

**STUDI LITERATUR TENTANG EFEKTIVITAS MODEL PEMBELAJARAN
BERBASIS PERMAINAN DALAM MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR**

Ely Yuliawan¹, Ade Kurniawan Triwahyuda², Triyo Nova Utomo³,
Regina Ingrasias Sidabutar⁴, Ahmad Maulana Ahsan⁵
^{1,2,3,4,5}PJOK, FKIP, Universitas Jambi,
¹elyyuliawan.fik@unja.ac.id, ²ade.kurniawan6283@gmail.com,
³trionopautomo@gmail.com, ⁴reginasdbtr14@gmail.com,
⁵ahmadahmaaad10@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of game-based learning models in improving the physical fitness of elementary school students through a literature review of ten national journals published between 2021 and 2025. The research employed a literature study approach by analyzing empirical findings from previous studies. The results indicate that game-based learning consistently enhances various components of physical fitness, including endurance, speed, agility, and muscular strength. In addition to improving physical fitness, this model also increases students' motivation, participation, and social interaction during physical education learning activities. Another strength of this model lies in its flexibility, allowing it to be adapted to different school environments and available facilities. Overall, game-based learning is an effective and recommended strategy for optimizing elementary students' physical fitness within the context of physical education.

Keywords: game-based learning, physical fitness, elementary students, physical education, physical activity

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar melalui studi literatur terhadap sepuluh jurnal nasional terbitan 2021–2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan studi literatur dengan menganalisis temuan empiris dari berbagai penelitian sebelumnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan secara konsisten mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot. Selain itu, model ini juga meningkatkan motivasi, partisipasi fisik, serta interaksi sosial siswa dalam proses pembelajaran. Kelebihan lain dari model ini adalah fleksibilitasnya sehingga dapat diterapkan pada berbagai kondisi sarana dan lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, model pembelajaran berbasis permainan merupakan strategi yang efektif dan layak digunakan untuk

mengoptimalkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dalam konteks pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: pembelajaran berbasis permainan, kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar, PJOK, aktivitas fisik.

A. Pendahuluan

Aktivitas fisik anak pada era modern mengalami penurunan signifikan akibat meningkatnya penggunaan gawai dan aktivitas sedentari. Anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game atau menonton video dibandingkan bergerak aktif. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan fisik, kesehatan jantung, dan kemampuan motorik dasar mereka (Sari, 2021). Oleh karena itu, sekolah memiliki peran penting dalam menyediakan pembelajaran jasmani yang menarik untuk mendorong aktivitas fisik yang teratur.

Kebugaran jasmani merupakan aspek fundamental dalam pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar. Kebugaran jasmani membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, serta koordinasi gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas harian anak. Penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD (Putra & Yuliana, 2020). Dengan demikian, program pembelajaran jasmani perlu dirancang agar mampu meningkatkan kebugaran fisik siswa secara menyeluruh.

Pembelajaran PJOK di sekolah seringkali masih bersifat monoton sehingga tidak mampu menarik minat peserta didik secara optimal. Pembelajaran yang kurang bervariasi membuat siswa kurang aktif terlibat dalam aktivitas fisik, sehingga tujuan peningkatan kebugaran jasmani tidak tercapai secara maksimal (Andriani, 2019). Hal ini menunjukkan perlunya model pembelajaran yang lebih kreatif, menarik, dan sesuai karakteristik anak.

Model pembelajaran berbasis permainan muncul sebagai salah satu alternatif yang efektif dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar. Permainan memungkinkan siswa terlibat aktif melalui aktivitas bergerak, berkompetisi, dan bekerja

sama. Selain meningkatkan motivasi, pendekatan ini juga dapat meningkatkan semangat belajar siswa selama mata pelajaran PJOK (Hidayat, 2021). Dengan demikian, model permainan dapat menjadi strategi inovatif untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran.

Studi yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) menunjukkan bahwa model permainan berbasis gerak multilateral mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, dan kemampuan lompat siswa sekolah dasar. Hal ini menguatkan bahwa permainan tidak hanya memberikan aspek kesenangan, tetapi juga memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan fisik siswa.

