

Optimalisasi Pembelajaran Gerak Fundamental melalui Modifikasi Permainan Atletik di SDN 01 Pondok Pucung

Veni Elisyah¹, Acep Rohmat Nurhidayat²

Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

¹dosen02972@unpam.ac.id, ²dosen02924@unpam.ac.id

Abstract

Physical Education, Sport, and Health (PJOK) learning in elementary schools plays an essential role in developing students' fundamental movement skills. However, limited variation in learning models often leads to low mastery of basic movements and reduced student motivation. This community service activity aimed to optimize fundamental movement learning through the implementation of modified athletics games at SDN 01 Pondok Pucung. A participatory-educative approach was applied, including needs analysis, program planning, implementation, and evaluation. The activity was conducted on 24–25 October 2025 and involved a physical education teacher and students from grades IV and V. The results showed an improvement in students' fundamental movement skills, with improvements observed in most participants, particularly in locomotor, non-locomotor, and manipulative aspects. Additionally, the use of modified athletics games increased students' motivation and active participation in PJOK learning. The teacher responded positively, considering the program practical and suitable for elementary school students. It can be concluded that modified athletics games are an effective alternative learning model for optimizing fundamental movement skills in elementary schools.

Keywords: community service, fundamental movement skills, modified athletics games, physical education, elementary school

Abstrak

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan gerak fundamental peserta didik. Namun, keterbatasan variasi model pembelajaran sering berdampak pada rendahnya penguasaan gerak dasar serta kurangnya motivasi dan keaktifan peserta didik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan pembelajaran gerak fundamental melalui penerapan modifikasi permainan atletik di SDN 01 Pondok Pucung. Metode pengabdian yang digunakan adalah pendekatan partisipatif-edukatif yang meliputi tahapan analisis kebutuhan, perencanaan program, pelaksanaan kegiatan, serta evaluasi dan refleksi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24–25 Oktober 2025 dengan melibatkan guru PJOK dan peserta didik kelas IV dan V. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan penguasaan gerak fundamental peserta didik pada aspek lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Selain itu, penerapan modifikasi permainan atletik juga meningkatkan motivasi dan keaktifan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Guru PJOK memberikan respon positif terhadap kegiatan ini karena dinilai mudah diterapkan dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan atletik merupakan alternatif pembelajaran PJOK yang efektif untuk mengoptimalkan pembelajaran gerak fundamental di sekolah dasar.

Kata kunci: pengabdian masyarakat, gerak fundamental, modifikasi permainan atletik, PJOK, sekolah dasar

1. Pendahuluan

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar merupakan wahana strategis dalam membangun fondasi kemampuan gerak, kebugaran jasmani, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik sejak usia dini. Pada fase ini, penguasaan gerak fundamental menjadi aspek utama yang harus dikembangkan karena berfungsi sebagai dasar bagi pembelajaran keterampilan olahraga yang lebih kompleks pada jenjang pendidikan selanjutnya. Gerak fundamental mencakup keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang berkembang secara bertahap sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak [1], [2].

Berbagai kajian menunjukkan bahwa rendahnya penguasaan gerak fundamental pada usia sekolah dasar berdampak langsung terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik dan partisipasi olahraga pada masa remaja. Barnett et al. melaporkan bahwa anak dengan kompetensi gerak dasar rendah berisiko mengalami penurunan aktivitas fisik hingga 65% pada tahap perkembangan berikutnya [3]. Kondisi ini memperkuat urgensi pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga pada kualitas pengalaman belajar gerak yang bermakna.

Hasil observasi awal dan asesmen sederhana yang dilakukan di SDN 01 Pondok Pucung menunjukkan bahwa sekitar 55% peserta didik kelas IV dan V belum mampu mengombinasikan gerak dasar lari, lompat, dan lempar secara efektif. Selain itu, hampir 48% peserta didik menunjukkan tingkat partisipasi rendah selama pembelajaran PJOK berlangsung. Temuan ini sejalan dengan laporan nasional yang menyatakan bahwa lebih dari 60% proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang berpusat pada guru, minim variasi aktivitas, dan kurang mengintegrasikan unsur bermain [4], [5].

