

METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI SDN LOWOKWARU 5 KOTA MALANG

Fajar Yulyanto Sudjono Putra¹, Usman Wahyudi², Bagus Eko Prasetyo³

^{1,2}PPG PJOK Universitas Negeri Malang

³SD Negeri Lowokwaru 5

¹fajar.yulyanto.2531617@students.um.ac.id, ²usman.wahyudi.fik@um.ac.id,

³bagusekoprasetyo850@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to improve the basic running movement skills of third-grade students of SDN Lowokwaru 5 through the application of play methods. Classroom Action Research was used in this study, with the implementation of 2 cycles consisting of planning phases, treatment implementation, observation, and reflection. Third-grade students consisting of 25 students became the research subjects. Documentation and field notes were used as data collection techniques. Data were analyzed using a quantitative approach. Data were collected through a 30-meter running speed test conducted in the yard of SDN Lowokwaru 5 as the instrument. The results showed that the use of play methods provided gradual improvements to students. The pre-cycle results showed an average score of 69.6 with 52% completeness. After the implementation of the action, the average increased to 72.8 in cycle I (64% complete) and 76.8 in cycle II (72% complete). Play methods in learning can provide a fun learning environment, encourage active involvement, and facilitate optimal mastery of running movements.

Keywords: Basic Running Movement, Playing Methods, Classroom Action Research

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa kelas III SDN Lowokwaru 5 melalui penerapan metode bermain. Penelitian Tindakan Kelas digunakan dalam penelitian ini, dengan pelaksanaan 2 siklus yang terdiri fase rencana, pelaksanaan perlakuan, Pengamatan, dan refleksi. Siswa kelas III yang terdiri 25 siswa menjadi subjek penelitian. Pengambilan dokumentasi dan catatan lapangan merupakan teknik pengambilan data. Data dianalisis melalui pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui tes kecepatan lari 30 meter yang dilakukan di halaman SDN Lowokwaru 5 sebagai instrumennya. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain memberikan peningkatan secara bertahap kepada siswa. Pada hasil Prasiklus menunjukkan rata-rata nilai 69,6 dengan ketuntasan 52%. Setelah penerapan tindakan, rata-rata naik menjadi 72,8 pada siklus I (64 % tuntas) dan 76,8 pada siklus II (72 % tuntas). Metode bermain dalam

pembelajaran dapat memberikan lingkungan belajar yang menyenangkan, mendorong keterlibatan aktif, serta memfasilitasi penguasaan gerak lari secara lebih optimal.

Kata Kunci: Gerak Dasar Lari, Metode Bermain, Penelitian Tindakan Kelas

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian keseluruhan yang memiliki target meningkatkan dalam segi jasmani, motorik, pemahaman dalam berpikir, segi sosial, pemikiran, dan stabilitas emosional melalui gerak jasmani yang digunakan dengan rencana yang secara runtut. Melalui pendidikan jasmani, siswa diharapkan mampu memiliki fondasi gerak yang kuat sejak dini sebagai bekal kehidupan aktif dan sehat. Pendidikan Jasmani, siswa dapat mengembangkan bermacam bentuk ekspresi yang terkait erat dengan pengalaman individu yang ceria (Sari, 2024). Gerak dasar lari merupakan salah satu kemampuan gerak lokomotor yang sangat penting dikuasai oleh siswa sekolah dasar. Kemampuan lari yang baik bukan hanya berguna untuk latihan jasmani, namun diperlukan juga dalam keseharian. Penguasaan teknik lari yang benar pada usia sekolah dasar menjadi fondasi bagi pengembangan keahlian gerak yang lebih terampil di

jenjang pendidikan selanjutnya. (Naufaldi, F. 2025).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di kelas 3 SDN Lowokwaru 5, ditemukan berbagai permasalahan dalam pembelajaran gerak dasar lari. Cara belajar yang digunakan masih bersifat umum yaitu drill atau latihan berulang yang cenderung monoton. Hasil observasi menunjukkan, kurangnya dalam keterampilan motorik dasar di kelas III SD Lowokwaru 5. Hasil tersebut disebabkan oleh beberapa aspek, diantaranya perhatian yang belum terpenuhi oleh siswa, terbatasnya peralatan kereatifitas pendidik dalam menggunakan alat serta pendidik terkendala dalam menggunakan model bermain yang (Surbakti & Hendrawan, 2024). pendidikan jasmani pada materi motorik dasar berjalan dengan baik, perlu dibuat lingkungan yang mendukung. Salah satu caranya adalah dengan mengubah alat yang digunakan dan menciptakan berbagai pendekatan pembelajaran.

