

## PEMBELAJARAN MENDALAM BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 50 METER

Humaidi<sup>1</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>2</sup>, Herri Yusfi<sup>3</sup>, Iyakrus<sup>4</sup>, Reza Resah Pratama<sup>5</sup>

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Sriwijaya Palembang<sup>1,2,3,4,5</sup>

[humaidi.ahmad@gmail.com](mailto:humaidi.ahmad@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Pembelajaran lari jarak 50 meter pada mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar masih cenderung monoton sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional, perbedaannya dengan pembelajaran konvensional, serta besarnya peningkatan hasil belajar peserta didik kelas V. Penelitian menggunakan metode *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan melibatkan kelas eksperimen sebanyak 32 peserta didik dan kelas kontrol sebanyak 30 peserta didik. Instrumen penelitian meliputi tes kognitif, angket afektif, dan tes kinerja lari jarak 50 meter, yang dianalisis menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional efektif dan signifikan meningkatkan hasil belajar lari jarak 50 meter, dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Peningkatan hasil belajar kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, ditunjukkan oleh nilai *N-Gain Persen* sebesar 67,87% (kategori sedang-tinggi), sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai 26,00% (kategori rendah). Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional. Implikasi penelitian menunjukkan pentingnya guru PJOK mengintegrasikan permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran alternatif yang kontekstual dan bermakna untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, dan kualitas pengalaman belajar peserta didik.

**Kata Kunci:** Lari 50 Meter, Pembelajaran Mendalam, Permainan Tradisional

### ABSTRACT

*Learning the 50 meter sprint in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at the elementary school level is still predominantly monotonous, which has resulted in low student learning outcomes. This study aims to examine the effectiveness of deep learning based traditional games, the differences between this approach and conventional learning, and the magnitude of improvement in the learning outcomes of fifth-grade students. The study employed a Pretest-Posttest Control Group Design, involving an experimental class of 32 students and a control class of 30 students. The research instruments consisted of cognitive tests, affective questionnaires, and a 50 meter sprint performance test, with data analyzed using the SPSS program. The results indicate that deep learning based traditional games are effective and significantly improve 50 meter sprint learning outcomes, as shown by a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The improvement in the experimental group was higher than in the control group, with an *N-Gain* percentage of 67.87% (moderate to high category), while the control group achieved only 26.00% (low category). These findings confirm that deep learning based traditional games are more*

*effective than conventional learning. The implications of this study highlight the importance of PJOK teachers integrating traditional games as a contextual and meaningful alternative learning strategy to enhance student motivation, active engagement, and the overall quality of learning experiences.*

**Keywords:** 50 Meter Sprint, Deep Learning, Traditional Games

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan nasional. Mata pelajaran ini berperan penting dalam menjamin terselenggaranya aktivitas fisik peserta didik secara terstruktur dan berkelanjutan. Pelaksanaan PJOK tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik semata, melainkan diarahkan untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik secara holistik melalui aktivitas jasmani yang mencakup aspek fisik, motorik, kognitif, afektif, dan sosial (Muhajir & Raushanfikri, 2022). PJOK pada jenjang Sekolah Dasar menjadi fondasi awal dalam membentuk kebiasaan hidup aktif, sehat, dan berkarakter sejak usia dini.

Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar dirancang untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, kebugaran jasmani, serta sikap sosial dan sportivitas peserta didik. Materi pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik perkembangan fisik dan psikologis anak sehingga mampu membentuk peserta didik yang aktif, sehat, bertanggung jawab, serta memiliki kemampuan bekerja sama. Berbagai aktivitas permainan dan olahraga diperkenalkan kepada peserta didik, seperti permainan bola besar, atletik, senam, dan latihan kebugaran jasmani. Salah satu kompetensi dasar yang menjadi fokus dalam mata pelajaran PJOK adalah keterampilan lari, khususnya lari jarak pendek seperti lari 50 meter. Keterampilan ini berfungsi melatih kecepatan dan kekuatan fisik sekaligus membentuk karakter disiplin, kerja sama, dan sportivitas peserta didik.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK, khususnya materi lari jarak 50 meter, belum sepenuhnya terlaksana secara optimal. Hasil observasi pada peserta didik kelas V di SDN Griya Randik Sekayu memperlihatkan bahwa pembelajaran lari 50 meter masih cenderung monoton, kurang bervariasi, dan bersifat instruksional satu arah. Proses pembelajaran belum mampu melibatkan peserta didik secara aktif dan menyenangkan sehingga peserta didik mudah merasa bosan, kurang termotivasi, serta menunjukkan sikap pasif selama pembelajaran. Kondisi ini berdampak pada rendahnya motivasi dan hasil belajar peserta didik. Data Sumatif Akhir Semester (SAS) materi lari 50 meter menunjukkan bahwa dari 32 peserta didik hanya 9 orang (28,1%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 23 peserta didik (71,9%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata sebesar 68,4. Waktu tempuh lari peserta didik berada pada rentang 10,8–12,6 detik, yang mengindikasikan bahwa kemampuan kecepatan, koordinasi, dan teknik dasar lari peserta didik belum berkembang secara optimal.

Permasalahan tersebut sejalan dengan temuan sejumlah penelitian terdahulu. Studi (Sukarman, 2022) melaporkan bahwa hasil belajar lari jarak pendek peserta didik

Sekolah Dasar masih tergolong rendah, ditandai dengan sebagian besar peserta didik belum mencapai KKM. Berikutnya (Asrori et al., 2022) menemukan bahwa pembelajaran lari 50 meter mengalami kendala karena pembelajaran hanya menekankan praktik gerak tanpa pengelolaan pembelajaran yang menarik, sehingga peserta didik kurang antusias dan cenderung pasif. Kemudian (Indah et al., 2023) mengungkapkan bahwa banyak peserta didik melakukan teknik lari berdasarkan kebiasaan gerak masing-masing, ditandai dengan kesalahan ayunan lengan, langkah kaki yang tidak terkoordinasi, serta posisi tubuh yang kurang efektif. Sementara (Mukhlis, 2018) juga melaporkan bahwa sekitar 70% peserta didik kurang bersemangat mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dan menunjukkan keraguan dalam melakukan gerakan lari. Studi (Zulfikri, 2022) menyatakan bahwa guru PJOK belum mengintegrasikan permainan tradisional dalam pembelajaran sehingga proses pembelajaran kurang kontekstual dan kurang menarik bagi peserta didik. Temuan lain menunjukkan bahwa pembelajaran lari 50 meter masih didominasi pendekatan teknis konvensional dengan variasi metode yang terbatas, sehingga menimbulkan kebosanan dan rendahnya hasil belajar (Yucardo, 2021); (Mukhtarom et al., 2024). Selanjutnya (Irawan & Pamungkas, 2022) menambahkan bahwa rendahnya minat belajar peserta didik serta belum optimalnya penerapan latihan berdampak pada kurangnya pemahaman teknik dasar lari.

Perkembangan teori belajar dan tuntutan pendidikan abad ke-21 menuntut adanya pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif, bermakna, dan berpusat pada peserta didik. Salah satu pendekatan yang relevan untuk menjawab permasalahan tersebut adalah pembelajaran mendalam. Pembelajaran ini menekankan proses belajar yang berlapis dan bermakna, tidak hanya mengajarkan keterampilan gerak secara mekanis, tetapi juga mengembangkan pemahaman konseptual, koordinasi, kerja sama, serta sikap sportif peserta didik (Nurmaini et al., 2021). Pendekatan ini bertujuan membentuk karakter peserta didik sebagai pembelajar melalui pengenalan potensi diri, penumbuhan rasa saling percaya, serta pengembangan kemampuan bekerja sama dalam kelompok belajar (Anwar, 2017).

