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

Penerapan Metode Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Manipulatif Siswa Kelas III SDN Banjaran 2 Kota Kediri

Ahmad Choirul Maulana[1*], Moh. Nur Kholis[1], Pongky Widyalaksono[1]
[1]Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia
[*]Correspondence author, email: irulmaulana82@gmail.com

ABSTRAK
Penelitian tindakan kelas ini bertujuan meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif siswa kelas III SDN Banjaran 2 Kota Kediri melalui metode bermain menggunakan permainan Bowling Botol. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa. Penelitian dilaksanakan melalui tahap prasiklus, Siklus I, dan Siklus II dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data utama diperoleh melalui penilaian unjuk kerja yang mencakup sikap awal, pelaksanaan lemparan, arah lemparan, dan ketepatan sasaran. Setiap indikator diberi skor 1–4 dan dikonversi ke skala 100. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata meningkat dari 30,25 pada prasiklus menjadi 44,50 pada Siklus I dan 81,25 pada Siklus II. Ketuntasan klasikal dengan batas nilai 75 meningkat dari 0% pada prasiklus dan Siklus I menjadi 92% pada Siklus II. Temuan ini menunjukkan bahwa metode bermain melalui permainan Bowling Botol memberikan kesempatan praktik yang berulang, konkret, dan menarik sehingga mendukung peningkatan hasil belajar gerak manipulatif. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru PJOK dalam memilih dan memodifikasi permainan sederhana sesuai kemampuan siswa.

Info Artikel
Diajukan: 2026-09-13
Diterima: 2026-11-14
Diterbitkan: 2026-11-15

Kata Kunci
gerak manipulatif; hasil belajar; bowling botol; sekolah dasar

Copyright (c) 2026 Ahmad Choirul Maulana, Moh. Nur Kholis, Pongky Widyalaksono
Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar merupakan ruang belajar yang memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan gerak melalui pengalaman fisik yang terarah (Y. Y. Sari et al., 2024). Gerak dasar fundamental mencakup lokomotor, stabilitas, dan manipulatif; gerak manipulatif meliputi kemampuan mengendalikan objek, seperti melempar, menangkap, menendang, dan memukul (Julianto et al., 2026). keterampilan tersebut merupakan bagian penting dari perkembangan motorik anak dan menjadi dasar keterlibatan dalam aktivitas fisik berikutnya (Masruroh & Khulusinniyah, 2019). Fundamental *movement skills* sebagai fondasi untuk melakukan gerakan yang lebih kompleks dan menekankan pentingnya strategi pedagogis yang tepat serta pengulangan terstruktur (Dewi et al., 2025).

Pengembangan keterampilan gerak memerlukan kesempatan praktik yang cukup dan aktivitas yang sesuai dengan karakteristik anak (Riyanto et al., 2023). Jiang et al., (2025) melalui systematic review terhadap 16 penelitian intervensi menemukan bahwa 14 studi melaporkan efek intervensi terhadap fundamental *movement skills*. Unsur yang berkaitan dengan efektivitas antara lain variasi aktivitas, kombinasi deliberate practice dan deliberate play, durasi dan volume intervensi, serta coaching bagi pelaksana. Temuan ini memperlihatkan bahwa pembelajaran gerak tidak cukup hanya dengan penjelasan

teknik, tetapi membutuhkan pengalaman praktik yang terencana dan berulang.

Pendekatan bermain menjadi salah satu bentuk pembelajaran yang relevan karena menggabungkan tujuan keterampilan dengan suasana aktivitas yang menarik (Musthofiyyah et al., 2025). Kurniawan & Hanief, (2022) mengembangkan model pembelajaran gerak dasar berbasis konsep bermain dan modifikasi permainan untuk sekolah dasar dan menunjukkan bahwa model tersebut layak digunakan untuk memfasilitasi kebutuhan gerak dasar siswa. Guna et al., (2019) juga melaporkan bahwa pengembangan model permainan untuk siswa sekolah dasar memberikan perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah penggunaan model permainan. Setiawan et al., (2021) secara khusus mengembangkan model pembelajaran gerak dasar melempar berbasis permainan kecil dan menemukan perbedaan yang signifikan setelah perlakuan.

Bukti empiris yang lebih khusus pada gerak manipulatif juga mendukung penggunaan permainan. Rejeki et al., (2022) mengembangkan model gerak manipulatif berbasis permainan tradisional dan menemukan peningkatan signifikan kemampuan melempar dan menangkap. Satria et al., (2024) mengemukakan bahwa pembelajaran PJOK berbasis permainan untuk meningkatkan gerak manipulatif siswa sekolah dasar; sampel kelas IV sebanyak 25 siswa mengikuti delapan sesi permainan dan hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan terhadap keterampilan manipulatif. Munthe et al., (2025) juga melaporkan bahwa penggunaan media dan aktivitas berbasis permainan dapat meningkatkan hasil belajar gerak manipulatif melempar dan menangkap hingga seluruh siswa mencapai kriteria ketuntasan dalam konteks penelitian mereka.

Penelitian pada siswa kelas III menunjukkan bahwa metode bermain juga relevan untuk karakteristik usia yang menjadi fokus penelitian ini. Marwan et al., (2024) menerapkan metode bermain dan media pendukung pada siswa kelas III SD dan melaporkan peningkatan kemampuan gerak dasar melalui dua siklus PTK. Burhaein & Nursekha, (2025) menerapkan strategi station teaching pada 24 siswa kelas III dan melaporkan bahwa pembelajaran yang memberi kesempatan praktik secara lebih terstruktur dapat digunakan untuk memperbaiki kemampuan gerak manipulatif, khususnya melempar dan menangkap. Temuan-temuan tersebut menguatkan kebutuhan pembelajaran yang memberikan kesempatan bergerak secara langsung, berulang, dan terorganisasi.