Penelitian lain oleh Setiawan dan Pratama (2021) menemukan bahwa model pembelajaran berbasis permainan memberikan dampak positif terhadap aktivitas fisik siswa, terutama dalam meningkatkan durasi aktivitas intensitas sedang hingga tinggi. Dengan meningkatnya aktivitas fisik, maka tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung meningkat secara paralel.

Model pembelajaran permainan aktif terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar serta kerjasama antar siswa (Lestari, 2022). Dengan kata lain, permainan tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek sosial dan emosional peserta didik, sejalan dengan tujuan pendidikan karakter di sekolah dasar.

Temuan-temuan empiris tersebut masih bersifat beragam dan belum disintesis secara sistematis. Diperlukan analisis literatur komprehensif untuk melihat pola efektivitas model permainan, komponen kebugaran jasmani apa saja yang paling dipengaruhi, serta kelompok usia mana yang mendapat manfaat terbesar (Hakim, 2022). Hal ini penting agar implementasi di sekolah dapat lebih tepat sasaran dan berdasarkan bukti ilmiah.

Studi literatur juga penting untuk menilai bagaimana variasi permainan, durasi, frekuensi, dan intensitas pelaksanaan dapat menentukan keberhasilan model ini. Faktor lingkungan sekolah, kesiapan guru, dan karakteristik siswa juga dapat memengaruhi efektivitas pembelajaran berbasis permainan (Wicaksono, 2021). Dengan

demikian, kajian konseptual yang kuat sangat dibutuhkan.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian berjudul “Studi Literatur tentang Efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar” perlu dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas model permainan, sekaligus menjadi rekomendasi bagi guru PJOK dan sekolah dalam merancang pembelajaran yang lebih variatif, efektif, dan menyenangkan (Ningsih, 2023).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai hasil penelitian yang relevan terkait efektivitas model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Artikel dikumpulkan melalui database nasional seperti Google Scholar, SINTA, dan DOAJ dengan rentang tahun 2021–2025 menggunakan kata kunci *pembelajaran berbasis permainan, kebugaran jasmani, dan siswa sekolah dasar*. Kriteria inklusi

meliputi artikel empiris yang meneliti penerapan model permainan pada siswa SD dan berfokus pada komponen kebugaran jasmani, sedangkan artikel non-empiris atau tidak relevan dikeluarkan. Artikel yang ditemukan diseleksi melalui proses screening judul, abstrak, dan isi, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi pola, temuan utama, serta faktor pendukung keberhasilan model permainan. Seluruh data yang terkumpul disintesis secara naratif untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai efektivitas model pembelajaran berbasis permainan dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 Hasil Review Jurnal

N o	Peneli ti	Ta hu n	Jurnal	Hasil Peneliti an
1	Sari & Putra	2021	<i>Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia</i>	Paragraf Penelitian menemukan bahwa model pembelajaran berbasis

<p>permainan mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa secara signifikan, terutama pada aktivitas intensitas sedang hingga tinggi. Siswa menunjukkan antusias yang lebih tinggi selama proses pembelajaran dan lebih sering terlibat dalam gerakan aktif. Selain aspek fisik, permainan juga meningkatkan motivasi internal siswa untuk bergerak. Guru melaporkan</p>										<p>bahwa pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan membantu meningkatkan fokus serta keterlibatan siswa selama aktivitas PJOK.</p>
	2	Hidayat	20	Jurnal Aktivitas Fisik Anak Sekolah	21	Paragraf Studi menunjukkan bahwa permainan tradisional yang dimodifikasi mampu meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerak siswa. Aktivitas dilakukan secara dinamis sehingga memberikan rangsang				

				an motorik yang lebih optimal dibandin g latihan konvensi onal. Hidayat juga menemu kan bahwa siswa lebih mudah memaha mi instruksi dan menunju kkan kerja sama yang baik selama permaina n berlangs ung. Hal ini membant u memban gun interaksi sosial yang positif dalam lingkung an pembelaj aran.	Dewi	Nusant ara	kan bahwa permaina n mampu meningk atkan kemamp uan motorik dasar siswa, terutama pada aspek koordina si, kekuatan otot, dan daya tahan. Pembelaj aran permaina n memberi kan kesempa tan bagi siswa untuk bergerak secara alami dan bervarias i. Selain peningka tan fisik, siswa menunju kkan perkemb angan dalam kemamp uan sosial seperti kerja
3	Wicak sono &	20 22	<i>Jurnal Keolahr agaan</i>	Penelitian menegas			