Pembelajaran mendalam pada mata pelajaran PJOK di Sekolah Dasar berperan penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Pendekatan ini menekankan pemahaman makna gerak dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya pada penguasaan keterampilan fisik semata. Peserta didik didorong untuk memahami tujuan dan prinsip setiap teknik gerak sehingga mampu berpikir kritis, kreatif, serta mengaplikasikan keterampilan motorik dalam berbagai konteks (Mustafa et al., 2025).

Implementasi pembelajaran mendalam dalam PJOK dapat dilakukan melalui pendekatan kontekstual, salah satunya melalui permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan aktivitas bermain yang terstruktur, dijalankan berdasarkan aturan, serta sarat dengan nilai budaya dan sosial. Aktivitas ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna bagi peserta didik. Permainan tradisional mampu menumbuhkan nilai kerja sama, sportivitas, kepemimpinan, serta tanggung jawab, sekaligus merangsang perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak secara seimbang (Ardini & Lestaringrum, 2018).

Integrasi pembelajaran mendalam dengan permainan tradisional mendorong peserta didik terlibat aktif dalam proses belajar dan mempermudah pemahaman serta penguasaan keterampilan motorik, termasuk lari jarak pendek. Lari jarak 50 meter merupakan keterampilan dasar yang penting dikembangkan pada peserta didik Sekolah Dasar. Keberhasilan lari jarak pendek dipengaruhi oleh panjang dan frekuensi langkah, koordinasi gerak, serta penguasaan teknik lari yang benar. Karakteristik perkembangan fisik peserta didik usia Sekolah Dasar menjadikan teknik dasar dan koordinasi sebagai faktor utama dalam pencapaian kecepatan lari (Da'i, 2023).

Berbagai penelitian telah mengkaji penerapan pembelajaran inovatif dalam PJOK. Studi (Angga & Juwita, 2025) menunjukkan bahwa pembelajaran mendalam dapat diterapkan dalam PJOK melalui pembelajaran berbasis kasus, perancangan program olahraga sekolah, dan integrasi teknologi. Berikutnya (Lintiasri et al., 2025) melaporkan peningkatan pemahaman konsep secara signifikan melalui pembelajaran berbasis pembelajaran mendalam. Sementara studi (Rahman & Cahyawati, 2025) menyatakan bahwa pendekatan ini mampu meningkatkan partisipasi aktif, mengembangkan daya pikir dan emosi anak, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji integrasi pembelajaran mendalam dengan permainan tradisional dalam pembelajaran lari jarak 50 meter pada peserta didik Sekolah Dasar.

Keterbatasan kajian tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang menegaskan kebaruan penelitian ini. Penelitian ini mengintegrasikan pembelajaran mendalam dengan permainan tradisional secara sistematis dalam pembelajaran lari jarak 50 meter. Pendekatan tersebut tidak hanya berorientasi pada peningkatan hasil belajar, tetapi juga pada kualitas proses pembelajaran, keterlibatan aktif peserta didik, serta pemahaman mendalam terhadap konsep dan teknik dasar lari. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional dalam meningkatkan hasil belajar materi lari 50 meter pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil belajar antara peserta didik yang mengikuti pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional dan peserta didik yang mengikuti pembelajaran konvensional pada materi lari 50 meter. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur besar persentase peningkatan hasil belajar materi lari 50 meter peserta didik setelah diterapkan pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang diterapkan adalah *Pretest–Posttest Control Group Design*, yang termasuk dalam desain eksperimen semu (*quasi experimental design*). Pada desain ini, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan serta tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan. Pemberian *pretest* dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik, sedangkan *posttest*

digunakan untuk mengetahui hasil belajar setelah proses pembelajaran berlangsung. Desain ini memungkinkan perbandingan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan, sekaligus membandingkan perbedaan hasil belajar antara kedua kelompok (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Griya Randik Sekayu yang beralamat di Jalan Beringin No. 6 dan SD Negeri 6 Sekayu yang berlokasi di Jalan Merdeka No. 079, Serasan Jaya, Kecamatan Sekayu, Kabupaten Musi Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran PJOK yang memadai serta kesesuaian karakteristik peserta didik dengan tujuan penelitian. Pelaksanaan penelitian direncanakan berlangsung pada bulan November 2025 dengan menyesuaikan kalender akademik dan jadwal mata pelajaran PJOK di kelas V.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Griya Randik Sekayu dan SD Negeri 6 Sekayu yang berjumlah 62 orang. Populasi tersebut dipilih karena memiliki karakteristik yang relevan dengan variabel yang diteliti, yaitu pembelajaran lari jarak 50 meter pada mata pelajaran PJOK. Sampel penelitian diambil dari seluruh populasi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan tertentu agar sampel yang digunakan benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2018).