Pendekatan berbasis permainan juga didukung oleh penelitian yang lebih luas. Aliriad et al., (2024) melibatkan 60 siswa sekolah dasar dan menemukan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap motivasi belajar serta memberikan kontribusi positif terhadap hasil belajar dan keterampilan motorik. Manninen et al., (2024), melalui systematic review dan multilevel meta-analysis terhadap 28 artikel dengan 1.600 peserta, menemukan bahwa game-based approaches memiliki efek positif terhadap keterampilan motorik pada *skill test* (g=0,36). Sun et al., (2023) menekankan bahwa dalam game-based learning di pendidikan dasar, scaffolding guru pada tahap orientasi dan gameplay merupakan unsur penting untuk membantu proses belajar siswa.

Penelitian lain menunjukkan bahwa permainan terstruktur dapat memberi manfaat pada kemampuan motorik sekaligus aspek pendukung pembelajaran. Sortwell et al., (2024) meneliti *structured game active breaks* pada siswa kelas III dan IV dan menemukan perubahan positif pada fundamental movement skills serta beberapa komponen kebugaran dan kompetensi siswa. Hussain & Cheong, (2022) menggunakan aktivitas permainan dengan variasi kondisi latihan untuk keterampilan melempar, menangkap, dan melempar ke sasaran pada anak usia sekolah; hasilnya menunjukkan bahwa kondisi latihan tertentu dapat mendukung perkembangan keterampilan. Moghaddaszadeh & Belcastro, (2021) juga menunjukkan bahwa guided active play dapat digunakan untuk mengembangkan fundamental *movement skills* melalui aktivitas yang diarahkan.

Bukti yang lebih baru memperlihatkan bahwa efek permainan perlu dipahami secara kontekstual. Rossum et al., (2025) melalui uji acak berkelompok terhadap 229 anak usia 8–12 tahun menemukan arah peningkatan kompetensi gerak setelah intervensi MOGBA, walaupun efek utama belum mencapai signifikansi statistik; persepsi kemampuan bermain justru menunjukkan efek positif yang signifikan. Ramos-Munell et al., (2025) melalui systematic review dan meta-analysis terhadap 18 studi dengan 2.816 peserta menemukan bahwa intervensi *active play* yang secara khusus menargetkan keterampilan motorik

memiliki efek positif, terutama ketika aktivitas diintegrasikan dalam konteks pendidikan. Sundari et al., (2026) melalui systematic literature review terhadap 50 artikel menyimpulkan bahwa game-assisted learning berkaitan dengan peningkatan *motor proficiency, enjoyment,* dan *situational interest*, tetapi hasil dipengaruhi oleh karakteristik peserta, dosis, dan fidelity implementasi. Penelitian tentang permainan sirkuit dan permainan baris juga menunjukkan potensi penggunaan aktivitas terstruktur. Saputra et al., (2025) mengembangkan model pembelajaran sirkuit berbasis permainan untuk meningkatkan kemampuan motorik dan motivasi siswa sekolah dasar. Satria et al., (2024) melaporkan bahwa line games meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar secara signifikan, termasuk koordinasi, keseimbangan, keterampilan gerak, serta kesiapan bergerak. Apriyadi et al., (2026) mengembangkan model pembelajaran gerak dasar berbasis permainan yang mengintegrasikan berjalan, berlari, melompat, dan melempar dan memperoleh hasil valid serta praktis untuk pembelajaran sekolah dasar. Syaputra et al., (2026) juga menemukan bahwa model TGT dengan pendekatan deep learning meningkatkan ketuntasan gerak dasar dari 0% pada prasiklus menjadi 47,61% pada Siklus I dan 85,71% pada Siklus II.

Penelitian lain dari sumber yang dilampirkan memperkuat kebutuhan akan latihan yang sistematis. Hafizi et al., (2026) menunjukkan adanya pengaruh strategi pembelajaran terhadap hasil belajar gerak manipulatif dan menegaskan pentingnya pemilihan strategi sesuai karakteristik kemampuan motorik siswa. Karisman et al., (2019) menunjukkan bahwa model permainan yang dirancang melalui tahapan analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi dapat meningkatkan fundamental *movement skills* siswa sekolah dasar. Meskipun beberapa sumber dalam lampiran berfokus pada lokomotor atau kombinasi gerak, hasilnya tetap relevan sebagai dasar bahwa permainan yang dirancang dengan tujuan gerak dan tingkat tantangan yang sesuai dapat memperkaya pengalaman belajar PJOK.

Sunanto et al., (2024) melalui *systematic literature review* terhadap model permainan tradisional dalam pendidikan jasmani juga melaporkan bahwa berbagai permainan tradisional yang ditelaah dapat meningkatkan perkembangan motorik siswa sekolah dasar. Kajian tersebut menempatkan permainan sebagai aktivitas yang dapat mengembangkan keterampilan motorik sekaligus meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa. Temuan ini memperkuat landasan konseptual penelitian bahwa permainan sasaran sederhana dapat digunakan sebagai konteks belajar gerak, selama tujuan gerak, aturan, dan tingkat tantangannya dirancang secara jelas.

