

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga pada anak usia sekolah dasar memegang peranan yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta pembentukan sikap positif peserta didik. Pembelajaran PJOK yang berkualitas di sekolah dasar tidak hanya berorientasi pada pencapaian kompetensi fisik semata, melainkan juga mendorong pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kemampuan bekerjasama antar sesama peserta didik (Sari et al., 2024). Oleh karena itu, perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran PJOK harus didasarkan pada pemahaman mendalam terhadap karakteristik perkembangan anak sesuai dengan jenjang usianya. Hal ini menjadikan pemilihan model pembelajaran yang tepat sebagai aspek krusial yang menentukan keberhasilan tujuan pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

Gerak dasar merupakan unsur utama yang menjadi fondasi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, dan secara umum diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerak dasar lokomotor, yang didefinisikan sebagai gerakan berpindah tempat dari satu titik ke titik lain seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat, memiliki kedudukan sentral dalam kurikulum PJOK. kemampuan lokomotor merupakan salah satu dari tiga kategori keterampilan gerak fundamental yang menjadi prasyarat partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik sepanjang hayat. Penguasaan gerak dasar lokomotor

yang baik pada masa anak-anak diyakini akan memberikan dampak positif tidak hanya pada perkembangan fisik, tetapi juga pada aspek kognitif dan sosial-emosional anak. Berdasarkan kajian sistematis yang dilakukan oleh para peneliti internasional, rata-rata kemampuan lokomotor anak usia 3–10 tahun baru tercapai pada 57–64% populasi, suatu kondisi yang mengindikasikan masih banyaknya anak yang belum memiliki kompetensi gerak dasar yang memadai (Salters & Benson, 2022).

Berlari merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan fisik dan motorik bagi anak-anak di tingkat sekolah dasar. Selain menjadi bagian penting dari kurikulum pendidikan jasmani, kemampuan ini juga memiliki relevansi yang besar dalam kehidupan sehari-hari (Ibrahim et al., 2025). Pada kenyataannya pembelajaran yang diberikan guru pendidikan jasmani pada sekolah dasar saat ini sebagian besar kurang memperhatikan gerak dasar yang dibutuhkan anak didiknya, pemberian tugas tertulis berlari, tanpa mengenalkan gerak dasar yang diperlukan anak tersebut atau yang sesuai dengan karakter fisik dan emosi anak (Murdiansyah, 2023). kemampuan berlari mendominasi profil keterampilan gerak dasar lokomotor pada siswa sekolah dasar, menunjukkan betapa sentralnya keterampilan ini dalam perkembangan motorik anak (Bikalawan et al., 2024). Bagi siswa kelas 4 sekolah dasar yang berada pada rentang usia 9–10 tahun, penguasaan teknik berlari yang benar merupakan aspek penting karena masa ini merupakan periode kritis pengembangan motorik kasar. usia krusial untuk mengajarkan dan mengembangkan kompetensi motorik adalah 3 sampai 10 tahun atau sebelum siswa berada di kelas empat sekolah dasar (Rejeki & Tadulako, 2021). Ini

mengindikasikan bahwa siswa kelas 4 sedang berada pada fase transisi penting, dimana fondasi gerak yang telah terbentuk harus mulai diperkuat melalui pembelajaran yang lebih terstruktur dan terencana.

karakteristik perkembangan anak pada masa kelas tinggi SD menunjukkan kemampuan berpikir yang semakin terorganisir, rasa ingin tahu yang tinggi, serta keinginan untuk berkompetisi dalam aktivitas fisik (Zakiyah et al., 2024). Aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan sangat sesuai dengan karakteristik psikologis anak pada fase ini, karena bermain merupakan kebutuhan dasar yang mendorong keterlibatan aktif dan motivasi intrinsik dalam belajar. Perkembangan fisik peserta didik usia sekolah dasar, khususnya aspek motorik, berkembang signifikan dan memerlukan stimulasi yang tepat melalui aktivitas fisik yang terprogram (Napitupulu et al., 2022). Dengan demikian, model pembelajaran yang mempertimbangkan karakteristik perkembangan anak kelas 4 akan lebih efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran gerak dasar berlari.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SDIT Gema Insan Mandiri pada bulan April tahun 2026, Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa proses pembelajaran gerak dasar berlari di sekolah dasar masih menghadapi berbagai permasalahan yang menghambat tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal. Banyak guru PJOK masih menerapkan pendekatan pembelajaran konvensional yang berfokus pada latihan teknis berulang tanpa variasi, sehingga suasana belajar menjadi monoton dan kurang menarik bagi siswa. Kurangnya variasi dan keceriaan dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor, serta kurangnya pemahaman guru terhadap karakteristik peserta didik, menjadi faktor utama

