

PENINGKATAN GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI MELALUI MEDIA KARTU BERBASIS *CIRCUIT GAMES* PESERTA DIDIK KELAS V SD**Ahmad Uzairon¹, Akhmad Amirudin², Perdinanto³, Achmad Maulana⁴**Universitas Lambung Mangkurat^{1,2,3,4}e-mail: 2210122310021@mhs.ulm.ac.id¹, akhmad.amirudin@ulm.ac.id²,perdinanto@ulm.ac.id³, achmad.maulana@ulm.ac.id⁴

Diterima: 13/07/2026; Direvisi: 23/07/2026; Diterbitkan: 02/09/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang ditemukan dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor lari di sekolah dasar, yaitu masih rendahnya penguasaan teknik berlari, kurang optimalnya motivasi belajar peserta didik, serta dominannya penggunaan pembelajaran konvensional yang menyebabkan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari melalui penerapan media kartu berbasis *circuit games* pada peserta didik kelas V SDN Keraton 1 Martapura Kabupaten Banjar Provinsi Kalimantan Selatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan pola *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 27 peserta didik yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi teknik lari yang mencakup indikator posisi tubuh, arah pandangan, ayunan lengan, langkah kaki, serta irama dan kelancaran gerakan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *Normalized Gain* (N-Gain). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan gerak dasar lokomotor lari dari nilai 81,48 pada tahap *pretest* menjadi 93,52 pada tahap *posttest*. Hasil analisis N-Gain memperoleh rata-rata sebesar 0,75 yang termasuk dalam kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media kartu berbasis *circuit games* efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari peserta didik. Dengan demikian, media kartu berbasis *circuit games* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) yang inovatif, menarik, dan selaras dengan karakteristik belajar peserta didik di jenjang sekolah dasar.

Kata Kunci: Gerak Dasar, Locomotor, Lari, Media Kartu, Circuit Games**ABSTRACT**

This study was conducted in response to issues identified in the teaching of basic locomotor running skills in elementary schools, namely the low level of mastery of running techniques, suboptimal student motivation, and the predominant use of conventional teaching methods, which have resulted in suboptimal student engagement in the learning process. This study aims to analyze improvements in basic locomotor running skills through the use of circuit game-based card media among fifth-grade students at SDN Keraton 1 Martapura, Banjar Regency, South Kalimantan Province. The method used was a quantitative approach with a pre-experimental design employing a one-group pretest-posttest pattern. The study sample consisted of 27 students selected through purposive sampling. The research instrument consisted of a running technique observation sheet covering indicators of body position, direction of gaze, arm swing, footstrike, as well as rhythm and fluidity of movement. Data analysis was conducted using descriptive statistics and the Normalized Gain (N-Gain) test. The results showed an increase in the average basic locomotor running ability score from 81.48 in

the pretest phase to 93.52 in the posttest phase. The N-Gain analysis yielded an average of 0.75, which falls into the high category.

Keywords: *Basic Movements, Locomotor, Running, Card-Based Media, Circuit Games*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berfungsi penting dalam meningkatkan fisik, kemampuan motorik, kemampuan sosial, perkembangan emosional, serta pembentukan karakter peserta didik melalui berbagai aktivitas gerak. Dalam jenjang pendidikan sekolah dasar, Salah satu kemampuan fundamental yang perlu dikuasai oleh peserta didik. adalah keterampilan gerak dasar lokomotor, terutama kemampuan melakukan gerak lari. Gerak dasar lokomotor merupakan bagian dari *Fundamental Movement Skills* (FMS) yang menjadi fondasi dalam penguasaan berbagai keterampilan olahraga dan aktivitas fisik sehari-hari. Penguasaan gerak dasar sejak usia sekolah dasar berpengaruh terhadap perkembangan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta kesiapan peserta didik dalam mempelajari keterampilan olahraga yang lebih kompleks.

