

Implementasi Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan: Studi Kasus Di SDN 190 Cisaranten Kidul, Kota Bandung

Maulana Yusup Djaelani¹, M. Fachturahman² Ady Perdian Noor³

Email: mydjaelani@gmail.com¹ mfatchurahman789@gmail.com² adyferdiannoor@umpr.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Palangkaraya^{1, 2, 3}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi model pembelajaran PJOK berbasis permainan di SDN 190 Cisaranten Kidul, mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat, serta dampaknya terhadap siswa. Menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan subjek satu guru PJOK dan 30 siswa kelas V, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi lalu dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan pembelajaran berbasis permainan *Obstacle Relay* dan *Ball Coordination Challenge* berjalan efektif melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi meski fasilitas terbatas. Faktor pendukungnya adalah kreativitas guru, antusiasme siswa, dan dukungan sekolah, sedangkan penghambatnya meliputi keterbatasan sarana, kondisi cuaca, dan perbedaan kemampuan fisik. Dampak penerapan model ini positif, ditandai dengan meningkatnya motivasi, keterampilan motorik, kerja sama sosial, dan suasana belajar yang lebih interaktif.

Kata Kunci: Model Pembelajaran PJOK, Pembelajaran Berbasis Permainan di SD

ABSTRACT

*This study aims to analyze the implementation of a game-based Physical Education (PJOK) learning model at SDN 190 Cisaranten Kidul, identify supporting and inhibiting factors, and explore its impact on students. Using a qualitative case study approach with one PJOK teacher and 30 fifth-grade students as subjects, data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed thematically. The results show that the game-based learning activities *Obstacle Relay* and *Ball Coordination Challenge* were effectively carried out through the stages of planning, implementation, and evaluation, despite limited facilities. Supporting factors included teacher creativity, student enthusiasm, and school support, while inhibiting factors involved limited facilities, weather conditions, and differences in students' physical abilities. The impact of implementing this model was positive, indicated by increased motivation, motor skills, social cooperation, and a more interactive learning atmosphere.*

Keywords: Physical Education Learning Model, Game-Based Learning in Elementary School

Copyright © 2025, Maulana Yusup Djaelani¹, M. Fachturahman² Ady Perdian Noor³

Corresponding Author : Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia^{1,2,3}

Email: mydjaelani@gmail.com¹ mfatchurahman789@gmail.com² adyferdiannoor@umpr.ac.id³

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan anak usia sekolah dasar, terutama dalam aspek keterampilan motorik, kerja sama, disiplin, serta pembentukan karakter. Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, siswa tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Abde at al., 2023). Oleh karena itu, kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar menjadi krusial untuk mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di sekolah dasar seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan. Fenomena spesifik yang muncul antara lain adalah proses pembelajaran yang cenderung monoton, berpusat pada instruksi guru, serta kurang melibatkan siswa secara aktif (Susanto at al., 2023). Hal ini membuat sebagian siswa tampak pasif, kurang termotivasi, bahkan menunjukkan kejenuhan dalam mengikuti kegiatan PJOK. Keterbatasan fasilitas olahraga seperti ruang terbuka dan alat permainan juga memperkuat hambatan tersebut, sehingga variasi aktivitas yang diberikan guru menjadi terbatas (Wijaya at al., 2024).