rendahnya hasil belajar siswa dalam domain gerak lokomotor (Kurniawan et al., 2025). Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di sekolah dasar juga menjadi kendala nyata yang dihadapi guru dalam melaksanakan pembelajaran atletik yang ideal. Pembelajaran PJOK yang kurang menarik dan bervariasi mengakibatkan siswa kurang antusias sehingga tidak menunjang keterampilan dasar psikomotorik secara optimal (Adji & Wibowo, 2023). Kondisi ini semakin diperparah oleh perubahan gaya hidup anak yang semakin sedentari akibat pengaruh teknologi digital, sehingga waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik semakin berkurang. Situasi ini menggarisbawahi urgensi pengembangan model pembelajaran yang inovatif, kreatif, dan berbasis permainan untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut.

Permasalahan rendahnya kualitas teknik berlari tersebut tidak dapat dilepaskan dari ketidakefektifan model pembelajaran yang selama ini diterapkan. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di sekolah tersebut, pembelajaran gerak dasar berlari selama ini masih menggunakan pendekatan konvensional berupa instruksi langsung (*direct instruction*) dengan latihan teknis berulang yang seragam tanpa mempertimbangkan perbedaan kemampuan individual siswa. (Kurniawan et al., 2025) menyatakan bahwa kurangnya variasi dan pendekatan yang tidak responsif terhadap karakteristik peserta didik menjadi faktor utama rendahnya hasil belajar siswa dalam domain gerak lokomotor, dan hal ini bukan sekadar persoalan kurangnya daya tarik, melainkan mengindikasikan kegagalan model pembelajaran dalam mencapai target kompetensi motorik yang ditetapkan. Pembelajaran yang tidak efektif (*ineffective learning*) berbeda secara fundamental dengan

pembelajaran yang tidak menarik (*unattractive learning*); yang pertama menghasilkan defisit kompetensi nyata, sedangkan yang kedua berdampak pada motivasi. Kondisi yang ditemukan di lapangan mengindikasikan adanya permasalahan pada kedua dimensi tersebut, sehingga model pembelajaran yang dikembangkan harus mampu menjawab kedua tantangan sekaligus.

Pendekatan berbasis permainan (*game-based learning*) telah diakui secara luas sebagai salah satu strategi pembelajaran yang paling efektif dalam pendidikan jasmani, khususnya untuk jenjang sekolah dasar. Permainan memberikan konteks belajar yang bermakna, menyenangkan, dan memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran tanpa merasa terbebani. Pendekatan pengajaran keterampilan gerak fundamental melalui pedagogi berbasis permainan terbukti mampu meningkatkan keterlibatan, motivasi, dan kompetensi gerak anak secara signifikan, senada dengan hal tersebut (Jefferson-buchanan, 2022). Penggunaan pendekatan permainan dalam pembelajaran PJOK secara signifikan meningkatkan motivasi belajar siswa dibandingkan dengan metode konvensional yang berpusat pada guru (Panjaitan & Fardana, 2023). Melalui permainan, siswa secara alami mengulang pola-pola gerak dasar dalam konteks yang bervariasi, sehingga terjadi pembelajaran motorik yang lebih komprehensif dan bertahan lama.

Kids atletik merupakan program atletik yang dikembangkan oleh *International Association of Athletics Federations* (IAAF) dan dirancang khusus untuk anak-anak berusia 7 hingga 12 tahun dengan tujuan memperkenalkan dunia atletik melalui pendekatan bermain yang menyenangkan dan inklusif. Menurut (Ababei, 2024) Program ini diperkenalkan sebagai upaya global untuk

mendekatkan anak-anak dengan olahraga atletik melalui kemasan yang lebih ramah dan adaptif terhadap tahap perkembangan mereka. Pelaksanaan *kids* atletik hanya membutuhkan area datar seluas 60 x 40 meter, menjadikannya sangat aksesibel bagi sekolah-sekolah dengan keterbatasan fasilitas (World Athletics, 2002). Dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia, *kids* atletik telah diimplementasikan sebagai alternatif pembelajaran atletik yang lebih sesuai dengan karakteristik dan kemampuan siswa sekolah dasar. Dengan karakteristik tersebut, *kids* atletik menjadi instrumen pedagogis yang sangat relevan untuk mengembangkan gerak dasar berlari siswa kelas 4 sekolah dasar secara holistik dan menyenangkan.

