

# Peran Aktivitas Bermain Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Olahraga Siswa di SD AL Ulum Terpadu Medan

Alda Putriana<sup>1</sup>, Suyono<sup>2</sup>, Rizki Melinda Harahap<sup>3</sup>, Zahra Azzura Jaffa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: [putrialda809@gmail.com](mailto:putrialda809@gmail.com), [suyono20yon@gmail.com](mailto:suyono20yon@gmail.com), [rizkimelindaharahap1@gmail.com](mailto:rizkimelindaharahap1@gmail.com), [zahraazzurajaffa@gmail.com](mailto:zahraazzurajaffa@gmail.com)

**Abstrak** - Penelitian ini mengkaji peran aktivitas bermain dalam meningkatkan motivasi belajar olahraga siswa. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana aktivitas bermain yang berkelanjutan dapat memberikan dampak positif terhadap minat dan antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan observasi, dokumentasi, analisis isi dan wawancara mendalam dengan guru olahraga di SD Al Ulum Terpadu Medan. Hasil penelitian ini meliputi peran dan fungsi bermain bagi MI, manfaat bermain bagi MI, kriteria bermain, dan nilai-nilai bermain. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum olahraga dan strategi pengajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa.

**Kata kunci:** Bermain, Olahraga, Siswa

**Abstract** – This research examines the role of play activities in increasing students' sports learning motivation. The main aim of the research is to analyze how sustainable playing activities can have a positive impact on students' interest and enthusiasm in participating in sports learning. The research method uses a qualitative approach with observation, documentation, content analysis and in-depth interviews with sports teachers at SD Al Ulum Terpadu Medan. The results of this research include the role and function of playing for MI, the benefits of playing for MI, criteria for playing, and the values of playing. These findings provide important implications for the development of sports curriculum and teaching strategies that are more effective and enjoyable for students.

**Keywords:** Playing, Sports, Students

## 1. INTRODUCTION

Menurut UU Nomor 20 Tahun 2003, Pasal 1 Ayat 1 menyatakan: “Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan daya rohani, pengendalian diri, budi pekerti, dan potensi intelektualnya, akhlak mulia dan kemampuan yang dimiliki masyarakat.” dibutuhkan oleh negara dan bangsa. Oleh karena itu, pendidikan adalah suatu upaya sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi seseorang, terutama keterampilan yang diperlukan agar ia dapat melakukan segala aktivitas di masa depan. Dari undang-undang di atas, peneliti mengambil kesamaan bahwa salah satunya Tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan siswa. Salah satu cara untuk meningkatkan perilaku atletik adalah dengan mempelajari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Peran pengembangan itu semua terletak pada guru khusus yang mampu mengembangkan indikator dan mata pelajaran pendidikan jasmani. Peran guru sangat penting agar mata pelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam siswa cerdas yang berkarakter dan berkepribadian kuat. Hal penting yang dapat dilakukan guru adalah memposisikan mata pelajaran penjas tidak hanya sebagai pendidikan yang berpusat pada pendidikan jasmani dan olah raga, namun juga sebagai pendidikan yang kaya nilai yang bertujuan untuk mengembangkan karakter dan individualitas. Semua tujuan ini dapat dicapai. Proses pembelajaran berjalan dengan baik, kreatif dan gembira. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam pendidikan jasmani adalah metode permainan dan metode latihan. (Nurul Ihsan:2018:135). Metode permainan dapat meningkatkan stamina dan partisipasi siswa karena kegiatan pembelajaran dilakukan dengan cara bermain. Permainan adalah salah satu jenis aktivitas fisik. Oleh karena itu permainan dan permainan mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan pendidikan jasmani. Ada pendapat yang mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kualitas manusia atau membentuk bangsa Indonesia seutuhnya yang mencakup seluruh aspek kemanusiaan. Kalau anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pelajaran pendidikan jasmani, maka anak akan melakukan permainan itu dengan rasa senang (pada umumnya anak merasa lebih senang melakukan permainan, dari pada melakukan cabang olahraga lain). Karena rasa senang inilah maka anak akan mengungkap keadaan pribadinya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku. Dari situasi yang timbul ini maka seorang guru pendidikan jasmani dapat melaksanakan kewajibannya. Sebab dari situasi itu, bilamana perlu guru dapat memberi pengarahan, korelasi, saran, latihan, atau dorongan yang tepat agar anak didiknya berkembang lebih baik, dan dapat mencapai kedewasaan yang diharapkan. Dengan demikian dapat pula dikatakan bahwa dengan bermain kita dapat meningkatkan kualitas anak sesuai dengan aspek pribadi manusia. Bermain pada awalnya belum mendapat perhatian khusus dari para ahli ilmu jiwa, karena terbatasnya pengetahuan tentang psikologi perkembangan anak dan kurangnya