Secara teoretis, pembelajaran PJOK dapat ditingkatkan melalui pendekatan yang menyenangkan, interaktif, dan berpusat pada siswa. Teori literasi fisik (*physical literacy*) menekankan bahwa anak perlu dilibatkan dalam aktivitas fisik yang beragam untuk membentuk kompetensi, motivasi, dan kepercayaan diri dalam beraktivitas sepanjang hidup (Erizka at al., 2024). Sejalan dengan itu, teori pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) menjelaskan bahwa permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, meningkatkan motivasi intrinsik, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas fisik (Mo at al., 2024). Selain itu, teori gerak dasar atau *fundamental movement skills* (FMS) menegaskan pentingnya penguasaan keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sebagai fondasi perkembangan motorik yang akan mendukung aktivitas fisik siswa pada tahap selanjutnya (Khory et al., 2023). Dalam konteks ini, model pembelajaran PJOK berbasis permainan dipandang relevan karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam suasana belajar yang lebih alami, menyenangkan, dan bermakna.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani. Abde at al. (2023) membuktikan bahwa model permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik, kerja sama, dan disiplin siswa sekolah dasar. Siahaan at al. (2021) menegaskan pentingnya literasi fisik dalam budaya pendidikan jasmani, khususnya di Indonesia. Rejeki at al. (2023) menemukan bahwa pendekatan berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta

prestasi siswa dalam kebugaran jasmani. Sementara, Prasetyo at al. (2025) menekankan potensi besar pembelajaran berbasis permainan dalam mengoptimalkan keterampilan motorik anak.

Kendati berbagai penelitian tersebut telah membuktikan efektivitas model berbasis permainan, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*). Sebagian besar studi lebih menekankan pada peningkatan keterampilan motorik atau motivasi siswa secara umum, namun belum banyak yang mengeksplorasi secara mendalam bagaimana implementasi model ini berlangsung di sekolah dasar dengan keterbatasan sarana prasarana. Di sinilah letak kebaruan (*novelty*) penelitian ini, yaitu mengkaji praktik nyata implementasi pembelajaran berbasis permainan dalam konteks sekolah dengan keterbatasan fasilitas, sekaligus mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambatnya.

Berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan di SDN 190 Cisaranten Kidul melalui observasi dan wawancara dengan guru serta siswa mendukung adanya gap tersebut. Guru menyampaikan bahwa pembelajaran sering kali monoton, berpusat pada instruksi satu arah, dan kurang melibatkan siswa secara aktif. Hal ini menyebabkan sebagian siswa tampak pasif dan menunjukkan kejenuhan saat mengikuti pelajaran PJOK. Selain itu, keterbatasan fasilitas olahraga seperti ruang terbuka dan alat permainan menjadi kendala tersendiri bagi guru dalam merancang aktivitas pembelajaran yang bervariasi. Wawancara dengan beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa mereka cenderung lebih antusias ketika diberikan permainan fisik yang bersifat kompetitif dan kooperatif. Siswa menyatakan bahwa pembelajaran PJOK akan lebih menarik apabila disertai dengan variasi kegiatan yang melibatkan permainan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara metode pengajaran yang digunakan dengan kebutuhan serta preferensi siswa di lapangan.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menerapkan model pembelajaran PJOK berbasis permainan yang dirancang untuk melatih keterampilan motorik dan sosial siswa secara menyenangkan dan efektif. Jenis permainan yang digunakan antara lain permainan koordinasi dan keseimbangan seperti *Obstacle Relay* yang melatih kelincahan dan keseimbangan siswa, serta permainan keterampilan bola seperti *Ball Coordination Challenge* yang berfokus pada peningkatan koordinasi mata-tangan dan kemampuan manipulatif siswa. Selain itu, permainan tim dan kerja sama juga menjadi bagian penting dalam pembelajaran ini, dengan tujuan mengembangkan kemampuan komunikasi, kolaborasi, dan rasa tanggung jawab antar siswa. Permainan yang digunakan dipilih agar mudah diadaptasi dan dapat dilakukan dengan fasilitas terbatas, sehingga sesuai dengan kondisi sekolah dasar yang memiliki keterbatasan sarana. Melalui permainan tersebut, pembelajaran PJOK tidak hanya mengasah kemampuan fisik, tetapi juga menumbuhkan keterampilan sosial dan sikap positif dalam lingkungan belajar.