Pelaksanaan pembelajaran keterampilan gerak dasar lokomotor di sekolah dasar seharusnya dirancang melalui kegiatan yang mendorong keaktifan, memberikan suasana belajar yang menyenangkan, serta disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Pada usia sekolah dasar, peserta didik umumnya memiliki kecenderungan menyukai aktivitas bermain, gemar melakukan berbagai gerakan, menikmati kegiatan secara berkelompok, serta lebih mudah memahami materi proses pembelajaran diselenggarakan melalui pengalaman belajar yang diperoleh peserta didik secara langsung. Pembelajaran PJOK seharusnya mampu mengakomodasi karakteristik tersebut melalui penggunaan media dan serta penggunaan model pembelajaran yang inovatif agar peserta didik berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran secara optimal dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, guru perlu menentukan model atau metode pembelajaran yang sesuai agar tercipta proses pembelajaran yang menarik, sehingga mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan mendukung tercapainya keberhasilan dalam pembelajaran (Maulana & lukmana, 2022).

Meskipun demikian, fakta yang ditemukan di lapangan mengindikasikan adanya perbedaan antara kondisi yang diharapkan dengan pelaksanaan pembelajaran yang berlangsung. Berdasarkan hasil observasi di kelas V SDN Keraton 1 Martapura, Penguasaan kemampuan gerak dasar lokomotor lari pada peserta didik masih belum optimal. Beberapa peserta didik masih mengalami kesalahan pada teknik dasar lari, seperti posisi badan, koordinasi ayunan lengan dengan langkah kaki, arah pandangan, serta irama gerakan. Di samping itu, pelaksanaan pembelajaran masih banyak menerapkan metode konvensional yang berorientasi pada guru, sehingga kegiatan belajar kurang mampu menciptakan suasana yang menarik dan berdampak pada rendahnya motivasi serta tingkat partisipasi peserta didik. Kondisi tersebut berdampak pada belum optimalnya pencapaian keterampilan gerak dasar lokomotor lari.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penerapan media pembelajaran yang inovatif dapat meningkatkan kualitas penggarapan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). (Arlini et al., 2024) menyatakan model pembelajaran gerak dasar lokomotor yang memanfaatkan permainan kartu bergambar terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerak peserta didik sekolah dasar melalui penyajian instruksi gerak secara visual. Penelitian (Kholis et al., 2025) juga menunjukkan bahwa model circuit games mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor melalui aktivitas yang bervariasi, terstruktur, dan menyenangkan. Selain itu, (Ardanari et al., 2023) mengemukakan bahwa penerapan

pembelajaran berbasis sirkuit mampu meningkatkan keterampilan motorik peserta didik karena memberikan kesempatan untuk melakukan aktivitas gerak secara aktif dan berulang. Penguasaan *Fundamental Movement Skills* berperan penting dalam mendukung perkembangan koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan peserta didik sekolah dasar (Harliawan et al., 2024).