perhatian mereka pada perkembangan anak. (Abdul Salam Hidayat, dkk:2020:31). Berdasarkan fakta lapangan yang terjadi bahwa tidak semua peserta didik menyukai pembelajaran pendidikan olahraga sehingga guru olahraga perlu menyesuaikan diri untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dengan cara sambil bermain.

## 2. METHOD

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak pendekatan bermain terhadap motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran olahraga. Tujuan ini berfokus pada dua aspek penting dalam pembelajaran yaitu motivasi dan partisipasi siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk meneliti atau menemukan informasi dan diharapkan memperoleh gambaran mengenai keterlaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang (Sudjana et al, 1989). Metode kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penentuan subyek dalam penelitian ini menggunakan prosedur purposive sampling, yaitu metode yang digunakan untuk memperoleh subyek yang kredibel, sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Subyek dalam penelitian ini memiliki kriteria atau syarat yaitu peserta didik kelas tinggi. Metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara, pengambilan dokumen, dan analisis isi. (Salim dkk:2024 :114-127).

### a. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati obyek penelitian, seperti tempat khusus suatu organisasi, sekelompok orang atau beberapa aktivitas di Sekolah.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Mei 2024 di SDS Islam Al-Ulum Terpadu yang berada di Jl. Tuasan Medan. Penentuan subyek dalam penelitian ini menggunakan prosedur purposive sampling, yaitu metode yang digunakan untuk memperoleh subyek yang kredibel, sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

### b. Wawancara

Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur dan dapat dilakukan secara langsung maupun menggunakan media (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur. Wawancara berdasarkan strukturnya dapat diklasifikasikan atas wawancara tertutup dan terbuka. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara tertutup. Wawancara tertutup dilakukan dengan mengajukan Pertanyaan-pertanyaan yang difokuskan pada topik tertentu. Peneliti melakukan wawancara kepada Wali Kelas 5 sekaligus guru olahraga di SDS Islam Al-Ulum Terpadu.

### c. Pengambilan Dokumen

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengambil dokumentasi untuk mengambil informasi berupa dokumen pribadi yaitu biografi narasumber, catatan suara berisi rekaman wawancara dan pengambilan foto bersama peserta didik.

### d. Analisis Isi

Peneliti melakukan analisis yaitu pengamatan ulang terhadap penemuan dokumen yang telah diseleksi dapat disimpulkan untuk keseluruhan materi dengan langkah-langkah yang benar dan representatif sehingga hasil dapat diberlakukan kepada seluruh materi.

## 3. RESULT AND DISCUSSION

### A. Pengertian Bermain

Permainan adalah suatu perbuatan atau kegiatan sukarela, yang dilakukan dalam batas-batas ruang dan waktu tertentu yang sudah ditetapkan, menurut, dengan tujuan dalam dirinya sendiri, disertai oleh perasaan tegang dan gembira, dan kesadaran. Permainan merupakan alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak dikenali sampai pada yang diketahui, dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Bermain bagi anak memiliki nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari. Pada permulaan setiap pengalaman bermain memiliki risiko. Ada risiko bagi anak untuk belajar misalnya naik sepeda sendiri, beli belajar. Unsur lain adalah pengulangan. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi imajinasi pada anak. Kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak peraturan lain kecuali yang ditetapkan permainan sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar. Bermain juga merupakan dunia olahraga bagi anak, di mana anak bermain dan tanpa aturan dan banyak menggunakan fisik, melatih otot-ototnya.

