

INOVASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN MELALUI PERMAINAN GERAK DASAR INTERAKTIF PADA SISWA KELAS I SEKOLAH DASAR

Halil Wicaksono Putra^{1)*}, Shirly Rizki Kusumaningrum²⁾

^{1,2)}Program Studi PPG PJOK, Universitas Negeri Malang

¹⁾halil.wicaksono.25316@students.um.ac.id, ²⁾shirly.rizki.pasca@um.ac.id

ABSTRAK

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas I sekolah dasar memerlukan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik siswa. Keterbatasan variasi aktivitas pembelajaran dapat menghambat keterlibatan siswa dan penguasaan keterampilan gerak dasar, terutama kemampuan manipulatif. Penelitian ini bertujuan meningkatkan keterampilan gerak manipulatif dan keterlibatan siswa melalui inovasi permainan gerak dasar interaktif. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas I sekolah dasar pada kelas yang diteliti. Data dikumpulkan melalui observasi aktivitas siswa, tes keterampilan gerak dasar, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan nilai rata-rata, persentase ketuntasan klasikal, serta deskripsi hasil pengamatan. Tindakan pembelajaran mencakup permainan melempar dan menangkap bola, variasi sasaran, instruksi gerak yang lebih konkret, serta penghargaan sederhana untuk meningkatkan motivasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan nilai rata-rata keterampilan manipulatif dari 55,11% pada prasiklus menjadi 60,77% pada siklus I dan 87,55% pada siklus II. Ketuntasan klasikal meningkat dari 0,00% menjadi 32,00% dan akhirnya mencapai 100,00%. Hasil observasi juga memperlihatkan peningkatan antusiasme, kepercayaan diri, partisipasi aktif, dan kerja sama siswa selama pembelajaran. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa perbaikan aktivitas berdasarkan refleksi siklus membantu siswa menguasai koordinasi mata dan tangan dalam pengendalian bola. Dengan demikian, permainan gerak dasar interaktif dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan keterampilan manipulatif siswa kelas I sekolah dasar.

Abstract. Physical Education, Sports, and Health (PESH) lessons in first-grade elementary school require approaches aligned with children's motor development. Limited variation in learning activities may restrict student engagement and mastery of fundamental movement skills, particularly manipulative

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 18 Mei 2026
Direview : 19 Mei 2026
Diterima : 2 Agustus 2026
Disetujui : 12 Oktober 2026

Kata-kata Kunci:

PJOK, Permainan Interaktif, Gerak Dasar Manipulative, Sekolah Dasar

Article History

Submitted : May 18, 2026
Reviewed : May 19, 2026
Accepted : August 2, 2026
Published : October 12, 2026

Keywords:

Physical Education, Interactive Games, Manipulative Movement Skills, Elementary School

skills. This study aimed to improve students' manipulative movement skills and classroom engagement through interactive fundamental movement games. The study employed classroom action research with descriptive quantitative and qualitative approaches conducted over two cycles. Each cycle comprised planning, action, observation, and reflection. The participants were first-grade students in the selected elementary school classroom. Data were collected through observations of student activities, movement skill assessments, and learning documentation, and were analyzed using mean scores, percentages of students meeting mastery criteria, and descriptive observation findings. The intervention included throwing and catching games, varied targets, clearer movement instructions, and simple rewards to encourage participation. Results showed that the mean manipulative skill score increased from 55.11% before the intervention to 60.77% in Cycle I and 87.55% in Cycle II. Classical learning mastery increased from 0.00% to 32.00% and then reached 100.00%. Observations also indicated improvements in enthusiasm, confidence, active participation, and cooperation during lessons. These findings suggest that adjustments made through cycle-based reflection helped students develop eye-hand coordination and ball-control skills. In conclusion, interactive fundamental movement games offer a practical and engaging alternative for improving manipulative movement skills among first-grade elementary school students.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dalam proses pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta karakter sosial peserta didik sejak usia dini. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran PJOK menjadi fondasi utama dalam membentuk keterampilan gerak yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Melalui aktivitas fisik yang terencana, peserta didik tidak hanya dilatih untuk meningkatkan kemampuan geraknya, tetapi juga mengembangkan nilai sportivitas, tanggung jawab, disiplin, dan kerja sama. Keterampilan gerak fundamental memiliki keterkaitan dengan partisipasi anak dalam aktivitas fisik sehingga pengembangannya menjadi bagian penting dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar (Graham et al., 2022). Keberhasilan pembelajaran tersebut memerlukan pemahaman terhadap kemampuan motorik peserta didik melalui penilaian dan perencanaan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak (Dobell et al., 2023). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dirancang secara inovatif agar mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik.