Walaupun beragam penelitian tersebut telah mengindikasikan efektivitas media kartu maupun circuit games secara terpisah, penelitian yang mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor lari masih sangat terbatas, khususnya pada peserta didik sekolah dasar. Padahal, kombinasi media kartu sebagai petunjuk visual dengan aktivitas circuit games berpotensi menciptakan pembelajaran yang lebih interaktif, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik belajar peserta didik. Integrasi kedua komponen tersebut memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang diperoleh secara langsung melalui kegiatan bermain yang terarah sehingga mampu meningkatkan keterampilan gerak secara lebih optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki nilai kebaruan berupa penerapan media kartu berbasis circuit games sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lokomotor lari pada peserta didik kelas V SDN Keraton 1 Martapura. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya mengembangkan media kartu atau model circuit games secara terpisah, penelitian ini menggabungkan keduanya menjadi satu kesatuan pembelajaran yang berorientasi pada aktivitas bermain, pengalaman langsung, dan keterlibatan aktif peserta didik. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan alternatif pembelajaran PJOK yang inovatif, terbukti efektif, serta sesuai dengan karakteristik belajar peserta didik sekolah dasar, sekaligus dijadikan pedoman bagi guru dalam meningkatkan kualitas pengajaran gerak dasar lokomotor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-experimental* tipe *one-group pretest posttest*. Desain tersebut dipilih untuk mengukur peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari pada peserta didik melalui perbandingan hasil sebelum dan setelah memperoleh perlakuan berupa pembelajaran yang memanfaatkan media kartu berbasis *circuit games*. Pelaksanaan penelitian dilakukan di SDN Keraton 1 Martapura dengan melibatkan 27 peserta didik kelas V sebagai sampel penelitian yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Seluruh proses pengumpulan data dilaksanakan setelah diperoleh *informed consent* (persetujuan berdasarkan informasi) secara tertulis dari orang tua/wali peserta didik.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi keterampilan gerak dasar lokomotor lari yang digunakan pada saat *pretest* dan *posttest*. Instrumen tersebut dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator keterampilan gerak dasar lokomotor lari yang mengacu pada capaian pembelajaran dan kajian teori yang relevan. Sebelum digunakan dalam pengambilan data, instrumen telah melalui proses validasi isi (*content validity*) oleh para ahli yang memiliki kompetensi di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hasil validasi menunjukkan bahwa instrumen telah memenuhi aspek kesesuaian indikator, kejelasan butir penilaian, serta kelayakan penggunaan, sehingga dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Penilaian dilakukan terhadap lima indikator, yaitu (1) posisi badan, (2) arah pandangan, (3) ayunan lengan, (4) langkah kaki, serta (5) irama dan kelancaran gerak. Masing-masing indikator diberi skor 1–4 sesuai dengan kriteria penilaian sehingga diperoleh skor total kemampuan gerak dasar lokomotor lari setiap peserta didik.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan *pretest* untuk mengukur kemampuan awal peserta didik. Setelah itu, peserta didik mengikuti kegiatan pengajaran dengan memakai media kartu berbasis *circuit games* yang dilaksanakan melalui dua pos aktivitas gerak. Pada setiap pos, peserta didik melakukan tugas gerak sesuai instruksi yang terdapat pada kartu secara bergantian hingga seluruh rangkaian permainan selesai dilaksanakan. Setelah seluruh perlakuan diberikan, peserta didik mengikuti *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest* untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan hasil *pretest* dan *posttest*, kemudian dilanjutkan dengan analisis *Normalized Gain* (N-Gain) untuk mengetahui tingkat peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari setelah penerapan media kartu berbasis *circuit games*. Hasil analisis selanjutnya diinterpretasikan berdasarkan kategori N-Gain sehingga diperoleh tingkat efektivitas perlakuan yang diberikan.

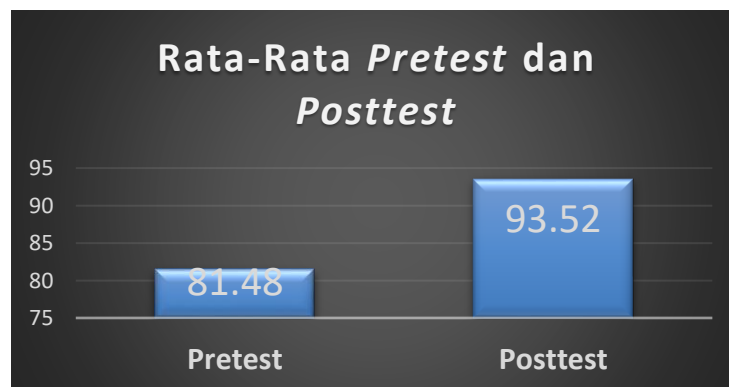
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini disajikan untuk memberikan gambaran mengenai perubahan kemampuan gerak dasar lokomotor lari peserta didik sebelum dan sesudah penerapan media kartu berbasis *circuit games*. Data yang diperoleh berasal dari hasil pengukuran pada tahap *pretest* dan *posttest* terhadap 27 peserta didik kelas V SDN Keraton 1 Martapura. Penyajian data dilakukan secara deskriptif untuk menunjukkan distribusi kategori kemampuan peserta didik serta perubahan nilai rata-rata yang terjadi setelah diberikan perlakuan. Selain itu, tingkat peningkatan kemampuan peserta didik dianalisis menggunakan uji *Normalized Gain* (N-Gain) untuk mengetahui efektivitas penerapan media pembelajaran yang digunakan. Distribusi kategori kemampuan peserta didik disajikan pada Tabel 1. Data tersebut selanjutnya diperkuat dengan perbandingan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* yang dapat dilihat pada Gambar 1 berikut, sehingga perubahan kemampuan peserta didik setelah diberikan perlakuan dapat terlihat secara lebih jelas.