Urgensi penelitian ini terletak pada kontribusinya terhadap peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Implementasi model pembelajaran berbasis permainan tidak hanya mendukung

perkembangan keterampilan motorik dan literasi fisik siswa, tetapi juga menumbuhkan motivasi belajar, keterlibatan aktif, serta nilai-nilai sosial seperti kerja sama dan disiplin. Lebih jauh, penelitian ini dapat memberikan masukan praktis bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih kreatif dan adaptif terhadap kondisi sekolah.

Berpijak pada paparan tersebut, maka tujuan artikel ini untuk: 1) Menganalisis implementasi model pembelajaran PJOK berbasis permainan di SDN 190 Cisaranten Kidul, Kota Bandung; 2) Menganalisis faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan model pembelajaran PJOK berbasis permainan; dan 3) Menganalisis dampak dari penerapan model pembelajaran PJOK berbasis permainan di SDN SDN 190 Cisaranten Kidul, Kota Bandung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk menggali secara mendalam proses dan pengalaman guru serta siswa dalam mengimplementasikan model pembelajaran PJOK berbasis permainan. Lokasi penelitian berada di SDN 190 Cisaranten Kidul, Kota Bandung, dengan subjek utama satu guru PJOK dan 30 siswa kelas V yang dipilih secara *purposive sampling*. Data diperoleh melalui observasi partisipatif selama empat minggu, wawancara mendalam dengan guru dan enam siswa yang mewakili berbagai karakteristik, serta dokumentasi berupa foto, catatan harian guru, dan silabus pembelajaran. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan langkah membaca data, memberi kode, mengelompokkan kode menjadi tema, memverifikasi keterkaitan tema, hingga menyusun narasi tematik (Sugiyono, 2021).

Untuk menjamin kredibilitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber, member checking, dan audit trail berupa catatan lapangan serta refleksi peneliti. Validitas juga diperkuat dengan diskusi bersama guru mitra sebagai refleksi. Aspek etika penelitian diperhatikan melalui izin resmi dari kepala sekolah dan persetujuan orang tua siswa, penyampaian tujuan dan prosedur penelitian kepada partisipan, serta pemberian hak untuk menolak atau menghentikan keterlibatan tanpa konsekuensi. Identitas seluruh partisipan disamarkan demi menjaga kerahasiaan dan privasi mereka.

PEMBAHASAN

Implementasi model pembelajaran PJOK berbasis permainan *Obstacle Relay* dan *Ball Coordination Challenge* di SDN 190 Cisaranten Kidul dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru menyusun RPP dengan menekankan aktivitas permainan yang selaras dengan kompetensi dasar PJOK. Fasilitas sekolah yang terbatas mendorong guru untuk berinovasi dengan memanfaatkan media sederhana, seperti botol bekas sebagai cone, tali rafia sebagai lintasan, dan bola plastik ringan untuk latihan koordinasi. Pendekatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran

tidak harus bergantung pada fasilitas lengkap, melainkan pada kreativitas guru dalam merancang kegiatan yang relevan dan menyenangkan.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan kegiatan pemanasan berupa gerakan ringan dan permainan singkat untuk membangkitkan semangat siswa. Selanjutnya, permainan inti dilakukan, yaitu *Obstacle Relay* yang melatih kelincahan, keseimbangan, dan konsentrasi, serta *Ball Coordination Challenge* yang berfokus pada keterampilan koordinasi mata-tangan. Guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan instruksi singkat, mendemonstrasikan aturan permainan, sekaligus memberikan motivasi. Salah satu guru PJOK menjelaskan, “*Anak-anak lebih semangat kalau dibungkus permainan, dibandingkan kalau langsung latihan fisik yang monoton. Dengan obstacle dan koordinasi bola, mereka jadi tertantang tapi tetap senang.*”

Respons siswa menunjukkan adanya antusiasme dan keterlibatan yang tinggi. Seorang siswa laki-laki kelas V menyampaikan, “*Seru banget, soalnya kaya lomba estafet. Jadi semangat mau jadi yang paling cepat.*” Siswa laki-laki lainnya menambahkan, “*Aku biasanya malas olahraga, tapi kalau pakai bola kayak gini jadi lebih gampang dan nggak bosan.*” Sementara seorang siswi kelas IV mengatakan, “*Aku suka karena bisa main sama teman-teman, terus gurunya juga kasih semangat kalau salah.*” Kutipan ini memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis permainan tidak hanya mengasah keterampilan motorik, tetapi juga meningkatkan aspek afektif seperti motivasi, kerja sama, dan rasa percaya diri.

