Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga
ISSN: 2541-5042 (Online)
ISSN: 2503-2976 (Print)
Volume 11 Nomor 2, Edisi November 2026

Penerapan *Game-Based Learning* untuk Meningkatkan Fokus Belajar Siswa pada Gerak Manipulatif Kelas II Sekolah Dasar

Reynanda Devita Carolin[1*], Nur Ahmad Muharram[1], Subekti Krisdianto[1]
[1]Pendidikan Profesi Guru, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia
[*]Correspondence author, email: reynandadevita08@gmail.com

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan meningkatkan fokus belajar siswa melalui penerapan Game-Based Learning (GBL) pada pembelajaran gerak manipulatif kelas II SDN Ngampel 3 Kota Kediri. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas yang diawali pra-siklus dan dilanjutkan dengan dua siklus tindakan. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa. Data dikumpulkan melalui observasi fokus belajar, keterlaksanaan GBL, penilaian gerak manipulatif, dan catatan lapangan. Fokus belajar diamati melalui perhatian terhadap penjelasan dan demonstrasi, kepatuhan terhadap instruksi dan aturan, keberlanjutan perhatian, kemampuan menghindari distraksi, serta penyelesaian tugas. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata fokus belajar dari 49,38 pada pra-siklus menjadi 68,91 pada siklus I dan 85,00 pada siklus II. Siswa yang mencapai kategori fokus atau sangat fokus meningkat dari 0% menjadi 80% dan 100%. Data pendukung keterampilan gerak manipulatif juga meningkat dari rata-rata 2,00 menjadi 2,85 dan 3,20. Temuan menunjukkan bahwa permainan yang sederhana, terstruktur, dan disertai umpan balik guru dapat membantu siswa mempertahankan perhatian sekaligus terlibat aktif dalam pembelajaran gerak.

Info Artikel
Diajukan: 2026-09-13
Diterima: 2026-11-10
Diterbitkan: 2026-11-14

Kata Kunci
game-based learning; fokus belajar; gerak manipulatif

Copyright (c) 2026 Reynanda Devita Carolin, Nur Ahmad Muharram, Subekti Krisdianto
Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada jenjang sekolah dasar merupakan ruang belajar holistik yang mempertemukan perkembangan gerak, pengalaman sosial, dan proses kognitif anak (Sari et al., 2024). Aktivitas fisik yang dirancang dengan baik tidak hanya membantu anak mengembangkan keterampilan motorik, tetapi juga secara langsung mendukung perhatian, fungsi eksekutif, dan perilaku belajar on-task selama kegiatan akademis maupun fisik berlangsung (Arifah et al., 2023). Ruhland & Lange, (2021) melalui *systematic review* melaporkan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis kelas berpotensi memberikan manfaat signifikan terhadap konsentrasi dan perilaku on-task siswa. Sementara itu, Dudley et al., (2022) menegaskan bahwa intervensi PJOK yang berkualitas memberikan dampak positif yang seimbang pada empat domain utama perkembangan anak, yaitu psikomotor, afektif, sosial, dan kognitif.

Pada fase kelas awal sekolah dasar (khususnya kelas II dengan rentang usia 7–8 tahun), tantangan utama dalam pembelajaran tidak hanya terletak pada bagaimana siswa mampu melakukan bentuk gerakan tubuh, melainkan bagaimana mereka mampu bertahan mempertahankan fokus perhatian terhadap instruksi guru, memahami tata tertib permainan, menunggu giliran dengan sabar, serta menyelesaikan tugas gerak hingga tuntas (Pellegrini & Bohn, 2005). Penguasaan gerak manipulatif seperti melempar, menangkap, memantulkan, dan menendang bola membutuhkan koordinasi visual-

motorik yang kompleks, ketepatan, serta tingkat perhatian yang tinggi terhadap pergerakan objek dan dinamika lingkungan sekitar (Nurochim et al., 2025). Pembelajaran gerak manipulatif berbasis aktivitas bermain terbukti menjadi konteks yang sangat ideal dan sesuai dengan tahap perkembangan psikologis anak usia dini (Yuliana & Tufail, 2025).