Pembelajaran PJOK yang kurang variatif tidak hanya berdampak pada aspek motorik, tetapi juga memengaruhi motivasi, kepercayaan diri, dan sikap peserta didik terhadap aktivitas fisik. Stodden et al. menegaskan bahwa kompetensi motorik memiliki hubungan erat dengan motivasi dan kepercayaan diri anak untuk bergerak aktif [6]. Bahkan, Lubans et al. menyatakan bahwa anak dengan kompetensi motorik rendah memiliki risiko dua kali lebih besar untuk menghindari aktivitas fisik dan olahraga [7]. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif, kontekstual, dan sesuai dengan dunia anak.

Pendekatan pembelajaran berbasis permainan merupakan salah satu strategi yang direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran gerak fundamental di sekolah dasar. Pembelajaran berbasis permainan mampu

menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menantang, dan mendorong partisipasi aktif peserta didik [8]. Salah satu pendekatan bermain yang relevan untuk dikembangkan dalam PJOK adalah modifikasi permainan atletik. Atletik dikenal sebagai dasar dari berbagai cabang olahraga karena mengandung unsur gerak fundamental utama, seperti berlari, melompat, dan melempar [9].

Modifikasi permainan atletik dilakukan dengan menyesuaikan aturan permainan, alat, jarak, dan tingkat kesulitan agar sesuai dengan usia, kemampuan, dan kondisi peserta didik [10]. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan atletik yang dimodifikasi dapat meningkatkan keterampilan lokomotor peserta didik sekolah dasar hingga 30% serta meningkatkan motivasi belajar PJOK sebesar 40% [11], [12]. Selain meningkatkan kemampuan motorik, pendekatan ini juga berkontribusi terhadap pengembangan aspek sosial dan afektif, seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab [13].

Meskipun memiliki dasar teoretis dan empiris yang kuat, penerapan modifikasi permainan atletik dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar masih relatif terbatas. Prasetyo melaporkan bahwa sekitar 58% guru PJOK belum menerapkan modifikasi permainan secara konsisten karena keterbatasan referensi praktis dan pendampingan profesional [14]. Padahal, World Health Organization menegaskan bahwa sekolah memiliki peran penting dalam memastikan anak memperoleh aktivitas fisik minimal 60 menit per hari melalui pembelajaran yang aktif dan bermakna [15].

Sejalan dengan paradigma pendidikan jasmani modern, pembelajaran PJOK diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang inklusif, berpusat pada peserta didik, dan berbasis aktivitas nyata [16], [17]. Guru PJOK dituntut memiliki kemampuan pedagogical content knowledge agar mampu mengintegrasikan tujuan kurikulum, karakteristik peserta didik, serta strategi pembelajaran yang efektif [18]–[20]. Dalam konteks tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menjadi sarana strategis untuk menjembatani kesenjangan antara teori pembelajaran PJOK dan praktik di lapangan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SDN 01 Pondok Pucung dengan tujuan mengoptimalkan pembelajaran gerak fundamental melalui penerapan modifikasi permainan atletik.

Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan penguasaan gerak dasar, motivasi belajar, dan partisipasi aktif peserta didik, sekaligus meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam merancang dan menerapkan pembelajaran berbasis permainan secara berkelanjutan.

Adapun pertanyaan tujuan dalam kegiatan pengabdian ini adalah: (1) sejauh mana penerapan modifikasi permainan atletik dapat meningkatkan penguasaan gerak fundamental peserta didik; (2) bagaimana pengaruh modifikasi permainan atletik terhadap motivasi dan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran PJOK; dan (3) bagaimana respon guru PJOK terhadap penerapan modifikasi permainan atletik sebagai alternatif model pembelajaran gerak dasar.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24–25 Oktober 2025 di SDN 01 Pondok Pucung. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif-edukatif, yang menekankan keterlibatan aktif guru PJOK dan peserta didik dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian. Pendekatan ini dipilih agar kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat sosialisasi, tetapi juga pendampingan langsung dalam penerapan pembelajaran gerak fundamental melalui modifikasi permainan atletik.

