



**PENGARUH METODE LATIHAN PERMAINAN (GAME-BASED APPROACH)
TERHADAP KETERAMPILAN DASAR GERAK LOKOMOTOR LARI (SHUTTLE
RUN) PADA SISWA KELAS III DI SD INPRES BATUA II**

***THE EFFECT OF GAME-BASED APPROACH TRAINING METHOD ON BASIC
LOCOMOTIVE RUN SKILLS (SHUTTLE RUN) IN GRADE III STUDENTS AT SD
INPRES BATUA II***

Wandi Eka Nugraha*¹, Ashar², Yusran Rahmat³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

***Corresponding Author: Wandie Eka Nugraha, wandiekanugraha@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan berbasis permainan (*Game Based Approach*) terhadap keterampilan dasar gerak lokomotor lari (*Shuttle Run*) pada siswa kelas III di SD Inpres Batua II. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pre-Eksperimen tipe *one group* pretest posttest. Subjek penelitian ini berjumlah 20 siswa kelas III yang diberikan perlakuan berupa latihan (*Shuttle Run*) melalui pendekatan berbasis permainan (*Game Based Approach*) selama beberapa pertemuan. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan gerak lokomotor lari yang dilaksanakan sebelum perlakuan pretest dan sesudah perlakuan posttest. Teknik analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil ini penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata keterampilan gerak lokomotor siswa dari 64,20 pada pretest menjadi 80,50 pada posttest. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini membuktikan bahwa metode latihan berbasis permainan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak lokomotor lari (*Shuttle Run*) siswa. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan berbasis permainan (*Game Based Approach*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar gerak lokomotor lari (*Shuttle Run*) pada siswa kelas III SD Inpres Batua II

Kata Kunci: *Game Based Approach*, Gerak Lokomotor, Pendidikan Jasmani, Sekolah Dasar.

Abstract

This study aims to determine the effect of the game-based training method (Game Based Approach) on the basic skills of running locomotor movement (Shuttle Run) in third-grade students at SD Inpres Batua II. This study uses a quantitative approach with a Pre-Experimental design of one group pretest posttest. The subjects of this study were 20 third-grade students who were given treatment in the form of training (Shuttle Run) through a game-based approach (Game Based Approach) for several meetings. The research instrument was a test of running locomotor movement skills carried out before the pretest treatment and after the posttest treatment. Data analysis techniques include normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests using paired sample t-tests. The results of this study indicate an increase in the average value of students' locomotor movement skills from 64.20 in the pretest to 80.50 in the posttest. The results of the hypothesis test show a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), so the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative

hypothesis (H1) is accepted. This proves that the game-based training method has a significant effect on improving students' locomotor running skills (Shuttle Run).

Keywords: Game Based Approach, Locomotor Movement, Physical Education, Elementary School.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, kesehatan, kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana (Erwanto, 2020; Suhartoyo et al., 2019). Dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada aktivitas olahraga semata, tetapi juga pada pengembangan kemampuan motorik peserta didik secara menyeluruh, khususnya keterampilan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif (Eka et al., 2024; Febrianty, 2020). Keterampilan tersebut sangat penting dikembangkan sejak usia sekolah dasar karena menjadi fondasi dalam mendukung aktivitas fisik dan perkembangan anak secara optimal (Putro & Winarno, 2022). Pendidikan jasmani juga berperan dalam membentuk peserta didik yang aktif, sehat, disiplin, dan mampu berinteraksi sosial melalui aktivitas pembelajaran yang menyenangkan.

Gerak lokomotor merupakan kemampuan dasar yang melibatkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat (Kanduwi et al., 2025; Permata et al., 2025). Salah satu bentuk gerak lokomotor yang penting dalam pendidikan jasmani adalah lari shuttle run yang membutuhkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan tubuh. Kemampuan ini perlu dilatih sejak dini karena sangat berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar anak. Menurut Sadrina et al. (2024), latihan gerak lokomotor dapat meningkatkan koordinasi otot besar, daya tahan, dan stamina peserta didik sehingga mendukung perkembangan fisik anak secara menyeluruh. Dalam perspektif Islam, pentingnya mempersiapkan kekuatan fisik dijelaskan dalam QS. Al-Anfal ayat 60 yang memerintahkan manusia untuk mempersiapkan kemampuan dan kekuatan sebaik mungkin. Hal tersebut menunjukkan bahwa kekuatan fisik memiliki nilai penting dalam kehidupan sehingga pendidikan jasmani menjadi salah satu sarana untuk membentuk generasi yang sehat dan kuat.

