

## ALTERNATIF MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR: PENDEKATAN BERMAIN

Davi Sofyan<sup>1\*</sup>, Riza Sukma Fauzi<sup>2</sup>, Udi Sahudi<sup>3</sup>, Endi Rustandi<sup>4</sup>, Ali Priyono<sup>5</sup>, Indrayogi<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Majalengka

<sup>1</sup>davisofyan@unma.ac.id

### Abstract

The main issue in this study is the lack of fundamental motor skills in elementary school students. The adaptation of mastery of skills on every movement task in sports is influenced by basic motor skills. The aim of this study was to see how the play approach affected elementary school students' fundamental motor abilities. This study employed experimental research with a pretest-posttest research design. The study will last one month, beginning February 8, 2020, and ending March 8, 2020, at Singkup State Elementary School in Pasawahan District, Kuningan Regency. 30 elementary school students aged 10 to 11 were used as research subjects. To determine the difference, motor ability parameters such as running 25 meters, throwing and catching baseball for 20 seconds, standing on one leg for 20 seconds, and jumping on one leg were measured before and after the study. The Fundamental Movement Assessment Test (FMAT) was used as the research instrument in this study. The normality test, homogeneity test, and paired sample t-test were used to analyze the data. The results revealed that the play approach had a significant effect on basic motor skills in elementary school students. More research is needed to test the compatibility of play approaches for children with varying abilities. The play approach includes an element of fun, which creates an environment in which students are enthusiastic and active in their learning, resulting in an increase in learning basic movement skills.

**Keywords:** elementary school students; fundamental motor ability; play approach

### Abstrak

Kemampuan fundamental motorik siswa sekolah dasar yang masih rendah menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Kemampuan motorik dasar berdampak pada adaptasi penguasaan skill pada setiap tugas gerak dalam cabang olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pendekatan bermain mempengaruhi kemampuan motorik dasar siswa sekolah dasar. Penelitian eksperimen dengan desain penelitian pretest-posttest digunakan dalam penelitian ini. Waktu penelitian selama 1 bulan terhitung mulai tanggal 8 Februari 2020 sampai dengan 8 Maret 2020 di SDN Singkup, Kecamatan Pasawahan, Kabupaten Kuningan. 30 siswa sekolah dasar antara usia 10 dan 11 digunakan sebagai subyek penelitian. Untuk mengetahui perbedaannya, parameter kemampuan motorik seperti lari 25 meter, melempar dan menangkap bola bisbol selama 20 detik, berdiri dengan satu kaki selama 20 detik, dan melompat dengan satu kaki diukur sebelum dan sesudah penelitian. *Fundamental Movement Assessment Test* (FMAT) digunakan sebagai instrumen penelitian dalam penelitian ini. Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t sampel berpasangan digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain berpengaruh signifikan terhadap keterampilan motorik dasar pada siswa sekolah dasar. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji kompatibilitas pendekatan bermain untuk anak-anak dengan berbagai kemampuan. Pendekatan bermain memiliki unsur kesenangan yang menciptakan suasana yang membuat siswa antusias dan aktif dalam belajar, sehingga terjadi peningkatan pembelajaran keterampilan gerak dasar.

**Kata Kunci:** kemampuan motorik umum; pendekatan bermain; siswa sekolah dasar

Received : 2022-02-28

Approved : 2022-04-10

Revised : 2022-04-07

Published : 2022-04-30



Jurnal Cakrawala Pendas is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## Pendahuluan

Secara hierarkis, bermain merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi setiap individu. Kebutuhan manusia akan bermain tidak lekang oleh waktu, artinya kebutuhan itu seperti pendidikan, sepanjang hayat. Bermain adalah bagian integral dari masa kecil yang bahagia (Zhao et al., 2019). Bermain adalah sebuah konsep yang mengisi pikiran kita dengan kontradiksi ketika kita mencoba memikirkannya secara mendalam (Gray, 2017). Memberikan pemahaman konsep dan teori kepada siswa, sangat mungkin mereka memperoleh pengalaman yang bermakna secara langsung (Dewi et al., 2022; Permana & Sari, 2018). Gerakan dan keterampilan motorik merupakan hal mendasar dalam kehidupan sepertemuan-pertemuan setiap orang (Siaperas, 2012). Melalui bermain, anak-anak menjadi penjelajah lingkungannya dan mulai menemukan solusi dari permasalahan hidup (Shoaga, 2015). Anak-anak dapat menggunakan permainan untuk menciptakan dunia mereka sendiri di mana mereka berlatih mengekspresikan narasi individu mereka dan menyelesaikan konflik (Park & Lit, 2015).