Tahap evaluasi dilakukan dengan cara observasi keterlibatan siswa, refleksi bersama, serta pemberian umpan balik sederhana terkait teknik gerakan dan sikap selama permainan. Guru menilai bahwa sebagian besar siswa mampu menyelesaikan rintangan dan koordinasi bola dengan baik, meskipun ada beberapa yang masih memerlukan pendampingan tambahan. Evaluasi juga menekankan pada nilai sportivitas, kerja sama, dan keberanian mencoba.

Dengan demikian, bisa dilihat bahwa implementasi model pembelajaran PJOK berbasis permainan *Obstacle Relay* dan *Ball Coordination Challenge* di SDN 190 Cisaranten Kidul berjalan efektif karena mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa dalam suasana belajar yang menyenangkan. Dukungan guru sebagai fasilitator dan respon positif siswa menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat menjadi alternatif strategi yang tepat dalam mengatasi keterbatasan sarana sekaligus meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa.

1. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Pelaksanaan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan

Pelaksanaan model pembelajaran PJOK berbasis permainan di SDN 190 Cisaranten Kidul dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung yang membuat kegiatan berjalan efektif. Salah satu faktor utama adalah kreativitas guru dalam merancang variasi permainan yang sesuai dengan kompetensi dasar PJOK meskipun fasilitas sekolah terbatas. Guru mampu mengubah media sederhana seperti botol bekas, tali

rafia, dan bola plastik menjadi sarana yang menarik untuk permainan Obstacle Relay maupun Ball Coordination Challenge. Selain itu, dukungan dari sekolah yang memberi ruang kebebasan bagi guru dalam berinovasi turut menjadi kekuatan penting dalam keberhasilan pelaksanaan pembelajaran.

Selain kreativitas guru, antusiasme siswa juga menjadi faktor pendukung yang signifikan. Siswa merasa lebih senang dan termotivasi ketika kegiatan disajikan dalam bentuk permainan, karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, kompetitif, sekaligus melibatkan kerja sama dengan teman. Seorang guru PJOK menyampaikan, *“Kalau dikemas dalam bentuk permainan, anak-anak otomatis lebih aktif. Mereka lupa kalau sebenarnya sedang berolahraga, karena fokusnya ke permainan.”* Hal ini memperlihatkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran fisik, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang kondusif dan interaktif.

Respons positif juga muncul dari siswa yang terlibat langsung. Seorang siswa laki-laki kelas V menuturkan, *“Aku jadi nggak cepat bosan karena ada lombanya, apalagi kalau rame-rame bareng teman.”* Siswa laki-laki lainnya menambahkan, *“Kalau main bola sama rintangan begini, aku jadi semangat karena kaya main game, tapi gerak badan juga.”* Sementara itu, siswi kelas IV mengungkapkan, *“Aku senang karena bisa ikut semua permainan, walau kadang kalah tetap dikasih semangat sama teman dan guru.”* Kutipan ini menunjukkan bahwa faktor pendukung terbesar selain kreativitas guru adalah keterlibatan emosional siswa dalam pembelajaran, yang mendorong motivasi intrinsik mereka.

Namun, pelaksanaan model pembelajaran ini juga menghadapi beberapa faktor penghambat. Fasilitas sekolah yang terbatas, seperti tidak tersedianya lapangan dengan ukuran standar atau perlengkapan olahraga yang memadai, menjadi tantangan tersendiri. Guru harus mengandalkan kreativitas dalam memanfaatkan alat seadanya. Selain itu, kondisi cuaca seperti hujan sering kali menghambat pelaksanaan karena sebagian besar aktivitas dilakukan di ruang terbuka. Hal ini kadang membuat jadwal pembelajaran harus ditunda atau diganti dengan aktivitas lain di dalam kelas.