Meskipun demikian, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar masih menghadapi berbagai permasalahan. Secara umum, proses pembelajaran masih cenderung menggunakan metode konvensional yang monoton dan berpusat pada guru sehingga menyebabkan peserta didik kurang aktif dan mudah merasa bosan. Pembelajaran gerak dasar yang dilakukan secara berulang tanpa variasi permainan membuat siswa kurang termotivasi untuk mengikuti aktivitas pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya kemampuan gerak dasar peserta didik, khususnya keterampilan lokomotor yang membutuhkan koordinasi gerak, kecepatan, dan kelincahan. Padahal, karakteristik anak sekolah dasar lebih menyukai pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan karena dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan interaktif.

Permasalahan khusus ditemukan pada siswa kelas III SD Inpres Batua II.

Berdasarkan hasil observasi dan tes awal shuttle run 2 × 10 meter yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2026 terhadap 20 siswa, diperoleh hasil bahwa 60% siswa berada pada kategori di bawah “cukup”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan gerak lokomotor lari siswa masih rendah, terutama dalam aspek kelincahan, koordinasi gerak, dan kecepatan berpindah arah. Selain itu, proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih kurang memanfaatkan metode pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bermain. Guru masih dominan menggunakan metode latihan biasa sehingga siswa kurang aktif dan cepat merasa jenuh saat mengikuti pembelajaran. Permasalahan tersebut juga diperkuat oleh beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh kurangnya variasi metode pembelajaran pendidikan jasmani dan minimnya penggunaan pendekatan bermain. Penelitian oleh Syafei, M., Nugraha, A., & Kurniawan, F. (2022) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan aktivitas gerak dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK sehingga keterampilan motorik siswa berkembang lebih optimal. Penelitian oleh Zainuddin, R., Hartoto, S., & Prakoso, B. B. (2023) menunjukkan bahwa penerapan *Game Based Approach* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak lokomotor dan kelincahan siswa sekolah dasar. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa, memperbaiki koordinasi gerak, serta meningkatkan kemampuan berpindah arah dengan cepat. Dengan demikian, penggunaan metode latihan berbasis permainan dinilai relevan untuk mengatasi rendahnya keterampilan gerak lokomotor lari (*shuttle run*) pada siswa kelas III SD Inpres Batua II

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan (*game-based approach*) mampu meningkatkan aktivitas dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian (Afirin Dwi Putri & Andhega Wijaya, 2024) menjelaskan bahwa siswa lebih aktif dan antusias ketika pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan dibandingkan metode demonstrasi dan drill. Penelitian (Alwandi & Wiguno, 2025) juga menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar peserta didik. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada peningkatan keterampilan motorik secara umum dan belum secara khusus mengkaji pengaruh metode latihan permainan terhadap keterampilan dasar gerak lokomotor lari shuttle run pada siswa kelas III sekolah dasar.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat research gap atau kesenjangan penelitian yang dapat dirumuskan secara eksplisit, yaitu penelitian terdahulu telah membahas efektivitas *game-based approach* terhadap keterampilan motorik dasar secara umum, tetapi masih terbatas penelitian yang secara spesifik meneliti pengaruh metode latihan permainan terhadap keterampilan dasar gerak lokomotor lari shuttle run pada siswa kelas III sekolah dasar. Selain itu, implementasi metode permainan pada pembelajaran shuttle run di tingkat sekolah dasar masih jarang diterapkan dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani sehingga diperlukan penelitian yang lebih spesifik dan mendalam.