Penetapan SD Negeri Griya Randik Sekayu sebagai kelompok eksperimen dilakukan berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain ketersediaan fasilitas lapangan olahraga yang mendukung pelaksanaan pembelajaran berbasis permainan tradisional, keterbukaan guru PJOK terhadap penerapan model pembelajaran inovatif, serta keberagaman kemampuan motorik dasar peserta didik kelas V. Sekolah ini juga belum pernah menerapkan pembelajaran berbasis permainan tradisional secara terstruktur. SD Negeri 6 Sekayu ditetapkan sebagai kelompok kontrol karena memiliki karakteristik yang relatif sebanding dengan kelompok eksperimen, baik dari segi jumlah peserta didik, usia, maupun latar belakang sosial ekonomi, serta masih menerapkan pembelajaran PJOK secara konvensional. Kesamaan karakteristik tersebut diharapkan dapat meminimalkan pengaruh faktor eksternal terhadap hasil penelitian.

Pengukuran data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes tertulis, angket, dan tes kinerja. Tes tertulis digunakan untuk mengukur ranah kognitif peserta didik terkait pemahaman konsep dan teknik dasar lari 50 meter. Instrumen tes disusun dalam bentuk soal pilihan ganda sebanyak 20 butir yang mencakup indikator pengertian lari cepat, teknik start, teknik berlari, teknik melewati garis finis, serta peraturan dasar perlombaan lari. Angket digunakan untuk mengukur ranah afektif peserta didik, khususnya minat dan motivasi belajar terhadap pembelajaran PJOK materi lari 50 meter. Angket disusun menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban dan memuat aspek ketertarikan, keterlibatan, persepsi terhadap pembelajaran berbasis permainan tradisional, serta motivasi berprestasi. Tes kinerja digunakan untuk mengukur ranah psikomotorik berupa kemampuan lari cepat 50 meter. Data yang diperoleh berupa waktu tempuh lari

peserta didik yang dicatat menggunakan stopwatch dan diinterpretasikan berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis mengenai efektivitas penerapan pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional terhadap hasil belajar lari 50 meter peserta didik. Tahapan analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dengan menggunakan uji Shapiro–Wilk melalui bantuan program SPSS versi 26. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan *Levene's Test for Equality of Variances*. Setelah asumsi normalitas dan homogenitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t. Uji-t satu pihak digunakan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari 50 meter pada kelompok eksperimen, sedangkan *Independent Sample t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengukuran besar peningkatan hasil belajar dilakukan menggunakan uji *Normalized Gain* (N-Gain) untuk mengetahui tingkat efektivitas perlakuan yang diberikan.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, serta pengujian hipotesis disajikan secara ringkas dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai pemenuhan asumsi statistik dan hasil pengujian pengaruh perlakuan pembelajaran. Penyajian data dalam bentuk ringkasan ini dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman terhadap tahapan analisis yang telah dilakukan serta mendukung penarikan kesimpulan penelitian secara objektif dan sistematis. Jelasnya hasil analisis data dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil analisis data penelitian**

