

Physical Education Learning Model to Improve Basic Running Movements of Elementary School Students: Systematic Literature Review

Toni Latifi¹, Mashud^{2*}

¹²Master of Physical Education Study Program, Postgraduate Program,
Lambung Mangkurat University

*mashud@ulm.ac.id

DOI: 10.56773/apesj/V4.i1.91

Abstracts: This study aims to examine effective Physical Education learning models in improving basic running movements in elementary school students through a Systematic Literature Review (SLR) approach. The background of the study is based on the continued dominance of conventional Physical Education (PJOK) learning, which is less than optimal in developing students' basic movement skills. The research method used SLR with the PICO procedure and PRISMA flow. Articles were obtained through the Google Scholar database with a publication range of 2021–2025. The selection process was carried out using inclusion and exclusion criteria until seven relevant articles were obtained for qualitative analysis. The results of the study indicate that game-based learning models, especially traditional games and modified games, consistently improve students' basic running movement abilities. In addition to improving psychomotor aspects, this model also has a positive impact on student activity, motivation, and participation in learning. The discussion links these findings to motor development theories and active learning that emphasize direct learning experiences. It is concluded that game-based PJOK learning is an effective, contextual approach, and appropriate to the characteristics of MI/SD students, although further research with a stronger design is still needed to expand the validity of the findings.

Keywords: learning model, physical education, basic running movements, elementary school students, systematic literature review.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar karena berperan dalam perkembangan motorik, kebugaran fisik, serta pembentukan karakter siswa sejak usia dini. Penguasaan keterampilan gerak dasar lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, menjadi fondasi bagi keterampilan motorik lanjutan serta partisipasi aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hidup (*fundamental movement skills*) (Wati & Rezki, 2025). Lari sebagai salah satu keterampilan lokomotor utama memiliki peran signifikan dalam peningkatan kebugaran kardiovaskular, koordinasi tubuh, dan keaktifan siswa dalam kegiatan jasmani (Siregar & Batu, 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingginya kompetensi *fundamental movement skills*

berkaitan erat dengan partisipasi fisik yang lebih tinggi dan perkembangan fisik secara menyeluruh pada anak usia sekolah (Eddy et al., 2021).

Meskipun pentingnya penguasaan gerak dasar lari dalam Pendidikan Jasmani diakui, praktik pembelajaran yang dominan masih bersifat konvensional dan kurang responsif terhadap kebutuhan perkembangan motorik serta minat siswa (Fajrin & Kusuma, 2025). Hal ini sering menyebabkan partisipasi siswa rendah dan keterampilan yang kurang optimal dalam penguasaan gerak dasar lari. Pendekatan pembelajaran yang inovatif dan berbasis aktivitas, seperti pembelajaran berbasis permainan (*game-based learning*) dan penggunaan model pembelajaran interaktif, telah diidentifikasi dapat meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar motorik siswa pada konteks sekolah dasar (Ulfah & Putranto, 2025).

Sejumlah model pembelajaran telah dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan kompetensi gerak dasar pada siswa, termasuk model pembelajaran berbasis permainan tematik, *Teaching Games for Understanding (TGfU)*, dan model pembelajaran aktif lainnya (Ashar & Marhani, 2025). Misalnya, penggunaan *Teaching Games for Understanding* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan bermain yang meningkatkan pemahaman konsep sebelum penguasaan teknik motorik (Hismullutfi et al., 2025). Berbagai penelitian pengembangan model pembelajaran berbasis permainan juga menunjukkan efektivitas model tersebut dalam meningkatkan keterampilan lokomotor secara signifikan (Setiawan et al., 2025).

Walaupun begitu, masih terdapat keterbatasan dalam kajian empiris terkait model pembelajaran yang paling efektif khususnya untuk materi lari pada siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI)/sederajat, serta bagaimana berbagai pendekatan tersebut dibandingkan dan disintesis secara ilmiah dalam konteks *evidence-based practice*. *Systematic Literature Review (SLR)* merupakan pendekatan metodologis yang komprehensif dan sistematis untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis temuan-temuan empiris dari berbagai studi terdahulu (Torres-Carrión et al., 2018). Pendekatan ini penting untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai bukti empiris terkait model pembelajaran yang efektif dalam Pendidikan Jasmani, serta gap atau kebutuhan penelitian selanjutnya. SLR membantu menjawab pertanyaan penelitian mengenai model pembelajaran mana yang secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa di sekolah dasar melalui analisis berbasis protokol inklusi dan eksklusi yang ketat (Murjani & Mashud, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis bukti ilmiah dari artikel-artikel penelitian yang relevan mengenai model pembelajaran Pendidikan Jasmani yang efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada siswa MI melalui pendekatan SLR. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji berbagai model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada siswa tingkat dasar/ sederajat melalui pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*.