Jika pengertian bermain dipahami dan sangat kita kuasai, maka kemampuan itu akan berdampak positif pada cara kita dalam membantu proses belajar anak. Pengamatan ketika anak bermain secara aktif maupun pasif, akan banyak membantu memahami jalan pikiran anak, selain itu juga akan meningkatkan keterampilan berkomunikasi. Pada saat bermain kita perlu mengetahui saat yang tepat bagi kita untuk melakukan atau menghentikan intervensi.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Samsul Azhar, et al. 2021. Penjasorkes Keterampilan Olahraga dengan Permainan. (Suka Bumi: CV. Jejak Anggota IKAPI). Hal 23-24



**B. Peran dan Fungsi bermain bagi MI**

Menurut Erick Burhaein (2017) Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik, yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Abdul Alim, 2009: 82). Berkaitan dengan konsep tersebut maka dapat dijabarkan.<sup>2</sup>

1. Anak usia SD senang Bermain

Pendidik diharuskan paham dengan perkembangan anak, memberikan aktivitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran dibuat dalam bentuk games, terutama pada siswa SD kelas bawah (kelas 1 s.d. 3) yang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pembelajaran berkonsep bermain yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar.

2. Anak usia SD senang bergerak

Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam-jam, namun anak-anak berbeda bahkan kemungkinan duduk tenang maksimal 30 menit. Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi.

3. Anak usia SD senang beraktivitas kelompok

Anak usia SD umumnya mengelompok dengan teman sebaya atau seusianya. Konsep pembelajaran kelas dapat dibuat model tugas kelompok, pendidik memberi materi melalui tugas sederhana untuk diselesaikan bersama. Tugas tersebut dalam bentuk gabungan unsur psikomotor (aktivitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif. Misal anak usia SD diberi tugas materi gerak sederhana menjelaskan menembak bola (shooting), maka untuk memperoleh jawaban mereka akan mempraktikkan dahulu kemudian memaparkan sesuai kemampuan mereka.

4. Anak usia SD senang praktik langsung Anak usia sekolah dasar, memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktikum, bukan teoretik. Berdasarkan ketiga konsep kesenangan sebelumnya (senang bermain, bergerak, berkelompok) anak usia SD, tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Pendidik memberikan pengalaman belajar anak secara langsung, sehingga pembelajaran model teori klasikal tidak terlalu diperlukan atau diberikan saat evaluasi.

Permainan harus memiliki tiga karakteristik fundamental<sup>3</sup>:

1. Bermain harus termotivasi secara intrinsik. Kita dilahirkan dengan keinginan untuk bermain. Kita tidak perlu diajari untuk melakukan ini. Huizinga juga setuju dengan prinsip ini.
2. Aktivitas bermain melibatkan penangguhan sementara realitas yang normal dan menerima realitas alternatif. Kita bisa begitu tenggelam dalam "pengalaman dalam bermain," sehingga kita memasuki realitas yang sangat pribadi dan keluar dari norma yang biasanya.
3. Bermain melibatkan lokus kontrol internal. Kami percaya bahwa para pemain memiliki kendali atas tindakan yang dilakukan dan hasil yang didapatkan ketika terlibat dalam berbagai bentuk permainan.

Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan.<sup>4</sup>

**Fungsi Bermain**

Fungsi bermain dalam pendidikan sebagai berikut:

- a. Salah satu wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat
- b. Anak mengetahui kekuatannya, alat bermain dan sifatnya
- c. mengungkapkan fantasi, semua sifat aslinya yang dilakukan secara patuh dan sopan
- d. Mengungkapkan macam-macam emosinya
- e. Untuk kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan
- f. Memupuk kerjasama, taat kepada peraturan, sifat jujur dan semuanya akan membentuk sifat *fair play*.