Sebagai solusi terhadap permasalahan tersebut, penelitian ini menawarkan

penerapan metode latihan permainan (game-based approach) dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan ini dirancang melalui aktivitas permainan yang melibatkan unsur berlari, berpindah arah, kompetisi sederhana, dan kerja sama sehingga siswa dapat belajar dalam suasana yang menyenangkan, aktif, dan interaktif. Melalui pendekatan permainan, peserta didik diharapkan lebih termotivasi untuk bergerak dan berlatih sehingga kemampuan gerak lokomotor lari shuttle run dapat berkembang secara optimal.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena keterampilan gerak lokomotor merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki siswa sekolah dasar sebagai fondasi perkembangan motorik dan aktivitas olahraga di masa depan. Rendahnya kemampuan gerak lokomotor dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani, kepercayaan diri, serta partisipasi siswa dalam aktivitas fisik (Rizki et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani secara efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.

Novelty atau kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan metode latihan permainan (game-based approach) yang difokuskan secara khusus pada peningkatan keterampilan dasar gerak lokomotor lari shuttle run pada siswa kelas III SD Inpres Batua II. Penelitian ini juga mengintegrasikan aktivitas permainan sebagai strategi pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar, sehingga diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan metode latihan konvensional.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan permainan (game-based approach) terhadap keterampilan dasar gerak lokomotor lari shuttle run pada siswa kelas III di SD Inpres Batua II.

METODE

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experimental design (eksperimen semu) (Sugiyono, 2014). Desain penelitian yang digunakan adalah Nonequivalent Control Group Design karena peneliti tidak melakukan pengacakan subjek secara penuh (Putri et al., 2023). Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan gerak lokomotor siswa. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa metode latihan permainan (game-based approach), sedangkan kelompok kontrol diberikan pembelajaran konvensional. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap keterampilan dasar gerak lokomotor siswa.

Tabel 1. Desain penelitian

Kelompok Pretest Perlakuan Posttest			
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Penelitian ini dilaksanakan di SD Inpres Batua II, Kecamatan Manggala, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama enam kali pertemuan pembelajaran.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD Inpres Batua II yang berjumlah 40 siswa, terdiri atas kelas III A sebanyak 20 siswa dan kelas III B sebanyak 20 siswa. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 20 siswa sebagai kelompok kontrol.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Kelas III B dipilih sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan metode latihan permainan (game-based approach), sedangkan kelas III A dijadikan sebagai kelompok kontrol yang diberikan pembelajaran konvensional.

Teknik pengukuran data dilakukan menggunakan tes keterampilan gerak lokomotor melalui shuttle run 2×10 meter dan lembar observasi keterampilan gerak dasar. Pengukuran dilakukan pada saat pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan. Aspek yang dinilai meliputi kemampuan berlari, kelincahan, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kecepatan gerak siswa. Penilaian menggunakan rentang skor 1–5 pada setiap indikator keterampilan gerak lokomotor.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum hasil pretest dan posttest. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan uji Levene dengan taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan Independent Sample t-Test untuk mengetahui pengaruh metode latihan permainan (game-based approach) terhadap keterampilan dasar gerak lokomotor siswa kelas III SD Inpres Batua II. Data dianalisis menggunakan bantuan program statistik SPSS.

HASIL

Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sd Inpres Batua II, maka diperoleh data yang dikumpulkan melalui tes posttest sehingga dapat diketahui hasil belajar siswa, Analisis deskriptif hasil posttest kelas III dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 2. Analisis *Descriptive Statistic Posttest Pretest* kelas *Pre-Eksperimen*.

Kriteria	Posttest	Pretest
<i>N</i>	20	20
<i>Minimum</i>	65	55
<i>Maximum</i>	100	75
<i>Mean</i>	80,50	64,20

Berdasarkan tabel 4.1, Terungkap bahwa total sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 siswa. Di pretest nilai terendah yang tercatat adalah 55 dan nilai

tertinggi mencapai 75 dengan rata-rata (*Mean*) sebesar 69,20. Sementara itu pada posttest, Nilai terendah yang di peroleh adalah 65 dan nilai tertinggi mencapai 95 dengan rata-rata (*Mean*) sebesar 80,50.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Skor Posttest

Interval Nilai	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
90 – 100	Sangat baik	6	30%
80 – 89	Baik	6	30%
70 – 79	Cukup	4	20%
60 – 69	Kurang	4	20%
< 60	Sangat baik	0	0%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel 4.2, Dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi skor posttest menunjukkan bahwa kategori sangat baik dan masing-masing dan baik masing memiliki presentasi sebesar 30% (6 siswa) selanjutnya, kategori cukup sebesar 20% (4 siswa), dan kategori kurang sebesar 20% (4 siswa), Sedangkan kategori sangat kurang tidak ditemukan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik dan sangat baik setelah diberikan perlakuan menggunakan metode *Game Based Approach* pada latihan *Shuttle Run*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode tersebut mampu meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas II Upt Spf SD Inpres Batua II.