Pendekatan pembelajaran dibuat dengan memperhatikan beberapa unsur, di antaranya 5 hal berikut: (1) Kegiatan pembelajaran ditujukan untuk mencapai tujuan belajar. (2) Ciri-ciri dari mata pelajaran. (3) keahlian pendidik. (4) terbatasnya perangkat pembelajaran. (5) keahlian siswa (Ujang & Hidayat, 2016). Berdasarkan karakteristik perkembangannya, anak-anak pada usia sekolah dasar memiliki kecenderungan yang kuat untuk belajar melalui kegiatan bermain. Oleh karena itu, aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari lebih banyak diwujudkan dalam bentuk permainan. Dapat diketahui saat istirahat siswa menunjukkan antusiasme tinggi untuk memainkan berbagai jenis permainan bersama teman-temannya. Tanpa mereka sadari, aktivitas bermain tersebut melibatkan berbagai gerak dasar yang menjadi bagian dari keterampilan dasar dalam berbagai cabang olahraga. Dalam keadaan bermain, penyampaian materi bisa di sampaikan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Sepriadi, 2023).

Metode bermain merupakan salah satu sarana untuk mengenalkan masalah gerak lari secara tidak langsung, baik secara ekonomis

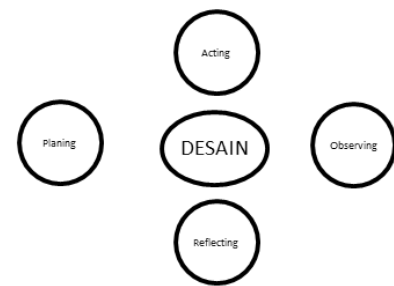
ataupun memperbaiki sikap berlari. Tahap Gerak secara dari bawah yang di arahkan dengan tepat, sehingga alhirnya dapat menaikkan kualitas dan kuantitas pembelajaran. Metode bermain merupakan salah satu strategi pengajaran yang dapat dijalankan adanya teknik kedalam suatu permainan sederhana tanpa alat ataupun menggunakan alat. Keuntunganya suasananya menjadi senang dan siswa dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki seperti lari. Jadi metode bermain ini merupakan adalah bagian dalam bentuk permainan modifikasi yang dikembangkan dan dirancang dengan baik itu menggunakan alat maupun tidak (Suyanto, 2025).

Hasil pengukuran keterampilan gerak terhadap 18 murid kelas 3 SD Negeri No. 050628 Tanjung Langkat, Kecamatan Salapian, Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2020/2021 menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh aspek yang diuji. Peningkatan lari sprint 30 meter tercatat sejumlah 2,81%, lompat jauh tanpa awalan sejumlah 4,00%, dan lempar bola medicine sejumlah 2,96%. Jika ditinjau, rata-rata peningkatan kemampuan gerak siswa mencapai 3,26% (Surbakti, M. B., &

Hendrawan,D, 2024). Hasil analisis angket menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan bermain dalam bentuk permainan lari bola keranjang berdampak baik terhadap proses belajar mengajar. Pendekatan tersebut membuat siswa lebih tertatik, mengurangi rasa bosan, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek. (Surbakti & Hendrawan, 2024). Dengan demikian, model permainan lari diharapkan dapat menjadi solusi efektif pada peningkatan kemampuan gerak dasar lari siswa kelas 3 SDN Lowokwaru 5.

B. Metode Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian dilaksanakan oleh guru sebagai upaya untuk melakukan perbaikan terhadap proses pembelajaran melalui kegiatan reflektif. Dengan begitu hasil belajar siswa dapat ditingkatkan. Fase pelaksanaannya yaitu meliputi rencana, pelaksanaan perlakuan, pengamatan, dan refleksi. (Anam, 2017).