Berdasarkan keseluruhan kajian tersebut, masih terdapat ruang untuk menerapkan permainan sasaran yang sederhana dan mudah dimodifikasi pada pembelajaran gerak manipulatif siswa kelas III dalam konteks PTK. Penelitian ini menggunakan permainan Bowling Botol, yaitu permainan sasaran yang menempatkan aktivitas melempar sebagai inti tugas dan memungkinkan guru mengatur jarak, ukuran target, giliran, serta tingkat kesulitan. Kebaruan penelitian terletak pada penerapan metode bermain melalui Bowling Botol untuk meningkatkan hasil belajar gerak manipulatif pada 25 siswa kelas III SDN Banjaran 2 Kota Kediri, dengan penilaian yang difokuskan pada sikap awal, pelaksanaan lemparan, arah lemparan, dan ketepatan sasaran. Penelitian bertujuan mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar manipulatif melalui penerapan metode bermain.

METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan tahapan prasiklus, Siklus I, dan Siklus II (Sari et al., 2025). Setiap siklus dilaksanakan melalui perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Rancangan ini dipilih karena memungkinkan hasil pengamatan pada satu tahap digunakan sebagai dasar perbaikan pembelajaran pada tahap berikutnya.

Subjek penelitian adalah 25 siswa kelas III SDN Banjaran 2 Kota Kediri pada pembelajaran PJOK. Penelitian dilaksanakan pada materi gerak dasar manipulatif. Waktu penelitian perlu dilengkapi pada naskah final sesuai tanggal pelaksanaan yang tercatat pada administrasi sekolah. Seluruh siswa dalam kelas dijadikan subjek penelitian sehingga tidak dilakukan pengambilan sampel dari populasi kelas.

Tindakan pembelajaran menggunakan metode bermain dengan permainan Bowling Botol. Siswa melakukan gerak melempar atau menggulirkan bola secara terarah menuju susunan botol dari garis batas yang ditentukan. Permainan dilaksanakan secara bergiliran dan dapat dimodifikasi melalui jarak lempar,

jumlah dan susunan botol, jumlah kesempatan, serta tingkat tantangan. Modifikasi tersebut digunakan untuk memberikan kesempatan praktik yang cukup dan menyesuaikan aktivitas dengan kemampuan siswa.

Instrumen utama berupa lembar penilaian unjuk kerja yang memuat empat indikator: sikap awal, pelaksanaan lemparan, arah lemparan, dan ketepatan sasaran.

1. Indikator 1: Sikap Awal
   a. Skor 4 (Sangat Baik): Berdiri tegak di belakang garis batas, pandangan fokus ke sasaran botol, badan rileks, dan bola dipegang dengan kuat menggunakan satu atau dua tangan dengan posisi yang mantap.
   b. Skor 3 (Baik): Berdiri di belakang garis batas, pandangan tertuju ke sasaran, tetapi posisi memegang bola atau postur tubuh masih agak kaku.
   c. Skor 2 (Cukup): Berdiri kurang stabil atau terlalu dekat dengan garis batas, pandangan kadang tidak fokus pada sasaran, dan pegangan bola kurang mantap.
   d. Skor 1 (Perlu Bimbingan): Posisi berdiri tidak bersiap (melangkahi/menginjak garis batas), tidak fokus memperhatikan sasaran, dan pegangan bola mudah terlepas sebelum diayunkan.2.
2. Indikator 2: Pelaksanaan Lemparan
   a. Skor 4 (Sangat Baik): Mengayunkan tangan dari belakang ke depan secara kontinu, melakukan gerakan lanjutan (*follow-through*), dan melepaskan bola tepat pada saat ayunan optimal ke arah depan.
   b. Skor 3 (Baik): Mengayunkan tangan dari belakang ke depan dengan lumayan lancar, tetapi gerakan lanjutan (*follow-through*) kurang maksimal atau pelepasan bola agak terlambat/terlalu cepat.
   c. Skor 2 (Cukup): Ayunan tangan patah-patah/kaku, tidak ada gerakan lanjutan, dan pelepasan bola sering ragu-ragu sehingga bola terlontar/terguling terlalu pelan.
   d. Skor 1 (Perlu Bimbingan): Gerakan lemparan tidak terstruktur (bola dilempar tanpa ayunan yang benar, asal terlempar, atau bola terjatuh sebelum diayunkan).
3. Indikator 3: Arah Lemparan
   a. Skor 4 (Sangat Baik): Bola meluncur/menggulir lurus secara stabil tepat di jalur (*pathway*) menuju pusat susunan botol target tanpa menyimpang ke kiri atau ke kanan.
   b. Skor 3 (Baik): Bola meluncur lurus menuju area target, namun sedikit menyimpang ke samping kiri atau kanan dari pusat susunan botol.
   c. Skor 2 (Cukup): Arah jalurnya bola sering melenceng jauh dari lintasan yang ditargetkan atau bola melambung tinggi tidak terkontrol.
   d. Skor 1 (Perlu Bimbingan): Bola menggelinding/terlempar ke luar dari area lintasan permainan (keluar batas samping).
4. Indikator 4: Ketepatan Sasaran
   a. Skor 4 (Sangat Baik): Lemparan mengenai sasaran utama dan menjatuhkan sebagian besar atau seluruh botol target (≥5 botol roboh).
   b. Skor 3 (Baik): Lemparan mengenai botol target dan menjatuhkan beberapa botol (3 - 4 botol roboh).
   c. Skor 2 (Cukup): Lemparan hanya mengenai sasaran secara tipis dan hanya menjatuhkan 1 - 2 botol target.
   d. Skor 1 (Perlu Bimbingan): Lemparan sama sekali tidak mengenai botol target (0 botol roboh).