Jika anak-anak tidak dapat memutuskan kapan, di mana, dan dengan siapa mereka bermain, hal itu dapat memengaruhi permainan yang mereka mainkan, serta gerakan dan keterampilan sosial yang dapat mereka kembangkan (Varea, 2016). Pengaruh positif menyentuh gagasan bahwa orang-orang terlihat seperti sedang bersenang-senang ketika mereka bermain (Lillard et al., 2013). Anak-anak harus belajar melalui permainan mereka (Colliver & Fleer, 2016). Bermain memiliki nilai untuk pembelajaran dan perkembangan anak (Nolan & Paatsch, 2017). Ketika proses pembelajaran menyenangkan, siswa akan lebih cepat merespon atau meningkatkan keterampilannya (Fikrianto et al., 2021).

Salah satu prinsip penting dalam pendidikan jasmani adalah partisipasi peserta didik secara penuh dan merata dalam pembelajaran (Sofyan, 2014). Namun, untuk mendasarkan pedagogi pada bermain, perlu memiliki pemahaman yang jelas tentang fitur bermain yang membedakannya dari kegiatan lain (O'Sullivan & Ring, 2018). Metode bermain merupakan metode yang sudah tidak asing lagi dalam pendidikan jasmani, khususnya untuk proses pembelajaran di sekolah dasar (Sofyan, 2018). Oleh karena itu, keterampilan motorik (kelincahan, keseimbangan, koordinasi) cenderung memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perolehan keterampilan gerak anak (Maxwell et al., 2016). Kompetensi motorik dapat didefinisikan sebagai kualitas koordinasi gerakan seseorang ketika melakukan berbagai keterampilan motorik, mulai dari rangkaian keterampilan motorik kasar hingga keterampilan motorik halus (Figuroa & An, 2016).

Pengembangan keterampilan motorik dasar (Fundamental Motoric Skills) merupakan aspek penting anak usia dini (Webster et al., 2018). FMS adalah pola gerakan kasar dan halus; Pola gerakan kasar melibatkan kelompok otot besar, sedangkan FMS melibatkan aktivasi kelompok otot yang lebih kecil. Wrobel mendukung peran peningkatan keterampilan motorik dalam perkembangan fungsi kognitif (Abdelkarim et al., 2017). Individu yang mahir dalam melakukan berbagai keterampilan gerak memiliki banyak kemampuan khusus yang berbeda-beda (Hands et al., 2018).

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap 30 siswa sekolah dasar terkait kemampuan motorik fundamental, diperoleh hasil sebagai berikut: 1) 15 (50%) dengan kemampuan motorik fundamental kurang, 2) 10 (33,3%) sedang dan 5 (16,7%) dikategorikan baik. Beberapa dampak nyata yang akan terjadi jika hal ini tidak segera ditangani oleh guru pendidikan jasmani yakni kualitas gerak yang kurang baik tentunya akan berdampak pada aktivitas motorik sehari, khususnya dalam berolahraga, ini akan mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah sakit. Kemampuan motorik rendah juga berdampak pada

peningkatan prevalensi overweight dan obesitas karena makanan yang dikonsumsi tidak diubah menjadi energi/tenaga melalui gerak, akan tetapi akan terjadi penumpukan asam laktat dan lemak dalam tubuh.

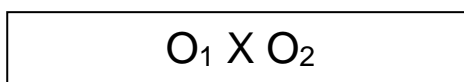
Hasil penelitian serupa juga ditemukan di beberapa literatur. Temuan penelitian tentang pelatihan resistensi menunjukkan bahwa kompetensi keterampilan dasar remaja rendah (Smith et al., 2017). Empat puluh enam siswa dengan rentang usia 113-124 bulan (rata-rata 118,6 bulan) berpartisipasi dalam penilaian ini. Variasi nol menghasilkan 5 dari 12 perbandingan intra-penilai. Empat dari perbandingan antar penilai juga memiliki variasi nol. Hasil ini berasal dari eksperimen keseimbangan yang terlalu mudah atau terlalu sulit untuk subjek (Sheehan et al., 2011). Temuan penelitian ini menyoroti bahwa hanya 11% peserta yang memiliki kecakapan keterampilan tingkat lanjut di seluruh FMS dasar.