Selain itu, ada beberapa keuntungan yang diperoleh dan aktivitas bermain yang berisi aktivitas fisik bagi anak-anak sebagai berikut :<sup>5</sup>

- a) Membuang ekstra energi
- b) Mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh seperti: tulang, otot, dan organ- organ
- c) Dapat meningkatkan nafsu makan anak
- d) Anak belajar mengontrol diri
- e) Berkembangnya berbagai keterampilan yang akan berguna sepanjang hidupnya
- f) Meningkatkan daya kreativitas
- g) Mendapatkan kesempatan menemukan arti dari benda-benda yang ada di sekitarnya
- h) Cara untuk mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati dan kedudukan

<sup>2</sup> Sepriadi .2020. Model Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. (Depok:Rajawali Pers). Hal.4-5

<sup>3</sup> Firmansayah. 2022. *Filsafat Ilmu Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. (Pangkal Pinang: CV Dapur Kata Kita). Hal. 5

<sup>4</sup> Muhammad Syamsul Taufik. 2020 *Manajemen Penjas*. ( Indramayu: CV.Andanu Abimata). Hal.34

<sup>5</sup> Gusril. 2021. *Autobiografi: Lika Liku Menggapai Guru Besar Pedagogi Olahraga*. (Padang: UNP Press). Hal. 286



- i) Kesempatan untuk belajar bergaul dengan anak lainnya
- j) Kesempatan untuk menjadi pihak yang kalah ataupun menang di dalam bermain
- k) Kesempatan untuk belajar mengikuti aturan-aturan
- l) Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya.

#### C. Manfaat Bermain Bagi Madrasah Ibtidaiyah

Bermain bukan hanya memiliki fungsi besar dalam kehidupan anak dikemudian hari, tetapi ternyata juga memiliki manfaat bagi mereka kelak. jika dilihat secara kata bermain di dalam pikiran bawah sadar manusia memiliki konotasi kata gembira, mengasyikkan, menyenangkan. Namun jika dilihat secara implisit mengandung pengertian rilaks, santai, tidak harus berusaha mati-matian

Adapun kelebihan dan manfaat dari proses bermain yaitu :

- 1) Meningkatkan kreativitas anak  
Kreativitas berarti bahwa seseorang dapat bertindak “mencipta” dan berhubungan dengan sekelilingnya dengan cara yang khas untuknya. Untuk melakukan hal itu, maka anak- anak membutuhkan kesempatan untuk memberikan bentuk sendiri terhadap apa yang dialami dan dijumpainya.
- 2) Meningkatkan sportivitas dan kejujuran pada diri anak. Kegiatan bermain dapat mengasah sikap-sikap tersebut.
- 3) Menumbuhkan rasa bersaing yang positif pada anak artinya melalui kegiatan bermain akan mengasah sikap bersaing yang positif pada diri anak.
- 4) Meningkatkan rasa percaya diri anak
- 5) Meningkatkan keterampilan problem solving dan kemampuan berfikir anak, terutama saat dia menghadapi sesuatu yang menantang di dalamnya. Artinya kegiatan bermain menuntut anak untuk berfikir mengeluarkan ide-ide baru agar keluar dari masalah yang di hadapinya.
- 6) Menimbulkan emosi positif dan meningkatkan rasa percaya diri, terutama ketika mereka memenangkan permainan.
- 7) Proses yang baik untuk menanamkan program-program positif ke dalam pikiran bawah sadar anak.<sup>6</sup>

Selain itu, menurut Khobir manfaat bermain sangatlah banyak diantaranya :

- a. Bermain bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan fisik anak, hal ini ditandai dengan kegiatan anak bermain seperti berlari, melompat dan menendang.
- b. Bermain melibatkan seluruh indera yang ada dalam diri anak.
- c. Bermain dapat meningkatkan kreativitas anak, seperti contoh menyusun balok menjadi bangunan, membuat bentuk-bentuk dariplastisin atau tanah liat, menggambar dan masih banyak lagi.
- d. Bermain dapat mengembangkan kepribadian anak seperti bertanggung jawab, patuh terhadap aturan, kerjasama dan masih banyak lagi.
- e. Bermain dapat membantu anak mengenal diri sendiri dan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.
- f. Menyalurkan kebutuhan dan keinginan anak yang tidak terpenuhi.
- g. Mengakrabkan hubungan keluarga saat bermain bersama anggota keluarga yang lain.