METODE PENELITIAN

Dalam proses pengumpulan data, penulis mengumpulkan artikel melalui data base *Goggle Scholar Database* tersebut yang digunakan penulis untuk mengumpulkan data-data artikel yang relevan dengan kata kunci yang digunakan. Penulis juga menggunakan metode PICO, yang mana digunakan untuk menemukan sebuah temuan-temuan baru (Kuettel & Larsen, 2020; Mashud et al., 2025). Uraian keterangan metode PICO yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. PICO

Komponen		Keterangan
P	Populasi	Seluruh Siswa MI/Sederajat
I	Intervensi	Pelaksanaan pembelajaran dalam pelajaran Pendidikan Jasmani
C	Comparasi	-
O	Outcome	Peningkatan kemampuan gerak dasar lari

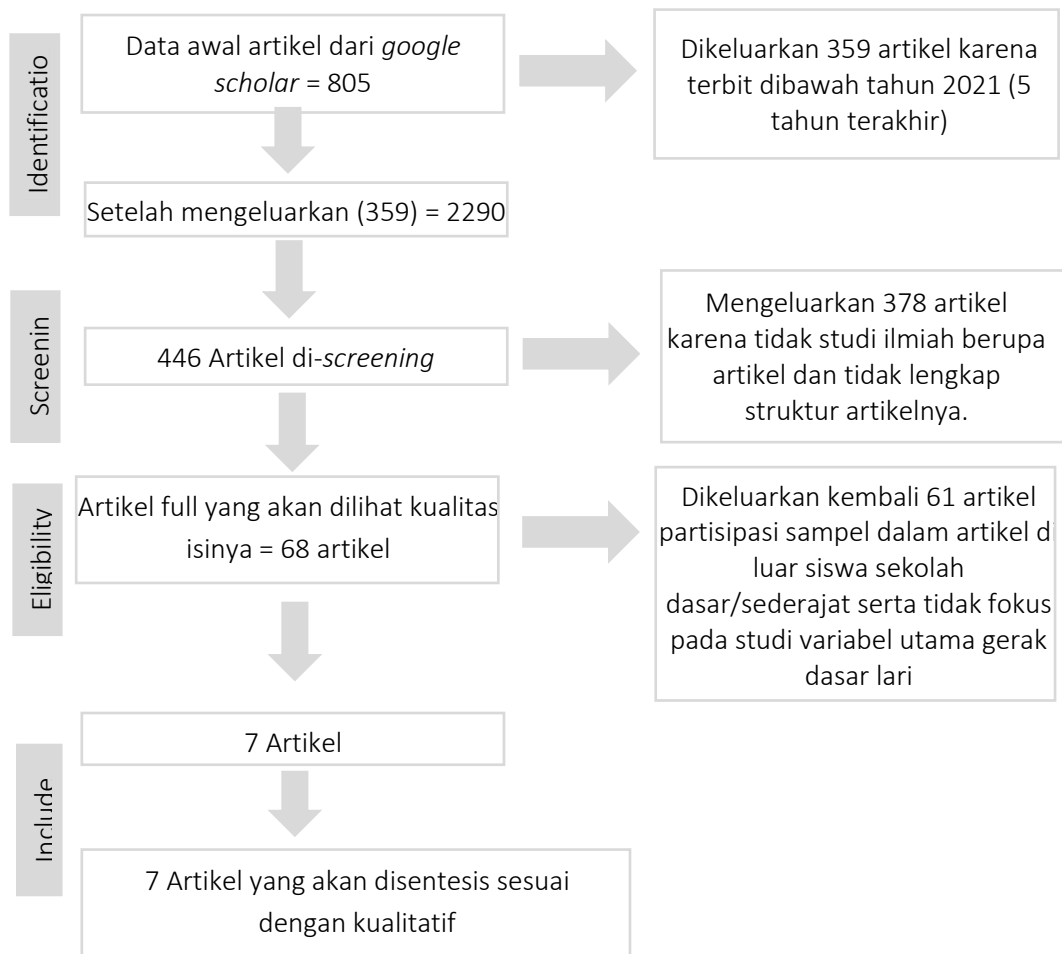
Penerapan metode PICO dalam penelitian dapat membantu penulis dalam menemukan artikel-artikel yang relevan dengan variabel penelitian sebagai data pendukung. Kata kunci yang digunakan seperti “Metode Pembelajaran” AND “Meningkatkan” AND “Gerak Dasar Lokomotor” NAD “Lari” AND “Siswa Kelas Tinggi” AND “Siswa” AND “Madrasah Ibtidaiyah” OR “Sekolah Dasar”. Kata kunci tersebut dimasukkan kedalam salah satu database yaitu *google scholar*, yang mana akan terkumpul sebuah data dari hasil pencarian yang relevan dari kata kunci yang digunakan (Norito, T. B et al., 2025).