Faktor penghambat lain yang muncul berasal dari perbedaan kemampuan fisik siswa. Tidak semua siswa memiliki tingkat kelincahan, koordinasi, atau keberanian yang sama, sehingga beberapa dari mereka merasa tertinggal dibanding teman-temannya. Guru PJOK mengakui, *“Ada anak-anak yang cepat capek atau agak takut saat melewati rintangan. Jadi saya harus memberi perhatian lebih supaya mereka tetap mau mencoba.”* Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan model pembelajaran juga dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola keberagaman kemampuan siswa, serta memastikan tidak ada anak yang merasa tersisih.

Faktor pendukung utama pelaksanaan model pembelajaran PJOK berbasis permainan di SDN 190 Cisaranten Kidul adalah kreativitas guru, antusiasme siswa, serta dukungan lingkungan sekolah. Sementara faktor penghambat utamanya meliputi keterbatasan sarana dan prasarana, kondisi cuaca, serta perbedaan

kemampuan fisik siswa. Dengan strategi yang tepat, guru mampu meminimalisasi hambatan tersebut sehingga pembelajaran tetap berjalan efektif. Hal ini memperkuat bukti bahwa model pembelajaran berbasis permainan memiliki potensi besar untuk diterapkan secara berkelanjutan meskipun terdapat keterbatasan.

2. Dampak Penerapan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan

Sebagaimana disinggung di awal bahwa kondisi sebelum penerapan model pembelajaran PJOK berbasis permainan di SDN 190 Cisaranten Kidul, kegiatan PJOK cenderung berlangsung monoton. Guru lebih sering menggunakan metode instruksi langsung berupa latihan fisik berulang tanpa variasi permainan. Hal ini menyebabkan sebagian siswa merasa cepat bosan dan kurang termotivasi untuk aktif bergerak. Bahkan, beberapa siswa lebih memilih untuk duduk atau mengobrol daripada mengikuti instruksi. Guru PJOK mengungkapkan, *“Sebelumnya anak-anak suka mengeluh kalau harus lari atau latihan fisik yang sama terus. Partisipasi mereka rendah, hanya beberapa siswa yang benar-benar antusias.”* Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK konvensional belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan motivasi dan keterlibatan siswa.

Setelah penerapan model pembelajaran berbasis permainan, suasana kelas PJOK mengalami perubahan yang signifikan. Aktivitas seperti Obstacle Relay dan Ball Coordination Challenge menjadikan siswa lebih antusias, karena kegiatan disajikan dalam format kompetitif namun tetap menyenangkan. Permainan memberikan variasi sekaligus tantangan yang membuat siswa terdorong untuk ikut serta secara aktif. Guru PJOK menegaskan, *“Sesudah menerapkan permainan, hampir semua anak terlibat. Bahkan siswa yang biasanya pasif mulai mau ikut mencoba karena merasa tidak terbebani.”*

Dampak terhadap motivasi siswa terlihat jelas. Seorang siswa laki-laki kelas V menuturkan, *“Kalau dulu saya sering malas ikut olahraga, sekarang jadi lebih semangat karena ada lomba dan permainannya seru.”* Siswa laki-laki lainnya menambahkan, *“Sekarang saya jadi menunggu-nunggu jam olahraga, soalnya bisa main rintangan sama bola. Jadi lebih senang olahraga.”* Hal ini menggambarkan bahwa permainan tidak hanya meningkatkan keterlibatan, tetapi juga mengubah persepsi siswa terhadap PJOK sebagai mata pelajaran yang menyenangkan, bukan sekadar kewajiban fisik.