Tabel 1 Distribusi Kategori Kemampuan Gerak Dasar Locomotor Lari

Kategori	<i>Pretest</i> (f)	<i>Pretest</i> (%)	<i>Posttest</i> (f)	<i>Posttest</i> (%)
Sangat Baik	9	33%	22	81%
Baik	5	19%	3	11%
Cukup	13	48%	2	7%
Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah	27	100%	27	100%



Gambar 1 Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 1, terlihat adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor lari peserta didik setelah penerapan media kartu berbasis *circuit games*. Pada tahap *pretest*, sebagian besar peserta didik masih berada pada kategori cukup sebanyak 13 orang (48%), sedangkan kategori sangat baik hanya berjumlah 9 orang (33%). Setelah diberikan perlakuan, terjadi perubahan distribusi kemampuan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah peserta didik pada kategori sangat baik menjadi 22 orang (81%) serta menurunnya jumlah peserta didik pada kategori cukup menjadi 2 orang (7%). Peningkatan tersebut juga tercermin pada nilai rata-rata yang mengalami kenaikan dari 81,48 pada *pretest* menjadi 93,52 pada *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan media kartu berbasis *circuit games* memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor lari peserta didik. Berdasarkan hasil analisis peningkatan hasil belajar peserta didik menggunakan N-Gain, diperoleh nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,75 yang termasuk dalam kategori tinggi. Hasil analisis tersebut secara lebih rinci disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Analisis N-Gain

Keterangan	Nilai
Jumlah N-Gain	20,37
Jumlah Peserta Didik	27
Rata-Rata N-Gain	0,75
Kategori	Tinggi

Pembahasan

Penelitian ini memaparkan pengembangan bahwa penerapan media kartu berbasis *circuit games* dapat mengembangkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari peserta didik kelas V SDN Keraton 1 Martapura. Peningkatan kemampuan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan pembelajaran yang mengintegrasikan media visual dengan aktivitas permainan mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan penerapan pengajar secara kolot. Proses pengajaran tidak semata-mata berfokus pada pencapaian hasil akhir, di samping itu, pembelajaran tersebut memungkinkan peserta didik mengembangkan keterampilan gerak melalui keterlibatan langsung dalam pengalaman belajar, pelaksanaan latihan secara berulang, serta partisipasi aktif sepanjang proses pembelajaran berlangsung.

Hasil ini sejalan dengan konsep *Fundamental Movement Skills* (FMS) yang menyatakan bahwa penguasaan gerak dasar menjadi dasar yang sangat penting dalam menunjang perkembangan kemampuan motorik serta penguasaan keterampilan olahraga pada anak usia sekolah dasar (Harliawan et al., 2024). Gerak lokomotor, khususnya lari, menjadi salah satu kemampuan dasar yang harus dikembangkan sejak dini karena berpengaruh terhadap koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta partisipasi peserta didik dalam berbagai aktivitas fisik. Pembelajaran gerak dasar lari yang dilakukan melalui pendekatan bermain mampu meningkatkan kualitas penguasaan teknik gerak karena peserta didik menerima peluang belajar secara alami melalui pelaksanaanyang menyenangkan.

Berdasarkan perspektif teori konstruktivisme, peningkatan kemampuan gerak dasar lari yang diperoleh pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai hasil dari proses pembentukan pengetahuan melalui pengalaman belajar yang dialami secara langsung oleh peserta didik (Hukom, 2025). Dalam penelitian ini, peserta didik tidak hanya menerima instruksi guru, tetapi juga melakukan eksplorasi gerak melalui berbagai aktivitas pada setiap pos *circuit games*. Pengalaman tersebut memungkinkan peserta didik membangun pemahaman mengenai teknik

lari yang benar melalui proses mencoba, memperbaiki kesalahan, dan memperoleh umpan balik secara langsung.