Siswa kelas I sekolah dasar umumnya berada pada rentang usia 6–7 tahun yang memiliki karakteristik perkembangan motorik aktif dan kecenderungan belajar melalui pengalaman langsung. Pada tahap perkembangan ini, anak menunjukkan ketertarikan terhadap aktivitas fisik sederhana, seperti berlari, melompat, berjingkat, dan bergerak ke berbagai arah. Anak juga memiliki rasa ingin tahu yang besar sehingga pembelajaran melalui aktivitas bermain menjadi pendekatan yang sesuai untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar. Berdasarkan tahapan perkembangan motorik, anak berada dalam fundamental movement phase, yaitu fase pengembangan keterampilan gerak dasar melalui eksplorasi, latihan, dan koordinasi anggota tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara

terstruktur dan berulang dapat memberikan manfaat terhadap peningkatan keterampilan gerak fundamental, terutama apabila disesuaikan dengan tahap perkembangan anak (Chen et al., 2024). Program intervensi motorik yang terencana juga berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan gerak dasar, termasuk kemampuan lokomotor dan pengendalian objek pada anak usia sekolah (Su et al., 2022). Dengan demikian, pembelajaran PJOK pada siswa kelas I perlu memperhatikan karakteristik perkembangan anak melalui aktivitas interaktif yang memberikan kesempatan untuk bergerak, bereksplorasi, dan belajar secara aktif.

Pembelajaran gerak dasar dalam PJOK kelas I sekolah dasar mencakup tiga kelompok keterampilan utama, yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor meliputi aktivitas berpindah tempat, seperti berjalan, berlari, dan melompat, sedangkan gerak nonlokomotor mencakup gerakan tanpa perpindahan tempat, seperti membungkuk, memutar, dan menjaga keseimbangan tubuh. Sementara itu, gerak manipulatif melibatkan kemampuan mengendalikan objek melalui aktivitas melempar, menangkap, menendang, dan menggiring bola. Penguasaan keterampilan tersebut menjadi dasar bagi peserta didik untuk mempelajari berbagai aktivitas olahraga yang lebih kompleks, termasuk permainan kasti, bola basket, dan bola voli. Latihan motorik yang terintegrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat mendukung perkembangan keseimbangan, koordinasi, serta keterampilan gerak fundamental anak (Lin et al., 2022). Selain itu, permainan olahraga yang terstruktur dapat memberikan manfaat terhadap peningkatan kemampuan lokomotor dan manipulatif melalui aktivitas yang melibatkan latihan gerak serta interaksi sosial (Guo et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu mengintegrasikan pengembangan keterampilan gerak dasar dengan interaksi sosial melalui kegiatan permainan yang terarah dan menyenangkan.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dasar memerlukan inovasi untuk mengatasi potensi kejenuhan peserta didik akibat penggunaan metode pembelajaran yang kurang bervariasi. Pembelajaran yang cenderung monoton dapat mengurangi ketertarikan dan partisipasi aktif siswa sehingga diperlukan pendekatan yang lebih interaktif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah permainan gerak dasar interaktif yang menggabungkan aktivitas fisik, aturan permainan sederhana, tantangan gerak, serta interaksi antarpeserta didik. Penerapan permainan olahraga dalam pembelajaran terbukti dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan gerak fundamental anak, terutama melalui aktivitas yang melibatkan latihan fisik secara aktif (Sun & Chen, 2024). Permainan aktif juga berpotensi meningkatkan keterampilan gerak fundamental karena memberikan kesempatan kepada anak untuk mengeksplorasi berbagai pola gerakan dalam suasana belajar yang