Hal ini menunjukkan bahwa implementasi keterampilan secara keseluruhan rendah di kalangan remaja (12-13 tahun) (O' Brien et al., 2016). Pentingnya keberhasilan perkembangan motorik, kemungkinan besar gangguan motorik memiliki konsekuensi yang luas pada banyak aspek perkembangan fisik, kognitif, dan sosial (Mayall et al., 2020). Untuk mengatasi masalah tersebut, pengembangan dan penerapan intervensi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik anak menjadi prioritas (Zeng et al., 2017). Intervensi yang kami coba terapkan adalah melalui pendekatan bermain.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan oleh para ahli terkait bermain, peneliti dapat menyimpulkan bahwa bermain akan sangat memungkinkan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan motorik siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan permainan terhadap keterampilan motorik pada siswa sekolah dasar. Kami mencoba untuk mengatasi kesenjangan dari hasil studi pendahuluan yang telah kami lakukan. Bahwa kondisi empiris dilapangan masih banyak siswa memiliki kemampuan gerak dasar yang rendah. Tentunya hal ini tidak sesuai dengan harapan dan amanah kurikulum pendidikan, khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar yang menuntut bahwa hasil pembelajaran adalah siswa mampu melakukan dan menguasai kemampuan gerak dasar. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam merencanakan suatu program pembelajaran guna memperoleh prestasi belajar yang maksimal, khususnya dengan menggunakan pendekatan bermain.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pre-test post-test design. Desain ini memiliki satu kelompok, pretest, treatment, dan posttest. Itu tidak memiliki kelompok kontrol dan tugas acak (Neuman, 2014). Berikut ini adalah desain dalam penelitian:



**Gambar 1.** Desain Penelitian

Deskripsi desain penelitian:

- O<sub>1</sub> : Pretest
- X : Perlakuan
- O<sub>2</sub> : Posttest

Pada perancangan ini, sebelum diberikan perlakuan dengan menerapkan pendekatan bermain (8 jenis permainan dijelaskan pada subbab perlakuan), terlebih dahulu sampel diuji. Pretest dilakukan untuk mendapatkan data awal kemampuan gerak dasar anak siswa sekolah dasar yaitu tes kecepatan, koordinasi, keseimbangan dan power. Sampel diberi posttest, yaitu tes yang sama dengan pretest. Waktu penelitian selama 1 bulan terhitung mulai tanggal 8 Februari 2020 sampai dengan 8 Maret 2020. 10 pertemuan yang direncanakan meliputi 2 kali pertemuan untuk pretest dan posttest, sedangkan 8 kali untuk penerapan pendekatan bermain.

Seluruh siswa kelas IV dan V yang berjumlah 30 orang digunakan sebagai populasi penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, artinya seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SDN Singkup, Kecamatan Pasawahan, Kabupaten Kuningan yang berjumlah 30 orang yang terdiri dari 16 siswa (6 laki-laki, 10 perempuan) dan 14 siswa (6 laki-laki, 8 perempuan). Rata-rata usia sampel anak siswa sekolah dasar yang digunakan adalah 10-11 tahun. Tidak ada perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan dan mereka semua setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tabel 1 menunjukkan jumlah sampel dalam penelitian ini.

**Tabel 1.** Sampel Penelitian

Grade IV		Grade V		Total
Male	Female	Male	Female	
6	10	6	8	30
16		14		

Program intervensi memiliki beberapa komponen seperti durasi, frekuensi, jenis instruksi dan penilaian yang dapat dimanipulasi untuk mencari efisiensi yang lebih besar (De Oliveira et al., 2016). Intervensi melibatkan sepuluh sesi/pertemuan. Pembelajaran 90 menit tentang aktivitas fisik diberikan di setiap sesi (Ma & Qu, 2017). Akan tetapi, untuk siswa sekolah dasar dimodifikasi durasi pembelajaran sesuai dengan jam pelajaran disekolah yakni 70 menit untuk dua jam pembelajaran.