Keberhasilan pembelajaran juga dipengaruhi oleh perilaku pertumbuhan peserta didik sekolah dasar yang cenderung menggemari kegiatan bermain, bergerak, dan belajar secara konkret. Menurut (Hayati et al., 2021), anak usia sekolah dasar akan lebih mudah memahami materi apabila pembelajaran dikemas dalam bentuk aktivitas yang menarik dan melibatkan pengalaman langsung. Hal ini sesuai dengan penerapan media kartu berbasis *circuit games* yang memberikan tantangan pada setiap pos permainan sehingga peserta didik tetap aktif, termotivasi, dan tidak mudah merasa bosan selama mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian (Arlini et al., 2024) yang menyatakan bahwa media permainan kartu bergambar efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik sekolah dasar melalui penyajian instruksi gerak secara visual. Indrawan dan Rusmayani (2023) menjelaskan bahwa penggunaan media kartu bergambar dalam pembelajaran PJOK dapat membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik terhadap materi pembelajaran. Penyajian informasi melalui kombinasi gambar dan konsep gerak membuat peserta didik lebih mudah memahami teknik dasar olahraga serta meningkatkan keterlibatan mereka selama proses pembelajaran. Meskipun penelitian (Arsini & Kristiantari, 2022) dilakukan pada pembelajaran bahasa, hasilnya menunjukkan bahwa media kartu mampu meningkatkan perhatian, motivasi, dan aktivitas belajar peserta didik. Hal tersebut memperlihatkan bahwa media kartu memiliki karakteristik visual yang efektif diterapkan pada berbagai mata pelajaran, termasuk PJOK.

Selain penggunaan media kartu, efektivitas penelitian ini juga dipengaruhi oleh penerapan *circuit games* yang memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman dalam melakukan aktivitas gerak secara berulang dan sistematis. Penelitian ini memperlihatkan hasil yang sejalan dengan (Ardanari et al., 2023) yang menyatakan bahwa model *circuit games* mampu meningkatkan keterampilan motorik melalui variasi aktivitas yang dilakukan secara bertahap pada setiap pos. Penelitian (Kholis et al., 2025) juga menegaskan bahwa permainan berbasis sirkuit efektif meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor karena peserta didik memperoleh pengalaman gerak yang lebih banyak dibandingkan pembelajaran konvensional.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kurniawan et al. (2025) yang menunjukkan bahwa model permainan gerak dasar lokomotor efektif meningkatkan penguasaan keterampilan gerak lokomotor peserta didik sekolah dasar. Melalui aktivitas permainan yang dirancang secara sistematis, peserta didik lebih aktif berlatih berbagai gerak dasar, seperti berjalan, berlari, melompat, berderap, dan melompat-lompat, sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik serta mampu meningkatkan keterampilan gerak secara optimal. Demikian pula penelitian (Rejeki & Gunawan, 2021) yang mengembangkan model pembelajaran gerak dasar lokomotor menyimpulkan bahwa aktivitas pembelajaran yang disusun secara sistematis dapat meningkatkan kualitas gerak peserta didik sekolah dasar. Penelitian (Sulaiman, 2023) juga menegaskan bahwa media permainan berangkai memberikan peluang kepada peserta didik untuk memperoleh pengalaman belajar melalui aktivitas gerak yang menyenangkan, sehingga perkembangan keterampilan motorik dapat berlangsung secara lebih optimal.

Peningkatan kemampuan peserta didik dalam hasil penelitian ini memiliki keselarasan dengan hasil penelitian (Dike et al., 2023) yang menyatakan bahwa pengembangan gerak dasar melalui permainan tradisional mampu meningkatkan keterampilan motorik peserta didik karena aktivitas bermain memberikan pengalaman gerak yang lebih kaya. Penelitian (Wijaya & Fitri, 2023) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan, baik permainan tradisional

maupun berbasis teknologi, mampu meningkatkan kemampuan gerak lokomotor melalui peningkatan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran.

Temuan penelitian ini didukung oleh hasil penelitian (Julianti et al., 2023) yang menjelaskan bahwa media pembelajaran inovatif mampu menstimulasi keterampilan gerak lokomotor anak karena pembelajaran menjadi lebih magnetis dan selaras dengan tahap perkembangan peserta didik. Temuan tersebut selaras dengan pendapat (Febrian et al., 2025), yang mengemukakan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis gerak lokomotor memberikan pengaruh positif terhadap pematangan kemampuan motorik kasar peserta didik sekolah dasar melalui aktivitas pembelajaran yang berpusat pada peserta didik.