Subjek kegiatan pengabdian terdiri atas satu orang guru PJOK dan peserta didik kelas IV dan V dengan jumlah sekitar 40 siswa. Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa peserta didik pada jenjang tersebut berada pada fase penting perkembangan gerak fundamental dan membutuhkan pembelajaran yang variatif serta sesuai dengan karakteristik sekolah dasar.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yang terintegrasi, meliputi analisis kebutuhan, perencanaan, implementasi, serta evaluasi dan refleksi. Analisis kebutuhan dilakukan melalui observasi pembelajaran PJOK dan diskusi dengan guru PJOK untuk mengidentifikasi permasalahan terkait penguasaan gerak fundamental peserta didik. Pada tahap ini juga dilakukan asesmen awal keterampilan gerak dasar (lari, lompat, dan lempar) menggunakan lembar observasi sederhana sebagai dasar perancangan program.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, tim pengabdian menyusun rancangan pembelajaran PJOK berbasis modifikasi permainan atletik, yang disesuaikan dengan kurikulum PJOK sekolah dasar serta kondisi sarana dan prasarana sekolah. Implementasi kegiatan dilakukan melalui pendampingan langsung dalam pembelajaran PJOK, dengan menerapkan berbagai bentuk permainan atletik yang dimodifikasi untuk mengembangkan keterampilan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Selama kegiatan berlangsung, peserta didik dilibatkan secara aktif dalam suasana pembelajaran yang menyenangkan dan aman.

Tahap evaluasi dan refleksi dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai. Evaluasi meliputi penilaian keterampilan gerak fundamental peserta

didik setelah penerapan program serta pengamatan terhadap motivasi dan keaktifan peserta didik selama pembelajaran. Selain itu, dilakukan diskusi reflektif singkat dengan guru PJOK untuk memperoleh umpan balik terkait efektivitas kegiatan pengabdian dan peluang keberlanjutan program di sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian ini meliputi observasi, lembar penilaian keterampilan gerak fundamental, angket motivasi belajar, serta wawancara singkat dengan guru PJOK. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian, sedangkan data kualitatif dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk memperkuat interpretasi hasil kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24–25 Oktober 2025 di SDN 01 Pondok Pucung. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif-edukatif, yang menekankan keterlibatan aktif guru PJOK dan peserta didik dalam seluruh rangkaian kegiatan pengabdian. Pendekatan ini dipilih agar kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat sosialisasi, tetapi juga pendampingan langsung dalam penerapan pembelajaran gerak fundamental melalui modifikasi permainan atletik.

Subjek kegiatan pengabdian terdiri atas satu orang guru PJOK dan peserta didik kelas IV dan V dengan jumlah sekitar 40 siswa. Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa peserta didik pada jenjang tersebut berada pada fase penting perkembangan gerak fundamental dan membutuhkan pembelajaran yang variatif serta sesuai dengan karakteristik sekolah dasar.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yang terintegrasi, meliputi analisis kebutuhan, perencanaan, implementasi, serta evaluasi dan refleksi. Analisis kebutuhan dilakukan melalui observasi pembelajaran PJOK dan diskusi dengan guru PJOK untuk mengidentifikasi permasalahan terkait penguasaan gerak fundamental peserta didik. Pada tahap ini juga dilakukan asesmen awal keterampilan gerak dasar (lari, lompat, dan lempar) menggunakan lembar observasi sederhana sebagai dasar perancangan program.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, tim pengabdian menyusun rancangan pembelajaran PJOK berbasis modifikasi permainan atletik, yang disesuaikan dengan kurikulum PJOK sekolah dasar serta kondisi sarana dan prasarana sekolah. Implementasi kegiatan dilakukan melalui pendampingan langsung dalam pembelajaran PJOK, dengan menerapkan berbagai bentuk permainan atletik yang dimodifikasi untuk mengembangkan keterampilan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Selama kegiatan berlangsung, peserta didik dilibatkan secara aktif dalam suasana pembelajaran yang menyenangkan dan aman.