**Tabel 2.** Jadwal pemberian pendekatan perlakuan bermain pada siswa sekolah dasar

Frekuensi	Durasi	Pemberian materi/intervensi
Pertemuan 1	60 minutes	Tes awal: 1. Lari dan kelincahan 2. Koordinasi mata-tangan 3. Keseimbangan statis 4. Keseimbangan dinamis/power
Pertemuan 2	70 minutes	Permainan tepuk jalan
Pertemuan 3	70 minutes	Permainan memindahkan bola
Pertemuan 4	70 minutes	Game berjalan kanguru
Pertemuan 5	70 minutes	lompat katak
Pertemuan 6	70 minutes	Merangkak dengan cepat
Pertemuan 7	70 minutes	Berjalan dengan satu kaki
Pertemuan 8	70 minutes	Permainan tepuk tangan
Pertemuan 9	70 minutes	Permainan lari zigzag menggerakkan bola.
Pertemuan 10	60 minutes	Posttest = Pretest

Perlakuan pendekatan permainan berlangsung 70 menit. 10 menit pertama untuk kegiatan pendahuluan, 50 menit untuk kegiatan inti yang didalamnya terdapat kegiatan mengamati, menanya, mencoba, mengasosiasi dan mengkomunikasikan, dan 10 menit untuk kegiatan penutup.

Pendekatan multidimensi untuk mengukur kemampuan motorik diadopsi dalam bentuk Fundamental Movement Assessment Test (Maxwell et al., 2016), yang memberikan ukuran

objektif kemampuan motorik yang terdiri dari empat komponen yang mengukur kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi mata-tangan. Empat tes keterampilan motorik, meliputi: kecepatan dan kelincahan lari, koordinasi tangan-mata, keseimbangan statis, dan keseimbangan/kekuatan dinamis. Tes-tes ini memiliki reliabilitas tes ulang yang baik ( $r=0.87-0.90$ ) dan telah divalidasi untuk mengidentifikasi anak-anak dengan kemampuan motorik yang buruk.

Ujian lari dan kelincahan dilakukan dengan cara berlari sejauh 25 m dari garis start dan berbalik kembali ke garis start (jarak maju mundur 50 meter). Koordinasi mata-tangan dilakukan dengan tes lempar tangkap (menggunakan bola basket), tes ini merupakan modifikasi dari alat yang sebenarnya digunakan untuk tes yaitu bola voli. Anak-anak memantulkan bola bisbol dan menangkapnya, menggunakan kedua tangan, sebanyak mungkin dalam waktu 20 detik. Keseimbangan statis dinilai menggunakan tes keseimbangan satu kaki dengan mata terbuka. Dua percobaan hingga 20 detik diberikan untuk setiap kaki; skor dihitung dengan menjumlahkan skor untuk setiap kaki (maksimum 40 detik), waktu modifikasi dari tes yang sebenarnya adalah 40 detik untuk setiap kaki dan total waktu adalah 80 detik. Keseimbangan dinamis/kekuatan diukur menggunakan lompatan satu kaki untuk uji jarak. Anak-anak mengambil posisi satu kaki dan kemudian melompat ke depan sejauh mungkin, mendarat dengan kaki yang sama, tanpa kehilangan keseimbangan saat mendarat. Dua percobaan diberikan untuk setiap kaki; skor adalah total jarak terjauh yang ditempuh oleh kanan dan kiri.

Dalam menguji perbedaan antara dua atau lebih distribusi pada skala interval, melakukan uji perbedaan antara rata-rata distribusi dilakukan diawal. Ada tes berbeda yang dapat digunakan tergantung pada jumlah distribusi yang diujikan dan apakah saling terkait. Dalam distribusi terkait, setiap elemen dari satu distribusi cocok dengan elemen tertentu dari yang lain, misalnya, satu distribusi berisi nilai tes awal (pre-test) dari sekelompok siswa dan yang lainnya berisi nilai tes akhir (post-test) dari siswa yang sama (Sofyan, 2022). Uji Shapiro-Wilk digunakan untuk menguji normalitas dengan taraf signifikansi 0,05. Uji Levene digunakan untuk uji homogenitas dengan taraf signifikansi 0,05. Paired sample T-Test digunakan untuk menguji kinerja kelompok eksperimen selama pengujian dengan tingkat signifikansi 0,05.