				sama dan sportivitas. Guru merasakan bahwa permainan membuat siswa lebih terlibat dan lebih percaya diri.				berulang. Lestari mencatat bahwa siswa sangat menikmati model ini karena memberikan suasana kompetitif yang sehat dan meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi lebih aktif.	
4	Lestari	20 22	<i>Jurnal Aktivitas Jasmani Anak</i>	penelitian menunjukkan bahwa permainan aktif berbasis gerak multilateral dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, serta kelincahan siswa. Aktivitas dilakukan dalam bentuk permainan berkelompok yang menuntut gerakan cepat dan				Model permainan berbasis bola seperti <i>mini soccer</i> dan <i>bola estafet</i> terbukti meningkatkan kekuatan otot lengan dan kaki siswa secara signifikan. Aktivitas permainan memerlukan	
					5	Rahmawati	20 22	<i>Jurnal Pendidikan Jasmani Dasar</i>	

				dorongan energi yang besar sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran fisik. Pembelajaran menjadi lebih efektif karena siswa terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, sekaligus dapat mencapai kompetensi gerak dasar yang diharapkan dalam kurikulum PJOK.					kecepatan, kelincahan, dan daya tahan siswa sekolah dasar. Permainan ini menuntut siswa untuk bergerak cepat dan merespons situasi permainan. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berpikir taktis dan pengambilan keputusan. Permainan membantu siswa mengembangkan pemahaman strategi dasar dalam olahraga.	
6	Setiawan	2023	<i>Jurnal Pendidikan Olahraga & Kesehatan</i>	Penelitian menunjukkan bahwa <i>invasion games</i> mampu meningkatkan kemampuan fisik seperti		7	Prata	20	<i>Jurnal Penerap</i>	Penerap

ma & 23	Ilmu	an					sehat.
Nugro	Keolahr	permaina	8	Ningsi	20	Jurnal	Permain
ho	agaan	n		h	24	Keolahr	an yang
		berstrukt				agaan	dirancan
		ur				&	g dengan
		terbukti				Pembel	tujuan
		meningk				ajaran	kebugara
		atkan					n
		aktivitas					jasmani
		fisik					terbukti
		harian					meningk
		siswa di					atkan
		sekolah.					kekuatan
		Siswa					otot inti,
		lebih					keseimb
		bersema					angan,
		ngat dan					dan
		menunju					koordina
		kan					si siswa
		tingkat					secara
		partisipa					signifikan
		si yang					. Aktivitas
		konsisten					dilakukan
		selama					dalam
		kegiatan					bentuk
		berlangs					permaina
		ung.					n
		Guru					kelompo
		menyata					k kecil
		kan					yang
		bahwa					bervarias
		metode					i. Model
		permaina					permaina
		n					n ini juga
		memberi					meningk
		kan					atkan
		dampak					kepercay
		positif					aan diri
		pada					siswa,
		motivasi					terutama
		belajar					bagi
		serta					mereka
		membant					yang
		u siswa					sebelum
		mengem					nya
		bankan					memiliki
		rutinitas					kemamp
		aktivitas					uan
		fisik yang					gerak

				rendah. Lingkun an belajar menjadi lebih inklusif dan suportif.					an. Guru mencatat peningka tan interaksi positif antar siswa.
9	Andria nsyah	20 24	<i>Jurnal Pendidikan Jasma ni & Olahra ga</i>	Permain an berbasis kelompo k mampu meningk atkan kelincaha n, stamina, dan ketahana n fisik siswa. Aktivitas dilakukan dengan tempo cepat sehingga menstim ulasi perkemb angan kebugara n kardiova skular. Selain itu, permaina n juga mengem bangkan aspek sosial seperti kolabora si dan kedisiplin	1 0	Hakim & Yusuf	20 25	<i>Jurnal Sport Scienc e Indone sia</i>	Permain an intensitas tinggi (<i>high- intensity modified games</i>) menunju kkan peningka tan signifikan pada kebugara n kardiores pirasi dan kekuatan otot siswa. Siswa mampu mencapa i level aktivitas tinggi dalam waktu relatif singkat. Motivasi siswa meningk at karena permaina n memberi kan tantanga

n yang menarik dan tidak monoton. Dibandingkan metode tradisional, permainan lebih efektif mendorong siswa untuk bergerak secara optimal.