Selain meningkatkan motivasi, terdapat perubahan dalam keterampilan motorik siswa. Melalui Obstacle Relay, siswa terlatih dalam aspek kelincahan, kecepatan, dan keseimbangan. Sementara itu, Ball Coordination Challenge membantu meningkatkan koordinasi mata-tangan, keterampilan dasar yang penting dalam berbagai cabang olahraga. Seorang siswi kelas IV menyampaikan, *“Dulu saya sering jatuh kalau lari kencang, tapi sekarang lebih bisa jaga keseimbangan. Main bola juga jadi lebih gampang.”* Kutipan ini menegaskan adanya perkembangan nyata dalam aspek psikomotorik siswa setelah penerapan model pembelajaran berbasis permainan.

Dampak lain juga terlihat pada aspek sosial dan emosional siswa. Permainan berbasis tim memberikan ruang bagi siswa untuk belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan saling mendukung. Sebelumnya, sebagian siswa cenderung individualis dan kurang peduli dengan teman saat berolahraga. Namun, setelah permainan diterapkan, muncul sikap saling menyemangati dan sportivitas. Guru menuturkan, “*Anak-anak sekarang lebih kompak. Mereka belajar bahwa dalam permainan bukan hanya menang, tapi juga bagaimana mendukung teman.*” Ini memperlihatkan bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan turut membentuk karakter siswa.

Dari segi suasana kelas, terjadi perubahan dari yang awalnya pasif menjadi lebih hidup. Aktivitas permainan menciptakan energi positif yang menular, membuat siswa lebih fokus dan terlibat sepanjang pembelajaran. Hal ini berdampak pula pada pencapaian hasil belajar, di mana siswa lebih mudah memahami konsep kebugaran jasmani karena langsung merasakannya melalui aktivitas yang konkret. Peningkatan ini tidak hanya dicatat oleh guru, tetapi juga diakui siswa yang merasa lebih percaya diri dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik.

Menelaah uraian di atas, bisa dilihat bahwa penerapan model pembelajaran PJOK berbasis permainan di SDN 190 Cisaranten Kidul membawa dampak positif yang signifikan dibandingkan pembelajaran sebelumnya. Perubahan mencakup peningkatan motivasi, keterampilan motorik, keterlibatan sosial, serta suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis permainan tidak hanya mengatasi kejenuhan siswa, tetapi juga membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik. Dengan demikian, model ini dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya di lingkungan dengan keterbatasan fasilitas.

3. Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai implementasi model PJOK berbasis permainan *Obstacle Relay dan Ball Coordination Challenge* memperlihatkan bahwa kreativitas guru dalam menyusun perencanaan hingga evaluasi menjadi kunci utama keberhasilan. Dalam teori *Experiential Learning* Kolb, proses belajar yang efektif terjadi melalui pengalaman langsung yang kemudian direfleksikan dan dievaluasi. Hal ini terlihat dari pemanfaatan media sederhana seperti botol bekas dan tali rafia yang tetap mampu menciptakan pengalaman belajar bermakna. Penelitian Abde et al. (2023) juga mendukung temuan ini, di mana model permainan yang dirancang guru sekolah dasar mampu meningkatkan keterampilan motorik dan disiplin siswa melalui pengalaman belajar yang menyenangkan.

Kreativitas guru dan antusiasme siswa muncul sebagai faktor pendukung yang dominan. Hal ini sejalan dengan teori *Student Engagement* yang menekankan bahwa keterlibatan emosional dan motivasi intrinsik berperan penting dalam pembelajaran efektif. Ketika guru berhasil mengemas pembelajaran dalam

bentuk permainan, siswa lebih fokus pada keseruan aktivitas, bukan pada beban fisik. Studi Widiastuti (2022) juga menegaskan bahwa stimulasi keterampilan motorik melalui permainan membutuhkan peran aktif guru dalam menyesuaikan desain pembelajaran dengan kondisi siswa dan sekolah.