### Hasil dan Pembahasan

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pretest to posttest dari 4 item tes keterampilan motorik dasar siswa. Peningkatan untuk lari dan kelincahan adalah  $7,94-7,15 = 0,79$  detik, artinya kemampuan lari dan berbalik lari siswa sejauh 25 meter, berkurang 0,79 detik, atau semakin cepat mereka berlari dari awal hingga akhir. Koordinasi mata-tangan meningkat  $11,70-9,27 = 2,43$ , artinya kemampuan siswa dalam melempar dan menangkap bola baseball meningkat 2,43 kali. Peningkatan keseimbangan statis sebesar  $37,63-35,23 = 2,4$  detik artinya kemampuan anak siswa untuk berdiri selama 20 detik meningkat sebesar 2,4 detik. Peningkatan keseimbangan/kekuatan dinamis meningkat sebesar  $1,53 - 1,43 = 0,1$  meter, artinya kemampuan melompat menggunakan satu kaki anak siswa meningkat sebesar 0,1 meter.

**Tabel 3.** Nilai Rata-Rata Tes Penilaian Gerakan Fundamental

	Lari dan kelincahan (s)	Koordinasi mata-tangan (N)	Keseimbangan statis (s)			Keseimbangan dinamis/power (m)		
			Kiri	Kanan	Total	Kiri	Kanan	Total
Pretest	7,94	9,27	16,40	18,50	35,23	0,70	0,73	1,43
Posttest	7,15	11,70	19,10	20,23	37,63	0,77	0,76	1,53

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang tertera pada tabel 4 dan 5 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada data adalah pretest dan posttest  $P > 0,05$  yang berarti kedua data berdistribusi normal dan uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi  $P > 0,05$  yang berarti memiliki variansi yang homogen.

**Table 4.** Normalitas Data

Penilaian Motorik Dasar	Test of Normality	
	Pretest	Posttest
Lari dan kelincahan	0,080	0,367
Koordinasi mata-tangan	0,166	0,010
Keseimbangan statis	0,007	0,014
Keseimbangan dinamis/power	0,020	0,039

**Tabel 5.** Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Lari dan kelincahan	.227	1	58	0,636
Koordinasi mata-tangan	.017	1	58	0,896
Keseimbangan statis	.046	1	58	0,830
Keseimbangan dinamis/power	6.807	1	58	0,012

Tabel 6 menunjukkan korelasi antara pengukuran selama pre-test dan post-test dan menunjukkan bahwa  $r = 0,913$  dengan  $p < 0,05$ . Dengan demikian, ada korelasi yang sangat kuat antara pengukuran selama pre-test dan post-test. Ini menunjukkan keselarasan data pre-test dan post-test

**Tabel 6.** Korelasi Sampel Berpasangan

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	30	0,913	0,000

Tabel 7 menunjukkan bahwa skor tes sampel berpasangan menghasilkan hasil pretest dan posttest yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansinya  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pendekatan bermain terhadap kemampuan gerak dasar siswa. Dengan demikian hipotesis diterima atau terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan bermain terhadap kemampuan motorik umum. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh, pendekatan bermain berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa.

**Tabel 7.** Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-3.4667	0,93710	0,17109	-3.816	-3.116	-20.262	29	0,000

Keefektifan penggunaan pendekatan bermain dapat dilihat dari pengamatan yang dilakukan peneliti yaitu siswa lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain observasi di lapangan, dari data hasil FMAT terdapat perbedaan yang signifikan dari rata-rata hasil FMAT sebelum menggunakan perlakuan dan setelah menggunakan perlakuan.