Pembelajaran berbasis permainan pada hakikatnya memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, aktif, serta menantang bagi siswa sekolah dasar. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa suasana belajar yang melibatkan unsur permainan dapat meningkatkan motivasi internal siswa untuk bergerak. Hal ini sejalan dengan karakteristik siswa usia sekolah dasar yang berada pada fase operasional konkret, di mana aktivitas fisik yang menyenangkan akan lebih mudah diterima, dipahami, dan diikuti. Dengan demikian, penerapan permainan bukan hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga menjadi strategi pedagogis yang efektif untuk meningkatkan partisipasi fisik.

Dari tinjauan berbagai jurnal nasional, ditemukan bahwa model pembelajaran berbasis permainan berhasil meningkatkan kebugaran jasmani melalui peningkatan aktivitas fisik moderat hingga kuat. Aktivitas permainan terbukti memacu frekuensi gerak siswa lebih tinggi dibandingkan pembelajaran konvensional yang cenderung bersifat instruksional. Hal ini memberikan implikasi bahwa permainan dapat menjadi sarana yang efektif bagi guru PJOK dalam memastikan siswa mencapai standar aktivitas fisik harian yang direkomendasikan.

Pembelajaran berbasis permainan juga terbukti meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Pada sebagian besar penelitian yang dianalisis, permainan yang terstruktur dengan baik dan berfokus pada hasil belajar spesifik mampu memberikan stimulus latihan yang lebih variatif dibandingkan metode tradisional. Variasi ini penting karena siswa cenderung cepat bosan apabila diberikan latihan yang monoton, sehingga permainan berfungsi sebagai metode yang mempertahankan antusiasme

sekaligus memberi stimulus kebugaran yang menyeluruh.

Selain aspek fisik, permainan juga membangun aspek psikomotor dan afektif siswa. Beberapa penelitian menegaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan melatih kemampuan kerjasama, komunikasi, sportivitas, serta pengambilan keputusan. Dalam konteks kebugaran jasmani, aspek-aspek ini berperan sebagai faktor pendukung keberhasilan kegiatan karena siswa yang mampu bekerja sama dan termotivasi akan lebih aktif terlibat dalam permainan.

Beberapa jurnal juga menunjukkan bahwa permainan mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif. Siswa dengan tingkat kemampuan fisik yang berbeda tetap dapat berpartisipasi tanpa merasa tertekan atau tertinggal. Adaptasi permainan yang mudah dilakukan oleh guru PJOK membantu memastikan bahwa setiap siswa dapat mencapai peningkatan kebugaran sesuai kapasitas masing-masing, sehingga pemerataan aktivitas fisik dapat tercapai dalam satu kelas.

Namun demikian, efektivitas permainan sangat bergantung pada

kemampuan guru dalam merancang aktivitas yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Tanpa perencanaan yang baik, permainan berisiko berubah menjadi aktivitas tanpa arah yang tidak memberikan kontribusi signifikan pada kebugaran jasmani. Oleh karena itu, guru harus mempertimbangkan intensitas, durasi, ruang, alat, serta keselamatan siswa agar permainan tetap memiliki nilai edukatif sekaligus memberikan stimulus kebugaran yang optimal.

Dalam konteks implementasi, beberapa penelitian menunjukkan adanya kendala seperti keterbatasan sarana, kondisi lingkungan sekolah, serta jumlah siswa yang banyak. Meskipun demikian, guru yang kreatif mampu mengatasi keterbatasan tersebut dengan memodifikasi permainan sehingga tetap efektif meski menggunakan ruang sempit atau alat sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan bersifat fleksibel dan dapat diadaptasi di berbagai kondisi sekolah dasar.