Tercapainya pengajaran menggunakan media kartu berbasis *circuit games* juga berkaitan dengan meningkatnya aktivitas fisik peserta didik selama pembelajaran berlangsung. (Perdinanto et al., 2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang cukup pada usia sekolah dasar berperan penting terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan peningkatan kemampuan motorik anak. Oleh karena itu, dalam pembelajaran PJOK, peserta didik perlu memperoleh kesempatan untuk melakukan aktivitas gerak secara optimal melalui berbagai bentuk kegiatan yang bervariasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Amirudin (2018) yang menjelaskan bahwa strategi bermain mampu meningkatkan hasil belajar penguasaan gerak karena memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik sehingga peserta didik lebih termotivasi mengikuti aktivitas pembelajaran. Temuan tersebut diperkuat oleh Puspitasari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar motorik siswa sekolah dasar. Aktivitas bermain memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, melakukan pengulangan gerakan secara menyenangkan, serta meningkatkan keterampilan motorik melalui pengalaman langsung. Demikian pula, Hismullutfi et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis permainan *Teaching Games for Understanding* (TGfU) mampu meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek siswa sekolah dasar. Pendekatan permainan memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan melibatkan peserta didik secara aktif, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengikuti setiap aktivitas gerak yang diberikan selama pembelajaran PJOK. Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Nurulfa et al. (2022) yang menunjukkan bahwa gerak dasar merupakan aspek penting dalam perkembangan kemampuan motorik anak sekolah dasar. Pemahaman guru terhadap karakteristik dan perkembangan gerak dasar peserta didik menjadi faktor penting dalam merancang pembelajaran PJOK yang sesuai, sehingga aktivitas gerak yang diberikan dapat mendukung peningkatan keterampilan lokomotor dan perkembangan motorik secara optimal.

Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi media kartu dengan model *circuit games* dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor lari. Penelitian terdahulu umumnya mengembangkan media kartu atau model permainan sirkuit secara terpisah. Penelitian ini menggabungkan keduanya menjadi satu kesatuan pembelajaran sehingga media kartu berfungsi sebagai petunjuk visual, sedangkan *circuit games* menjadi wahana bagi peserta didik untuk mempraktikkan keterampilan gerak secara langsung dan berulang. Pembelajaran yang dihasilkan melalui integrasi tersebut menjadi lebih interaktif, efektif, serta selaras dengan karakteristik peserta didik pada jenjang sekolah dasar.

Secara umum, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa media kartu berbasis *circuit games* merupakan salah satu alternatif pembelajaran PJOK yang berdaya guna untuk mendukung penguasaan gerak dasar lokomotor lari. Di samping memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar, penerapan rancangan pengajaran tersebut juga mampu



menghadirkan proses pembelajaran yang aktif, gembira, serta berorientasi pada peserta didik, sehingga layak diimplementasikan dalam pengajaran PJOK di sekolah dasar maupun dikembangkan pada materi keterampilan gerak dasar lainnya.

KESIMPULAN

Penerapan media kartu berbasis *circuit games* terbukti mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor lari peserta didik kelas V SDN Keraton 1 Martapura. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan media visual dengan aktivitas permainan membagikan penerapan belajar yang dua arah, menggembirakan, serta bernilai sehingga mampu mengoptimalkan penguasaan kemampuan gerak dasar peserta didik. Hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa penerapan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik di jenjang sekolah dasar tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan capaian hasil belajar, tetapi juga dapat mengembangkan tingkat keterlibatan, motivasi, serta rasa berani peserta didik selama mematuhi tahap pengajaran PJOK.

Penelitian ini memberikan kontribusi berupa alternatif model pembelajaran PJOK yang inovatif melalui pengintegrasian media kartu dengan *circuit games*. Kombinasi kedua komponen tersebut menjadi nilai kebaruan penelitian karena mampu memfasilitasi pemahaman instruksi gerak sekaligus memberikan kesempatan berlatih secara sistematis melalui aktivitas bermain. Berdasarkan temuan tersebut, media kartu yang dikembangkan dengan pendekatan *circuit games* mampu dijadikan sebagai satu diantara pilihan strategi pengajaran yang relevan untuk mendukung peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor pada peserta didik di sekolah dasar.