Game-Based Learning (GBL) hadir sebagai pendekatan pedagogis yang relevan dan efektif untuk mengatasi hambatan fokus belajar tersebut. Melalui GBL, pembelajaran dikemas ke dalam pengalaman bermain yang terstruktur yang menyajikan tujuan yang jelas, aturan yang disepakati, tantangan bertahap, pengulangan gerak secara alamiah, serta umpan balik langsung (*immediate feedback*) (Plass et al., 2016). Pembelajaran gerak dasar manipulatif yang dikembangkan melalui permainan kecil terbukti mampu meningkatkan keterlibatan aktif dan motivasi gerak siswa sekolah dasar (Sukarno et al., 2025). Lebih dari sekadar melatih fisik, memasukkan aspek *focused attention* ke dalam pembelajaran gerak fundamental berbasis permainan memungkinkan regulasi perhatian diletakkan sebagai bagian integral dari proses belajar gerak itu sendiri (Gustianto et al., 2026)

Agar penerapan GBL dapat berjalan optimal pada anak usia dini, peran guru sebagai fasilitator sangat menentukan. Barzilai & Blau, (2014) menekankan pentingnya scaffolding (bimbingan bertahap) dari guru dalam GBL agar siswa dapat memahami aturan, menginternalisasi tujuan pembelajaran, dan mampu berpartisipasi secara tertib. Dalam konteks pedagogi PJOK terkini, Azhar & Jalil, (2022) menunjukkan bahwa bukti-bukti ilmiah mengenai efektivitas pendekatan berbasis permainan dan pembelajaran kolaboratif terus berkembang pesat, meskipun keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh kecermatan desain intervensi, kesesuaian dengan usia peserta didik, durasi tindakan, dan ketepatan instrumen pengukuran fokus belajar yang digunakan.

Permasalahan nyata terkait fokus belajar ini ditemukan secara aktual dalam pembelajaran PJOK kelas II SDN Ngampel 3 Kota Kediri. Pada kondisi awal (*pre-action*), perhatian siswa cenderung tidak merata dan tidak bertahan lama ketika guru memberikan penjelasan maupun mendemonstrasikan variasi gerak manipulatif melempar dan menangkap. Sebagian besar siswa mudah teralih perhatiannya oleh stimulus luar, belum konsisten mematuhi urutan aturan permainan, serta berulang kali membutuhkan instruksi pengingat hanya untuk menyelesaikan satu siklus tugas gerak. Pembelajaran PJOK idealnya tidak bersifat instruksional kaku, melainkan memberi ruang eksplorasi bagi anak untuk bergerak bebas, mencoba tantangan, belajar dari kesalahan, dan mencoba kembali dalam iklim belajar yang menyenangkan dan terstruktur.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penelitian tindakan kelas ini menerapkan pendekatan *Game-Based Learning* (GBL) melalui rancangan permainan gerak manipulatif yang sederhana, menarik, dan berjenjang. Pada Siklus I, tindakan difokuskan pada permainan "Bola Tepat Sasaran" dan "Misi Tangkap Bola" untuk membangun regulasi dasar dan koordinasi gerak. Selanjutnya pada Siklus II, diterapkan permainan "Misi Petualangan Bola" yang mengintegrasikan pengelompokan yang lebih kecil, efisiensi waktu tunggu (*waiting time*), dan peningkatkan tingkat tantangan yang disesuaikan berdasarkan hasil refleksi Siklus I. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokus tindakan yang diarahkan secara spesifik pada penguatan *focused attention* (fokus belajar) siswa kelas awal sekolah dasar melalui modifikasi permainan gerak manipulatif yang bertahap dan terukur.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengadaptasi model alur kembar Kemmis dan McTaggart (meriputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi) yang dilaksanakan secara siklis dan berkesinambungan (Yasin & Anwariyah, 2025). Penelitian dirancang dalam dua siklus tindakan yang diawali dengan tahap pra-siklus untuk mengidentifikasi kondisi awal fokus belajar dan keterampilan gerak dasar siswa. Setiap siklus mencakup empat tahapan interdependen sebagai berikut:

1. Perencanaan (*Planning*): Menyusun Modul Ajar/RPP berbasis *Game-Based Learning* (GBL), menyiapkan instrumen lembar observasi, lembar penilaian gerak, media bola, dan menyelaraskan pemahaman observer.
2. Pelaksanaan Tindakan (*Action*): Mengimplementasikan skenario pembelajaran GBL gerak manipulatif

(melempar dan menangkap) sesuai rancangan permainan yang ditetapkan.
3. Observasi (*Observation*): Observer melakukan pengamatan secara sistematis, objektif, dan real-time terhadap perilaku fokus belajar siswa dan keterlaksanaan pembelajaran menggunakan lembar observasi tersusun.
4. Refleksi *(Reflection*): Menganalisis data kuantitatif dan kualitatif hasil observasi untuk mengidentifikasi kendala, keberhasilan, serta merumuskan revisi tindakan pada siklus berikutnya.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas II SDN Ngampel 3 Kota Kediri pada semester genap tahun ajaran berjalan, dengan jumlah total 20 siswa (terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan).