Langkah selanjutnya, penulis melakukan tahap ekstraksi data yang mana beracuan dengan menggunakan metode kriteria inklusi dan eksklusi untuk menjadikan data semakin spesifik dengan variabel penelitian yang ada (Mashud et al., 2024; Ratih & Susanna, 2018). Berikut uraian keterangan penggunaan metode kriteria inklusi dan eksklusi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kriteria Ekstraksi

Tipe	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Partisipasi	Penelitian yang melibatkan siswa Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah	Penelitian yang tidak melibatkan siswa Sekolah Dasar/Sederajat (misalnya PAUD, SMP, atau jenjang lain)
Variabel Penelitian	Studi yang meneliti model pembelajaran pendidikan jasmani ataupun metode pembelajaran	Studi yang tidak menggunakan model pembelajaran jasmani ataupun metode pembelajaran
Parameter Pengukuran	Studi yang mengukur kemampuan gerak dasar lari sebagai salah satu variabel utama	Studi yang tidak secara spesifik mengukur aspek gerak dasar lari
Metode Penelitian	Studi kuantitatif, kuasi-eksperimen, eksperimen, atau tindakan kelas (PTK) yang relevan	Studi yang tidak menyediakan data atau informasi yang cukup tentang metode dan hasil (misalnya hanya opini, esai, atau editorial)
Sumber Penelitian	Studi Ilmiah yang tersedia dalam bahasa Indonesia atau Inggris	Artikel yang bukan berasal dari sumber ilmiah atau tidak terverifikasi (blog pribadi, media sosial, dll)
Tahun Terbit	2021 – 2025	Sebelum tahun 2021

Berdasarkan pencarian dari data base google scholar dan crossref dengan kata kunci yang telah ditentukan oleh penulis yang di paparkan diatas sebelumnya mendapatkan data awal 805 artikel. Artikel yang ditemukan kemudian di analisis melalui beberapa tahap penyaringan berdasarkan metode ekstraksi inklusi dan eksklusi. Pertama, peneliti mengeluarkan 359 artikel dikarenakan terbit dibawah tahun 2021 atau lebih dari 5 tahun terakhir. Tertinggal 446 artikel yang kemudian dikeluarkan lagi sebanyak 378 artikel karena tidak studi ilmiah berupa artikel dan tidak lengkap struktur artikelnya. Kemudian, dengan artikel tertinggal 68 yang mana masuk ke tahap melihat kualitas isinya, Pada tahap ini artikel dikeluarkan lagi sebanyak 61 artikel hasil penelitian dengan alasan partisipasi sampel dalam artikel di luar siswa sekolah dasar/ sederajat serta tidak fokus pada studi variabel utama gerak dasar lari. Setelah proses identifikasi hingga pada tahap eligibility, di dapatkan 8 artikel hasil penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi. 7 Artikel tersebutlah yang akan disintesis dengan kualitatif. Berikut merupakan diagram PRISMA yang memaparkan uraian proses ekstraksi data artikel yang ada.



Gambar 1. Diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Umum Hasil Review

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dan proses seleksi artikel sesuai kriteria inklusi, diperoleh tujuh artikel ilmiah yang relevan dengan fokus kajian, yaitu model pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan gerak dasar lari siswa sekolah dasar. Artikel-artikel tersebut dipublikasikan pada jurnal nasional dan mengkaji penerapan berbagai model pembelajaran berbasis permainan, baik permainan tradisional maupun permainan modifikasi, dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Sebagian besar penelitian menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK), sementara beberapa artikel lainnya menggunakan desain eksperimen kuasi untuk menguji pengaruh permainan terhadap kemampuan gerak dasar lari.

Sampel penelitian umumnya adalah siswa sekolah dasar kelas rendah hingga kelas tinggi. Fokus utama intervensi pembelajaran adalah peningkatan keterampilan motorik, khususnya kemampuan gerak dasar lari, melalui aktivitas bermain yang dirancang sesuai karakteristik perkembangan siswa. Ringkasan karakteristik dan temuan utama dari artikel-artikel terpilih disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Studi Artikel Terpilih

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Fokus Penelitian	Hasil Penelitian
1	Hidayat (2023)	PTK	Siswa SD Kelas IV	Gerak dasar lari melalui permainan bentengan	Kemampuan gerak dasar lari siswa meningkat secara signifikan dari pra-siklus hingga siklus II.
2	Kartini (2023)	PTK	Siswa SD Kelas III	Permainan kucing mengejar tikus	Terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar lari pada setiap siklus pembelajaran.
3	Arsyendi et al.(2023)	PTK (Model Kurt Lewin)	Siswa SD Kelas III B	Metode bermain dalam pembelajaran gerak dasar lari	Ketuntasan belajar siswa meningkat dan mencapai kategori tinggi pada siklus akhir.
4	Martin et al. (2023)	PTK	30 Siswa SD	Permainan tradisional berbasis disiplin dan kerja sama	Persentase ketuntasan belajar gerak lari meningkat secara bertahap hingga mencapai lebih dari 75%.
5	Hazizah et al. (2022)	PTK	23 Siswa SD Kelas II	Permainan tradisional hadang	Kemampuan gerak dasar lari dan keaktifan siswa mengalami peningkatan signifikan.
6	Safitri et al. (2023)	PTK	Siswa SD	Permainan tradisional kucing jongkok	Kemampuan motorik kasar lari siswa meningkat secara signifikan setelah penerapan permainan.
7	Rizal et al. (2022)	Eksperimen Kuasi	Siswa SD Kelas IV	Pengaruh permainan benteng terhadap gerak dasar lari	Permainan benteng berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar lari siswa.