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas

Instrumen yang dipakai meliputi tes keterampilan gerak dasar lari dan lembar observasi aktivitas belajar siswa. Tes keterampilan gerak dasar lari digunakan untuk mengetahui kemampuan pemberian tindakan pembelajaran pada tahap pra-sebelum pemberian intervensi dan siklus I dan II. Tes yang digunakan yaitu tes lari 30 meter (Hasanuddin & Hasanuddin, 2021).

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu menghitung persentase ketuntasan belajar dan *mean* nilai hasil tes dalam setiap sesi, yaitu pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas 3 SDN Lowokwaru 5, dengan jumlah sampel 25 siswa, terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Penelitian ini dilakukan di SDN Lowokwaru 5, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Rumus yang digunakan

adalah: $P = f/N \times 100\%$. Keterangan P adalah angka persentase dan f adalah frekuensi atau jumlah nilai yang mencapai KKM. Keterangan N adalah jumlah banyaknya individu (Habibie *et al.*, 2024).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Pra-Siklus

Pada fase pra-tindakan, peneliti melakukan tes awal menggunakan tes lari 30 meter dengan stopwatch digital untuk mengidentifikasi kemampuan awal siswa. Hasil ini diperoleh dari adanya nilai peraktek lari dari guru olahraga. Hasil tes menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu mencapai KKM yang ditetapkan.

Tabel 1. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lari Pra-Siklus

<i>Kategori</i>	<i>Jumlah siswa</i>	<i>Persentase</i>
Tuntas ≥ 78	13	52%
Belum Tuntas < 78	12	48%
<i>mean</i>	69,6	

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 25 siswa, hanya 13 siswa (52%) yang mampu mencapai KKM 78, sedangkan 12 siswa (48%) belum memenuhi dengan *mean* nilai kelas sebesar 69,6. Secara kualitatif, hasil pengamatan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK sebelum

tindakan masih dominan instruksi satu arah dan latihan teknik yang berulang. Akibatnya, siswa kurang tertarik dan aktif, cepat merasa bosan, dan kurang percaya diri. Kesalahan yang paling sering muncul adalah posisi badan yang kurang condong ke depan, ayunan lengan yang tidak seimbang, serta koordinasi langkah yang belum stabil.

Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Tabel 2. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus I

<i>Kategori</i>	<i>Jumlah siswa</i>	<i>Persentase</i>
Tuntas ≥ 78	16	64%
Belum Tuntas < 78	9	36%
<i>mean</i>	72,8	

Hasil tes siklus I pada tabel 2 diatas menunjukkan adanya kenaikan dibandingkan pra-siklus. Ketuntasan belajar meningkat dari 52% menjadi 64% (16 siswa tuntas), dengan rata-rata nilai naik dari 69,6 menjadi 72,8 Namun demikian, masih terdapat 9 siswa (36%) yang belum mencapai KKM, sehingga diperlukan perbaikan pada siklus II.

Berdasarkan hasil pengamatan, siswa terlihat lebih aktif dan berani melakukan gerakan lari dalam konteks permainan. Namun masih ditemukan kendala pada siswa yang belum

mampu menjaga ritme langkah dan koordinasi gerak secara konsisten. Hasil refleksi siklus I menunjukkan perlunya perbaikan pada desain permainan dan pemberian umpan balik gerak yang lebih intensif.

Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Tabel 3. Hasil Kemampuan Gerak Dasar Lari Siklus II

<i>Kategori</i>	<i>Jumlah siswa</i>	<i>Persentase</i>
Tuntas ≥ 78	18	72%
Belum Tuntas < 78	7	28%
<i>mean</i>	76,8	

Hasil pada tabel siklus II diatas menunjukkan adanya kenaikan dari siklus I. Ketuntasan belajar mencapai 72% (18 siswa tuntas) dengan rata-rata nilai 76,8. Hanya 7 siswa (28%) yang belum mencapai KKM dan akan diberikan pendampingan khusus.

Pembahasan

Penelitian yang sudah dilaksanakan pada kelas III SDN Lowokwaru 5, menunjukkan bahwa guru PJOK masih dominan menggunakan model pembelajaran demonstrasi yang disertai metode ceramah dan latihan teknik berulang (*drill*) secara konvensional. Keadaan tersebut memberikan efek pada hasil belajar siswa dengan rata-rata skor

69,6 dan ketuntasan hanya 52% (13 siswa) pada tahap pra-tindakan. Proses pembelajaran yang berlangsung juga memperlihatkan bahwa rendahnya keterlibatan aktif dan antusiasme siswa, yang ditandai dengan kurangnya fokus, munculnya perilaku mengobrol, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menampilkan gerak lari.