Karakteristik Subjek:
1. Rentang Usia: 7 hingga 8 tahun (berada pada tahap perkembangan kognitif pra-operasional akhir menuju operasional konkret dan tahap gerak transisi/manipulasi dasar).
2. Atensi & Rentang Fokus: Pada kondisi awal, rentang perhatian (*attention span*) siswa relatif singkat (berkisar antara 3–5 menit dalam mendengarkan instruksi verbal yang panjang). Siswa cenderung mudah terdistraksi oleh stimulus lingkungan luar (suara di luar lapangan, teman sebaya, atau ketersediaan alat olahraga).
3. Perilaku Motorik: Memiliki dorongan impulsif yang tinggi untuk segera memegang bola dan bergerak sebelum instruksi selesai disampaikan. Membutuhkan bantuan visual-konkret serta instruksi yang ringkas dan bertahap.

Intervensi dirancang secara bertahap dan berjenjang (*scaffolded*) untuk memfasilitasi peningkatan fokus belajar sekaligus keterampilan gerak manipulatif melempar dan menangkap.
1. Siklus I (2 Pertemuan x 70 Menit)
   Permainan 1: "Bola Tepat Sasaran"
   a. Aturan: Siswa dibagi menjadi 4 kelompok (5 siswa per kelompok). Setiap siswa berdiri di balik garis lempar (jarak 3 meter) dan bertugas melemparkan bola spons ke arah target keranjang berjarak 3 meter. Siswa yang berhasil memasukkan bola mendapatkan 1 poin untuk timnya.
   b. Alat: 20 buah bola spons empuk, 4 keranjang target plastik, 4 kun penanda garis, dan papan skor visual.
   c. Durasi: 35 menit (10 menit penjelasan/demonstrasi, 20 menit pelaksanaan permainan, 5 menit evaluasi).

   Permainan 2: "Misi Tangkap Bola"
   a. Aturan: Siswa berpasangan berhadapan pada jarak 2,5 meter. Satu siswa melempar bola lambung halus, dan rekannya fokus menangkap menggunakan kedua tangan. Setelah 5 kali berhasil, pasangan mundur 1 langkah ke belakang.
   b. Alat: 10 buah bola karet kecil bertanda warna, kun penanda batas area.
   c. Durasi: 35 menit.

2. Siklus II (2 Pertemuan x 70 Menit) - Perbaikan Berdasarkan Refleksi Siklus I
   Permainan 3: "Misi Petualangan Bola"
   a. Refleksi & Penyesuaian: Jumlah anggota kelompok diperkecil menjadi 5 kelompok (4 siswa per kelompok) untuk meminimalkan waktu tunggu (waiting time). Instruksi disampaikan melalui contoh gerak visual pendek (maksimal 2 menit) serta penambahan tantangan rintangan bertingkat.
   b. Aturan: Siswa melakukan circuit game: (1) Berlari zig-zag melompati 3 kun, (2) Melemparkan bola menembus simpai/hula hoop yang digantung, (3) Menangkap bola pantul yang dilemparkan oleh pasangan tim. Setiap tahap yang berhasil diselesaikan memberikan kartu bintang (star card).
   c. Alat: 20 bola spons, 5 hula hoop, 15 kun kerucut, kartu bintang pencapaian.
   d. Durasi: 70 menit (termasuk briefing ringkas dan refleksi interaktif).

Instrumen Penelitian

Tabel 1. Lembar Observasi Fokus Belajar

	Indikator Fokus Belajar	Deskripsi Perilaku Teramati
1	Kontang Visual (*Visual Contact*)	Memperhatikan arah guru saat menjelaskan dan mendemonstrasikan gerak.
2	Kepatuhan Instruksi	Langsung melakukan gerakan sesuai petunjuk dan aturan permainan.
3	Antisipasi Objek	Mengikuti arah jalannya bola (melempar/menangkap) tanpa kehilangan atensi.
4	Ketahanan Perhatian	Bertahan pada aktivitas permainan tanpa berpaling ke hal di luar tugas (*off-task*).
5	Kebiasaan Menunggu Giliran	Antre secara tertib dan sabar saat menunggu giliran bermain.
6	Transisi Gerak	Responsif dan cepat saat berganti peran atau berganti pos permainan.
7	Penyelesaian Tugas	Menyelesaikan seluruh tahapan target permainan hingga akhir.
8	Regulasi Diri / Aba-Aba	Berhenti atau memulai aktivitas gerak secara tepat saat sinyal peluit/aba-aba dibunyikan.