Di sisi lain, keterbatasan fasilitas, kondisi cuaca, serta perbedaan kemampuan fisik siswa menjadi hambatan utama. Menurut teori *Contextual Teaching and Learning (CTL)*, keberhasilan pembelajaran sangat bergantung pada lingkungan dan ketersediaan sarana pendukung. Guru PJOK yang harus mengandalkan alat seadanya memperlihatkan bagaimana keterbatasan dapat diatasi melalui inovasi, meski tetap menjadi tantangan. Hal ini diperkuat oleh Pratama & Yuliyanto (2022) yang mengembangkan model PJOK berbasis permainan, namun menekankan pentingnya fasilitas yang memadai agar pembelajaran optimal.

Perubahan kondisi *before–after* menunjukkan peningkatan motivasi, keterampilan motorik, dan kerja sama sosial siswa. Hal ini konsisten dengan teori *Physical Literacy* yang menekankan tiga dimensi: motivasi-afektif, kompetensi fisik, dan pemahaman kognitif. Permainan berbasis tim seperti Obstacle Relay tidak hanya melatih aspek motorik kasar, tetapi juga membentuk sikap sportivitas dan kepercayaan diri. Temuan ini selaras dengan studi Papagiannopoulos at al. (2023) yang menjelaskan bahwa model *Teaching Games for Understanding (TGfU)* efektif mengembangkan keterampilan sosial sekaligus pemahaman strategi permainan.

Persepsi guru terhadap pendekatan berbasis permainan juga positif karena memudahkan pengelolaan kelas. Dengan siswa yang lebih termotivasi, beban guru dalam menjaga keteraturan kelas menjadi lebih ringan. Hal ini sesuai dengan teori *Gamification in Education* yang menjelaskan bahwa penerapan elemen permainan meningkatkan motivasi belajar sekaligus efektivitas pengajaran. Studi Quintas at al. (2022) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa gamifikasi meningkatkan kinerja belajar siswa sekaligus memudahkan guru dalam mengajar.

Penerapan model pembelajaran berbasis permainan dalam PJOK di SDN 190 Cisaranten Kidul memberikan gambaran bahwa inovasi dalam metode pengajaran dapat membawa dampak positif yang signifikan. Namun, diperlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk penyediaan fasilitas yang memadai dan pelatihan bagi guru, untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas model pembelajaran ini. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan dalam PJOK tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik siswa, tetapi juga mendukung pengembangan keterampilan sosial, meningkatkan motivasi belajar, dan memudahkan proses pengajaran bagi guru. Oleh karena itu, pendekatan ini layak dipertimbangkan sebagai strategi pembelajaran yang efektif di tingkat sekolah dasar.

KESIMPULAN

Merujuk pada hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, bisa di ambil simpulan bahwa implementasi model pembelajaran PJOK berbasis permainan *Obstacle Relay* dan *Ball Coordination Challenge* di SDN 190 Cisaranten Kidul berjalan efektif melalui tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang mampu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Faktor pendukung utama pelaksanaan model ini adalah kreativitas guru, antusiasme siswa, dan dukungan sekolah, sementara faktor penghambatnya meliputi keterbatasan fasilitas, kondisi cuaca, serta perbedaan kemampuan fisik siswa yang menuntut strategi pengelolaan kelas yang adaptif. Dampak penerapan model pembelajaran berbasis permainan ini terlihat signifikan, baik dalam meningkatkan motivasi, keterampilan motorik, kerja sama sosial, maupun suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif, sehingga model ini layak dipertimbangkan sebagai strategi inovatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Meskipun terdapat beberapa tantangan seperti keterbatasan alat pendukung dan perlunya pelatihan guru dalam merancang permainan edukatif, manfaat yang dihasilkan jauh lebih besar dibandingkan hambatan yang dihadapi. Pendekatan ini juga membantu menciptakan lingkungan belajar yang positif, yang tidak hanya mendukung perkembangan fisik, tetapi juga aspek kognitif dan emosional siswa. Dengan demikian, pembelajaran PJOK berbasis permainan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Ke depan, penerapan model ini perlu terus dikembangkan dengan dukungan fasilitas memadai dan pelatihan guru yang berkelanjutan, agar manfaatnya dapat dirasakan lebih luas dan berjangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abde, R. M. F., Winarni, S., Guntur, B. C., & Hartanto, A. (2023). A game model in physical education to improve motor skills, cooperation, and discipline of primary school learners. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 448-455. <https://www.researchgate.net/publication/376994676>
- Erizka, S. N., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2024). The Role of Physical Literacy in Physical Activity Participation in High School Students. *Jurnal IKA*, 22(1), 1-7. <https://doi.org/10.23887/ika.v22i1.77101>
- Ferriz-Valero, A., Østerlie, O., García-Jaén, M., & Fernández-Pascual, M. D. C. (2020). Gamification in physical education: A systematic review. *European Physical Education Review*, 26(3), 679–697 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1413371.pdf>
- Hosseininia, S., & Yazdani, S. (2022). Evaluation of the Physical Education Literacy Plan in Elementary Schools and Providing Suitable Solutions. *Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 11(2), 191-201. https://sjrm.sums.ac.ir/article_48740.html
- Khory, F. D., Maksum, A., Ismalasari, R., Nugraha, T. A., & Rohman, M. F. (2023). Implementation Of Physical Literacy Model In Physical Education, Sport And Health (PJOK) Learning In Elementary School. *Juara: Jurnal Olahraga*, 8(1). 236-244. <https://orcid.org/0000-0002-9423-3491>