Setiap indikator diberi skor 1–4. Skor total maksimum adalah 16. Nilai dikonversi ke skala 100 dengan rumus: nilai = (skor diperoleh/16) × 100.

Kriteria Ketuntasan Belajar:

1. Tuntas (≥75): Siswa telah mencapai kemampuan gerak dasar manipulatif melempar sesuai standar minimal yang ditetapkan.
2. Belum Tuntas (< 75): Siswa memerlukan pembinaan atau modifikasi latihan pada siklus berikutnya.

Data observasi aktivitas siswa dan keterlaksanaan tindakan digunakan sebagai data pendukung untuk proses refleksi. Tabel 1 menyajikan data observasi tersebut

Tabel 1. Observasi aktivitas siswa

No	Aspek yang Diamati	Ya	Tidak	Catatan Lapangan
1	Guru memberikan contoh (*modelling*) teknik melempar pada permainan Bowling Botol dengan jelas.			
2	Guru mengatur jarak dan tingkat kesulitan permainan sesuai kemampuan siswa.			
3	Siswa aktif antusias mengikuti giliran melempar bola.			
4	Guru memberikan umpan balik korektif (*feedback*) kepada siswa yang belum tepat melakukan ayunan/lemparan.			

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, jumlah siswa yang mencapai nilai minimal 75, dan persentase ketuntasan klasikal. Kriteria ketuntasan 75 digunakan dalam pengolahan data penelitian ini. Apabila dokumen resmi sekolah menggunakan KKTP/KKM yang berbeda, angka tersebut perlu diselaraskan pada versi final. Penelitian dinyatakan mencapai target apabila ketuntasan klasikal sesuai indikator keberhasilan yang ditetapkan peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengolahan data 25 siswa menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar pada setiap tahap. Ringkasan nilai disajikan pada Tabel 2.

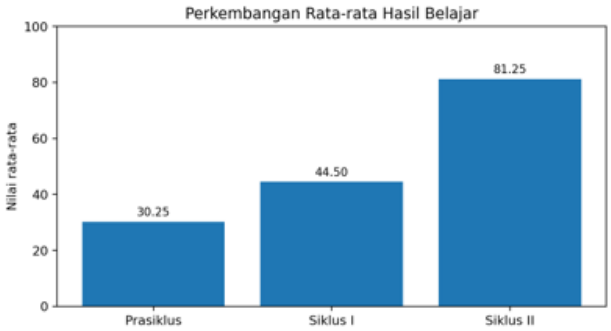
Tabel 2. Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif pada Setiap Tahap

Tahap	N	Rata-rata	Minimum	Maksimum	Tuntas ≥75	Belum	Ketuntasan
Pra siklus	25	30.25	25.00	43.75	0	25	0%
Siklus I	25	44.50	31.25	50.00	0	25	0%
Siklus II	25	81.25	68.75	93.75	23	2	92%

Pada prasiklus, nilai rata-rata sebesar 30,25 dengan nilai minimum 25,00 dan maksimum 43,75. Tidak ada siswa yang mencapai nilai minimal 75. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan awal yang diukur melalui empat indikator masih rendah. Setelah tindakan pada Siklus I, rata-rata meningkat menjadi 44,50 dengan nilai minimum 31,25 dan maksimum 56,25, tetapi belum ada siswa yang mencapai nilai 75. Oleh sebab itu, hasil Siklus I belum memenuhi target dan tindakan perlu diperbaiki.

Pada Siklus II, rata-rata meningkat menjadi 81,25 dengan nilai minimum 68,75 dan maksimum 93,75. Sebanyak 23 dari 25 siswa mencapai nilai minimal 75 sehingga ketuntasan klasikal mencapai 92%. Peningkatan rata-rata dari prasiklus ke Siklus II adalah 51,00 poin, sedangkan dari Siklus I ke Siklus II sebesar 36,75 poin. Dua siswa yang belum mencapai batas 75 menunjukkan bahwa perkembangan kemampuan belum sepenuhnya seragam. Perkembangan nilai rata-rata dapat dilihat pada Gambar 1.

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



Gambar 1. Perkembangan rata-rata hasil belajar

Gambar 1 menunjukkan bahwa perubahan terbesar terjadi pada Siklus II. Pola tersebut mengindikasikan bahwa perbaikan tindakan setelah refleksi Siklus I memberikan kontribusi penting terhadap peningkatan hasil belajar. Dalam konteks PTK, refleksi menjadi dasar untuk memperbaiki penyajian permainan, pengelolaan giliran, pemberian contoh, dan tingkat tantangan.

Ketuntasan klasikal juga berubah secara jelas. Pada prasiklus dan Siklus I ketuntasan masih 0%, sedangkan pada Siklus II mencapai 92%. Perkembangan ketuntasan disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Perkembangan ketuntasan klasikal

Distribusi nilai memperlihatkan perpindahan siswa dari kategori nilai rendah menuju rentang ketuntasan pada Siklus II. Tabel 3 menyajikan distribusi tersebut.