#### D. Kriteria Bermain

Kriteria atau ketentuan yang harus diperhatikan bermain pada anak usia dini yang dilakukan guru atau orang tua terhadap anaknya bukan bermain yang asal saja, melainkan bermain yang dibuat atau dikemas dalam rangka untuk tujuan pendidikan. Hal ini dilakukan agar bermain dapat bermanfaat dalam peningkatan kualitas emosional, daya pikir, dan kreativitas anak itu sendiri.

Sedikitnya ada lima kriteria dalam kegiatan bermain, yaitu sebagai berikut.

1. Memotivasi intrinsik.  
Tingkah laku bermain dimotivasi dari dalam diri anak karena suatu kegiatan dilakukan dengan adanya tuntutan masyarakat atau fungsi-fungsi tubuh.
2. Pengaruh positif.  
Tingkah laku itu menyenangkan atau menggembirakan untuk dilakukan, tidak membosankan, dan tidak adanya keterpaksaan.
3. Bukan dikerjakan sambil lalu.  
Tingkah laku itu bukan dilakukan sambil lalu karena tidak mengikuti pola atau urutan yang sebenarnya, melainkan lebih bersifat pura-pura.
4. Cara/tujuan.  
Cara bermain lebih penting daripada gol. Anak lebih tertarik pada perilaku itu sendiri dibandingkan keluaran yang dihasilkan.
5. Fleksibilitas.

Bermain itu perilaku yang lentur. Kelenturan ditujukan baik dalam bentuk maupun dalam hubungan, serta berlaku dalam setiap situasi.<sup>7</sup>

Ada beberapa kriteria yang perlu diperhatikan dalam bermain pada anak usia dini yaitu :

<sup>6</sup> Khadijah dan Armanila. 2017. *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. (Medan: Publishing). Hal. 19-20

<sup>7</sup> Ahmad Susanto. 2017. *Pendidikan anak Usia Dini (Konsep dan Teori)*. Jakarta: PT Bumi Aksara, H.

- 1) Kegiatan bermain timbul berdasarkan motivasi secara instrinsik
- 2) Bermain merupakan kegiatan yang menggembarakan dan menyenangkan bagi anak
- 3) Bermain melalui pembelajaran terpadu perlu mengakomodasi bermain fungsi bermain bagi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini seperti :
  - a. Mempertahankan keseimbangan fisik, intelegensi, sosial-emosional dan bahasa dan komunikasi.
  - b. Menghayati berbagai pengalaman yang diperoleh melalui kehidupan sehari-hari
  - c. Mengantisipasi peran yang akan dijalankan anak usia dini di masa datang
  - d. Menyempurnakan berbagai kemampuan melalui berbagai kemampuan melalui komunikasi secara intelegensi, sosial emosional, bahasa dan komunikasi secara terpadu dan holistik
  - e. Pembentukan perilaku positif dalam berbagai pembiasaan<sup>8</sup>

#### E. Nilai-Nilai Dalam Bermain

Nilai-nilai dalam olahraga merupakan atribut pembentukan karakter yang paling kuat. Olahraga adalah proses hubungan sosial yang menyatukan pemain, tim, pelatih, sukarelawan dan penonton serta menyatukan siapapun dari semua kalangan masyarakat. Olahraga dalam kehidupan memiliki eksistensi yang signifikan, oleh karena itu olahraga dapat dikatakan sebagai miniaturnya kehidupan. Olahraga disebut sebagai minaturnya kehidupan, karena seluruh komponen manusia yang meliputi komponen kognitif, afektif, dan psikomotorik bekerja saat melakukan olahraga.