Berbagai penelitian ilmiah telah membuktikan efektivitas program *kids* atletik dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa, motivasi belajar, serta kebugaran jasmani anak-anak usia sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan oleh (Petros et al., 2016) dalam *Journal of Physical Education and Sport* menunjukkan bahwa implementasi IAAF *Kids* Atletik secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik dan motivasi siswa kelas 5–6 sekolah dasar dalam pembelajaran atletik dibandingkan metode pengajaran konvensional. Sobarna & Hambali, (2020) dalam *jurnal Premiere Educandum* juga melaporkan hasil serupa, di mana pembelajaran *kids* atletik berhasil meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD secara signifikan. Implementasi *kids* atletik sebagai media pembelajaran interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan antusiasme siswa dalam mempelajari gerak dasar atletik (Hariadi & Suryansyah, 2020). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada implementasi

program secara umum dan belum mengembangkan model pembelajaran yang spesifik menyasar keterampilan gerak dasar berlari secara mendalam.

Telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu mengungkapkan adanya kesenjangan penelitian yang signifikan dan menjadi justifikasi utama bagi penelitian ini. Dari sisi konten (variabel Y), penelitian sebelumnya tentang *kids* atletik lebih banyak berfokus pada variabel lompat jauh (Sobarna & Hambali, 2020), kebugaran jasmani (Petros et al., 2016), dan motivasi belajar (Panjaitan & Fardana, 2023), sementara penelitian yang secara spesifik menyasar mekanika gerak berlari (*running mechanics*) seperti koordinasi fase topang-layang, ritme langkah, dan ayunan lengan masih sangat terbatas. Dari sisi metode (variabel X), penelitian terdahulu umumnya menggunakan pendekatan implementasi program (*program implementation*) yang bersifat deskriptif-eksperimentatif, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) model ADDIE yang menghasilkan produk pembelajaran terstruktur dan tervalidasi secara ilmiah melalui serangkaian tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Dari sisi produk (luaran penelitian), penelitian terdahulu hanya menguji efektivitas program yang sudah ada, sedangkan penelitian ini secara spesifik menghasilkan 20 model permainan *kids* atletik yang dirancang untuk mengembangkan aspek-aspek teknis gerak dasar berlari. Kebaruan inilah yang menjadikan penelitian ini memiliki kontribusi yang berbeda dan lebih spesifik dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga dimensi yang saling melengkapi dan belum pernah dikombinasikan dalam penelitian sebelumnya. Pertama, dari

dimensi produk, penelitian ini menghasilkan 17 model permainan *kids* atletik yang secara sistematis dirancang untuk mengembangkan aspek-aspek spesifik gerak dasar berlari, mencakup fase akselerasi, kecepatan maksimal, koordinasi, dan ritme. Hal ini termasuk dalam kategori *Instructional Product Innovation*, yaitu proses berkelanjutan dalam menciptakan produk pembelajaran baru untuk memecahkan masalah peserta didik dengan cara-cara baru (Lestari et al., 2023). Kedua, dari dimensi pendekatan, penelitian ini menggabungkan tiga elemen secara sinergis yaitu gerak dasar berlari, kerangka *kids* atletik, dan *game-based learning* ke dalam satu model pembelajaran yang terintegrasi, kombinasi ini termasuk dalam kategori *Hybrid Pedagogical Model* yang belum ditemukan dalam literatur yang ada. Ketiga, dari dimensi proses, pengembangan dilakukan melalui prosedur ADDIE yang menjamin validitas konten, konstruk, dan empiris produk sebelum digunakan secara luas. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar mereplikasi studi sebelumnya, melainkan mengisi kekosongan ilmu yang nyata dan menghasilkan produk pembelajaran yang siap diimplementasikan oleh guru PJOK di lapangan.

Pengembangan model pembelajaran ini juga memiliki relevansi langsung dengan arah kebijakan kurikulum pendidikan nasional melalui Kurikulum Merdeka. Fase B dalam Kurikulum Merdeka yang mencakup siswa kelas 3 dan 4 sekolah dasar menekankan penguasaan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melalui aktivitas yang menyenangkan, aktif, dan bermakna. Muhyi et al.,(2023) menyatakan bahwa penerapan strategi pembelajaran PJOK aktif pada Fase B Kurikulum Merdeka sangat relevan dengan prinsip-prinsip pembelajaran berbasis permainan yang berorientasi pada pengembangan kompetensi peserta

didik secara holistik. Fleksibilitas dalam Kurikulum Merdeka memberikan ruang bagi guru untuk berinovasi dalam mengembangkan model pembelajaran yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan lokal sekolah, dan model berbasis *kids* atletik ini memanfaatkan ruang tersebut secara optimal. Oleh karena itu, pengembangan model pembelajaran gerak dasar berlari berbasis *kids* atletik merupakan respons yang tepat dan kontekstual terhadap arah kebijakan kurikulum pendidikan nasional saat ini.