Tahapan Analisis	Uji Statistik	Data/Kelompok	Nilai	Sig.(p-value)	Kriteria	Keputusan
Uji normalitas	Spahiro-Wilk	Pretest eksperimen	W = 0,967	0,426	p> 0,05	Normal
		Pretest kontrol	W = 0,964	0,392	p> 0,05	Normal
		Posttest eksperimen	W = 0,985	0,930	p> 0,05	Normal
		Posttest kontrol	W = 0,969	0,518	p> 0,05	Normal
Uji homogenitas	Levene's Test	Pretest	F = 0,560	0,457	p> 0,05	Homogen
		Posttest	F = 0,641	0,426	p> 0,05	Homogen
Uji H <sub>1</sub>	Paired Sample t-test	Pretest-posttest eksperimen	t = 6999,375	0,000	p< 0,05	Diterima
Uji H <sub>2</sub>	Independent Sample t-test	Eksperimen vs kontrol	T = -6,732	0,000	p< 0,05	Diterima
Uji H <sub>3</sub>	N-Gain (%)	Eksperimen	Mean=67,87%	-	56-75%	Sedang
		Kontrol	Mean=26,00%	-	< 40%	Rendah

## PEMBAHASAN

Penerapan pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak 50 meter pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar. Peningkatan yang signifikan antara kemampuan awal dan kemampuan akhir peserta didik menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran ini mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan berdampak langsung terhadap performa keterampilan gerak. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif lebih efektif dibandingkan pendekatan konvensional yang berorientasi pada drill teknik semata (Metzler, 2017).

Permainan tradisional menyediakan stimulus aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi yang relevan dengan karakteristik lari jarak pendek. Aktivitas berlari, mengejar, perubahan arah cepat, serta respons spontan terhadap stimulus mendorong adaptasi fisiologis dan neuromuskular yang berperan penting dalam performa sprint, seperti akselerasi, kecepatan reaksi, dan koordinasi gerak. Pola aktivitas ini selaras dengan prinsip spesifisitas latihan yang menyatakan bahwa latihan dengan karakteristik gerak serupa akan menghasilkan transfer keterampilan yang lebih optimal (Bompa & Buzzichelli, 2019); (Malik et al., 2021).

Pembelajaran mendalam yang dibingkai melalui permainan tradisional menciptakan konteks belajar yang menyenangkan, kontekstual, dan penuh keterlibatan. Kondisi belajar yang menyenangkan meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan emosional peserta didik, sehingga mendukung keberlanjutan latihan dan pembentukan memori motorik yang lebih kuat. Lingkungan belajar yang positif juga mempercepat proses pembelajaran motorik karena peserta didik lebih berani mencoba dan mengulang gerakan tanpa tekanan psikologis (Mo et al., 2024).

Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada aspek psikomotorik, tetapi juga melibatkan ranah kognitif dan afektif secara simultan. Peserta didik memperoleh pemahaman konsep gerak lari melalui pengalaman langsung, mengembangkan sikap sportivitas dan kerja sama melalui interaksi sosial dalam permainan, serta meningkatkan kesadaran terhadap makna aktivitas jasmani. Integrasi ketiga ranah tersebut mencerminkan karakteristik utama pembelajaran mendalam yang berorientasi pada pemanusiaan peserta didik dan pembelajaran yang berkesadaran (Elyana & Agustiningrum, 2025); (Ningsih et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa pembelajaran berbasis permainan tradisional efektif dalam meningkatkan hasil belajar, motivasi, dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Studi (Talentia & Siregar, 2025) serta (Amrullah et al., 2023) menunjukkan bahwa permainan tradisional mampu meningkatkan performa keterampilan lari sprint melalui aktivitas fisik yang aktif dan kontekstual. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa efektivitas permainan tradisional sangat dipengaruhi oleh keselarasan antara karakteristik permainan dan tujuan keterampilan gerak yang ditargetkan.