Tabel 3. Distribusi Nilai Siswa

Tahap	<60	60–70	71–80	81–90	91–100
Prasiklus	25	0	0	0	0
Siklus I	25	0	0	0	0
Siklus II	0	2	5	16	2

Pada prasiklus seluruh siswa berada pada rentang di bawah 60. Pada Siklus I seluruh siswa juga masih berada di bawah 60, meskipun rata-rata meningkat. Pada Siklus II, 10 siswa berada pada rentang 71–80, 11 siswa pada rentang 81–90, dan 2 siswa pada rentang 91–100, sementara 2 siswa berada pada rentang 60–70. Pergeseran distribusi ini memperlihatkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada siswa tertentu, tetapi dialami oleh sebagian besar siswa setelah tindakan diperbaiki.

Perubahan nilai individual juga menunjukkan pola peningkatan dari prasiklus menuju Siklus II. Rekap nilai individual disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rekap nilai individual siswa

Kode	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
Sa	31.25	50.00	75.00
S0i	25.00	43.75	81.25
S0p	31.25	43.75	81.25
S0l	31.25	50.00	93.75
S0n	25.00	43.75	93.75
S0k	25.00	37.50	75.00
S0t	37.50	50.00	75.00
S0q	31.25	37.50	68.75
S0w	31.25	50.00	75.00
Sin	37.50	50.00	81.25
Sgv	37.50	37.50	87.50
Sas	25.00	37.50	81.25
Sus	25.00	50.00	75.00
Sis	25.00	50.00	81.25
Sos	31.25	43.75	87.50
Ses	31.25	50.00	87.50
Susi	37.50	31.25	68.75
Siop	25.00	43.75	81.25
Slki	37.50	43.75	81.25
Sambo	25.00	50.00	81.25
Sty	31.25	43.75	87.50
Sswq	25.00	43.75	81.25
Sbv	25.00	43.75	81.25
Sbz	25.00	37.50	87.50
Spbu	43.75	50.00	81.25

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai setiap siswa meningkat menuju Siklus II, meskipun besar peningkatannya berbeda. Variasi tersebut penting dalam pembelajaran PJOK karena kemampuan awal, koordinasi, keberanian, dan kecepatan memahami instruksi tidak selalu sama. Karena itu, permainan Bowling Botol perlu tetap dapat dimodifikasi agar siswa yang belum tuntas memperoleh tantangan yang sesuai tanpa mengurangi kesempatan siswa lain untuk berkembang.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rejeki et al., (2022) yang menemukan peningkatan signifikan kemampuan gerak manipulatif melempar dan menangkap setelah penggunaan model pembelajaran berbasis permainan tradisional. Kesamaan utama terletak pada penggunaan aktivitas permainan sebagai konteks latihan manipulatif. Penelitian ini memperluas penerapannya pada permainan sasaran Bowling Botol dan menggunakan desain PTK dengan pemantauan perubahan dari prasiklus hingga Siklus II.

Temuan penelitian juga konsisten dengan Satria et al., (2024) yang menunjukkan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan manipulatif siswa sekolah dasar. Sementara itu, Munthe et al., (2025) menunjukkan bahwa aktivitas permainan dan media dapat membantu peningkatan kemampuan melempar dan menangkap. Kedua penelitian tersebut mendukung penggunaan pengalaman praktik yang konkret, sedangkan penelitian ini memusatkan tugas pada lemparan menuju sasaran menara.

Kurniawan & Hanief, (2022) menekankan bahwa permainan untuk pembelajaran gerak dapat dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan siswa dan kondisi pembelajaran. Prinsip tersebut tampak pada Bowling Botol yang dapat diubah melalui jarak lempar, ukuran target, dan jumlah kesempatan. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi tersebut menjadi semakin penting ketika digunakan untuk memperbaiki tindakan pada Siklus II.

O'Brien et al., (2023) menemukan bahwa variasi aktivitas, *deliberate practice*, *deliberate play*, *volume*, durasi, dan *coaching* merupakan unsur yang memengaruhi efektivitas intervensi fundamental *movement skills*. Peningkatan besar pada Siklus II dalam penelitian ini dapat dipahami dalam kerangka tersebut karena siswa memperoleh lebih banyak kesempatan melakukan gerakan, mendapatkan contoh dan arahan, serta menghadapi tugas yang lebih terstruktur.

Manninen et al., (2024) menemukan efek positif *game-based approaches* terhadap *motor skill* pada *skill tests* dengan g=0,36, tetapi juga menegaskan adanya heterogenitas efek. Temuan tersebut penting untuk menempatkan hasil penelitian ini secara proporsional. Kenaikan 51 poin pada rata-rata kelas bukan ukuran efek universal metode bermain, melainkan perubahan yang terjadi pada kelas III SDN Banjaran 2 Kota Kediri dalam konteks tindakan yang dilakukan.

Febrianni et al., (2024) menekankan peran scaffolding guru pada pembelajaran berbasis permainan. Dalam penelitian ini, permainan tidak diberikan sebagai aktivitas bebas tanpa arahan, tetapi disertai penjelasan aturan, contoh gerakan, pengaturan giliran, dan umpan balik. Dengan demikian, peningkatan hasil belajar lebih tepat dipahami sebagai hasil interaksi antara struktur permainan dan tindakan pedagogis guru.

Aliriad et al., (2024) melaporkan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi belajar dan memberikan kontribusi positif terhadap hasil belajar serta keterampilan motorik. Sortwell et al., (2024) juga menemukan manfaat *structured game active breaks* terhadap fundamental *movement skills* dan beberapa aspek kebugaran. Hasil penelitian ini memperlihatkan pola yang searah bahwa struktur permainan dapat membuat latihan gerak lebih aktif dan menarik, sekaligus mempertahankan tujuan keterampilan yang harus dicapai. Keterampilan melempar dan menangkap dapat dilatih melalui kondisi permainan dengan variasi praktik (Hafizi et al., 2026).