1. Skor Indikator: Setiap indikator dinilai menggunakan skala Likert 1-4 (1 = Sangat Kurang, 2 = Kurang, 3 = Baik, 4 = Sangat Baik).
2. Skor Maksimum Total: 8 X4 = 32.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Isi (*Content Validity*): Instrumen observasi divalidasi oleh 2 orang ahli (*expert judgment*), yaitu 1 dosen ahli Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan 1 praktisi/guru senior PJOK. Hasil Penilaian Ahli dihitung menggunakan formula Aiken's V dengan hasil indeks *V* = 0,88, yang menunjukkan bahwa seluruh item indikator dinyatakan valid dan layak digunakan.
2. Reliabilitas Antar-Pengamat (*Inter-Rater Reliability*): Mengingat observasi dilakukan oleh pengamat, uji reliabilitas dilakukan pada uji coba pra-siklus mengukur kesepakatan antar-observer menggunakan rumus Cohen's Kappa (*K*). Nilai koefisien kesepakatan antar-observer diperoleh sebesar *K* = 0,84 (kategori *Almost Perfect Agreement* / Sangat Tinggi), yang menjamin bahwa data pengamatan bersifat objektif dan konsisten.

Teknis Analisis Data dan Rumus Konversi

Skor 1. Konversi Skor Fokus BelajarSkor mentah (*raw score*) yang diperoleh setiap siswa dari 8 indikator (skor maksimum = 32) dikonversi menjadi Nilai Akhir Fokus (skala 0–100) menggunakan rumus konversi kuantitatif berikut:

$$(NA) = \left(\frac{Total\ skor\ perolehan\ siswa}{skor\ maksimum\ total\ (32)} x\ 100\right)$$

Nilai Akhir (NA) yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam 4 tingkat kualitatif rentang predikat seperti yang ditunjukkan pada Tabel berikut:

Tabel 2. Kategori Nilai Akhir

Rentang Nilai Akhir	Kategori Fokus	Deskripsi Perilaku Teramati
81 – 100	Sangat Fokus	Konsisten memperhatikan instruksi, patuh aturan, tidak mudah terdistraksi, dan menyelesaikan tugas secara mandiri.
61 – 80	Fokus	Memperhatikan instruksi dengan baik, mengikuti aturan, namun sesekali

Rentang Nilai Akhir	Kategori Fokus	Deskripsi Perilaku Teramati
		membutuhkan dorongan/pengingat singkat.
41 – 60	Kurang Fokus	Perhatian sering teralih (*off-task*), sering mengabaikan urutan giliran, dan membutuhkan pengingat berulang.
≤ 40	Tidak Fokus	Tidak memperhatikan penjelasan, mengabaikan aturan permainan, dan mengganggu aktivitas siswa lain.

Analisis Data Pendukung & Kualitatif

1. Keterlaksanaan Pembelajaran GBL: Diukur menggunakan lembar observasi keterlaksanaan RPP oleh guru (persentase keterlaksanaan tindakan target ≥90%.
2. Keterampilan Gerak Manipulatif: Diukur dengan tes unjuk kerja melempar-menangkap bola sebagai data pendukung pencapaian motorik.
3. Catatan Lapangan (Field Notes): Merekam perubahan perilaku emosional, respon siswa terhadap aturan, dinamika kerja sama kelompok, serta kejadian tak terduga selama intervensi sebagai bahan kualitatif pada tahap refleksi.

Indikator Keberhasilan Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dinyatakan berhasil dan dihentikan apabila persentase klasikal siswa yang mencapai kategori Minimal "Fokus" (Nilai Akhir 61≥) telah mencapai sekurang-kurangnya 80% dari total 20 siswa (minimal 16 siswa) pada Siklus II.

$$\text{Presentase Ketuntasan Klasikal} = \left(\frac{\Sigma Siswa\ berpredikat \geq fokus}{Jumlah\ total\ siswa}\right) x100\% \geq 80\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