Penelitian semakin menunjukkan bahwa bermain mempercepat berbagai perbaikan sosial, kognitif, motorik, dan linguistik (Lynch, 2015). Vygotsky percaya bahwa bermain meningkatkan perkembangan kognitif, sosial, dan emosional pada anak-anak (Scharer, 2017). Permainan anak-anak yang dimulai sendiri memastikan perkembangan penuh rasa ingin tahu, imajinasi, dan kreativitas mereka (Elkind, 2008). Bermain, serta belajar, adalah komponen alami dari kehidupan sehari-hari anak-anak (Samuelsson & Carlsson, 2008). Pembelajaran keterampilan motorik sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan diatur oleh jaringan saraf yang melibatkan korteks, talamus, ganglia basalis, batang otak, otak kecil, dan sumsum tulang belakang (Li & Spitzer, 2020).

Alasan peneliti menggunakan pendekatan bermain karena bermain merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak karena dunia anak adalah dunia bermain. Pada umumnya anak memiliki kecenderungan untuk selalu ingin beraktivitas sambil bersenang-senang untuk menyalurkan segala potensi yang ada dalam dirinya. Pendekatan bermain merupakan bagian integral dari proses belajar mengajar yang ditujukan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dalam RPP guna mencapai pembelajaran. Permainan dalam pendidikan jasmani dikaitkan dengan peningkatan kualitas fisik dan motorik, yang artinya ditandai dengan aktivitas fisik yang melibatkan gerak dan energi untuk melakukan aktivitas tersebut.

Penilaian kemampuan motorik pada anak-anak menjadi semakin penting dalam beberapa tahun terakhir, karena telah disarankan untuk dikaitkan dengan kesulitan kognitif, bahasa, sosial dan emosional (Ayan et al., 2019). Keterampilan motorik yang baik dianggap penting untuk perkembangan fisik, sosial dan psikologis anak-anak (Hestbaek et al., 2017) dan bahkan dapat menjadi dasar untuk gaya hidup aktif, karena beberapa penelitian menunjukkan hubungan positif antara keterampilan motorik yang baik dan aktivitas fisik yang lebih tinggi (Hestbaek et al., 2017). Bo's menyatakan bahwa kemampuan motorik dasar: daya tahan, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Untuk menangkap konstruksi kemampuan motorik manusia, selama setengah abad terakhir berbagai sistematisasi telah diusulkan, yang semuanya secara seragam mengklaim sifat multidimensi mereka (Schmidt et al., 2017). Lima keterampilan motorik umum, yaitu kelenturan (flexibility), kecepatan, keterampilan, stamina (daya tahan), dan kekuatan (Van Hooren & De Ste Croix, 2020).

Pendekatan bermain dengan segala bentuk, metode, aturan dan aktivitas fisik di dalamnya dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa secara maksimal dan pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, dalam praktiknya siswa diajak untuk dapat bermain sambil belajar mencapai prestasi pembelajaran yaitu meningkatkan kemampuan gerak dasar secara maksimal. Dalam pendekatan aktivitas bermain mengandung unsur kesenangan, ketegangan dalam permainan. Pendekatan bermain memiliki banyak manfaat bagi siswa karena permainan memberikan nilai-nilai pengetahuan (kognitif), menumbuhkan sikap (afektif) yang baik dan kemampuan psikomotorik yang maksimal pada kemampuan gerak dasar siswa. Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa bermain memiliki unsur kesenangan yang menciptakan suasana belajar sambil bermain dengan berbagai permainan yang membuat siswa antusias dan aktif dalam belajar, sehingga terjadi peningkatan pembelajaran keterampilan gerak dasar yang telah dibuktikan pada data tes dan uji hipotesis pada siswa sekolah dasar. Setiap penelitian yang dilakukan tentunya tidak terlepas dari kelemahan-kelemahan yang mungkin terjadi dan menjadi sesuatu yang tidak bisa dihindari. Begitu juga dengan penelitian ini. Beberapa kelemahan penelitian diantaranya populasi dan sampel tidak dapat mewakili dan menggambarkan keadaan sebenarnya karena kecilnya sampel yang digunakan. Akan sangat mungkin terjadi hasil yang berbeda pada kelompok lain