menyenangkan (Zhang et al., 2025). Melalui permainan tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik sekaligus melatih kemampuan berpikir, mengambil keputusan, dan bekerja sama dalam kelompok. Selain itu, pengamatan keterampilan gerak secara sistematis memungkinkan guru mengidentifikasi perkembangan kemampuan siswa dan menentukan tindak lanjut pembelajaran yang sesuai.

Berdasarkan uraian tersebut, inovasi pembelajaran PJOK melalui permainan gerak dasar interaktif menjadi salah satu alternatif untuk menciptakan proses pembelajaran yang aktif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan siswa kelas I sekolah dasar. Permainan ini dirancang dengan memadukan keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif melalui aktivitas yang melibatkan partisipasi langsung, kerja sama, serta tantangan sederhana yang sesuai dengan kemampuan peserta didik. Pengembangan model pembelajaran gerak dasar melalui modifikasi permainan dapat menjadi alternatif bagi guru dalam menyediakan aktivitas pembelajaran yang lebih bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan siswa sekolah dasar (Kurniawan & Hanief, 2022). Penerapan intervensi keterampilan gerak fundamental juga memerlukan perencanaan aktivitas yang terstruktur, variasi latihan, serta penyesuaian terhadap karakteristik perkembangan anak agar proses pembelajaran berlangsung optimal (Koolwijk et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada inovasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan melalui permainan gerak dasar interaktif pada siswa kelas I sekolah dasar sebagai upaya menghadirkan alternatif pembelajaran yang lebih variatif dan berpusat pada peserta didik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam merancang dan menerapkan aktivitas permainan yang efektif, menyenangkan, serta mendukung perkembangan keterampilan gerak dasar siswa secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) yang mengintegrasikan data kualitatif dan kuantitatif melalui metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Metode ini digunakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui penerapan permainan gerak dasar interaktif pada siswa kelas I sekolah dasar. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas I pada kelas yang menjadi lokasi penelitian, dengan fokus pada peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Tindakan pembelajaran dirancang melalui permainan interaktif yang mengintegrasikan aktivitas fisik, tantangan gerak sederhana, dan kerja sama antarsiswa untuk menciptakan pengalaman belajar yang aktif dan