Pengujian Normalitas

Dari hasil pengujian, didapatkan nilai signifikansi (Sig.) statistik parametrik, yang mana termasuk uji hipotesis melalui uji t paired sample untuk data pretest adalah 0,200 dan untuk data posttest juga 0,200. Statistik parametrik, yang mana termasuk uji hipotesis melalui uji t (paired sample untuk data pretest adalah 0.200 dan data posttest juga 0,200. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat diambil kesimpulan bahwa baik data pretest maupun posttest mengikhti distribusi normal. Oleh karena itu, data yang dikumpulkan memenuhi kriteria untuk melakukan analisis sta t-test).

Tests of Normality

HASIL	KELAS	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	PRETEST	.170	20	.131	.871	20	.012
	POSTTEST	.138	20	.200*	.923	20	.113

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1. Uji Normalitas

Pengujian Homogenisis

Uji homogenisis dilaksanakan untuk menentukan apakah varians dalam data penelitian bersifat homogen. Proses pengujian ini dilakukan dengan menggunakan levene's test melalui program spss. Dari hasil yang diperoleh nilai signifikansi (Sig.) tercatat sebesar 0,200. Karena nilai signifikansi itu lebih besar dari 0,05, dapat diambil kesimpulan bahwa varian data bersifat homogen. Oleh karena itu data penelitian memenuhi salah satu kriteria yang diperlukan untuk melakukan hipotesis dengan statistik parametrik.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	.568	1	38	.456
	Based on Median	.545	1	38	.465
	Based on Median and with adjusted df	.545	1	37.998	.465
	Based on trimmed mean	.574	1	38	.453

Gambar 2. Uji homogenisis

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam studi ini dilakukan dengan menggunakan uji t (paired sample t-test) untuk mengevaluasi dampak penerapan Game Based Approach terhadap kemampuan shuttle siswa di SD Inpres Batua 2. Hipotesis Penelitian. H_0 (Hipotesis nol): Tidak ada dampak dari Game Based Approach terhadap kemampuan Shuttle Run siswa kelas III SD Inpres Batua II. H_1 (Hipotesis alternatif): Ada pengaruh dari Game Based Approach terhadap kemampuan Shuttle Run siswa III SD Inpres Batua II.

Berdasarkan analisis dari pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t (paired sample t-test), diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Angka ini lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan adanya dampak yang signifikan dari metode latihan berbasis permainan terhadap kemampuan gerak lokomotor lari pada siswa kelas III SD Inpres Batua II. Selain itu, analisis menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari pretest yang awalnya 64,20 menjadi 80,50 setelah posttest. Kenaikan ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dapat secara efektif meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerakan siswa. Dengan demikian, metode berbasis permainan ini terbukti efektif dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak lokomotor para siswa di tingkat sekolah dasar.

Paired Samples Test

		Paired Differences					Significance			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	HASIL - KELAS	80.025	11.095	1.754	76.477	83.573	45.617	39	<,001	<,001

Gambar 3. Paired Samples test

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan permainan (game-based approach) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar gerak lokomotor lari shuttle run pada siswa kelas III SD Inpres Batua II. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Selain itu, terjadi peningkatan nilai rata-rata siswa dari 64,20 pada pretest menjadi 80,50 pada posttest. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode latihan permainan mampu meningkatkan kemampuan kelincahan, koordinasi gerak, keseimbangan, serta kecepatan siswa dalam melakukan gerakan lari shuttle run.