Moghaddaszadeh & Belcastro, (2021) juga menunjukkan manfaat *guided active play* untuk pengembangan fundamental *movement skills*. Temuan tersebut memperkuat alasan penggunaan permainan sasaran karena siswa tidak hanya mengulang gerakan, tetapi mengarahkan gerakan terhadap target yang konkret. Penelitian Marwan et al., (2024) pada siswa kelas III dan Burhaein & Nursekha, (2025) pada siswa kelas III sama-sama memperlihatkan relevansi aktivitas yang memberi kesempatan praktik langsung. Kesamaan karakteristik kelas menjadi penguat kontekstual bagi penelitian ini. Perbedaannya adalah penelitian Marwan et al. berfokus pada lompat dan loncat, sedangkan Burhaein dan Nursekha menggunakan station teaching untuk *run-throw-catch*; penelitian ini secara khusus memusatkan hasil belajar pada empat indikator lemparan dalam permainan Bowling Botol.

Satria et al., (2024), Apriyadi et al., (2026), dan Syaputra et al., (2026) menunjukkan bahwa model permainan, pembelajaran gerak berbasis permainan, dan pendekatan TGT dapat menghasilkan perubahan kemampuan gerak pada siswa sekolah dasar. Satria et al. melaporkan peningkatan multidimensional melalui line games, Apriyadi et al. mengembangkan model yang mengintegrasikan berbagai komponen gerak, sedangkan Syaputra et al. menunjukkan peningkatan ketuntasan melalui TGT dan deep learning. Hasil penelitian ini melengkapi bukti tersebut dengan menunjukkan peningkatan hasil belajar manipulatif melalui permainan sasaran sederhana dalam konteks PTK.

Ramos-Munell et al., (2025) menemukan bahwa *active play* yang secara khusus menargetkan keterampilan motorik memiliki efek positif, tetapi hasil berbeda menurut konteks. Sundari et al., (2026) juga menekankan pengaruh karakteristik peserta, dosis, dan fidelity. Karena itu, keberhasilan Bowling Botol tidak semata-mata disebabkan oleh nama permainan, tetapi oleh cara permainan dirancang, dijelaskan, dimodifikasi, dan dilaksanakan secara konsisten. Hal ini menjadi pertimbangan penting untuk penelitian lanjutan.

Beberapa sumber dalam lampiran memberikan perspektif pendukung pada domain gerak yang berbeda. Farida et al., (2023) menunjukkan manfaat permainan Ular Tangga terhadap keterampilan lokomotor, sedangkan Sukapriatnadi & Adi, (2023) menunjukkan bahwa pendekatan kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar permainan bola besar (sepak bola teknik shooting) peserta didik. Satria et al.,

(2026) mengembangkan permainan kecil berbasis melempar dan menemukan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Walaupun tidak seluruhnya berfokus pada permainan Bowling Botol, sumber-sumber tersebut memperlihatkan bahwa permainan yang dirancang dengan tujuan gerak dapat menjadi media pembelajaran yang relevan.

Penelitian Rahman, (2024) menunjukkan bahwa strategi pembelajaran berpengaruh terhadap hasil belajar gerak manipulatif dan bahwa *motor educability* ikut membedakan hasil belajar. Temuan tersebut mendukung penggunaan modifikasi tingkat kesulitan dalam penelitian ini. Dua siswa yang belum mencapai 75 pada Siklus II dapat menjadi dasar bagi guru untuk memberikan latihan tambahan dengan jarak lebih dekat atau target yang lebih mudah sebelum meningkatkan kompleksitas tugas.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Subjek hanya 25 siswa dari satu kelas dan tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga hasil tidak dapat langsung digeneralisasikan sebagai efek kausal universal. Instrumen yang digunakan merupakan rubrik penilaian kelas dengan empat indikator dan belum dilaporkan pengujian psikometrik secara terpisah. Selain itu, beberapa sumber lampiran memiliki fokus usia, jenis permainan, dan desain penelitian yang berbeda. Keterbatasan tersebut perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil dan merancang penelitian berikutnya.

Sebagai sumber pendukung, Byrne et al., (2023) dalam scoping review PEDAL menunjukkan bahwa intervensi pendidikan yang menggunakan benda fisik dan aktivitas *hands-on* pada anak perlu memiliki *outcome* pembelajaran atau perkembangan yang terukur. Meskipun sumber ini bukan artikel jurnal dan fokusnya tidak khusus pada PJOK, prinsip penggunaan media konkret dan aktivitas manipulatif relevan dengan penggunaan bola serta target fisik dalam Bowling Botol.