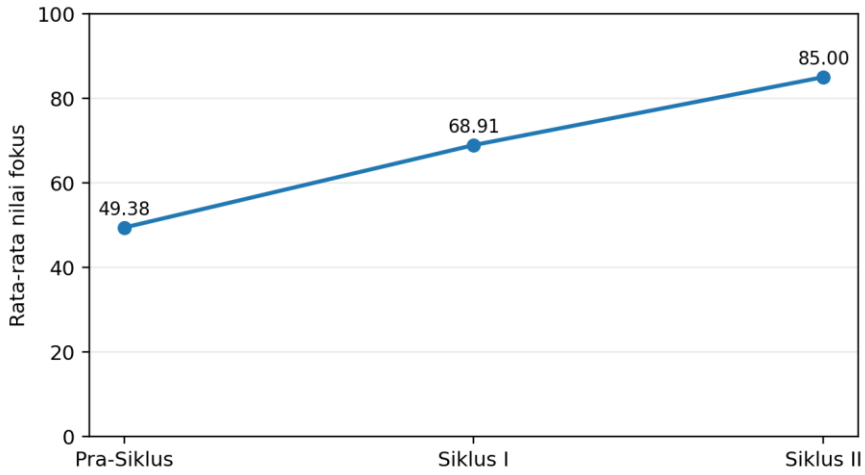
Hasil

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus tindakan untuk meningkatkan fokus belajar siswa kelas II SDN Ngampel 3 Kota Kediri pada materi gerak manipulatif melalui penerapan Game-Based Learning (GBL). Setiap tahapan menyajikan perubahan kuantitatif pada indikator fokus belajar dan perkembangan keterampilan gerak manipulatif, yang diperkuat dengan data kualitatif dari catatan lapangan.

Data utama fokus belajar siswa diukur melalui lembar observasi yang mencakup 8 indikator spesifik (skor maksimum = 32) yang dikonversi ke skala 0–100. Peningkatan rata-rata skor dan pencapaian tingkat fokus klasikal disajikan pada Tabel 1.

Tabel 3. Perubahan Fokus Belajar Siswa pada Setiap Tahap

Tahap	Rata-rata Fokus	Fokus/Sangat Fokus	Persentase
Pra-Siklus	49,38	0/20	0%
Siklus I	68,91	16/20	80%
Siklus II	85,00	20/20	100%



Gambar 1. Peningkatan Rata-rata Fokus Belajar Siswa dari Pra-Siklus hingga Siklus II

Pada kondisi Pra-Siklus, rata-rata fokus belajar siswa berada pada kategori Kurang Fokus (49,38). Belum ada satu pun siswa (0%) yang mencapai kategori Fokus (≥ 61). Sebagian besar siswa mudah teralih perhatiannya oleh suara dari luar lapangan, berbicara dengan teman saat guru mendemonstrasikan teknik melempar, serta tidak sabar antre menunggu giliran.

Pada Siklus I, intervensi GBL melalui permainan "Bola Tepat Sasaran" dan "Misi Tangkap Bola" menghasilkan peningkatan rata-rata menjadi 68,91. Sebanyak 16 dari 20 siswa (80%) berhasil mencapai kategori Fokus atau Sangat Fokus. Meskipun kriteria ketuntasan minimal tercapai, refleksi Siklus I mencatat bahwa antrean dalam kelompok berisi 5 anak masih memicu gangguan perhatian singkat (*off-task behavior*).

Pada Siklus II, dengan penyempurnaan rancangan permainan "Misi Petualangan Bola" (reduksi kelompok menjadi 4 siswa, instruksi visual singkat < 2 menit, dan sirkuit tantangan bertingkat), rata-rata fokus belajar siswa meningkat drastis mencapai 85,00. Seluruh siswa (100%) mencapai kategori minimal "Fokus", di mana 14 siswa berada pada kategori "Sangat Fokus" (81-100) dan 6 siswa pada kategori "Fokus" (61-80).

Sebagai variabel pendukung, keterampilannya dalam melakukan gerakan manipulatif melempar dan menangkap diukur menggunakan rubrik observasi gerak (skala 1-4). Hasil pengamatan menunjukkan perkembangan yang sejalan dengan peningkatan fokus belajar.

Tabel 4. Perkembangan Keterampilan Gerak Manipulatif sebagai Data Pendukung

Tahap	Rata-rata Gerak Manipulatif	Keterangan
Pra-Siklus	2,00	Kemampuan masih berkembang
Siklus I	2,85	Mulai lebih konsisten
Siklus II	3,20	Koordinasi dan pelaksanaan semakin baik

Peningkatan skor dari 2,00 (Pra-Siklus) menjadi 2,85 (Siklus I) dan mencapai 3,20 (Siklus II) mengindikasikan bahwa perbaikan keterlibatan atensi secara langsung memfasilitasi penguasaan koordinasi motorik siswa.

Data kualitatif yang dihimpun selama observasi memberikan gambaran komprehensif mengenai transformasi perilaku belajar siswa di lapangan:

1. Pra-Siklus (Catatan Lapangan No. 01): "Saat guru menjelaskan cara memegang bola di awal sesi, 8 dari 20 siswa tidak menatap guru. Ada yang memainkan rumput, mendatangi teman, atau menjatuhkan bola. Ketika diminta antre melempar, siswa di belakang barisan saling dorong dan kehilangan fokus pada target."
2. Siklus I (Catatan Lapangan No. 03): "Pemberian papan skor dan target sasaran keranjang

meningkatkan antusiasme. Siswa mulai mengamati temannya melempar. Namun, pada kelompok yang berisi 5 orang, anak ke-4 dan ke-5 tampak bosan menunggu giliran (waktu tunggu ≈45 detik) sehingga sempat bermain sendiri."