menyenangkan. Guru berperan sebagai pelaksana tindakan pembelajaran, sedangkan peneliti melakukan pengamatan dan evaluasi terhadap perkembangan keterampilan gerak serta keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Pelaksanaan penelitian diarahkan untuk mengidentifikasi perubahan hasil belajar dan memperbaiki strategi pembelajaran berdasarkan temuan pada setiap siklus.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap perencanaan melalui penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan permainan gerak dasar interaktif sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa kelas I sekolah dasar. Pada tahap ini, peneliti menyiapkan perangkat pembelajaran, media permainan, serta instrumen penilaian berupa lembar observasi aktivitas siswa dan rubrik keterampilan gerak dasar. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan variasi permainan yang melibatkan gerak lokomotor, seperti berlari dan melompat, gerak nonlokomotor, seperti membungkuk dan menjaga keseimbangan, serta gerak manipulatif, seperti melempar, menangkap, dan menendang bola. Permainan dirancang menggunakan aturan sederhana, aktivitas kelompok, dan tantangan yang mendorong siswa berpartisipasi secara aktif sekaligus mengembangkan kemampuan koordinasi dan kerja sama. Selama pelaksanaan tindakan, pengamatan dilakukan untuk mencatat keterampilan gerak, antusiasme, partisipasi, dan kendala yang dialami siswa dalam mengikuti pembelajaran. Hasil pengamatan dan penilaian pada siklus I dianalisis melalui tahap refleksi untuk mengidentifikasi kekurangan serta menentukan perbaikan strategi pembelajaran pada siklus II. Perbaikan tindakan dilakukan melalui penyesuaian tingkat kesulitan permainan, variasi aktivitas gerak, dan pengelolaan kelompok agar pembelajaran lebih efektif serta sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes keterampilan gerak dasar, dan dokumentasi kegiatan pembelajaran. Observasi digunakan untuk memperoleh data kualitatif mengenai keterlibatan aktif, antusiasme, kerja sama, dan respons siswa selama mengikuti permainan gerak dasar interaktif. Tes keterampilan gerak dasar digunakan untuk memperoleh data kuantitatif berdasarkan indikator kemampuan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif yang dinilai menggunakan rubrik penilaian. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar untuk membandingkan hasil pengukuran pada tahap prasiklus, siklus I, dan siklus II. Sementara itu, data kualitatif dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil observasi serta catatan lapangan selama proses pembelajaran. Keberhasilan tindakan ditentukan berdasarkan peningkatan keterampilan gerak dasar dan tercapainya persentase ketuntasan belajar secara klasikal sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dalam penelitian. Keabsahan data diperkuat melalui perbandingan hasil observasi, tes keterampilan, dan dokumentasi, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran

mengenai efektivitas penerapan permainan gerak dasar interaktif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK pada siswa kelas I sekolah dasar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar manipulatif siswa kelas I sekolah dasar melalui penerapan permainan gerak dasar interaktif. Pada tahap prasiklus, sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan mata dan tangan ketika melempar serta menangkap bola. Nilai rata-rata keterampilan siswa mencapai 55,11% dengan ketuntasan klasikal sebesar 0,00%, yang termasuk kategori sangat kurang. Setelah penerapan permainan interaktif pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 60,77% dengan ketuntasan klasikal sebesar 32,00%. Namun, hasil tersebut belum mencapai indikator keberhasilan sehingga dilakukan perbaikan melalui variasi permainan, penggunaan target lemparan, dan pemberian instruksi yang lebih jelas.

Pada siklus II, pembelajaran dilaksanakan dengan mengoptimalkan permainan interaktif melalui tantangan gerak dan pemberian penghargaan sederhana (reward) untuk meningkatkan motivasi siswa. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa semakin aktif, percaya diri, dan mampu melakukan gerakan melempar serta menangkap bola dengan koordinasi yang lebih baik. Nilai rata-rata keterampilan meningkat menjadi 87,55% dengan ketuntasan klasikal mencapai 100,00%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan permainan gerak dasar interaktif berhasil meningkatkan keterampilan manipulatif siswa sesuai dengan indikator keberhasilan penelitian. Perbandingan hasil penilaian pada setiap tahap disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Siswa

Tahap Penelitian	Rata-rata Skor (%)	Kategori	Ketuntasan Klasikal (%)
Prasiklus	55,11	Sangat kurang	0,00
Siklus I	60,77	Kurang	32,00
Siklus II	87,55	Berbakat	100,00

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata keterampilan gerak manipulatif siswa mengalami peningkatan sebesar 32,44 poin persentase, dari 55,11% pada prasiklus menjadi 87,55% pada siklus II. Ketuntasan klasikal juga meningkat dari 0,00% menjadi 100,00%, yang menunjukkan bahwa seluruh siswa telah mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan. Selain peningkatan keterampilan motorik, hasil observasi menunjukkan perkembangan positif pada