Gerak dasar lari, sangat bergantung pada kualitas pengalaman belajar yang diberikan pada fase perkembangan anak usia sekolah dasar. Kegagalan menguasai gerak dasar di fase ini akan menghambat penguasaan keterampilan gerak yang lebih kompleks di jenjang berikutnya (saddiah, H., 2025).

Metode bermain dipilih dalam penelitian ini karena sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa kelas III sekolah dasar yang berada pada rentang umur 8–9 tahun. Pada umur tersebut, siswa berada pada fase operasional konkret. Pada tahap ini, proses belajar cenderung lebih efektif melalui pengalaman langsung dan pengamatan terhadap situasi nyata (Handayani *et al.*, 2025). Implikasi teori ini dalam konteks PJOK adalah bahwa pembelajaran gerak dasar lari dapat bermakna apabila

disajikan berupa kegiatan fisik yang konkret, kontekstual, dan menyenangkan, sebagaimana yang diwujudkan melalui permainan terstruktur dalam penelitian ini. Sejalan dengan oleh pernyataan yang menyebutkan hasil belajar adalah keahlian yang didapat siswa dalam pengajaran , mencakup faktor pengetahuan, sikap, dan kemampuan (Ulfah *et al.*, 2021). Sejalan dengan itu, belajar merupakan proses dari dalam yang memungkinkan individu memperoleh ilmu , bakat diri , dan tingkah laku baru yang dapat diamati melalui perubahan perilaku yang bersifat relatif permanen (Sutianah, 2022). Dalam konteks penelitian ini, adanya kenaikan kemampuan gerak lari yang terukur melalui tes lari 30 meter merupakan bentuk konkret dari perubahan hasil belajar pada aspek motorik yang dihasilkan melalui proses pembelajaran berbasis permainan.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II dilaksanakan di lapangan SDN Lowokwaru 5. Dalam setiap sesi terdiri dari 2 pertemuan, di mana pertemuan ke I berfokus pada pengenalan dan latihan teknik melalui permainan, sementara pertemuan kedua digunakan untuk

pengembangan keterampilan dan pelaksanaan tes evaluasi. Peneliti sekaligus bertindak sebagai guru pelaksana dan observer selama proses pembelajaran berlangsung. Lima jenis permainan yang diimplementasikan secara bertahap yaitu lari memindahkan kaleng, lari berhadapan, lari regu memasukkan simpai, lari memasukkan simpai secara individu, dan lari beregu melewati rintangan yang dirancang dengan tingkat kompleksitas yang meningkat secara progresif. Pendekatan ini selaras dengan prinsip scaffolding dari menekankan pentingnya pemberian dukungan pembelajaran yang bertahap sesuai dengan daerah perkembangan potensial siswa, sehingga setiap siswa dapat berkembang dari apa yang sudah dikuasainya menuju tingkat kemampuan yang lebih tinggi dengan bantuan yang terstruktur (Partini *et al.*, 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan pengaplikasian cara bermain memberikan akibat yang cukup baik bagi gerak dasar lari siswa. Peningkatan tersebut tidak hanya tercermin pada capaian hasil tes lari 30 meter, tetapi juga pada perubahan

perilaku belajar siswa yang menunjukkan keterlibatan lebih aktif, antusiasme tinggi, dan keberanian dalam menampilkan gerak lari tanpa rasa takut melakukan kesalahan. Penggunaan alat-alat sederhana seperti cone, simpai, kaleng plastik, dan tali dalam desain permainan juga membuktikan bahwa metode bermain dapat diimplementasikan secara efektif tanpa bergantung pada sarana dan prasarana yang kompleks maupun mahal.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa anak SD perlu dirancang selaras dengan karakteristik perkembangan yang didominasi oleh kecenderungan melakukan aktivitas bermain (Sari *et al.*, 2024). Metode bermain merupakan model pembelajaran yang dapat memasukkan teknik gerak ke dalam permainan sehingga suasana menjadi menyenangkan dan siswa dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki (Suyanto, 2025). Penerapan permainan terstruktur pada siklus I terbukti efektif dalam memperkenalkan dan melatih teknik gerak dasar lari. Lima jenis permainan yang diimplementasikan secara