3. Siklus II (Catatan Lapangan No. 05): "Perubahan kelompok menjadi 4 anak dan penggunaan komando visual singkat membuat waktu tunggu berkurang drastis (<15 detik). Pada 'Misi Petualangan Bola', siswa sangat terikat dengan alur permainan sirkuit. Anak-anak yang sebelumnya mudah terdistraksi kini secara spontan bersiap dalam posisi menerima bola dan saling memberikan instruksi positif kepada teman satu tim."

Pembahasan

Hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan *Game-Based Learning* (GBL) yang dirancang secara terstruktur dan bertahap secara signifikan mampu meningkatkan fokus belajar siswa kelas II SD pada materi gerak manipulatif. Peningkatan ini tidak sekadar tercermin pada kenaikan kuantitatif skor (49,38 →68,91 → 85,00), tetapi juga pada perubahan kualitatif regulasi perilaku siswa di lapangan. Peningkatan atensi belajar ini dapat dijelaskan secara mutakhir melalui kerangka *Self-Determination Theory* (SDT) yang dikembangkan oleh Ryan & Deci, (2000). SDT menegaskan bahwa fokus belajar dan keterikatan tugas (*task engagement*) anak akan terbentuk secara optimal apabila rancangan pembelajaran mampu memenuhi tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kebutuhan akan kompetensi (*competence*), otonomi (*autonomy*), dan keterhubungan (*relatedness*). Dalam konteks kelas awal sekolah dasar, permainan tidak disajikan sebagai hiburan tanpa arah, melainkan sebagai lingkungan belajar terstruktur yang menyerap perhatian selektif siswa secara alami melalui pemenuhan kebutuhan dasar tersebut.

Pemenuhan kebutuhan kompetensi (*competence*) dalam penelitian ini diwujudkan melalui penyediaan tantangan bertingkat (*leveling*) yang disesuaikan dengan taraf perkembangan fisik anak usia 7–8 tahun (Goodway et al., 2021). Pada Siklus II melalui "Misi Petualangan Bola", ketersediaan target sasaran hula hoop dan sistem imbalan star card memberikan umpan balik langsung (*immediate feedback*) yang membantu siswa mengukur tingkat keberhasilannya secara mandiri. Menurut (Plass et al., 2016), umpan balik positif yang bersifat konkrit dalam desain GBL memperkuat persepsi efikasi diri anak, sehingga mendorong mereka untuk mempertahankan konsentrasi (*focused attention*) dan tidak cepat menyerah ketika menghadapi kegagalan gerak. Hal ini didukung oleh temuan kualitatif lapangan yang menunjukkan penurunan drastis perilaku *off-task* saat anak merasa mampu menyelesaikan setiap pos sirkuit permainan.

Selanjutnya, elemen otonomi (*autonomy*) dalam intervensi GBL diberikan dengan cara memberi siswa fleksibilitas menentukan pilihan strategi melempar dan memilih variasi sasaran tanpa tekanan instruksional kaku dari guru. (Sun et al., 2023) menyoroti bahwa scaffolding guru yang menyeimbangkan antara struktur aturan dan kebebasan bereksplorasi memicu motivasi internal anak untuk terus bertahan dalam aktivitas belajar. Ketika siswa merasa memiliki kendali atas pilihannya sendiri, tingkat regulasi diri (*self-regulation*) mereka meningkat, sehingga dorongan dorong-mendorong atau kebosanan saat menunggu antrean dapat tereliminasi (Dewi, 2019). Kemerdekaan bergerak yang terbingkai dalam aturan permainan ini secara efektif mentransformasi motivasi ekstrinsik menjadi internalisasi fokus belajar yang berkelanjutan.

Kebutuhan keterhubungan (*relatedness*) dipenuhi melalui modifikasi dinamika kelompok kecil (4 siswa per kelompok) dan penerapan tujuan tim yang saling tergantung (*interdependent group goals*). Sebagaimana dijelaskan oleh Koekoek et al., (2022), interaksi sosial positif dan kolaborasi antarteman dalam pembelajaran PJOK berbasis permainan menciptakan iklim emosional yang aman dan mendukung. Reduksi jumlah anggota kelompok dari 5 menjadi 4 anak terbukti memotong waktu tunggu (*waiting time*) dari 45 detik menjadi kurang dari 15 detik. Pengurangan durasi diam ini meminimalkan pengalihan perhatian (*distraction*) sekaligus mempererat dukungan antaranggota tim, di mana siswa secara aktif saling mengingatkan aturan dan bersiap menerima operan bola.