antusiasme, kepercayaan diri, dan kerja sama siswa selama pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa permainan gerak dasar interaktif dapat menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dalam meningkatkan keterampilan manipulatif serta menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan bagi siswa kelas I sekolah dasar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan gerak dasar interaktif memberikan perubahan positif terhadap keterampilan gerak manipulatif siswa kelas I sekolah dasar, khususnya pada aktivitas melempar dan menangkap bola. Pada tahap prasiklus, nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 55,11% dengan ketuntasan klasikal 0,00%, yang menunjukkan bahwa seluruh siswa belum mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan. Rendahnya kemampuan tersebut mengindikasikan perlunya pendekatan pembelajaran yang mampu memberikan pengalaman gerak secara terarah dan sesuai dengan karakteristik perkembangan motorik anak. Keterampilan gerak fundamental merupakan dasar penting bagi perkembangan kemampuan fisik dan keterlibatan anak dalam berbagai aktivitas olahraga (Graham et al., 2022). Pengembangan keterampilan tersebut membutuhkan kegiatan pembelajaran yang terstruktur, bervariasi, dan memberikan kesempatan latihan secara berulang untuk meningkatkan koordinasi gerak (Koolwijk et al., 2024). Keterlibatan lingkungan dan dukungan pembelajaran yang sesuai juga berperan penting dalam memfasilitasi penguasaan keterampilan gerak fundamental anak sejak usia dini (Flynn et al., 2023). Oleh karena itu, penerapan permainan gerak dasar interaktif menjadi alternatif tindakan untuk mengatasi rendahnya kemampuan manipulatif siswa melalui aktivitas fisik yang lebih menarik dan menyenangkan.

Pelaksanaan permainan gerak dasar interaktif pada siklus I menunjukkan peningkatan nilai rata-rata keterampilan menjadi 60,77% dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 32,00%. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa mulai mampu mengoordinasikan gerakan mata dan tangan, mengarahkan lemparan, serta menangkap bola melalui aktivitas permainan yang diberikan. Meskipun demikian, sebagian besar siswa belum mencapai ketuntasan sehingga diperlukan perbaikan pada variasi permainan, penggunaan media, dan pemberian instruksi gerak yang lebih jelas. Perencanaan intervensi keterampilan gerak yang mempertimbangkan kebutuhan perkembangan anak menjadi faktor penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang efektif (Dobell et al., 2023). Program latihan motorik yang diterapkan secara sistematis juga dapat meningkatkan keterampilan gerak fundamental, termasuk kemampuan pengendalian objek pada anak usia sekolah (Su et al., 2022). Selain itu, latihan neuromuskular yang terintegrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani berpotensi meningkatkan koordinasi, keseimbangan, dan penguasaan keterampilan gerak

dasar siswa (Lin et al., 2022). Dengan demikian, hasil siklus I menjadi dasar refleksi untuk memperbaiki strategi pembelajaran agar aktivitas permainan lebih sesuai dengan kemampuan siswa dan indikator keberhasilan penelitian.

Perbaikan pembelajaran pada siklus II menghasilkan peningkatan nilai rata-rata keterampilan manipulatif menjadi 87,55% dengan ketuntasan klasikal mencapai 100,00%. Pencapaian tersebut menunjukkan bahwa seluruh siswa telah memenuhi kriteria ketuntasan setelah dilakukan penyempurnaan aktivitas melalui variasi sasaran lemparan, instruksi yang lebih konkret, dan pemberian penghargaan sederhana. Berdasarkan hasil observasi, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengarahkan bola menuju sasaran, mempertahankan keseimbangan tubuh, serta menangkap bola dengan koordinasi yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi permainan olahraga memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan keterampilan gerak fundamental anak (Sun & Chen, 2024). Pembelajaran melalui aktivitas fisik terstruktur juga dinilai lebih efektif dalam mendukung penguasaan keterampilan motorik karena memberikan kesempatan latihan yang terencana dan berkesinambungan (Chen et al., 2024). Penelitian eksperimental lainnya menunjukkan bahwa permainan olahraga terstruktur dapat meningkatkan kompetensi motorik manipulatif anak melalui keterlibatan aktif dalam aktivitas yang menyenangkan (Guo et al., 2024). Dengan demikian, keberhasilan pada siklus II memperlihatkan bahwa perbaikan strategi pembelajaran melalui permainan interaktif berkaitan dengan peningkatan penguasaan keterampilan manipulatif siswa.