Berdasarkan seluruh uraian di atas, terdapat kondisi yang mendesak untuk segera ditangani, yaitu: (1) ketidakefektifan model pembelajaran konvensional yang berlangsung saat ini; (2) kesenjangan penelitian yang nyata terkait model pembelajaran spesifik untuk gerak dasar berlari berbasis *kids* atletik; dan (3) kebutuhan akan produk pembelajaran yang terstruktur, tervalidasi, dan siap pakai oleh guru PJOK. Penelitian ini dirancang untuk menjawab keempat kondisi tersebut secara stimulan melalui pengembangan 20 model permainan *kids* atletik berbasis R&D model ADDIE. Ningsih, (2024) menegaskan urgensi pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa pada pembelajaran PJOK sebagai respons terhadap tren penurunan aktivitas fisik anak usia sekolah secara global. Dengan demikian, penelitian ini memiliki signifikansi yang tinggi, baik secara teoritis sebagai kontribusi pada *body of knowledge* pendidikan jasmani, maupun secara praktis sebagai solusi konkret bagi permasalahan pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Berdasarkan keseluruhan analisis permasalahan, kajian teoritis, dan penelusuran kesenjangan penelitian yang telah dipaparkan, peneliti memandang

bahwa pengembangan model pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari berbasis permainan *kids* atletik untuk siswa kelas 4 sekolah dasar merupakan langkah akademik yang tidak hanya relevan tetapi juga mendesak untuk dilakukan. Model yang dikembangkan harus memenuhi beberapa kriteria utama: (1) secara konten, spesifik menyorot aspek-aspek teknis gerak dasar berlari yang teridentifikasi lemah; (2) secara pedagogis, berbasis pada prinsip permainan yang kompetitif namun inklusif sesuai *framework kids* atletik; (3) secara prosedural, dikembangkan melalui tahapan R&D ADDIE yang menjamin kualitas dan validitas produk; serta (4) secara praktis, dapat dilaksanakan dengan sarana yang tersedia di sekolah dasar dan langsung dapat digunakan oleh guru PJOK. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan kontribusi akademik yang nyata dalam mengisi kekosongan literatur sekaligus memberikan solusi praktis yang terukur bagi peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di Indonesia.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan *kids* atletik untuk keterampilan Gerak dasar lokomotor berlari pada siswa Sekolah Dasar. Model ini dirancang untuk mempromosikan partisipasi siswa melalui permainan dan aktivitas menarik dan memotivasi belajar. Dengan memperhatikan kebutuhan siswa dan karakteristik perkembangan pada usia Sekolah Dasar, model ini akan dirancang untuk pengalaman pembelajaran yang layak dan menyenangkan, dapat diterapkan secara luas di berbagai Sekolah Dasar. Tujuan utama penelitian ini adalah menciptakan model pembelajaran inovatif yang

membantu siswa Sekolah Dasar menguasai keterampilan lari cepat dengan lebih baik.

C. Perumusan Masalah

Berkaitan dengan model pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari berbasis permainan *kids* atletik pada anak sekolah dasar maka perumusan masalah pada penelitian ini Adalah :

- a. Bagaimanakah model pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari berbasis permainan *kids atletik* terhadap siswa sekolah dasar ?
- b. Bagaimanakah kelayakan model pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari berbasis permainan *kids atletik* terhadap siswa sekolah dasar ?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan manfaat dan pentingnya model pembelajaran gerak dasar lokomotor yaitu berlari. Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari berbasis permainan *kids* atletik Adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat menemukan pengalaman baru tentang model pembelajaran gerak dasar lokomotor berlari berbasis permainan *kids* atletik

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

- 1) Tumbuhnya semangat dalam melaksanakan pembelajaran
- 2) Hasil belajar yang memuaskan dalam wujud nilai tinggi

b. Bagi guru

- 1) Mengenal model pembelajaran baru, sehingga siswa dapat diharapkan akan lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lokomotor berlari
- 2) Tercapainya tujuan pembelajaran materi gerak dasar lokomotor yaitu berlari

c. Bagi sekolah

- 1) hasil dari penelitian model pembelajaran gerak dasar lari ini memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani.
- 2) sekolah dapat mendukung guru untuk menciptakan model pembelajaran yang lebih bervariasi lagi dan sesuai dengan kebutuhan siswa.