Peningkatan konsentrasi siswa juga selaras dengan kapasitas *attention span* dan perkembangan neuropsikologis anak kelas II sekolah dasar. Menurut Gathercole et al., (2008), anak usia dini memiliki

kapasitas memori kerja dan ketahanan perhatian terbatas yang berkisar antara 14–24 menit, sehingga pemberian instruksi verbal guru yang terlalu panjang pada kondisi pra-siklus memicu kelelahan kognitif (*cognitive fatigue*). Dengan mengadopsi prinsip GBL, instruksi dipangkas menjadi demonstrasi visual ringkas (kurang dari 2 menit) yang langsung ditindaklanjuti dengan aktivitas fisik aktif. Strategi ini terbukti menjaga *selective attention* anak tetap berada pada puncak optimal selama jam pelajaran PJOK berlangsung (Ruhland & Lange, 2021).

Perkembangan atensi kognitif yang membaik tersebut secara langsung berdampak positif pada peningkatan kualitas gerak manipulatif melempar dan menangkap siswa (2,00→2,85→3,20). Temuan ini memperkuat penelitian Santoso, (2024) yang menyatakan bahwa pembelajaran gerak berbasis permainan kecil memfasilitasi pematangan koordinasi mata-tangan dan kontrol motorik kasar anak. Keterikatan perhatian yang stabil (*on-task behavior*) memungkinkan siswa untuk secara cermat mengamati trayeksi bola, mengantisipasi arah datangnya objek, serta melakukan penyesuaian mekanika tubuh secara lebih presisi selama permainan berlangsung.

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini menempatkan peningkatan *focused attention* sebagai sasaran tindakan utama dalam pembelajaran gerak manipulatif kelas awal, bukan sekadar dampak sampingan dari aktivitas fisik semata (Kesumawati et al., 2019). Walaupun demikian, hasil penelitian ini harus dipahami dalam koridor keterbatasan penelitian tindakan kelas (*action research*), antara lain jumlah subjek yang terbatas pada satu kelas (20 siswa), durasi intervensi jangka pendek (4 pertemuan), serta penggunaan lembar observasi perilaku luar (*overt behavior*) sebagai instrumen utama. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi GBL yang dikelola dengan waktu tunggu rendah dan instruksi visual ringkas dapat diterapkan oleh praktisi PJOK sebagai strategi pedagogis yang efektif untuk membangun fokus dan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar secara serentak.

Penelitian tindakan kelas ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah subjek yang terbatas pada satu kelas (20 siswa kelas II SDN Ngampel 3 Kota Kediri) sehingga hasilnya bersifat spesifik-kontekstual, penggunaan lembar observasi perilaku luar (*overt behavior*) yang rentan terhadap subjektivitas observer ketimbang instrumen neuro-kognitif laboratorium, serta durasi tindakan yang terbatas dalam dua siklus (4 pertemuan) sehingga belum mengukur dampak ketahanan fokus belajar siswa dalam jangka panjang (*retention effect*).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dan pembahasan, pada konteks penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan *Game-Based Learning* (GBL) yang dirancang secara bertahap dan adaptif melalui permainan "Bola Tepat Sasaran", "Misi Tangkap Bola", dan "Misi Petualangan Bola" dengan modifikasi pengelompokan kecil (4 siswa per kelompok), pengurangan waktu tunggu (*waiting time* <15 detik), instruksi visual ringkas (<2 menit), tantangan bertingkat, serta umpan balik langsung terbukti secara signifikan dapat meningkatkan fokus belajar siswa kelas II SDN Ngampel 3 Kota Kediri pada materi gerak manipulatif melempar dan menangkap, yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata fokus belajar dari 49,38 (pra-siklus) menjadi 68,91 (Siklus I) dan 85,00 (Siklus II) serta lonjakan ketuntasan klasikal dari 0% menjadi 80% hingga 100% yang berbanding lurus dengan pematangan keterampilan gerak manipulatif (2,00→2,85 →3,20). Oleh karena itu, disarankan bagi guru PJOK untuk mengadopsi GBL dengan meminimalkan durasi penjelasan verbal dan waktu antrean, bagi kepala sekolah untuk mendukung penyediaan sarana permainan yang ramah anak, serta bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan sampel dan mengukur efek ketahanan fokus belajar dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SDN Ngampel 3 Kota Kediri, guru pamong, serta seluruh siswa kelas II yang telah memberikan ruang bagi terlaksananya penelitian tindakan kelas ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Universitas Nusantara PGRI Kediri yang mendukung proses pengembangan kompetensi akademik penulis.