manakala dilakukan pada jumlah sampel yang besar, budaya, demografi, tingkat intelektual, ekonomi yang berbeda.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik dasar siswa. Pendekatan bermain memiliki unsur kesenangan yang menciptakan suasana yang membuat siswa antusias dan aktif dalam belajar, sehingga terjadi peningkatan pembelajaran keterampilan gerak dasar. Penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk menguji kecocokan pendekatan bermain untuk anak-anak dengan kemampuan yang berbeda dan ukuran sampel yang besar.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN Singkup, Kecamatan Pasawahan, Kabupaten Kuningan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian. Terima kasih juga kepada seluruh siswa kelas IV-V SDN Singkup yang telah bersedia menjadi sampel untuk membantu menyelesaikan penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Abdelkarim, O., Ammar, A., Chtourou, H., Wagner, M., Knisel, E., Hökelmann, A., & Bös, K. (2017). Relationship between motor and cognitive learning abilities among primary school-aged children. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(4), 325–331. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.12.004>
- Ayan, C., Varela, S., Sanchez-Lastra, M. A., & De Quel, Ó. M. (2019). Reliability and validity of the basic motor ability test in preschool children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 987–991. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3142>
- Colliver, Y., & Fleer, M. (2016). 'I already know what I learned': young children's perspectives on learning through play. *Early Child Development and Care*, 186(10), 1559–1570. <https://doi.org/10.1080/03004430.2015.1111880>
- De Oliveira, I. S., Oliviera, D. da S., & Cattuzzo, M. T. (2016). The Effect of Different Instructions in a General Motor Competence and Perceived Competence of Children. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 3(1), 108–126. <https://doi.org/10.15640/jpesm.v3n1a8>
- Dewi, S. M., Sofyan, D., & Priyono, A. (2022). Pop-Up Book Learning Media for Nationalism Character Building. *International Journal of Elementary Education*, 6(1), 10–17. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.23887/ijee.v6i1>
- Elkind, D. (2008). The power of play: learning whar comes naturally. In *American Journal of Play* (pp. 1–6). <https://doi.org/10.2752/089279301786999454>
- Figuroa, R., & An, R. (2016). Motor Skill Competence and Physical Activity in Preschoolers: A Review. *Maternal and Child Health Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10995-016-2102-1>
- Fikrianto, R. S., Sofyan, D., & Fauzi, R. S. (2021). Journal of Physical Education , Health and Sport Basic Movement Skills: Using Turbo Media for Throwing Skills for Elementary School Students. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 8(1), 1–6.



- Gray, P. (2017). What exactly is play, and why is it such a powerful vehicle for learning? *Topics in Language Disorders*, 37(3), 217–228. <https://doi.org/10.1097/TLD.0000000000000130>
- Hands, B., McIntyre, F., & Parker, H. (2018). The General Motor Ability Hypothesis: An Old Idea Revisited. *Perceptual and Motor Skills*, 125(2), 213–233. <https://doi.org/10.1177/0031512517751750>
- Hestbaek, L., Andersen, S. T., Skovgaard, T., Olesen, L. G., Elmoose, M., Bleses, D., Andersen, S. C., & Lauridsen, H. H. (2017). Influence of motor skills training on children's development evaluated in the Motor skills in PreSchool (MiPS) study-DK: Study protocol for a randomized controlled trial, nested in a cohort study. *Trials*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2143-9>
- Li, H. quan, & Spitzer, N. C. (2020). Exercise enhances motor skill learning by neurotransmitter switching in the adult midbrain. *Nature Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-16053-7>
- Lillard, A. S., Lerner, M. D., Hopkins, E. J., Dore, R. A., Smith, E. D., & Palmquist, C. M. (2013). The impact of pretend play on children's development: A review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 139(1), 1–34. <https://doi.org/10.1037/a0029321>
- Lynch, M. (2015). More Play, Please The Perspective of Kindergarten Teachers on Play in the Classroom @BULLET. *American Journal of Play*, 7(3), 347–370.
- Ma, A. W. W., & Qu, L. H. (2017). Effects of Karate Training on Basic Motor Abilities of Primary School Children. *Advances in Physical Education*, 07(02), 130–139. <https://doi.org/10.4236/ape.2017.72012>
- Maxwell, J. P., Capio, C. M., & Masters, R. S. W. (2016). Interaction between motor ability and skill learning in children: Application of implicit and explicit approaches. *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1268211>
- Mayall, L. A., D'Souza, H., Hill, E. L., Karmiloff-Smith, A., Tolmie, A., & Farran, E. K. (2020). Motor Abilities and the Motor Profile in Individuals with Williams Syndrome. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s41252-020-00173-8>
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. In *Pearson Education Limited*. <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Nolan, A., & Paatsch, L. (2017). (Re)affirming identities: implementing a play-based approach to learning in the early years of schooling. *International Journal of Early Years Education*. <https://doi.org/10.1080/09669760.2017.1369397>
- O' Brien, W., Belton, S., & Issartel, J. (2016). Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 557–571. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1017451>
- O'Sullivan, L., & Ring, E. (2018). Play as learning: implications for educators and parents from findings of a national evaluation of school readiness in Ireland. *International Journal of Play*, 7(3), 266–289. <https://doi.org/10.1080/21594937.2018.1532720>