KESIMPULAN

Pada konteks penelitian ini, penerapan metode bermain melalui permainan Bowling Botol terbukti dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar manipulatif siswa kelas III SDN Banjaran 2 Kota Kediri. Peningkatan ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata dari 30,25 pada prasiklus menjadi 44,50 pada Siklus I dan 81,25 pada Siklus II, serta pencapaian ketuntasan klasikal yang meningkat dari 0% menjadi 92% pada Siklus II. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa permainan sasaran yang terstruktur dan adaptif memberikan kesempatan praktik berulang yang efektif untuk memperbaiki sikap awal, ayunan lemparan, arah, dan ketepatan sasaran. Meskipun menunjukkan hasil positif, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain cakupan subjek yang terbatas pada 25 siswa di satu kelas tanpa menggunakan kelompok pembanding (kontrol), serta hasil yang sangat bergantung pada karakteristik lokal siswa dan fidelity pelaksanaan tindakan oleh guru. Oleh karena itu, temuan ini tidak dimaksudkan untuk generalisasi kausal secara universal, melainkan sebagai bukti praktis efektivitas metode bermain dalam lingkup pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN Banjaran 2 Kota Kediri, guru pamong, siswa kelas III, dosen pembimbing lapangan, dan pihak lain yang mendukung pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2024). Improvement of Motor Skills and Motivation to Learn Physical Education Through the Use of Traditional Games. *Physical Education Theory and Methodology* , *24*(1), 32–40. https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04

Apriyadi, Manullang, J. G., Imansyah, Farizal, & Tambunan, Grace Kharisma. (2026). The Development of a Basic Motion Learning Model for Elementary School Students. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, *6*(1), 141–150. https://doi.org/https://doi.org/10.52188/ijpess.v6i1.1952

Burhaein, E., & Nursekha, F. (2025). Improving Learning Outcomes of Manipulative Basic Movements (Run-Throw-Catch) through Station Teaching Strategies in Grade III Students in Elementary

School. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, *6*(1), 11–22.

Byrne, E. M., Jensen, H., Thomsen, B. S., & Ramchandani, P. G. (2023). Educational interventions involving physical manipulatives for improving children's learning and development: A scoping review. *Review of Education*, *11*, e3400. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/rev3.3400

Dewi, F. A. C., Saputri, T. B., & Ashadi, K. (2025). Gerak Dasar sebagai Fondasi: Peran Fundamental Movement Skills dalam Pembentukan Motorik Anak Sekolah Dasar Usia 6 – 9 Tahun. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, *2*(6), 40–48.

Farida, F., Dewi, N. K., & Sholeha, V. (2023). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Media Permainan Ular Tangga Bertema di TK Al Huda Surakarta. *Jurnal Usia Dini*, *9*(2), 167–177.

Febrianni, F., Haristawati, R. F., Annisa, R., & Humaero, Z. (2024). STRATEGI SCAFFOLDING DALAM EVALUASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI TK MURNI ASIH. *JPP PAUD FKIP Untirta*, *11*(2), 67–72.

Guna, I. M. D., Agung, A. A. G., & Pudjawan, K. (2019). GAME EDUCATION MATA PELAJARAN MATEMATIKA UNTUK SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 PAKET AGUNG. *Jurnal EDUTECH Universitas Pendidikan Ganesha*, *7*(2), 14–23.

Hafizi, M. F., Amirudin, A., Arifin, R., & Anggara, N. (2026). IMPLEMENTASI MODEL COOPERATIVE LEARNING TIPE TEAMS GAMES TOURNAMENT (TGT) BERBASIS GAMES UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK MANIPULATIF LEMPAR TANGKAP PADA SISWA KELAS IV SDN CAHAYA BARU. *LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, *6*(4), 3452–3463. https://doi.org/https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.13431

Hussain, B., & Cheong, J. P. G. (2022). Improving gross motor skills of children through traditional games skills practiced along the contextual interference continuum. *Front. Psychol*, *13*, 986403. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.986403

Jiang, S., Zeng, N., Ng, J. Y., Chong, K. H., Zeng, T., Leung, S. K., & Ha, A. S. (2025). Effects of physical activity interventions on fundamental movement skills and cognitive function in early childhood: A systematic review and network meta-analysis. *J Sport Health Sci*, *15*(15), 101085. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2025.101085

Julianto, M. K., Budiana, D., Anira, & Lubay, L. H. (2026). PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR, TANGGUNG JAWAB, DAN TINGKAT ENJOYMENT SISWA SD MELALUI MODEL PEMBELAJARAN TEACHING PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY (TPSR). *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *9*(5), 2707–2719. https://doi.org/https://doi.org/10.31539/cfrrxf08

Karisman, V. A., Asmawi, M., Samsudin, & Dlis, F. (2019). Developing Model of Games to Improve Students' Fundamental Movement Skills. *Conference: 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, 88–90. https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.017

Kurniawan, A. W., & Hanief, Y. N. (2022). Development of basic movement learning models of the concept of play and games modification elementary school level. *Journal Sport Area*, *7*(2), 246–261. https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).8589

Manninen, M., Magrum, E., Campbell, S., & Belton, S. (2024). The effect of game-based approaches on decision-making, knowledge, and motor skill: A systematic review and a multilevel meta-analysis. *European Physical Education Review*, *31*(1), 18–32. https://doi.org/10.1177/1356336X241245305

Marwan, M. N., Andrijanto, D., & Aidin, L. (2024). Penerapan Metode Bermain dan Media Pendukung untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat dan Loncat pada Siswa Kelas III SD Negeri Airlangga 1/198 Surabaya. *JURNAL ILMIAH DAN KARYA MAHASISWA (JIKMA)*, *2*(5), 149–160. https://doi.org/https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2489

Masruroh, F., & Khulusinniyah. (2019). PENGEMBANGAN FISIK MOTORIK ANAK USIA DINI DENGAN BERMAIN. *Edupedia*, *3*(2), 171–182.