DAFTAR PUSTAKA

Arifah, N. H., Kholidi, M. F., Harfah, Wahyuningtias, R., & Mustar, Y. S. (2023). Eskalasi Aktivitas Fisik dan Keterampilan Motorik Anak Melalui Permainan Olahraga Usia Dini. *ABIMANYU: Journal of Community Engagement*, *4*(1), 21–27.

Azhar, S. A. F. J., & Jalil, H. A. (2022). Comparison of Individual and Collaborative Game-Based Learning Using Tablet In Improving Students' Knowledge In Primary Classroom Environment. *Asian Journal of University Education (AJUE)*, *18*(1), 205–216. https://doi.org/https://doi.org/10.24191/ajue.v18i1.17188

Barzilai, S., & Blau, I. (2014). Scaffolding game-based learning: Impact on learning achievements, perceived learning, and game experiences. *Computers & Education*, *70*, 65–79. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.08.003

Dewi, F. I. R. (2019). *INTERVENSI KEMAMPUAN REGULASI DIRI* (E. Risanto, Ed.). CV ANDI OFFSET.

Dudley, D., Mackenzie, E., Bergen, P. Van, Cairney, J., & Barnett, L. (2022). What Drives Quality Physical Education? A Systematic Review and Meta-Analysis of Learning and Development Effects From Physical Education-Based Interventions. *Front Psychol*, *13*, 799330. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.799330

Gathercole, S. E., Durling, E., Evans, M., Jeffcock, S., & Stone, S. (2008). Working Memory Abilities and Children's Performance in Laboratory Analogues of Classroom Activities. *Applied Cognitive Psychology*, *22*(8), 1019–1037.

Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2021). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults: Infants, Children, Adolescents, Adults* (Eighth edi). Jones & Bartlett Learning.

Gustianto, M., Pratama, B. A., & Dewi, M. C. (2026). Penerapan Game Based Learning untuk Meningkatkan Fokus Belajar Kelas I Fase A pada Pembelajaran Gerak Lokomotor. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *11*(2), 330–342. https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v11i2.9625

Kesumawati, S. A., Rahayu, T., & R, H. A. (2019). Game Model To Increase Fundamental Movement Skills in Children With Mild Intellectual Disability. *Proceedings of the International Conference on Science and Education and Technology 2018 (ISET 2018)*. https://doi.org/10.2991/iset-18.2018.87

Koekoek, J., Dokman, I., & Walinga, W. (2022). *Game-Based Pedagogy in Physical Education and Sports: Designing Rich Learning Environments*. https://doi.org/10.4324/9781003155782

Nurochim, B. R., Sujarwo, & Rihatno, T. (2025). Pengembangan Model Gerak Dasar Manipulatif Berbasis Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas 6. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *11*(4B), 30–38. https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/10116

Pellegrini, A. D., & Bohn, C. M. (2005). The Role of Recess in Children's Cognitive Performance and School Adjustment. *Educational Researcher*, *34*(1), 13–19.

Plass, J. L., Homer, B. D., & Kinzer, C. K. (2016). Foundations of Game-Based Learning. *Educational Psychologist*, *50*(4), 258–283.

Ruhland, S., & Lange, K. W. (2021). Effect of classroom-based physical activity interventions on attention and on-task behavior in schoolchildren: A systematic review. *Sports Med Health Sci*, *3*(3), 125–133. https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.08.003

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54–67.

Santoso, N. (2024). Pengembangan Model Permainan untuk Meningkatkan Gerak Dasar Manipulatif dan Kerjasama Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Indonesia Berdaya*, *5*(2), 705–714. https://doi.org/https://doi.org/10.47679/ib.2024785

Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, *6*(2), 478–488. https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657

Sukarno, V. V., Nurmalia, L., & Pratama, G. (2025). Studi Kualitatif Pembelajaran Gerak Dasar Manipulatif melalui Permainan Kreatif di Kelas 3 SD Labschool FIP UMJ. *Deep Learning Dalam Pendidikan:*

Inovasi, Adaptasi, Dan Transformasi, 4474–4481.

Sun, L., Kangas, M., & Ruokamo, H. (2023). A systematic literature review of teacher scaffolding in game-based learning in primary education. *Educational Research Review*, *40*(8), 100546. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100546

Yasin, N. A., & Anwariyah, L. (2025). Memahami Konsep Rancangan dan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Studi Kepustakaan. *Jurnal Kajian Dan Inovasi Ilmu (JKII)*, *1*(2), 61–68.

Yuliana, E., & Tufail, I. (2025). Analisis Peran Bermain dalam Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini : Suatu Pendekatan Multi Perspektif. *Ta'rim : Jurnal Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, *6*(2), 148–159. https://doi.org/https://doi.org/10.59059/tarim.v5i4.2076