbanjar dan diberi jarak dengan cara lencang depan antar peserta didik.
- c. Setiap kelompok diberikan satu bola dibawa oleh peserta didik paling depan.
- d. Tugasnya adalah mendistribusikan bola dari atas kepala, dari samping, dan dari bawah sela-sela kaki.
- e. Setiap kelompok bebas mengatur strategi maupun cara pendistribusian.
- f. Kelompok yang paling akhir menyalurkan bola akan mendapatkan hukuman yang positif.

Praktik keterampilan gerak

a. Permainan Jalan Harta Karun

1) Tujuan:

Meningkatkan kontrol gerak jalan (lokomotor) dan postur tubuh (non-

lokomotor).

2) Alat/Media:

- a. Kartu “harta karun” (gambar/angka)
- b. Kerucut atau tali sebagai jalur

3) Aturan:

- a. Siswa berjalan di lintasan sesuai jalur.
- b. Jika mendengar peluit, mereka harus mengambil kartu harta di pos terdekat sambil menjaga postur seimbang.

4) Cara Bermain:

- a. Guru membuat lintasan zig-zag.
- b. Di beberapa titik ada “pos harta karun”.
- c. Siswa berjalan sesuai lintasan, lalu mengambil “harta karun” dengan posisi jongkok atau menjangkau (non-lokomotor).
- d. Siswa yang mengumpulkan harta terbanyak dengan jalan yang benar menang.



b. Lari Penyelamat

1) Tujuan:

Mengembangkan kecepatan dan ketepatan lari.

2) Alat/Media:

- a. Bola kecil sebagai “bom”
- b. Kerucut penanda zona
- c. Peluit/timer

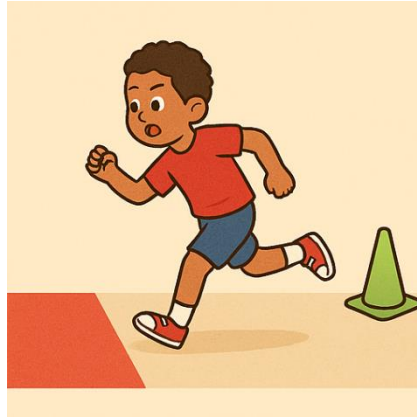
3) Aturan:

- a. Setiap tim harus menyelamatkan bola (bom) dari zona merah ke zona aman dengan cara berlari bergantian.
- b. Tidak boleh menyentuh bola dengan tangan saat di zona merah

(gunakan kaki atau tongkat pendek).

4) Cara Bermain:

- a. Siswa dibagi dalam 4 tim.
- b. Bola bom berada di tengah lapangan (zona merah).
- c. Secara bergiliran, siswa berlari ke tengah, mengambil bola (dengan alat bantu), dan membawanya ke zona aman.
- d. Tim tercepat dan paling sedikit melakukan kesalahan menang.



c. Lempar Target Monster

1) Tujuan:

Mengembangkan akurasi dan koordinasi gerak manipulatif (lempar).

2) Alat/Media:

- a. Bola kertas/plastik
- b. Kardus bergambar monster dengan lubang sebagai target
- c. Tali pembatas jarak lempar

3) Aturan:

- a. Siswa melempar bola ke target (monster) dari jarak tertentu.
- b. Dapat poin sesuai posisi lemparan dan target yang tepat.

4) Cara Bermain:

- a. Tiap siswa mendapat 3 bola.
- b. Melempar dari jarak yang ditentukan (3m/5m).
- c. Jika bola masuk ke mulut monster (lubang), mendapat 10 poin, mengenai badan monster 5 poin.
- d. Ulangi beberapa ronde, dan hitung total poin.



d. Lompat Zona Lava

1) Tujuan:

Mengembangkan keterampilan melompat dan keseimbangan.

2) Alat/Media:

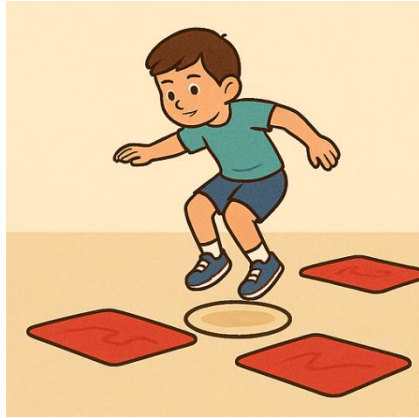
- a. Tikar/karpet warna sebagai zona lava
- b. Lingkaran hulahop atau kardus datar
- c. Tali rintangan

3) Aturan:

- a. Siswa harus berpindah dari satu zona aman ke zona lain tanpa menyentuh zona lava (melompat).
- b. Gunakan teknik lompat dua kaki atau lompat jauh.

4) Cara Bermain:

- a. Guru menyusun rintangan zona lava (tikar).
- b. Di antara zona lava ada titik aman (hula hoop/kardus).
- c. Siswa melompat dari titik aman ke titik lain tanpa menginjak lava.
- d. Siswa yang berhasil sampai ke ujung lintasan dengan teknik benar menang.



LKPD PJOK AKTIVITAS ATLETIK

Nama :

Kelas :

Topik

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Atletik

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

1. Melakukan gerakan dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dalam permainan dengan tepat.
2. Bekerja sama dalam kelompok dengan sportif dan bertanggung jawab
3. Memahami pentingnya melakukan aktivitas jasmani secara aktif dan aman.

B. Petunjuk Pengerjaan

1. Bacalah setiap instruksi dengan saksama.
2. Lakukan setiap aktivitas permainan dengan semangat dan kerja sama.
3. Isilah bagian-bagian observasi dan pertanyaan pengetahuan setelah kegiatan berlangsung.

C. Aktivitas

Permainan 1: Jalan Harta Karun

1. Apa strategi kelompokmu agar bisa mengambil harta karun dengan seimbang dan cepat?

.....
.....
.....

Permainan 2: Lari Penyelamat

2. Apa kesulitan yang kamu temui saat berlari menyelamatkan bola?

.....
.....
.....

Permainan 3: Lempar Target Monster

3. Berapa kali lemparanmu berhasil mengenai target?

.....
.....
.....

Permainan 4: Lompat Zona Lava

4. Apa yang kamu lakukan agar bisa melompat tepat ke zona aman?

.....
.....
.....

D. Soal Pengetahuan

5. Apa saja gerak dasar atletik?

.....
.....
.....

6. Mengapa kita harus menjaga keseimbangan saat berjalan sambil membawa benda?

.....
.....
.....

7. Hal apakah yang paling sulit dilakukan?

.....
.....
.....

E. Refleksi Diri

8. Permainan mana yang paling kamu sukai? Mengapa?

.....
.....
.....

9. Apa yang kamu pelajari hari ini tentang kerja sama?

.....
.....
.....

10. Apa yang ingin kamu perbaiki di pertemuan berikutnya?

.....
.....
.....

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



Permainan Jalan Harta Karun (Pemanasan)



Permainan Jalan Harta Karun



Permainan Lari Penyelamat



Permainan Lari Penyelamat



Permainan Lompat Zona Lava



Permainan Lempar Target Monster



Permainan Lempar Target Monster



Mengisi Soal Evaluasi