Tahap evaluasi dan refleksi dilakukan setelah kegiatan pembelajaran selesai. Evaluasi meliputi penilaian keterampilan gerak fundamental peserta didik setelah penerapan program serta pengamatan terhadap motivasi dan keaktifan peserta didik selama pembelajaran. Selain itu, dilakukan diskusi reflektif singkat dengan guru PJOK untuk memperoleh umpan balik terkait efektivitas kegiatan pengabdian dan peluang keberlanjutan program di sekolah.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian ini meliputi observasi, lembar penilaian keterampilan gerak fundamental, angket motivasi belajar, serta wawancara singkat dengan guru PJOK. Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian, sedangkan data kualitatif dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk memperkuat interpretasi hasil kegiatan. Berikut gambar 1 adalah alur Pengabdian Kepada masyarakat.



Gambar 1. Alur pengabdian kepada masyarakat

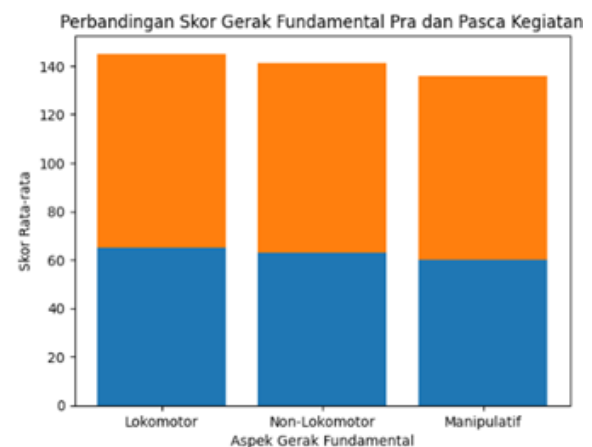
3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 01 Pondok Pucung pada tanggal 24–25 Oktober 2025 dengan melibatkan peserta didik kelas atas dan guru PJOK sebagai mitra. Program difokuskan pada penerapan modifikasi permainan atletik sebagai alternatif pembelajaran untuk meningkatkan penguasaan gerak fundamental, motivasi belajar, serta keaktifan peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan hasil observasi awal sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar peserta didik menunjukkan penguasaan gerak fundamental yang masih berada pada kategori cukup. Gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, dan menangkap belum dilakukan secara optimal, baik dari segi koordinasi, keseimbangan, maupun ketepatan gerak. Selain itu, pembelajaran PJOK cenderung bersifat monoton sehingga berdampak

pada rendahnya motivasi dan partisipasi aktif peserta didik selama proses pembelajaran.

Setelah penerapan modifikasi permainan atletik, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada penguasaan gerak fundamental peserta didik. Hasil tes keterampilan gerak menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor keterampilan gerak dasar dibandingkan kondisi awal. Secara kuantitatif, sekitar 75–80% peserta didik mengalami peningkatan kemampuan dalam aspek lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Peserta didik terlihat lebih mampu melakukan variasi gerak berlari dengan arah dan kecepatan berbeda, melompat dengan koordinasi yang lebih baik, serta melempar dan menangkap dengan tingkat akurasi yang meningkat. Berikut adalah gambar 2, grafik hasil pengabdian kepada masyarakat



Gambar 2. Grafik hasil pengabdian kepada masyarakat

Grafik perbandingan skor gerak fundamental menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada seluruh aspek keterampilan gerak peserta didik setelah penerapan pembelajaran berbasis modifikasi permainan atletik. Pada grafik tersebut terlihat bahwa skor rata-rata pra kegiatan berada pada rentang sedang, sedangkan skor pasca kegiatan mengalami peningkatan yang cukup signifikan pada aspek lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

Pada aspek gerak lokomotor, peningkatan skor menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perkembangan yang baik dalam kemampuan berlari dan melompat. Hal ini mengindikasikan bahwa modifikasi permainan atletik mampu memberikan stimulus gerak yang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar, sehingga gerakan lokomotor dapat dipelajari secara lebih efektif dan menyenangkan.