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa seluruh artikel yang direview menunjukkan hasil positif terhadap peningkatan gerak dasar lari siswa melalui penerapan pembelajaran berbasis permainan. Dominasi desain Penelitian Tindakan Kelas menunjukkan bahwa guru berperan aktif sebagai peneliti dalam memperbaiki proses pembelajaran secara bertahap melalui siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Sementara itu, penelitian eksperimen kuasi oleh Rizal et al. (2022) memberikan penguatan empiris bahwa permainan benteng tidak hanya efektif secara praktis di kelas, tetapi juga terbukti memiliki pengaruh signifikan secara statistik terhadap kemampuan gerak dasar lari siswa. Hal ini menegaskan bahwa permainan tradisional dapat berfungsi baik sebagai strategi pembelajaran maupun sebagai perlakuan eksperimental dalam pembelajaran PJOK.

Sintesis Tematik

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola temuan penelitian, dilakukan sintesis tematik terhadap seluruh artikel. Sintesis ini bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul secara konsisten, serta menarik implikasi umum bagi pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil sintesis tematik disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Sintesis Tematik

Tema Temuan	Jumlah Studi	Ringkasan Isi Temuan	Implikasi Umum
Permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran	5	Permainan seperti bentengan, kucing jongkok, kucing mengejar tikus, dan hadang efektif meningkatkan gerak dasar lari siswa.	Permainan tradisional relevan dan efektif diterapkan dalam pembelajaran PJOK SD.
Metode bermain dalam PTK	6	Penerapan metode bermain melalui PTK meningkatkan hasil belajar secara bertahap di setiap siklus.	PTK menjadi pendekatan efektif untuk mengoptimalkan pembelajaran berbasis permainan.
Peningkatan motorik kasar	1	Pembelajaran berbasis permainan meningkatkan kemampuan motorik kasar, khususnya keterampilan lari.	Pembelajaran jasmani harus menekankan aktivitas motorik yang aktif dan kontekstual.
Peningkatan keaktifan dan partisipasi siswa	7	Siswa lebih aktif, antusias, dan terlibat dalam pembelajaran berbasis permainan.	Model pembelajaran berbasis permainan mendukung pembelajaran yang

berpusat pada siswa.

Sintesis tematik pada Tabel 4 menunjukkan bahwa permainan tradisional merupakan tema dominan yang secara konsisten muncul dalam seluruh artikel yang direview. Permainan tidak hanya berfungsi sebagai media pembelajaran, tetapi juga sebagai strategi pedagogis yang mampu mengintegrasikan aspek motorik, afektif, dan sosial siswa.

Selain itu, temuan terkait peningkatan motorik kasar mempertegas bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dirancang melalui aktivitas bermain mampu mengembangkan kemampuan dasar gerak siswa secara optimal. Dengan demikian, pendekatan bermain dapat dijadikan landasan konseptual dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan gerak dasar lari siswa.

Sintesis Kesamaan dan Perbedaan Antar Studi

Analisis kesamaan dan perbedaan antar studi dilakukan untuk mengidentifikasi konsistensi temuan serta variasi pendekatan yang digunakan dalam penelitian. Sintesis ini penting untuk memperkuat argumentasi ilmiah mengenai efektivitas model pembelajaran yang direview. Hasil analisis tersebut disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Sintesis Kesamaan dan Perbedaan

Aspek	Studi yang Konsisten	Studi yang Berbeda	Penjelasan Divergensi
Efektivitas permainan terhadap gerak dasar lari	Arsyendi et al. (2023); Hazizah et al. (2022); Hidayat (2023); Kartini (2023); Martin et al. (2023); Safitri et al. (2023); Rizal et al. (2022)		Seluruh studi konsisten dengan metode permainan. Perbedaan hanya pada bentuk permainan yang dilakukan
Desain penelitian	6 studi Mayoritas PTK	1 studi Eksperimen kuasi	Perbedaan disebabkan oleh tujuan penelitian: perbaikan pembelajaran vs pengujian pengaruh.
Jenis permainan	Permainan tradisional modifikasi	Permainan benteng sebagai perlakuan tunggal	Variasi permainan disesuaikan dengan konteks dan tujuan pembelajaran masing-masing studi.
Fokus hasil	Keterampilan gerak lari	Gerak dasar lari dengan uji	Perbedaan fokus pengukuran tidak

belajar	pengaruh	mengubah kesimpulan utama mengenai efektivitas permainan.
---------	----------	---

Hasil sintesis kesamaan dan perbedaan menunjukkan bahwa terdapat konsistensi kuat antar penelitian mengenai efektivitas pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan gerak dasar lari siswa sekolah dasar. Perbedaan yang ditemukan lebih bersifat metodologis, khususnya pada desain penelitian dan teknik analisis data, bukan pada arah atau substansi temuan penelitian.