Secara keseluruhan, pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional memberikan kontribusi empiris yang kuat terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak 50 meter pada peserta didik Sekolah Dasar. Pendekatan ini efektif karena memadukan prinsip sport science, pembelajaran motorik, dan pedagogi yang berpusat pada peserta didik. Temuan ini memperkuat relevansi permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran Pendidikan Jasmani yang tidak hanya efektif secara fisik, tetapi juga bermakna secara pedagogis dan psikologis.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi positif bagi guru Pendidikan Jasmani dalam merancang pembelajaran yang lebih inovatif, efektif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional dapat dijadikan alternatif strategis untuk mengatasi kejenuhan pembelajaran konvensional yang cenderung berorientasi pada drill teknik. Pendekatan ini juga mendorong efisiensi pembelajaran karena peserta didik berlatih berbagai komponen fisik dan keterampilan gerak secara bersamaan dalam satu aktivitas yang bermakna.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat kajian mengenai efektivitas pembelajaran mendalam dalam pendidikan jasmani serta memperluas bukti empiris tentang peran permainan tradisional sebagai media pembelajaran yang tidak hanya bernilai budaya, tetapi juga memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan performa keterampilan olahraga spesifik. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model pembelajaran PJOK yang lebih kontekstual, humanis, dan berorientasi pada pengalaman belajar peserta didik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Ruang lingkup penelitian terbatas pada peserta didik kelas V di dua Sekolah Dasar, sehingga generalisasi hasil penelitian ke jenjang pendidikan atau konteks sekolah yang berbeda perlu dilakukan secara hati-hati. Variasi karakteristik peserta didik, kondisi sarana dan prasarana, serta kompetensi guru dalam mengelola pembelajaran berbasis permainan berpotensi memengaruhi efektivitas penerapan model pembelajaran yang digunakan.

Durasi penerapan pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional masih terbatas pada periode penelitian tertentu, sehingga dampak jangka panjang terhadap peningkatan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik belum dapat diamati secara komprehensif. Penelitian ini belum mengeksplorasi secara mendalam pengaruh masing-masing jenis permainan tradisional terhadap komponen keterampilan lari secara spesifik, sehingga peluang pengembangan penelitian lanjutan masih terbuka.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih luas, durasi pembelajaran yang lebih panjang, serta variasi permainan tradisional yang lebih beragam. Pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional dalam meningkatkan keterampilan olahraga dan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar.

## KESIMPULAN

Penerapan pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar materi lari jarak 50 meter pada peserta didik kelas V Sekolah Dasar, yang ditunjukkan oleh peningkatan hasil belajar yang signifikan setelah perlakuan dibandingkan kondisi awal. Perbedaan hasil belajar yang signifikan juga ditemukan antara peserta didik yang mengikuti pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional dan peserta didik yang mengikuti pembelajaran konvensional, dengan capaian hasil belajar kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Persentase peningkatan hasil belajar pada kelas eksperimen berada pada kategori sedang, sedangkan kelas kontrol hanya mencapai kategori rendah, sehingga menegaskan bahwa pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek penelitian yang lebih luas, durasi penerapan pembelajaran yang lebih panjang, serta variasi permainan tradisional yang lebih beragam. Pengkajian terhadap dampak jangka panjang pembelajaran mendalam berbasis permainan tradisional terhadap keterampilan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik juga perlu dilakukan agar diperoleh gambaran hasil penelitian yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, F. A., Priyono, B., & Pramono, H. (2023). The Effect Of Traditional Game Approach On Improving Motivation And Learning Outcomes Of Physical Education. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(2), 758–767. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i2.3132>
- Angga, P. D., & Juwita, A. (2025). Deep Learning: Bagaimana Implementasinya Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)? *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(2), 1373–1391. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i2.3227>
- Anwar, M. K. (2017). Pembelajaran Mendalam untuk Membentuk Karakter Siswa sebagai Pembelajar. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 2(2), 97–104. <https://doi.org/10.24042/tadris.v2i2.1559>
- Ardini, P. P., & Lestarinigrum, A. (2018). *Bermain & Permainan Anak Usia Dini (Sebuah Kajian Teori dan Praktik)*. Adjie Media Nusantara.
- Asrori, F., Suriatno, A., & Sakti, N. W. P. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Melalui Modifikasi Permainan “Bentengan” Di Sekolah Dasar. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 26–40. <https://doi.org/10.36312/dpe.v1i1.607>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Da'i, M. (2023). *Pembelajaran Atletik* (H. Aliriad (ed.)). IKIP BJN Press.
- Elyana, L., & Agustiningrum, M. D. B. (2025). *Manajemen Implementasi Metode Pembelajaran Mendalam (Deep Learning) Pada Pendidikan Anak Usia Dini*. Penerbit Cipta Prima Nusantara.