Aspek gerak non-lokomotor juga mengalami peningkatan yang nyata setelah kegiatan pengabdian. Peningkatan ini mencerminkan kemampuan peserta didik dalam mengontrol keseimbangan, koordinasi, dan stabilitas tubuh selama melakukan aktivitas permainan. Pembelajaran berbasis permainan

memungkinkan peserta didik melakukan gerakan non-lokomotor secara berulang tanpa merasa terbebani, sehingga proses penguasaan gerak berlangsung secara alami.

Sementara itu, pada aspek gerak manipulatif, grafik menunjukkan adanya peningkatan skor yang cukup signifikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta didik semakin terampil dalam melakukan aktivitas melempar, menangkap, dan memindahkan objek selama permainan atletik. Aktivitas manipulatif yang dikemas dalam bentuk permainan mendorong keterlibatan aktif peserta didik dan meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan.

Secara keseluruhan, grafik tersebut menggambarkan bahwa penerapan modifikasi permainan atletik dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap peningkatan penguasaan gerak fundamental peserta didik. Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan dapat menjadi alternatif model pembelajaran PJOK yang efektif, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik sekolah dasar.

Tabel 1. Perbandingan Skor Rata-rata Gerak Fundamental Pra dan Pasca Kegiatan

Aspek Fundamental	Gerak Skor Rata-rata Pra Kegiatan	Rata-rata Skor Pasca Kegiatan
Lokomotor	65	80
Non-Lokomotor	63	78
Manipulatif	60	76

Data pada Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada seluruh aspek gerak fundamental setelah penerapan modifikasi permainan atletik. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek gerak lokomotor, yang mencerminkan efektivitas permainan atletik dalam mengembangkan kemampuan berlari dan melompat peserta didik.

Selain peningkatan keterampilan gerak, hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan peningkatan motivasi dan keaktifan peserta didik. Peserta didik tampak lebih antusias mengikuti pembelajaran, berani mencoba gerakan baru, serta aktif berinteraksi dengan teman sebaya dalam permainan. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan atletik yang dimodifikasi menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan, sehingga peserta didik lebih terlibat secara fisik maupun psikologis.

Respon guru PJOK terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini juga tergolong sangat positif. Berdasarkan hasil wawancara dan diskusi reflektif, guru menyatakan bahwa modifikasi permainan atletik mudah diterapkan, sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar, serta dapat menjadi

alternatif model pembelajaran PJOK yang inovatif. Guru juga menilai bahwa penggunaan alat sederhana dan aturan permainan yang fleksibel memudahkan pelaksanaan pembelajaran meskipun dengan keterbatasan sarana dan prasarana.

4. Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi permainan atletik efektif dalam meningkatkan penguasaan gerak fundamental peserta didik sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan konsep pembelajaran PJOK yang menekankan pentingnya pengalaman gerak yang bervariasi dan bermakna bagi peserta didik. Modifikasi permainan memungkinkan peserta didik untuk mempelajari gerak dasar melalui aktivitas yang menyenangkan, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Peningkatan keterampilan gerak fundamental yang terjadi dapat dijelaskan melalui pendekatan pembelajaran berbasis permainan. Permainan atletik yang dimodifikasi memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan pengulangan gerak secara alami tanpa merasa terbebani. Hal ini mendukung teori belajar motorik yang menyatakan bahwa pengulangan gerak dalam konteks yang menyenangkan dapat mempercepat proses penguasaan keterampilan motorik dasar.