Dengan demikian, hasil review ini memperkuat dasar ilmiah bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan, khususnya permainan tradisional, merupakan pendekatan yang efektif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa tingkat sekolah dasar/ sederajat dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari.

Pembahasan

Penelaahan literatur sistematis terhadap tujuh studi terkait menunjukkan temuan utama bahwa model pembelajaran PJOK berbasis permainan secara konsisten meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa. Pendekatan bermain memberikan pengalaman praktis yang kaya, memungkinkan peserta didik berlatih lari dengan intensitas tinggi secara menyenangkan (Danniels & Pyle, 2018; Harahap et al., 2025). Misalnya, Anisah et al. (2020) menemukan bahwa “kids’ athletics games dapat meningkatkan gerak pada anak SD”, dan hasil studi Arslan et al. (2020) mengungkap bahwa intervensi setelah sekolah berbasis permainan (*play-based PE*) menghasilkan peningkatan kecepatan lari yang lebih besar dibanding metode latihan konvensional. Data SLR kami sejalan dengan temuan-temuan ini: semua studi yang dikaji melaporkan peningkatan signifikan dalam aspek kecepatan, kelincahan, atau koordinasi berlari setelah menggunakan model pembelajaran berbasis permainan. Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa pembelajaran aktif dengan permainan memperbaiki kemampuan gerak dasar lari siswa MI/SD, baik dari sisi aspek fisiologis (kecepatan, keseimbangan) maupun psikomotorik (teknik berlari).

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan konsepsi teori perkembangan motorik dan teori belajar aktif. Gerak dasar lari termasuk dalam motorik kasar (*gross motor skills*) yang berkembang pada usia sekolah dasar (Rohisfi & Neviyarni, 2021). Teori belajar motorik klasik (misalnya model *closed-loop* atau *schema*) menyatakan bahwa penguasaan keterampilan memerlukan praktik berulang dan umpan balik. Pendekatan bermain menyediakan rangsangan bergerak yang kontinu dan bervariasi, sesuai prinsip *learning by doing* Dewey, sehingga pengetahuan gerak terbangun melalui pengalaman langsung (Danniels & Pyle,

2018). Kajian Danniels & Pyle (2018), menegaskan bahwa *play-based learning* pada dasarnya adalah “belajar sambil bermain”: kegiatan bermain yang terstruktur (*guided play*) maupun bermain bebas memungkinkan anak bereksplorasi sambil menginternalisasi gerak motorik baru. Piaget juga menekankan bahwa anak belajar dengan aktif berinteraksi fisik di lingkungan, membangun skema gerak melalui asimilasi dan akomodasi. Sementara Vygotsky menunjukkan pentingnya interaksi sosial dalam bermain, yang pada PJOK memotivasi latihan bersama teman. Sebagai hasil, permainan olahraga menciptakan konteks belajar motorik yang meaningful: anak termotivasi melompat dan berlari dalam permainan karena tantangan dan keseruan, bukan sekadar tugas formal. Dengan demikian, temuan SLR menguatkan paradigma belajar aktif/konstruktivis bahwa bermain merupakan metodologi efektif dalam pelatihan gerak dasar anak.

Hasil tinjauan ini juga menguatkan dan melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya. Beberapa studi lokal lain menyatakan hal serupa. Harahap et al. (2025) menemukan bahwa model pembelajaran aktivitas jasmani berbasis permainan valid dan efektif meningkatkan kemampuan motorik anak usia 8–9 tahun. Begitu Masrukhan et al. (2025) menyimpulkan bahwa PJOK berbasis permainan merangsang perkembangan motorik anak secara bertahap. Dono et al. (2025) mengembangkan permainan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan, yang “memperkuat gagasan bahwa pendidikan jasmani harus dirancang untuk meningkatkan keterampilan motorik”. Di tingkat internasional, review literatur oleh Anisah et al. (2020) menegaskan efektivitas permainan atletik anak dalam meningkatkan gerak dasar, dan riset kooperatif oleh Khairuddin et al. (2023) pada siswa SMP di Indonesia menunjukkan peningkatan kecepatan lari signifikan dalam grup pembelajaran berbasis permainan dibanding kontrol. Dengan demikian, temuan SLR ini secara konsisten memperkuat hasil penelitian terdahulu: pembelajaran olahraga yang dirancang sebagai permainan aktif terbukti meningkatkan keterampilan gerak dasar lari dan atribut fisik terkait (seperti koordinasi dan kelincahan).