Secara keseluruhan, pembelajaran berbasis permainan terbukti sebagai model yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil studi

menunjukkan bahwa permainan bukan hanya meningkatkan aspek fisik, tetapi juga motivasi, interaksi sosial, dan pengalaman belajar yang menyenangkan. Oleh karena itu, model ini layak direkomendasikan sebagai bagian penting dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, dengan catatan guru harus merancang permainan secara sistematis agar tujuan pembelajaran dan peningkatan kebugaran jasmani dapat tercapai secara optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur dari sepuluh jurnal nasional terbitan tahun 2021–2025, disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Permainan mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa secara signifikan melalui aktivitas yang lebih variatif, intens, dan menyenangkan dibandingkan metode pembelajaran tradisional. Selain menaikkan komponen kebugaran seperti daya tahan, kelincahan, kecepatan, serta kekuatan otot, permainan juga memberi dampak positif pada motivasi belajar, partisipasi aktif,

serta kemampuan sosial seperti kerjasama dan sportivitas. Pembelajaran berbasis permainan bersifat fleksibel, dapat dimodifikasi sesuai kondisi sekolah, dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang inklusif bagi seluruh siswa. Oleh karena itu, model ini layak direkomendasikan sebagai pendekatan yang relevan dan efektif dalam pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Prasetyo, A. (2021). Pengaruh model pembelajaran permainan terhadap peningkatan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 112–123.
- Amrullah, M. (2022). Efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga dan Pembelajaran*, 9(1), 45–57.
- Andriani, R. (2019). *Motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 7(2), 45–52.
- Ardiansyah, H., & Rahmawati, D. (2023). Implementasi model game-based learning untuk meningkatkan daya tahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Nusantara*, 5(3), 201–212.

- Fahrizal, R., & Yuniarto, E. (2024). Aktivitas fisik siswa sekolah dasar dalam pembelajaran berbasis permainan: Sebuah kajian empiris. *Jurnal Aktivitas Jasmani dan Olahraga*, 12(1), 55–68.
- Hakim, M. (2022). *Analisis efektivitas model pembelajaran permainan dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1), 12–25.
- Hidayat, A. (2021). *Pendekatan permainan dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 6(1), 33–40.
- Kurniawan, S. (2021). Model permainan dalam Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan kelincahan dan kebugaran siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 134–145.
- Lestari, N., & Saputra, B. (2022). Pengaruh permainan bola kecil terhadap komponen kebugaran jasmani siswa tingkat dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(1), 78–90.
- Ningsih, D. (2023). *Model permainan sebagai strategi inovatif dalam pembelajaran PJOK*. Jurnal Keolahragaan Nusantara, 5(1), 20–30.
- Pradana, Y., & Hidayat, T. (2023). Game-based physical learning untuk meningkatkan motivasi dan aktivitas gerak siswa sekolah dasar. *Jurnal Pembelajaran PJOK*, 7(2), 89–101.
- Putra, A., & Yuliana, S. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. Jurnal Olahraga dan Pendidikan, 8(3), 101–110.
- Putra, D., & Sari, M. (2024). Modifikasi permainan sebagai strategi peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif Indonesia*, 6(1), 33–47.
- Rahmadani, S. (2025). Efektivitas permainan estafet terhadap peningkatan kecepatan dan daya tahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Jasmani*, 4(1), 22–36.
- Rahmawati, F. (2020). *Efektivitas permainan multilateral terhadap peningkatan kebugaran fisik siswa SD*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 11(2), 55–66.
- Sari, W. (2021). *Dampak aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani anak usia sekolah*. Jurnal Kesehatan dan Pendidikan, 9(1), 14–22.
- Setiawan, D., & Pratama, Y. (2021). *Pengaruh model pembelajaran berbasis permainan terhadap durasi aktivitas fisik siswa*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 13(2), 88–97.
- Wicaksono, A., & Nurhayati, F. (2025). Model pembelajaran aktif berbasis permainan dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Sains Olahraga*, 8(2), 150–163.