Peningkatan keterampilan manipulatif selama pelaksanaan tindakan juga diikuti oleh perubahan positif pada partisipasi dan antusiasme siswa dalam pembelajaran PJOK. Permainan interaktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak aktif, mencoba tantangan sederhana, berkomunikasi, serta bekerja sama dalam menyelesaikan aktivitas kelompok. Penggunaan media yang bervariasi dan pemberian penghargaan sederhana diduga mendukung peningkatan motivasi serta kepercayaan diri siswa ketika melakukan gerakan melempar dan menangkap bola. Program aktivitas fisik yang dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia 3–7 tahun diketahui dapat memberikan manfaat terhadap peningkatan keterampilan gerak fundamental (Yang et al., 2025). Kajian mengenai intervensi berbasis sekolah juga menunjukkan bahwa pembelajaran gerak yang dilaksanakan secara terencana dapat meningkatkan keterampilan motorik anak, terutama apabila didukung oleh frekuensi dan durasi latihan yang memadai (Yin et al., 2025). Selain itu, pendekatan bermain aktif memberikan peluang bagi anak untuk mengembangkan kemampuan motorik melalui pengalaman gerak yang melibatkan eksplorasi dan interaksi dengan lingkungan (Zhang et al., 2025). Oleh karena itu, permainan gerak dasar interaktif dapat dipandang sebagai strategi pembelajaran yang tidak hanya mendukung keterampilan

motorik, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang aktif, partisipatif, dan menyenangkan.

Secara keseluruhan, peningkatan nilai rata-rata sebesar 32,44 poin persentase dari prasiklus hingga siklus II menunjukkan bahwa penerapan permainan gerak dasar interaktif berhasil meningkatkan keterampilan manipulatif siswa kelas I sekolah dasar. Ketuntasan klasikal yang mencapai 100,00% memperlihatkan bahwa seluruh siswa telah memenuhi indikator keberhasilan penelitian setelah melalui proses perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Keberhasilan tersebut berkaitan dengan penggunaan variasi permainan, penyesuaian tingkat kesulitan aktivitas, serta pemberian kesempatan latihan yang lebih terarah pada setiap siklus. Pengembangan keterampilan gerak melalui aktivitas interaktif dapat didukung oleh pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada anak untuk memperoleh pengalaman gerak dan umpan balik secara langsung (Oppici et al., 2022). Aktivitas olahraga yang melibatkan pengulangan pola gerak dan koordinasi tubuh juga terbukti berpotensi meningkatkan keterampilan gerak fundamental anak (Mao et al., 2022). Selain itu, penerapan intervensi keterampilan gerak sejak usia dini memerlukan perencanaan aktivitas yang sesuai, dukungan pelaksana pembelajaran, serta evaluasi perkembangan kemampuan siswa secara berkelanjutan (Roscoe et al., 2024). Dengan demikian, permainan gerak dasar interaktif dapat menjadi alternatif inovasi pembelajaran PJOK yang efektif untuk meningkatkan keterampilan manipulatif siswa, sedangkan pengaruhnya terhadap keterampilan lokomotor dan nonlokomotor memerlukan pengukuran lebih lanjut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan inovasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui permainan gerak dasar interaktif berhasil meningkatkan keterampilan gerak manipulatif siswa kelas I sekolah dasar, khususnya dalam aktivitas melempar dan menangkap bola. Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata keterampilan siswa pada tahap prasiklus sebesar 55,11%, meningkat menjadi 60,77% pada siklus I, dan mencapai 87,55% pada siklus II. Persentase ketuntasan klasikal juga mengalami peningkatan dari 0,00% pada prasiklus menjadi 32,00% pada siklus I dan mencapai 100,00% pada siklus II. Selain meningkatkan keterampilan motorik, penerapan permainan interaktif juga mendorong antusiasme, kepercayaan diri, partisipasi aktif, dan kerja sama siswa selama proses pembelajaran. Keberhasilan tersebut didukung oleh penggunaan variasi permainan, media pembelajaran yang sesuai, pemberian instruksi yang jelas, serta perbaikan tindakan berdasarkan hasil refleksi setiap siklus. Dengan demikian, permainan gerak dasar interaktif dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran

PJOK yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa kelas I sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan keterampilan gerak manipulatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, D., Zhao, G., Fu, J., Shun, S., Su, L., He, Z., Chen, R., Jiang, T., Hu, X., Li, Y., & Shen, F. (2024). Effects of structured and unstructured interventions on fundamental motor skills in preschool children: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1345566. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1345566>
- Dobell, A. P., Faghy, M. A., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). Improving fundamental movement skills during early childhood: An intervention mapping approach. *Children*, 10(6), Article 1004. <https://doi.org/10.3390/children10061004>
- Flynn, R. J., Pringle, A., & Roscoe, C. M. P. (2023). Direct parent engagement to improve fundamental movement skills in children: A systematic review. *Children*, 10(7), Article 1247. <https://doi.org/10.3390/children10071247>
- Graham, M., Azevedo, L., Wright, M., & Innerd, A. L. (2022). The effectiveness of fundamental movement skill interventions on moderate to vigorous physical activity levels in 5- to 11-year-old children: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(5), 1067–1090. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01599-3>
- Guo, X., Li, C., Zhang, Z., Silva, A. F., & Clemente, F. M. (2024). Can motor competence be influenced by the type of training interventions preschool children are exposed to? A randomized experimental study comparing sports games and psychomotricity activities. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1476297. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1476297>
- Koolwijk, P., Hoeboer, J., Mombarg, R., Savelsbergh, G. J. P., & de Vries, S. (2024). Fundamental movement skill interventions in young children: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(7), 1661–1683. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2210597>
- Kurniawan, A. W., & Hanief, Y. N. (2022). Development of basic movement learning models of the concept of play and games modification elementary school level. *Journal Sport Area*, 7(2), 246–261. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).8589](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).8589)
- Lin, J., Zhang, R., Shen, J., & Zhou, A. (2022). Effects of school-based neuromuscular training on fundamental movement skills and physical fitness in children: A systematic review. *PeerJ*, 10, Article e13726. <https://doi.org/10.7717/peerj.13726>
- Mao, X., Zhang, J., Li, Y., Cao, Y., Ding, M., Li, W., & Fan, L. (2022). The effects of football practice on children's fundamental movement skills: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics*, 10, Article 1019150. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.1019150>
- Oppici, L., Stell, F. M., Utesch, T., Woods, C. T., & Fowweather, L. (2022). A skill acquisition perspective on the impact of exergaming technology on foundational movement skill development in children 3–12 years: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 8, Article 148. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00534-8>

- Roscoe, C. M. P., Taylor, N., & Pringle, A. (2024). Impact and implementation of an early years fundamental motor skills intervention for children 4–5 years. *Children*, 11(4), Article 416. <https://doi.org/10.3390/children11040416>
- Su, H., Yang, G., Yang, M., & Chang, J. (2022). Fundamental motor skills intervention for school-age children: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 644–653. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100403>
- Sun, S., & Chen, C. (2024). The effect of sports game intervention on children's fundamental motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 11(2), Article 254. <https://doi.org/10.3390/children11020254>
- Yang, Y., Mao, X., Li, W., Wang, B., & Fan, L. (2025). A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3–7-year-old children. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1489141. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1489141>
- Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., & Liu, Y. (2025). Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25, Article 1522. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22696-2>
- Zhang, X., Tang, C., Geng, M., Li, K., Liu, C., & Cai, Y. (2025). The effects of active play interventions on children's fundamental movement skills: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 25, Article 40. <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05385-8>