Sintesis hasil juga menyingkap aspek baru yang penting. Terutama, efektivitas model berbasis permainan tampak berlaku pula pada konteks pendidikan khusus. Misalnya, Birriy et al. (2020) mengembangkan perangkat pembelajaran bocce adaptif untuk siswa *Down Syndrome*, dan melaporkan peningkatan keterampilan motorik sangat tinggi (nilai observasi rata-rata hingga 96–97% pada uji coba kelompok besar). Selain itu, tinjauan literatur khusus ABK Irawan & Pujiyanto (2015), Aji (2015), dan Dimiyati (2017) dalam ulasan Anisah et al. (2020) menunjukkan bahwa permainan atletik “*throw and run*” dapat efektif diaplikasikan bagi siswa tuna rungu di SDLB. Secara umum, literatur menegaskan

bahwa bermain dengan unsur olahraga bermanfaat bagi anak berkebutuhan khusus dalam berbagai aspek: perkembangan fisik, koordinasi motorik, sosial-emosional, dan kognitif. Temuan ini penting karena menunjukkan fleksibilitas model permainan tidak hanya efektif di kelas reguler SD (konteks MI/SD), tetapi juga adaptif untuk siswa berkebutuhan khusus. Ini melengkapi teori pembelajaran, dengan membuktikan bahwa permainan bukan sekadar hiburan, melainkan media inklusif yang merangsang perkembangan motorik anak dengan berbagai kemampuan berbeda.

Secara kritis, temuan ini memiliki implikasi mendalam pada praktik pendidikan jasmani di MI/SD. Model pembelajaran berbasis permainan mendorong guru untuk mendesain kegiatan pembelajaran yang kontekstual, aktif, dan menyenangkan. Dalam praktik, ini berarti menggantikan metode ceramah atau instruksi satu arah dengan permainan lari modifikasi yang melibatkan seluruh kelas. Misalnya, penggunaan permainan estafet lari atau “tangkap dan kejar” dapat meningkatkan antusiasme siswa saat latihan gerak lari. Peningkatan hasil yang konsisten (kecepatan dan teknik lari) seperti teramati dalam tinjauan ini menandakan bahwa guru dapat mengimplementasikan permainan sebagai strategi rutin tanpa mengorbankan *kompetensi PJOK*. Selain itu, aspek afektif juga terpenuhi dengan tingkat motivasi dan sikap positif siswa terhadap olahraga cenderung meningkat saat mereka belajar sambil bermain. Untuk MI/SD, ini sejalan dengan konsep *Merdeka Belajar* yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik. Namun, guru perlu dilatih untuk menyeimbangkan elemen bermain dengan tujuan pembelajaran: permainan harus dirancang agar fokus pada teknik berlari yang benar (misalnya, mengayunkan tangan, pandangan ke depan) sehingga tidak sekadar berlari-berlari tanpa kendali. Jika diimplementasikan dengan tepat, pendekatan ini juga dapat membantu mengatasi masalah keterlambatan gerak yang umum pada anak SD (kurangnya koordinasi dan motivasi olahraga).

Secara ilmiah, studi ini memberikan kontribusi penting. Pertama, penggabungan hasil tujuh studi dalam satu sintesis sistematis memperjelas gambaran efektivitas permainan dalam pembelajaran gerak dasar lari. Ini menambah pengetahuan bahwa *modul* permainan tertentu (seperti lari estafet, permainan lempar tangkap sambil berlari, dll.) merupakan strategi yang valid dalam kurikulum PJOK. Kedua, menekankan hubungan temuan dengan teori belajar aktif dan perkembangan motorik anak memperkaya literatur dengan justifikasi akademis, bukan hanya bukti empiris. Ketiga, dengan menyoroti keberhasilan dalam konteks siswa berkebutuhan khusus, penelitian ini membantu pengembangan kajian PJOK inklusif; hasilnya dapat menjadi pijakan bagi pengembangan kurikulum adaptif yang berbasis permainan untuk SDLB.

Keempat, studi ini memberikan dasar ilmiah bagi rekomendasi kebijakan misalnya, Departemen Pendidikan dapat mendorong pelatihan guru PJOK agar mengintegrasikan *permainan edukatif* dalam setiap modul lari.