bertahap, yaitu Permainan Memindahkan Kaleng, Lari Berhadapan, Lari Memasukkan Badan ke Simpai, Lari Zig-zag Kelompok, dan Permainan Anak Beregu Melewati Simpai, berhasil menciptakan variasi situasi gerak yang mendorong siswa untuk menyesuaikan teknik lari dalam konteks yang berbeda-beda. Variasi permainan ini selaras dengan pernyataan yang menjelaskan bahwa penguasaan keterampilan motorik terbentuk melalui praktik berulang dalam situasi yang bervariasi (Khadijah & Amelia, 2020). Melalui variasi tersebut, siswa tidak sekadar menghafal pola gerak tunggal, melainkan mengembangkan motor schema yang fleksibel dan dapat diadaptasikan pada berbagai kondisi lari yang berbeda (Setiawan, 2025).

Metode bermain memberikan lingkungan yang tidak pasif, menyenangkan, dan penuh tantangan sehingga siswa lebih termotivasi dalam setiap aktivitas pembelajaran. Kondisi ini memungkinkan terjadinya proses belajar yang lebih efektif karena siswa berlatih teknik gerak lari bukan sebagai latihan mekanis yang membosankan, melainkan sebagai bagian dari aktivitas bermain yang

mereka nikmati. Dorongan belajar adalah unsur krusial yang menentukan kualitas keterlibatan siswa dalam proses ajar mengajar (Utami *et al.*, 2024). Ketika siswa termotivasi secara intrinsik, mereka akan memberikan usaha yang lebih besar dan mempertahankan perhatiannya lebih lama, sehingga memberikan kenaikan pada capaian belajar. Hal inilah yang terjadi dalam penelitian ini, di mana peningkatan antusiasme dan keberanian siswa dalam bergerak secara konsisten diikuti oleh peningkatan capaian tes kecepatan lari 30 meter pada setiap fasenya.

Hasil penelitian ini sejalan menunjukkan bahwa penerapan model permainan pada pembelajaran lari mampu mengembangkan ketuntasan belajar siswa, dari 25% pada kondisi awal menjadi 84,37% setelah intervensi dua siklus (Samudi, 2014). Perbedaan capaian ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik subjek, jumlah siklus yang dilaksanakan, dan kompleksitas desain permainan yang digunakan. Senada dengan itu, Surbakti & Hendrawan (2024) melaporkan peningkatan kemampuan gerak dasar lari sprint 30 meter

sebesar 2,81% melalui model pembelajaran bermain pada siswa SD, yang mengindikasikan bahwa bahkan dalam rentang waktu yang terbatas, metode bermain mampu memberikan dampak terukur pada peningkatan kecepatan dan teknik lari siswa. Penelitian tentang pendekatan bermain lari bola keranjang menemukan bahwa siswa yang belajar lari melalui permainan menunjukkan semangat yang lebih tinggi, tidak merasa jenuh, dan lebih aktif terlibat dibandingkan dengan kelompok yang belajar secara konvensional (Dwi, 2020). Temuan ini memperkuat hasil observasi dalam penelitian ini yang juga mencatat peningkatan keaktifan dan antusiasme siswa yang signifikan sepanjang pelaksanaan siklus I dan siklus II. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang menyimpulkan bahwa variasi aktivitas bermain secara efektif meningkatkan keahlian motorik anak usia 9–10 tahun (Naufaldi, 2025). Semakin bervariasi macam permainan yang digunakan, semakin luas pengalaman gerak yang terbentuk pada diri siswa, sehingga kemampuan adaptasi teknik lari dalam situasi yang berbeda juga semakin meningkat.