- Lewis, K. (2014). Pupils' and teachers' experiences of school-based physical education: A qualitative study. *BMJ Open*, 4(9), e005277. <https://bmjopen.bmj.com/content/4/9/e005277>
- Mo, W., Saibon, J. B., Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 24(1), 517. <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-024-18043-6?>
- Papagiannopoulos, E., Digelidis, N., & Papaioannou, A. (2023). PE teachers' perceptions of and experiences with using the TGFU model in teaching team games in elementary school. *European Physical Education Review*. <https://www.researchgate.net/publication/372366045>
- Prasetyo, D. A., Basri, M. H., & Mas' odi, M. O. (2025). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Pada Pendidikan PJOK. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 2(3), 187-192. <https://doi.org/10.61650/jptk.v2i3.762>
- Pratama, A., & Yulianto, A. (2024). Game-based physical education learning to improve basic manipulative movement skills of primary school children. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(6), 8117-8125. <https://learning-gate.com/index.php/2576-8484/article/download/3756/1412/5379>
- Quintas, J., Valente, J., & Araújo, D. (2022). Gamification in physical education: The effectiveness of motivation and learning outcomes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(4), 913–924. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1413371.pdf>
- Rejeki, H. S., Purwanto, D., & Mentara, H. (2024). Pengembangan model pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 620-631. <https://doi.org/10.37058/spor>
- Salainti, E., & Neman, A. (2023). Teachers' perception of using digital game-based learning in teaching and learning process. *International Journal of Education and Learning*, 5(2), 45–57. <https://www.researchgate.net/publication/381849458>
- Siahaan, F. L., Sugiyanto, & Widiastuti, A. (2021). Physical literacy in the culture of physical education in elementary schools: Indonesian perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 717-725. <https://www.hrpub.org/download/20210830/SAJ14-19924058.pdf>
- Sugiyono. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H., & Wijaya, M. (2023). Analysis of Post-Pandemic Elementary School Physical Education Teachers' Teaching Motivation. *Proceedings of the International Conference on Educational Technology (ICETECH 2023)*, 126-132. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icetech-23/146001592>
- Widiastuti, A., Sugiyanto, & Siahaan, F. L. (2022). Stimulation of motor skills through game models in early childhood and elementary school students: Systematic review in Indonesia. *Retos*, 44, 101743. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/101743/75014>
- Wijaya, R. A., & Suryadi, B. (2024). Teacher's understanding of early childhood physical literacy: A qualitative study in Indonesia. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 29(2), 123-135. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2023.2270940>