Sependapat dengan hal tersebut Mutohir<sup>9</sup> mengatakan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah “miniatur” kehidupan. Pernyataan ini mengandung maksud bahwa esensi-esensi dasar dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga. Contoh konkret yang dapat dikemukakan di sini, misalnya persaingan. Dalam sepanjang kehidupannya, manusia tidak pernah luput dari persaingan, seakan-akan orang ditakdirkan untuk saling bersaing menjadi yang terbaik.

Peran seorang pemimpin dalam penerapan nilai-nilai tersebut sangat penting karena harus diingat bahwa negeri ini masih menganut paham paternalistik yang sangat kuat.<sup>10</sup> Oleh sebab itu, pendekatan yang paling tepat untuk penerapannya adalah melalui keteladanan dari para pemimpin, seperti: orang tua, guru, pemuka masyarakat, dan kepala pemerintahan dari tingkat yang terendah sampai yang tertinggi. Para pemimpin harus memberikan teladan yang baik, apa yang diucapkan harus berbanding lurus dengan apa yang dilakukan, baik di rumah, di sekolah, di masyarakat, maupun di pemerintahan. Jangan menuntut orang lain datang tepat waktu, sedangkan dirinya sendiri datang terlambat dan masih banyak lagi contoh yang dapat dijabar panjang di sini. Dimulai dari diri sendiri untuk memberikan contoh yang baik pada orang lain, terutama para pemimpin sebagai panutan bagi yang dipimpinnya. Para pemimpin jangan hanya suka mengobrol janji-janji tanpa pernah ditepati sehingga menimbulkan sakit hati.

Bermain olahraga melibatkan banyak nilai-nilai positif, seperti :

1. Disiplin. Menuntut konsistensi, latihan teratur, dan aturan yang harus diikuti.
2. Kerja tim. Mendorong kerja sama, komunikasi, dan pemahaman terhadap peran masing-masing anggota tim.
3. Ketekunan. Mengajarkan pentingnya tidak menyerah, belajar dari kegagalan, dan terus berusaha memperbaiki diri.
4. Kesehatan. Mendorong gaya hidup sehat, fisik dan mental, melalui aktivitas fisik yang teratur.
5. Keterampilan sosial. Membangun hubungan sosial, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, dan memperluas lingkaran sosial.
6. Keterampilan kognitif. Meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, analisis, dan strategi.
7. Kemandirian. Mengajarkan cara mengatur waktu, mengambil inisiatif, dan bertanggung jawab terhadap tindakan dan keputusan sendiri.
8. Kerendahan hati. Mengajarkan pentingnya menghormati lawan, menghargai kemampuan orang lain, dan bersikap rendah hati dalam kemenangan.

Nilai-nilai luhur yang terkandung dalam olahraga yang sejatinya juga merupakan nilai-nilai yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Sebaik dan semulia apapun nilai-nilai tersebut, tentu tidak akan mempunyai makna jika tidak mampu di aktualisasikan dan di implementasikan dalam kehidupan nyata. Oleh sebab itu, yang penting adalah kemauan dari setiap individu untuk memulai hidup dengan baik yang dilandasi oleh nilai-nilai tersebut. Setelah nilai-nilai olahraga sudah teraktualisasi langkah selanjutnya dan ini yang penting adalah mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

#### **PERTANYAAN :**

1. Apa saja tujuan dan manfaat bermain dalam pembelajaran olahraga untuk SD?
2. Selama pembelajaran olahraga SD nilai-nilai apa yang dapat di ambil?
3. Bagaimana karakteristik siswa SD ketika ia melakukan pembelajaran olahraga dengan pendekatan bermain?
4. Berapa lama waktu yang seharusnya dialokasikan untuk bermain setiap hari?
5. apa yang harus dilakukan jika anak tidak tertarik untuk bermain pada olahraga?
6. Bagaimana cara memastikan keamanan anak saat bermain?