Peningkatan keterampilan gerak lokomotor siswa terjadi karena metode game-based approach memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bermain. Dalam proses pembelajaran, siswa tidak hanya melakukan latihan secara berulang, tetapi juga terlibat langsung dalam berbagai permainan yang mengandung unsur berlari, berpindah arah, kerja sama, dan kompetisi sederhana. Kondisi tersebut membuat siswa lebih termotivasi dan antusias dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sehingga kemampuan motorik mereka berkembang lebih optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori belajar motorik yang menyatakan bahwa keterampilan gerak anak akan berkembang lebih baik melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara langsung dan berulang dalam suasana yang menyenangkan. Menurut (Bile et al., 2021; Sutini, 2018), pendidikan jasmani yang dikemas melalui aktivitas permainan mampu meningkatkan keterampilan motorik, partisipasi aktif, serta minat belajar siswa. Selain itu, (Aisyah et al., 2026; Narlina & Laili Etika Rahmawati, 2024) menjelaskan bahwa latihan gerak lokomotor dapat meningkatkan koordinasi otot besar, daya tahan, dan kemampuan gerak siswa apabila dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya, bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan keaktifan dan motivasi belajar siswa dibandingkan metode pembelajaran konvensional (Majang, 2025; Ramadhoni & Mashud, 2025). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani ketika aktivitas pembelajaran dikemas dalam bentuk permainan. Selanjutnya, penelitian (Abdurahman et al., 2025; Fransisco et al., 2025) menunjukkan bahwa game-based learning efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dasar siswa sekolah dasar karena mampu menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa metode latihan permainan memiliki efektivitas dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa, khususnya gerak lokomotor lari shuttle run.

Kelebihan penelitian ini terletak pada penerapan metode latihan permainan yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Pembelajaran dilakukan melalui aktivitas bermain yang sederhana, menarik, dan mudah diterapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, penelitian ini secara khusus mengkaji keterampilan gerak lokomotor lari shuttle

run yang masih jarang diteliti pada siswa sekolah dasar. Penggunaan pendekatan permainan juga membuat siswa lebih aktif bergerak sehingga proses pembelajaran tidak monoton dan lebih menyenangkan.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa. Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi guru PJOK untuk menerapkan metode pembelajaran berbasis permainan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Selain itu, penelitian ini juga menambah kajian ilmiah mengenai efektivitas game-based approach dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan permainan dapat dijadikan sebagai inovasi pembelajaran pendidikan jasmani yang mampu meningkatkan kemampuan motorik siswa sekaligus menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat lebih kreatif dalam merancang aktivitas permainan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran sehingga siswa lebih termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Sitorus & Purnama, 2023; Syahrudin et al., 2025). Dengan meningkatnya keterampilan gerak lokomotor siswa, maka tingkat kebugaran jasmani, koordinasi gerak, dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik juga dapat meningkat.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah sampel yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, waktu perlakuan yang relatif singkat juga menjadi keterbatasan dalam melihat perkembangan keterampilan gerak siswa secara lebih mendalam. Penelitian ini juga hanya berfokus pada keterampilan gerak lokomotor lari shuttle run tanpa mengkaji keterampilan motorik lainnya.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan sekolah yang berbeda agar hasil penelitian lebih representatif. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan variasi permainan yang lebih inovatif serta mengkaji pengaruh game-based approach terhadap aspek motorik lainnya, seperti keterampilan manipulatif, kebugaran jasmani, atau motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan permainan (game-based approach) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar gerak lokomotor lari shuttle run pada siswa kelas III SD Inpres Batua II. Penerapan metode berbasis permainan mampu meningkatkan kelincahan, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kecepatan siswa sehingga pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan efektif. Dengan demikian, tujuan penelitian telah tercapai dan hipotesis penelitian diterima bahwa metode latihan permainan berpengaruh positif terhadap keterampilan gerak lokomotor siswa. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang terbatas dan pelaksanaan penelitian yang hanya