Desain permainan yang digunakan dalam penelitian ini mengintegrasikan lima unsur teknik gerak dasar lari secara alami dalam konteks bermain. Aspek posisi kepala dan badan yang tepat terlatih melalui permainan lari zig-zag yang menuntut siswa untuk selalu memantau posisi lawan dan arah jalur lari. Ayunan lengan yang aktif dan simetris terlatih secara tidak langsung. Sementara itu, pendaratan kaki pada *ball of foot* dan gerakan lutut yang tinggi terlatih melalui permainan melewati simpai dan lintasan rintangan. Dari sisi praktis, metode bermain terbukti mudah diimplementasikan di SDN Lowokwaru 5 tanpa memerlukan sarana dan prasarana yang rumit. Permainan yang dirancang menggunakan alat sederhana seperti cone, simpai, kaleng/botol plastik, dan tali yang dapat ditemukan atau disiapkan dengan mudah. Hal ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa melalui pendekatan bermain, siswa lebih antusias, tidak merasa jenuh, dan siswa menjadi tidak pasif dalam proses ajar mengajar lari jarak pendek (Dwi, 2020).

Hasil observasi aktivitas belajar menunjukkan peningkatan yang signifikan pada aspek keaktifan, kerja

sama, dan kepercayaan diri siswa. Pada siklus II, hampir seluruh siswa terlibat aktif dalam setiap permainan, berani mengambil risiko dalam gerakan, dan menunjukkan sportivitas yang baik. Permainan kelompok dan kompetitif yang diterapkan dalam penelitian ini memenuhi ketiga kebutuhan tersebut secara bersamaan, sehingga mendorong keterlibatan aktif yang tidak dapat diperoleh melalui pendekatan drill konvensional. Mengenai kesulitan yang dialami siswa-siswa tersebut mengindikasikan bahwa mereka ada pada fase *initial stage* dalam kemampuan pola gerak lari, oleh karena itu memerlukan pendekatan pembelajaran yang lebih individual, umpan balik gerak yang lebih intensif, dan alokasi waktu latihan yang lebih panjang (Arifyuandi *et al.*, 2025). Program pendampingan khusus dengan menggunakan pendekatan diferensiasi pembelajaran direkomendasikan untuk membantu siswa-siswa tersebut mencapai kompetensi minimal yang diharapkan.

D. Kesimpulan

Penerapan metode bermain terbukti efektif memberikan peningkatan pada gerak dasar lari

siswa kelas III SDN Lowokwaru 5 Kota Malang, yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil belajar dan ketuntasan siswa pada setiap siklus pembelajaran. Pada hasil Prasiklus menunjukkan rata-rata nilai 69,6 dengan ketuntasan 52%. Setelah penerapan tindakan, rata-rata naik menjadi 72,8 pada siklus I (64 % tuntas) dan 76,8 pada siklus II (72 % tuntas).

DAFTAR PUSTAKA

- Arifyuandi, A., Pratama, A., Sungkawa, M., Hakim, J., & Aula, P. (2025). *Strategi Belajar dan Pembelajaran Penjas Masa Kini*.
- Habibie, M., Rizky, O. B., Silaban, R. A., Fitrianto, A. T., & Rumawatine, Z. (2024). Tingkat kebugaran jasmani fase A di daerah lahan rawa SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 12(3), 433-440.
- Handayani, I., Mustikaati, W., Zakiyyan, F., & Robiah, S. (2025). *Pemahaman Perkembangan Kognitif Anak Sebagai Kunci Pembelajaran Yang Efektif*. 2(May), 260–265.
- Khadijah, & Amelia, N. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*.
- Partini, D., Nugroho, A., & Anggraeni, A. (2025). *Dasar - dasar pembelajaran, pendekatan, metode dan strategi*.
- Sepriadi. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar* (T. RGP (ed.)).
- Setiawan, R. (2025). *Journal of Elementary Education Research*. 1(1), 65–74.
- Surbakti, M. B., & Hendrawan, D. (2024). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Dengan Model Pembelajaran Bermain Pada Siswa*. 9–16.
- Sutianah. (2022). *Belajar dan Pembelajaran*.
- Suyanto. (2025). *Metode Bermain Tingkatkan Minat Belajar Lari Sprint*. CV.Beta Aksara.
- Ujang, & Hidayat. (2016). *Model- Model Pembelajaran Efektif*.
- Ulfah, Arifudin, o, & Kartika, I. (2021). *Pengaruh aspek kognitif, afektif, dan psikomotor terhadap hasil belajar peserta didik*. 2(1), 1–9.
- Utami, D. S., Putri, S. A., Suriansyah, A., & Cinantya, C. (2024). *Pentingnya Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar*

Peserta Didik Sekolah Dasar.

2071–2082.