<sup>8</sup> Syafaruddin. 2012. *Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Medan: Perdana Publishing. H. 153

<sup>9</sup> Mutohir, Toho Cholik. 2004. *Olahraga dan pembangunan*. Jakarta: Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olah-raga, Departemen Pendidikan Nasional. Hal 7

<sup>10</sup>Hidayatullah, M. Furqon. 2007. *Mengantar calon pendidik berkarakter di masa depan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press. Hal 13

**JAWABAN :**

1. Tujuan dan manfaat bermain buat orang senang, untuk kebugaran, dan menghilangkan rasa jenuh ketika pelajaran lain. Karna di SD itu olahraganya sifatnya untuk bermain cuman walaupun dia bermain kita tetap masukkan materi contoh permainan bola kecil ,bola besar. Permainan olahraga Seperti pencat silat. Cuman kita masukkan ke basic atau kalau kita bilang awalan lah gitu itu dia, jadi anak- anak ini diajarkan untuk bagaimana caranya kita bermain menyenangkan sambil berolahraga jadi anak- anak ini diajarkan bagaimana mereka menyenangkan dirinya dengan olahraga kebanyakan anak anak ketika pelajaran seperti matematika, orang itu sudah suntuk nih begitu olahraga senang, karena apa? mereka bermain bola tapi di dalam bermain bola itu kita harus tetap ada materi yang kita masukkan contoh passing.
2. Nilai sosial yang pertama tanggung jawab, kerja sama apa lagi? tanggung jawab, kerja sama, tolong-menolong ketika jatuh anak-anak ada kawan yang membantu.
3. Karakteristik anak-anak macam-macam ada yang dia gampang ada yang dia mudah menerima pelajaran itu untuk olahraga ada yang dia sulit ada yang dia sedang-sedang aja. jadi, setiap anak itu dia punya masing-masing karakteristik jadi yang dia hobinya ekstra olahraganya pasti kurang tapi yang belajarnya kurang dia kalau belajar kita bilang konten-konten 7 lah dia tapi kalau olahraga nggak usah ditanya pasti jago jadi dia lebih, apa sih namanya kalau dalam ilmiahnya psikomotornya. psikomotornya lebih bagus daripada kognitif jadi kalau anak-anak yang kognitifnya bagus pasti psikomotornya biasa aja tapi kalau anak-anak yang psikomotornya bagus pasti kognitifnya biasa aja.
4. bermain dalam olahraga atau bermain biasa? dalam olahraga, pak dalam olahraga tergantung mau olahraga apa yang mau dibuat untuk anak-anak? misalnya apa yang dia sukain biasanya seperti apa? nggak ada yang disukai kita sesuai materi kalau yang dia sukai, dia main bola aja sedangkan materi itu nggak ada materi bola jadi kalau efektifnya sih efektifnya kalau untuk anak yang seperti ini paling sekitar 1 jam tapi benar olahraga ya sekitar 1 jam beda dengan dia renang kalau dia renang 2 jam kita buat tapi kalau dia bermain seperti sepak bola 1 jam harus udah kita stop karena apa? yang pertama kondisi fisik sudah mulai menurun setelah itu dia bakal masuk pelajaran lagi kalau kita paksa untuk sampai 2 jam pelajaran itu 1 jam pelajaran itu 35 menit jadi kalau 35 menit, kalau dia 2 jam pelajaran 70 ya? 70 kalau kita paksa sampai 1 jam lewat 10 menit yang ada nanti begitu masuk pelajaran lain, capek, ngantuk karena ketika psikomotor kita dibantai maksudnya dibantai itu psikomotor kita bergerak terus nih nggak ada diamnya begitu kognitif kita mau masuk, udah ngantuk jadi sekitar 45 menit anak-anak dikasih materi habis itu bebas 15 menit atau 10 menit kita udah masukin ke dalam kelas mereka.
5. Itu tadi saya bilang ada anak yang psikomotornya bagus ada anak yang kognitifnya bagus dia ada ketidak sukaan kan gitu ketidak nyamanan dia untuk olahraga bagaimana kita menarik dia supaya dia bisa semangat lagi? yang pertama kita tanya dulu, mau dia apa? kita tanya dulu, ini kan materi kita misalnya sepak bola nih sedangkan dia nggak suka main bola kita tanya dulu dia mau apa? misalnya dia mau main bola tapi pakai bola kecil berarti kita modifikasi yang tadinya dia pakai bola besar kita modifikasi dengan bola yang kecil agar apa? memudahkan dia menarik untuk dia jadi kita modifikasi alat-alat untuk menarik minat anak yang tidak suka di bidang olahraga.
6. Tinggal kita pantau saja kalau memastikan anak-anak dipantau aja intinya ketika olahraga bola olahraga setelah memberikan materi selesai materi kita masuk mau istirahat untuk bebasnya kita harus memantau. kebanyakan nih kebanyakan guru olahraga itu ketika siap materi anak-anak ditinggal dia pergi minum kopi itu pasti guru olahraga kalian dulu jaman dulu kalau guru olahraga jaman sekarang dia sudah upgrade ilmu yang namanya sudah upgrade ilmu itu ada pembelajarannya ada yang harus kita pelajari jadi ketika kita memberikan materi selesai materi kita bukan meninggalkan anak-anak biar dia main tapi kita terus memantau jadi agar tidak cedera itu dia tadi makanya kita pantau kita lihat.