Moghaddaszadeh, A., & Belcastro, A. N. (2021). Guided Active Play Promotes Physical Activity and Improves Fundamental Motor Skills for School-Aged Children. *Sports Sci Med*, *21*(1), 86–93.

https://doi.org/10.52082/jssm.2021.86

Munthe, Z., Gurning, N. P., Laia, H. H., Ginting, A. T., & Sembiring, H. M. S. (2025). PENERAPANGERAK DASAR MANIPULATIF UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal PUAN Indonesia*, *7*(1), 269–276. https://doi.org/https://doi.org/10.37296/jpi.v7i1.401

Musthofiyyah, R., Mustakimah, & Muthohar, S. (2025). Penggunaan Metode Bermain Peran (Role Playing) untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial Emosional Anak Usia 4-5 Tahun. *Aulad : Journal on Early Childhood*, *8*(1), 20–30. https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.902

O'Brien, W., Khodaverdi, Z., Bolger, L., Murphy, O., Philpott, C., & Kearney, P. E. (2023). Exploring Recommendations for Child and Adolescent Fundamental Movement Skills Development: A Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*, *20*(4), 3278. https://doi.org/10.3390/ijerph20043278

Rahman, L. A. (2024). *PENGARUH STRATEGI PEMBELAJARAN DAN MOTOR EDUCABILITY TERHADAP HASIL BELAJAR GERAK DASAR MANIPULATIF SISWA SEKOLAH DASAR*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.

Ramos-Munell, J., Gómez, D. G., Álvarez-Barbosa, F., & Alfonso-Rosa, R. M. (2025). Enhancing fundamental motor skills through active play: a systematic review and meta-analysis of educational contexts. *European Early Childhood Education Research Journa*, *34*(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/1350293X.2025.2487929

Rejeki, H. S., Humaedi, H., & Ardiansyah, A. (2022). Developing Manipulative Basic Movement Learning Model Based on Traditional Games in Elementary Schools. *AL-TA'LIM JOURNAL*, *9*(1), 78–83. https://doi.org/022; Accepted: 27th February 2022 Permalink/DOI:

Riyanto, P., Fitrianti, H., & Mahuze, P. N. (2023). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar (Motorik) Anak Usia Dini menggunakan Outdoor Learning. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, *5*(1), 89–99.

Rossum, T. van, Miller, A., Rudd, J., Issartel, J., Goodway, J. D., O'Connor, D., Foulkes, J., Kavanagh, J., & Morley, D. (2025). The MOGBA randomized controlled trial: Evaluation of a complex movement skill intervention for 8-12 year old children in primary school Physical Education. *PLoS One*, *20*(7), e0327136. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327136

Saputra, M. W., Nopembri, S., & Yuliarto, H. (2025). Development of a game-based circuit learning model to improve motor skills and motivation in upper elementary school students. *Fizjoterapia Polska / Polish Journal of Physiotherapy*, *25*(5), 49–56. https://doi.org/https://doi.org/10.56984/8ZGA431M0R8

Sari, M., Fitriani, Y., Septianalisa, & Novyanza, W. (2025). DESAIN DAN PROSEDUR PENELITIAN TINDAKAN KELAS (CLASSROOM ACTION RESEARCH) DALAM PENINGKATAN KETERAMPILAN BERBICARA BAHASA INDONESIA MELALUI METODE BERCERITA. *Jurnal Pembahsi (Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia)*, *15*(2), 255–264.

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

Satria, M. H., Aliriad, H., Nuzulia, D., Mangngassai, I. A. M., Junaidi, I. A., & Zainuddin, M. (2024). Game-based physical education learning to improve basic manipulative movement skills in primary school children. *Edelweiss Applied Science and Technology*, *8*(6), 8117–8125. https://doi.org/10.55214/25768484.v8i6.3756

Satria, M. H., Pratama, R. R., Ramadhan, A., Defliyanto, D., & Hidayat, A. (2026). Effectiveness of line games to improve motor skills of elementary school students. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, *6*(1), 117–128. https://doi.org/https://doi.org/10.32665/citius.v6i1.6574

Setiawan, G., Syamsuramel, S., & Aryanti, S. (2021). The Basic Motion Learning Model of Small Game Based Throwing in Elementary School. *Physical Education, Health and Recreation*, *5*(2), 95–101. https://doi.org/https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24175

Sortwell, A., O'Brien, K., Murphy, A., Ramirez-Campillo, R., Piggott, B., Hine, G., & Newton, M. (2024).

Effects of plyometric-based structured game active breaks on fundamental movement skills, muscular fitness, self-perception, and actual behaviour in primary school students. *Biol Sport*, *41*(3), 69–78. https://doi.org/10.5114/biolsport.2024.132991

Sukapriatnadi, I. K., & Adi, I. P. P. (2023). Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Materi Sepak Bola Teknik Shooting. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *11*(2), 142–148. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiku.v11i2.62103

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

Sunanto, Tuasikal, A. R. S., Indahwati, N., Suryanti, Himawan, A., Septyaningrum, & Purwoto, P. (2024). Models of traditional games in physical education and sports: its effect on increasing the motor development of elementary school students. *Retos*, *61*, 722–727.

Sundari, G., Komaini, A., Damrah, D., & Pratono, N. W. (2026). Game-assisted learning in physical education for fundamental movement skill development in school-age children: a systematic literature review. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, *11*(1), 172–188. https://doi.org/10.29210/30036850000

Syaputra, M. N., Mashud, & Arifin, S. (2026). Penerapan Model Kooperatif Tipe TGT dengan Pendekatan Deep Learning dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerakdasar Lokomotor, Non Lokomotor, dan Manipulatif pada Peserta Didik Kelas IV Jenjang Sekolah Dasar (SD). *Gelanggang Olahraga Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *9*(4), 1732–1746. https://doi.org/10.31539/nmdb3533