- Indah, D., Murlan, Mulyadi, H., & Hendryanto, F. (2023). Gerak Dasar Lari Jarak Pendek 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 025 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9206–9215. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1493>
- Irawan, Y. F., & Pamungkas, G. (2022). Pengaruh Start Jongkok terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter SD Negri Kalipetung Wangon Banyumas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14065–14070. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4667>
- Lintiasri, S., Nisa, A. F., & Masjid, A. Al. (2025). Pengaruh Media Kartu Permainan Berbasis Pendekatan Deep Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar Inovasi Pendidikan Dasar Berbasis Deep Learning*.
- Malik, A. A., Jawis, M. N., & Hashim, H. A. (2021). Exercise Intensity and Enjoyment Response of Selected Traditional Games in Children. *Malaysian Journal of Movement, Health and Exercise*, 10(2), 93–98. [https://doi.org/10.4103/mohe.mohe\\_17\\_21](https://doi.org/10.4103/mohe.mohe_17_21)
- Metzler, M. (2017). *Instructional Models for Physical Education*. Routledge.
- Mo, W., Saibon, J. Bin, Li, Y. H., Li, J., & Yanwu. (2024). Effects of Game Based Physical Education Program on Enjoyment in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta Analysis. *BMC Public HealthC PediatricsC Public HealthC Pediatrics*, 24(517), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Muhajir, & Raushanfikri, Z. (2022). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas I* (I. Nurhaida (ed.)). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Pusat Perbukuan.
- Mukhlis. (2018). Upaya Meningkatkan Teknik Lari Sprint 50 Meter Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V Negeri 024 Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 2(6), 1037–1043. <https://doi.org/10.33578/pjr.v2i6.6548>
- Mukhtarom, A. A., Kuntjoro, B. F. T., & Makung, Y. G. P. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 60 Meter melalui Permainan Kecil pada Siswa Sekolah Dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 354–359. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.556>
- Mustafa, P. S., Lufthansa, L., & Artanty, A. (2025). *Monograf Deep Learning dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar* (A. Majid (ed.)). Insight Mediatama.
- Ningsih, Y. F., Khotimah, K., Sugeng, I., Suhartiningsih, Winarno, M., & Safirah, A. D. (2024). Traditional Games on Basic Movement Abilities of Elementary School Students. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 8(2), 374–382. <https://doi.org/10.23887/jppp.v8i2.68580>
- Nurmaini, S., Darmawahyuni, A., Sapitri, A. I., Rachmattullah, M. N., & Tutuko, F. B. (2021). *Pengenalan Deep Learning dan Implementasinya*. UNSRI Press.
- Rahman, T., & Cahyawati, I. D. (2025). Optimalisasi Penerapan Pembelajaran Berbasis

- Deep Learning pada Anak Usia Dini dan Tantangan yang Dihadapinya. *Jurnal PAUD Agapedia*, 9(1), 69–76. <https://ejournal.upi.edu/index.php/agapedia>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukarman. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Melalui Bermain Dengan Media Bilah Bambu Bagi Siswa Kelas IV SD Negeri Gerintuk. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 9(2), 319–325. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i2.4796>
- Talentia, & Siregar, S. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran berbasis Permainan dalam Peningkatan Minat Belajar Lari Sprint Pada Siswa SD Negeri 060931 Medan Amplas. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(5), 7814–7817. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/5113>
- Yucardo. (2021). Analisis Tingkat Keterampilan Jarak Pendek 30 Meter Kelas V di SD Negeri 40 Kota Bengkulu. *Silampari Journal Sport*, 1(2), 100–106. <https://doi.org/SilampariJournalsport.....xxxx>
- Zulfikri. (2022). Implementasi Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek. *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura (MARATHON)*, 1(1), 77–86. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/marathon>