- Park, S., & Lit, I. (2015). *Learning to Play, Playing to Learn: The Bank Street Developmental Interaction Approach in Liliana's Kindergarten Classroom*. Stanford Center for Opportunity Policy in Education.
- Permana, E. P., & Sari, Y. E. P. (2018). Development of Pop Up Book Media Material Distinguishing Characteristics of Healthy and Unfit Environments Class III Students Elementary School. *International Journal of Elementary Education*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.23887/ijee.v1i1.13127>
- Samuelsson, I. P., & Carlsson, M. A. (2008). The playing learning child: Towards a pedagogy of early childhood. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 52(6), 623–641. <https://doi.org/10.1080/00313830802497265>
- Scharer, J. H. (2017). Supporting Young Children's Learning in a Dramatic Play Environment. *Journal of Childhood Studies*, 42(3), 62–69.
- Schmidt, M., Egger, F., Benzing, V., Jäger, K., Conzelmann, A., Roebbers, C. M., & Pesce, C. (2017). Disentangling the relationship between children's motor ability, executive function and academic achievement. *PLoS ONE*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182845>
- Sheehan, D. P., Lafave, M. R., & Katz, L. (2011). Intra-rater and inter-rater reliability of the balance error scoring system in pre-adolescent school children. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 15(3), 234–243. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2011.568368>
- Shoaga, O. (2015). Play and Learning: Inseparable Dimensions to Early Childhood Education. *Journal of Educational and Social Research*, 5(2), 185–192. <https://doi.org/10.5901/jesr.2015.v5n2p185>
- Siaperas, P. (2012). Motor abilities, developmental movement disorders and the role of sensorimotor processing: problems in terminology and interdisciplinary communication. *World Federation of Occupational Therapists Bulletin*, 65(1), 28–34. <https://doi.org/10.1179/otb.2012.65.1.006>
- Smith, J. J., DeMarco, M., Kennedy, S. G., Kelson, M., Barnett, L. M., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2017). Prevalence and correlates of resistance training skill competence in adolescents. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1370822>
- Sofyan, D. (2014). *Sikap dan Motivasi Guru terhadap Implementasi Kurikulum Pendidikan Jasmani Dikaitkan dengan Hasil Belajar Gerak Siswa Sekolah Dasar se-Kabupaten Majalengka*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sofyan, D. (2022). Analisis Data. In *Metodologi Penelitian Olahraga* (pp. 83–101). CV. Media Sains Indonesia.
- Sofyan, D. (2018). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Permainan Properti. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 115–124.
- Van Hooren, B., & De Ste Croix, M. (2020). Sensitive Periods to Train General Motor Abilities in Children and Adolescents: Do They Exist? A Critical Appraisal. *Strength and Conditioning Journal*, 42(6), 7–14. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000545>

- Varea, V. (2016). Exploring play in school recess and physical education classes. *European Physical Education Review*, 1–15. <https://doi.org/10.1177/1356336X16679932>
- Webster, E. K., Martin, C. K., & Staiano, A. E. (2018). Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.006>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>
- Zhao, V. Y., Kulkarni, K., Gibson, J., Baker, S., & Ramchandani, P. G. (2019). Introducing the Play in Education, Development and Learning (PEDAL) Research Centre. *International Journal of Play*, 8(3), 308–319. <https://doi.org/10.1080/21594937.2019.1684144>