Ke depan, penelitian ini dapat dikembangkan dengan menerapkan desain eksperimen yang melibatkan kelompok control dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan pelaksanaan pada jenjang serta materi PJOK yang berbeda, seperti gerak nonlokomotor dan manipulatif. Selain itu, media kartu berbasis *circuit games* berpotensi dikembangkan dalam bentuk media digital atau media interaktif sehingga dapat memperluas penerapannya dalam pembelajaran PJOK yang lebih mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi serta kebutuhan belajar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A. (2018). Peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pendekatan bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2), 102–106. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5711>
- Ardanari, P., Nurhasan, & Tuasikal, A. R. S. (2023). Motor skills increase in the learning model of circuit games. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 15(2), 298–309. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i2.46928>
- Arlini, Sujarwo, & Novitasari, E. F. (2024). Model pembelajaran gerak dasar lokomotor berbasis permainan kartu gambar pada siswa kelas 2 sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 7(01), 8–16. <https://doi.org/10.21009/jpja.v7i01.54978>
- Arsini, K. R., & Kristiantari, M. G. R. (2022). Media kartu kata dan kartu gambar pada materi kosakata Bahasa Indonesia. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 5(1), 173–184. <https://doi.org/10.23887/jippg.v5i1.46323>
- Dike, I. M., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Gerak dasar dan permainan tradisional. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 209–222. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16466>



- Febrian, D., Sujarwo, & Ramadhan, M. G. (2025). Model pembelajaran berbasis gerak lokomotor untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar pada siswa kelas 1–2 sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 8(2). <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja/article/view/61891>
- Harliawan, M., Temmassonge, A., & Ilahi, R. (2024). Implementasi fundamental movement skills (FMS) pada anak sekolah dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1), 138–146. <https://doi.org/10.30605/cjpe.7.1.2024.3663>
- Hayati, F., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1809–1815. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1181>
- Hismullutfi, M., Muhsan, M., & Salabi, M. (2025). Efektivitas model Teaching Games for Understanding dalam meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek siswa sekolah dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1). <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/15350/0>
- Hukom, J. (2025). Integrasi teori konstruktivisme dalam desain multimedia pembelajaran. *IDENTIK: Jurnal Ilmu Ekonomi, Pendidikan dan Teknik*, 2(5), 47–52. <https://sihojournal.com/index.php/identik/article/view/926>
- Indrawan, I. K. A. P., & Rusmayani, N. G. A. L. (2023). Efektivitas penggunaan media kartu bergambar untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknik dasar permainan bola basket pada anak sekolah dasar. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4), 1076–1082. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/22979>
- Julianti, H., Nurani, Y., & Pratiwi, N. (2023). Pengembangan media pembelajaran inovatif untuk menstimulasi keterampilan gerak lokomotor anak usia 5–6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 1–11. <https://doi.org/10.47134/paud.v1i2.70>
- Kholis, N., Tuasikal, A. R. S., & Muhammad, H. N. (2025). Pengembangan model permainan berbasis sirkuit terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 268–275. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/39711>
- Kurniawan, M., Sujarwo, & Setiawan, I. (2025). Model permainan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas 3 sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(4.B), 127–133. <https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/10115>
- Maulana, A., & Lukmana, Y. (2022). Pengaruh media pembelajaran audio visual terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran penjasorkes di kelas V SD Negeri 016 Balikpapan Tengah. *Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 5(2), 134–144. <https://cendekia.ikipgrikaltim.ac.id/index.php/cendekia/article/view/235>
- Nurulfa, R., Juniarto, M., & Hasyim, A. H. (2022). Persepsi guru terhadap gerak dasar anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/JSCE.06103>
- Perdinanto, Z. A., Fitriani, & Asmara, M. (2024). The influence of circuit training and interval training techniques on the physical well-being of elementary school students analysed from a gender perspective. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(3), 483–491. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120304>
- Puspitasari, D., Hartati, S. C. Y., & Nasikin. (2023). Meningkatkan hasil belajar gerak dasar motorik melalui penerapan pendekatan bermain. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 161–168. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.307>
- Rejeki, H. S., & Gunawan, G. (2021). Pengembangan model pembelajaran gerak dasar



- lokomotor untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 218–232. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i2.1655>
- Sulaiman, N. (2023). Pengembangan media permainan berangkai untuk meningkatkan gerak dasar siswa sekolah dasar (Tesis magister, Universitas Negeri Yogyakarta). Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/76219>
- Wijaya, R. G., & Fitri, E. S. M. (2023). Traditional game based on e-learning method to improve the basic locomotor movements. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 14–21. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i1.73698>