#### 4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas bermain memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar olahraga siswa SD. Pendekatan bermain dapat membuat pembelajaran olahraga lebih menyenangkan dan efektif. Manfaat bermain dalam pembelajaran olahraga SD antara lain: Meningkatkan kebugaran dan perkembangan fisik, menghilangkan kejenuhan, mengembangkan keterampilan sosial dan kerja sama, meningkatkan kreativitas dan kemampuan pemecahan masalah. Nilai-nilai yang dapat dikembangkan melalui bermain olahraga meliputi tanggung jawab, kerja sama, tolong-menolong, disiplin, dan sportivitas. Waktu ideal untuk aktivitas bermain dalam pembelajaran olahraga SD sekitar 45-60 menit untuk menjaga keseimbangan dengan pembelajaran lainnya. Untuk menarik minat siswa yang kurang tertarik olahraga, guru dapat memodifikasi permainan dan alat yang digunakan sesuai preferensi siswa.

#### REFERENCE

- Abdul Salam Hidayat,dkk. 2020. Teori Bermain dalam Pendidikan Jasmani . ( Purwodadi: Cv. Sarnu Untung)
- Nurul Ihsan. 2018. Pengaruh Metode Bermain dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga



- dan Kesehatan (Penjasorkes). Jurnal Penjakora. 5 (2). 135-139
- Salim, dkk.2024 . Metode Penelitian Kualitatif. (Bandung: Citapustaka Media)
- Sudjana, Nana, dan Ibrahim, 1989, Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Bandung: Sinar Baru.
- Ahmad Susanto. 2017. Pendidikan anak Usia Dini (Konsep dan Teori). (Jakarta: PT Bumi Aksara).
- Firmansayah. 2022. Filsafat Ilmu Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga. (Pangkal Pinang: CV Dapur Kata Kita).
- Gusril. 2021. Autobiografi: Lika Liku Menggapai Guru Besar Pedagogi Olahraga. (Padang: UNP Press)
- Hidayatullah, M. Furqon. 2007. Mengantar calon pendidik berkarakter di masa depan. (Surakarta: Sebelas Maret University Press).
- Khadijah dan Armanila. 2017. Bermain dan Permainan Anak Usia Dini. (Medan: Publishing).
- Muhammad Arfais. 2024. Pembelajaran Olahraga Bermain di SD. (Medan: Perguruan Islam Al Ulum Terpadu).
- Muhammad Syamsul Taufik. 2020 Manajemen Penjas. ( Indramayu: CV.Andanu Abimata)
- Mutohir, Toho Cholik. 2004. Olahraga dan pembangunan. (Jakarta: Proyek Pengembangan dan Kereserian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olah-raga, Departemen Pendidikan Nasional).
- Samsul Azhar,et al. 2021. Penjasorkes Keterampilan Olahraga dengan Permainan . (Suka Bumi: CV. Jejak Anggota IKAPI)
- Sepriadi .2020. Model Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. (Depok: Rajawali Pers).
- Syafaruddin. 2012. Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat. (Medan: Perdana Publishing).