Walaupun demikian, ada keterbatasan yang perlu dicatat. Dari segi metodologi, SLR ini hanya mencakup tujuh artikel yang ditemukan, sehingga mungkin belum mewakili seluruh ragam penelitian di lapangan. Rentang metodenya juga beragam: sebagian besar adalah penelitian pengembangan (R&D) atau kuasi-ekperimen dengan sampel relatif kecil, sehingga kekuatan generalisasi temuan terbatas. Selain itu, banyak studi menggunakan desain pre-post tanpa kelompok kontrol ketat, sehingga sulit memisahkan efek permainan dari efek belajar biasa. Dari sisi konten, tinjauan ini cenderung menangkap literatur berbahasa Indonesia ada kemungkinan bias publikasi karena penelitian berbahasa Inggris internasional yang relevan mungkin terlewat. Adapun studi yang di-review sering kali memiliki keterbatasan seperti durasi intervensi yang singkat (beberapa hanya beberapa minggu), tidak adanya tindak lanjut jangka panjang, dan sering kali fokus pada aspek kualitatif (misalnya penilaian praktisi) tanpa ukuran kuantitatif berstandar. Selain itu, tak semua variabel keberhasilan lari (misalnya teknik berlari) diukur secara objektif; beberapa hanya mengandalkan observasi guru atau kuesioner sikap. Keterbatasan-keterbatasan ini harus diakui: meski temuan umum positif, diperlukan studi lebih sistematis dengan desain eksperimental lengkap dan sampel lebih besar untuk memperkuat bukti.

Dengan mempertimbangkan temuan dan keterbatasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis permainan terbukti meningkatkan gerak dasar lari anak secara signifikan dan konsisten memperkuat konsep pembelajaran motorik aktif. Kontribusi utama tulisan ini adalah mendemonstrasikan secara komprehensif hubungan antara praktik pembelajaran berbasis permainan dan pengembangan gerak lari siswa SD (termasuk SDLB), yang merupakan isu penting dalam pendidikan jasmani masa kini. Meski demikian, penelitian lebih lanjut tetap diperlukan untuk mengeksplorasi parameter optimal (durasi permainan, jenis permainan, dan variasi untuk kelompok khusus) serta untuk mengevaluasi keberlanjutan dampaknya dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi dan mensintesis model pembelajaran Pendidikan Jasmani yang efektif dalam meningkatkan gerak dasar lari siswa MI/SD melalui pendekatan Systematic Literature Review, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan merupakan

pendekatan yang paling konsisten dan relevan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa. Model ini efektif karena selaras dengan karakteristik perkembangan motorik anak usia sekolah dasar, yang membutuhkan aktivitas belajar bersifat aktif, menyenangkan, dan kontekstual.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa permainan tradisional dan permainan modifikasi tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kualitas gerak lari secara teknis, tetapi juga mendorong keaktifan, motivasi, serta partisipasi siswa selama proses pembelajaran. Dengan demikian, tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani tidak hanya tercapai pada aspek psikomotorik, tetapi juga mendukung perkembangan afektif dan sosial siswa.

Implikasinya, pembelajaran PJOK di tingkat MI/SD perlu diarahkan pada penerapan model pembelajaran berbasis permainan secara terencana dan sistematis sebagai strategi pedagogis utama. Namun demikian, keterbatasan jumlah dan variasi desain penelitian pada studi yang direview menunjukkan perlunya penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan cakupan sampel yang lebih luas untuk memperkuat generalisasi temuan.

REFERENSI

- Anisah, D., Kamidi, A., Tuasikal, A. R. S., & Suroto, S. (2020). The Effectiveness of Kids Athletics Games as Motion Stimulation for Elementary School Children: a Literature Review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 488–493. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.328>
- Arslan, E., Orer, G. E., & Clemente, F. M. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: Effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165–173. <https://doi.org/10.5114/BIOLSPORT.2020.94237>
- Arsyendi, E. A. B., Tuasikal, A. R. S., & Moedajanah. (2023). Peningkatan pembelajaran gerak dasar lari menggunakan metode bermain kelas III B Sekolah Dasar Sawunggaling VIII389 Surabaya. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 163–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v4i1.1079>
- Ashar, & Marhani. (2025). *Model Pembelajaran Teaching Games For Understanding (TGfU)*. CV Tahta Medai Group.
- Birriy, A. F., Indahwati, N., & Nurhasan, N. (2020). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Permainan Bocce Berbasis PBL Bagi Down Syndrome Untuk Mengajarkan Keterampilan Motorik Dan Berinteraksi Sosial. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 94. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p94-103>