dilakukan pada satu sekolah dengan waktu perlakuan yang relatif singkat. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas, memperpanjang waktu penelitian, serta mengembangkan variasi permainan yang lebih inovatif agar hasil penelitian lebih optimal dan dapat dikaji pada aspek motorik maupun pembelajaran pendidikan jasmani lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru PJOK, serta seluruh siswa kelas III SD Inpres Batua II yang telah memberikan izin, bantuan, dan partisipasi selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta kontribusi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel ini tidak terdapat konflik kepentingan dengan pihak mana pun yang dapat memengaruhi hasil maupun proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, I., Ramadhan, C. U., Faozi, F., Bakhri, R. S., & Safitri, A. (2025). Model Pembelajaran Adaptif Berbasis Game dalam PJOK untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Siswa SMK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 703–710. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i3.875>
- Afirin Dwi Putri, & Andhega Wijaya. (2024). Pengaruh Modifikasi Permainan Bola Voli terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 70–77. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.482>
- Aisyah, I. U., Asmah, A., & Muntomimah, S. (2026). Meningkatkan Kemampuan Gerak Lokomotor melalui Permainan Bola Sirkuit di TK Adhi Prakarsa Ngantang Kabupaten Malang. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(5), 5448–5453. <https://doi.org/10.54371/jljp.v9i5.11470>
- Alwandi, M. H., & Wiguno, L. T. H. (2025). DESAIN DAN PENGEMBANGAN BENTUK PERMAINAN GERAK FUNDAMENTAL DALAM PEMBELAJARAN PJOK KELAS II SEKOLAH DASAR. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 373–383. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i3.5555>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *JURNAL PENJAKORA*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Eka, Y., Wati, R., Sumantri, R. J., & Cahyo, A. D. (2024). The Relationship of Emotional Intelligence to Basic Locomotor Movements in Early Children Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Gerak Dasar Lokomotor pada Anak Usia Dini. *Champions: Education Journal Of Sport, Health, And Recreation*, 2(1), 27. <https://doi.org/https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.156>
- Erwanto, R. (2020). Aktivitas Fisik Sebagai Alternatif Model Pembelajaran Yang Menyenangkan: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/doi.org/10.56354/jendelainovasi.v5i2.126>

- Febrianty, M. F. (2020). Profil Kemampuan Motorik Mahasiswa FPOK. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(2), 222–231. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i2.964>
- Fransisco, D., Tambunan, M., & Supriadi, A. (2025). Metode Game Based Learning (GBL) pada Pembelajaran Permainan Sepakbola Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(2), 132–137. <https://doi.org/10.23887/jiku.v13i2.96587>
- Kanduwi, E., Winarno, M. E., & Darmawan, A. (2025). Validasi instrumen gerak lokomotor active motor card untuk anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di kota malang. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 24(3), 384. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v24i3.22525>
- Majang, M. (2025). Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga Melalui Strategi Pembelajaran Aktif. *Journal of Education Sciences: Fondation & Application*, 4(2), 113–120. <https://doi.org/10.56959/jesfa.v4i2.133>
- Narlina, & Laili Etika Rahmawati. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Gerak Locomotor. *ABNA : Journal of Islamic Early Childhood Education*, 5(1). <https://doi.org/10.22515/abna.v5i1.8024>
- Permata, F. D., Nidomuddin, M., Pamungkas, H., Husen, A., & Agyanur, S. (2025). Peningkatan Gerak Locomotor, Non-Locomotor dan Manipulatif melalui Metode Play and Games pada Siswa Kelas MI. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(4), 335–342. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i4.3298>
- Putri, A. D., Ahman, A., Hilmia, R. S., Almaliyah, S., & Permana, S. (2023). Pengaplikasian uji t dalam penelitian eksperimen. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3), 1978–1987. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.527>
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Ramadhoni, R., & Mashud, M. (2025). Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Jenjang Sekolah Dasar. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 35–45. <https://doi.org/10.55933/pjga.v6i1.1041>
- Rizki, A. T., Ali, M. A., Kurniawan, A., Indardi, N., & Kurniawati, D. M. (2023). Efektivitas Program Latihan Core Stability Terhadap Daya Tahan Core Muscle Pada Personel Damkar. *Ikesma*, 19(3), 172. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i3.38012>
- Sitorus, L. S., & Purnama, L. (2023). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa. *Inklusi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Filsafat*, 1(1), 51–57. <https://glonus.org/index.php/inklusi/article/view/163>
- Sugiyono, S. (2014). *Educational Research Methods* (S. Sugiyono (ed.); 1st ed.). Alfabeta.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>

- Sutini, A. (2018). MENINGKATKAN KETERAMPILAN MOTORIK ANAK USIA DINI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2). <https://doi.org/10.17509/cd.v4i2.10386>
- Syahrudin, Saleh, M. S., & Saleh, M. S. (2025). Analisis Kebutuhan Guru Penjas Dalam Pengembangan Kurikulum Berbasis Permainan Bola Basket. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(1), 132–144. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v5i1.125>