Dari aspek motivasi dan keaktifan belajar, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dikemas secara kreatif mampu meningkatkan minat dan partisipasi peserta didik. Modifikasi permainan atletik tidak hanya menstimulasi kemampuan fisik, tetapi juga mendorong interaksi sosial, kerja sama, dan rasa percaya diri peserta didik. Kondisi ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada aspek fisik, tetapi juga pada pengembangan aspek afektif dan sosial.

Respon positif dari guru PJOK mengindikasikan bahwa program pengabdian ini memiliki relevansi praktis dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar. Guru melihat bahwa modifikasi permainan atletik dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum PJOK tanpa memerlukan perubahan yang kompleks. Dengan demikian, program ini berpotensi untuk diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai bagian dari inovasi pembelajaran PJOK di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui optimalisasi pembelajaran gerak fundamental berbasis modifikasi permainan atletik memberikan dampak positif bagi peserta didik dan guru. Program ini tidak hanya meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, tetapi juga mendukung pencapaian tujuan pendidikan jasmani yang holistik, sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik sekolah dasar.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SDN 01 Pondok Pucung dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang telah memberikan dukungan serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta didik yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan, sehingga program pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Selain itu, penulis mengapresiasi dukungan dari semua pihak yang telah membantu dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pengabdian ini.

Daftar Rujukan

- [1] R. E. Clark and M. Metcalfe, *The Mountain of Motor Development*. Reston, VA: NASPE, 2002.
- [2] D. Gallahue, J. Ozmun, and J. Goodway, *Understanding Motor Development*, 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2012.
- [3] L. Barnett et al., "Fundamental movement skills and physical activity," *Sports Medicine*, vol. 46, no. 12, pp. 1791–1805, 2016.
- [4] S. Samsudin, "Permasalahan pembelajaran PJOK di sekolah dasar," *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, vol. 15, no. 2, pp. 89–97, 2019.
- [5] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Panduan Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemendikbud, 2020.
- [6] J. Stodden et al., "A developmental perspective on motor competence," *Quest*, vol. 60, no. 2, pp. 290–306, 2008.
- [7] E. Lubans et al., "Physical activity and motor skill competence," *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 13, no. 2, pp. 124–130, 2010.
- [8] A. Morgan et al., "Teaching games for understanding in physical education," *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol. 18, no. 3, pp. 251–266, 2013.
- [9] IAAF, *Athletics for Children: A Team-Based Approach*. Monaco: IAAF, 2015.
- [10] B. Metzler, *Instructional Models for Physical Education*, 3rd ed. Scottsdale: Holcomb Hathaway, 2011.
- [11] Y. Yudiana and A. Subarjah, "Permainan atletik modifikasi dalam pembelajaran PJOK SD," *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 8, no. 1, pp. 45–53, 2020.
- [12] R. Hastie et al., "Student motivation in physical education," *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 30, no. 2, pp. 161–176, 2011.
- [13] T. Dyson, "Cooperative learning in physical education," *Strategies*, vol. 27, no. 4, pp. 16–19, 2014.
- [14] S. Prasetyo, "Kompetensi guru PJOK sekolah dasar," *Jurnal Keolahragaan*, vol. 7, no. 2, pp. 120–129, 2019.
- [15] World Health Organization, *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO, 2020.
- [16] A. Bailey, "Physical education and sport in schools," *Educational Review*, vol. 58, no. 4, pp. 397–418, 2006.
- [17] D. Kirk, *Physical Education Futures*. London: Routledge, 2010.
- [18] H. Suherman, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI, 2018.
- [19] J. Ennis, "Students' experiences in sport-based physical education," *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 85, no. 4, pp. 471–483, 2014.
- [20] P. Ward et al., "Pedagogical content knowledge in physical education," *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 37, no. 3, pp. 275–286, 2018.