- Danniels, E., & Pyle, A. (2018). Defining Play-based Learning. *Encyl'Pedia*, 1–7. <https://www.zhuyintao.com/sites/default/files/dossiers-complets/en/play-based-learning.pdf#page=7>
- Dono, Y. O., Suharti, & Harwanto. (2025). Pengembangan Aktivitas Jasmani melalui Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kelincahan dan Kecepatan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Rendah. *Indonesian Research Journal on Education*, 1, 2547–2556. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.2155>
- Eddy, L., Hill, L. J. B., Mon-williams, M., Preston, N., & Daly-smith, A. (2021). Fundamental Movement Skills and Their Assessment in Primary Schools from the Perspective of Teachers ABSTRACT. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 25(3), 236–249. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2021.1874955>
- Fajrin, H. N., & Kusuma, D. W. Y. (2025). Inovasi Pembelajaran PJOK Modifikasi Media Pembelajaran Untuk Sekolah Dasar. *Bookchapter Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 1–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ok.v1i1.267>
- Harahap, M. I., Bangun, S. Y., & Ritonga, M. D. (2025). Pengembangan model permainan aktivitas jasmani dalam meningkatkan kemampuan motorik anak usia 8–9 tahun di tingkat sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(2), 90–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.355>
- Hazizah, Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2022). Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Permainan Tradisional Hadang Dengan Memanfaatkan Media Persawahan Pada Siswa-Siswi SD Negeri Karang Jadi Kabupaten Bener Meriah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/785>
- Hidayat, L. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Bentengan di Kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora (JPTWH)*, 2(1), 355–369. <https://doi.org/10.1145/3359989.3365424>
- Hismullutfi, M., Muhsan, & Salabi, M. (2025). Efektivitas model teaching games for understanding dalam meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek siswa sekolah dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1), 50–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.15350>
- Kartini, R. S. (2023). Metode Permainan untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lari pada Siswa Kelas III SDN Oro-Oro Ombo 03 Batu Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora*, 2(3), 1442–1466. <http://jurnal.widyahumaniora.org/index.php/jptwh/article/view/175>
- Khairuddin, K., Masrun, M., Bakhtiar, S., & Syahrudin, S. (2023). An analysis of the learning implementation of physical education in junior high schools. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 241–253. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.54605>
- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise*

- Psychology*, 13(1), 231–265.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Martin, Simanjuntak, V. G., Bafadal, M. F., Atiq, A., & Yanti, N. (2023). Peningkatan Hasil Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Tradisional Berbasis Disiplin Dan Kerja Sama Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 362–372.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i3.1208>
- Mashud, Fadillah, M., Ridha, S., Pebriyandi, & Wulandari, A. (2025). Integrated learning strategies for bullying prevention: a systematic literature review of approaches in physical and general education. *Edu Sportivo*, 6(2), 193–209.
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2025.vol6\(2\).19493](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2025.vol6(2).19493)
- Mashud, M., Pebriyandi, P., Fadillah, M., & Ridha, S. (2024). Perwujudan Profil Pelajar Pancasila dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani: Article Review. *Jendela Olahraga*, 9(1), 179–193. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17678>
- Masrukhan, I., Utomo, A. W. B., & Septianingrum, K. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan “Parkour Kids” di Sekolah Dasar Fase A untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa MI Islamiyah Babadan. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(2), 722–736.
<https://doi.org/10.55681/jige.v6i2.3829>
- Murjani, A., & Mashud. (2025). Systematic Literature Review: Metode Pembelajaran PJOK yang Efektif untuk Meningkatkan Disiplin Belajar. *Jurnal Keolahragaan Perbandingan*, 11(2), 205–220.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v11i2.21300>
- Norito, T. B., Chan, A. A. S., & Isnanta, R. (2025). Analysis of Physical Fitness Activities and Basic Movement Skills in Upper Elementary School Students in Muara Bulian District. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(2), 33-40.
- Ratih, S. P., & Susanna, D. (2018). Perceived effectiveness of pictorial health warnings on changes in smoking behaviour in Asia: A literature review. *BMC Public Health*, 18(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6072-7>
- Rizal, J. H., Safruddin, & Dewi, N. K. (2022). Pengaruh Permainan Benteng terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit. *Journal of Classroom Action Research*, 4(2), 93–99.
<https://doi.org/10.29303/jcar.v4i1.1695>
- Rohisfi, E., & Neviyarni, N. (2021). Analisis Belajar Keterampilan Motorik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 27–34.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.196>
- Safitri, R. E., Safari, I., & Supriyadi, T. (2023). Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Lari Melalui Permainan Tradisional Kucing Jongkok. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 74–84.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18703>
- Setiawan, T., Angkareda, G., Rottie, R. M. R., Umadji, W. R. P., & AHmad, J. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan Tradisional Kalari Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa

- Kelas V Sekolah Dasar. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 4(2), 162–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/jscaj.v4i2.33436>
- Siregar, S., & Batu, F. A. L. (2025). Pengaruh Latihan Lari Jarak Pendek terhadap Kemampuan Psikomotorik dan Daya Tahn Tubuh Siswa Sekolah Dasar. *JlIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(10), 16798–16804. <https://doi.org/https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/5100>
- Torres-Carrión, P. V., González-González, C. S., Aciar, S., & Rodríguez-Morales, G. (2018). Methodology for Systematic Literature Review applied to Engineering and Education. In *2018 IEEE Global Engineering Education Conference (EDUCON)*, 1370–1379. <https://doi.org/10.1109/EDUCON.2018.8363388>
- Ulfah, W. A., & Putranto, D. (2025). Model pembelajaran PJOK berbasis experiential learning untuk meningkatkan basic movement skills. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(1), 739–752. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32682/bravos.v13i4/216>
- Wati, R., & Rezki. (2025). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V Di SD Negeri 011 Simalinyang Kabupaten Kampar. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 5(3), 214–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.18970>