

Penguasaan Gerak Dasar Lokomotor Lari Melalui Permainan *Run Game* pada Peserta Didik SDN Keraton 1 Martapura

Nur Syifa¹, Mita Erliana^{1✉}, Perdinanto¹, Kuncoro Darumoyo¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding author*

Email: mita_erliana@ulm.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 2026-03-23
Direvisi: 2026-04-04
Diterima: 2026-04-13
Diterbitkan: 2026-04-14

Keywords:

basic movement; locomotor; mastery; running

Abstract

This study aims to determine the level of mastery of basic locomotor running movements among students at SDN Keraton 1 Martapura, as assessed from the perspective of running technique, following the implementation of the Run Game. The study employed a descriptive quantitative approach with a pre-experimental design that adopted a one-shot case study format. The sample consisted of 25 students selected using purposive sampling (based on age, 10–11 years). The assessment instrument was a running technique observation sheet. Data collection involved administering the intervention followed by observation. Descriptive statistics were used for data analysis. The results of the study indicate that the mastery of basic locomotor running movements among students at SDN Keraton 1 Martapura after the implementation of the Run Game fell into the very good category (24%), the good category (44%), the fair category (28%), and the poor category (4%). The conclusion of the study indicates that the implementation of the Run Game has a positive effect on the mastery of basic locomotor running movements. This is demonstrated by the percentage of students in the >76% category (good and very good), which amounted to 68%.

Kata Kunci:

gerak dasar; lari; locomotor; penguasaan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penguasaan gerak dasar lokomotor lari peserta didik SDN Keraton 1 Martapura yang ditinjau dari aspek teknik lari setelah diterapkan permainan *Run Game*. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain *pre-experimental* yang mengadopsi pola *one-shot case study*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 peserta didik dengan teknik purposive sampling (pertimbangan usia 10-11 tahun). Instrumen tes menggunakan lembar observasi teknik lari. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian perlakuan dilanjutkan dengan observasi. Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar lokomotor lari peserta didik SDN Keraton 1 Martapura setelah diterapkan permainan *Run Game* berada pada kategori sangat baik (24%), kategori baik (44%), kategori cukup (28%), dan kategori kurang (4%). Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan *Run Game* mengindikasikan positif terhadap penguasaan gerak dasar lokomotor lari. Hal ini ditunjukkan oleh persentase kategori >76 (baik dan sangat baik) sebanyak 68%.

✉ **Alamat korespondensi:**

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

How to cite:

Syifa, N., Erliana, M., Perdinanto, & Darumoyo, K. (2026). Penguasaan Gerak Dasar Lokomotor Lari Melalui Permainan Run Game pada Peserta Didik SDN Keraton 1 Martapura. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 400-406.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1089>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi komponen penting dalam kerangka pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, kemampuan motorik, serta dimensi social-emosional peserta didik. Pembelajaran PJOK bukan hanya terbatas pada aktivitas fisik semata, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan motorik dasar seperti keseimbangan, koordinasi, serta kontrol gerak halus dan kasar peserta didik (Lorås, 2020). Selain itu, pendidikan jasmani berperan dalam membantu siswa memahami konsep gerak manusia serta pelaksanaan gerakan dengan aman, efisien, dan tepat, sehingga mendorong terbentuknya pola hidup sehat (Yuliandra & Fahrizqi, 2019).

Gerak dasar dikelompokkan menjadi tiga jenis keterampilan, yaitu keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (Liu et al., 2024; Xu et al., 2024). Salah satu gerak dasar yang penting untuk dikuasai peserta didik adalah gerak lokomotor, khususnya lari. Lari merupakan gerak berpindah tempat yang melibatkan fase melayang, sehingga membutuhkan koordinasi, keseimbangan, dan kontrol tubuh yang baik (Sari et al., 2020).

Penguasaan gerak dasar lokomotor lari yang optimal sangat dibutuhkan karena menjadi dasar dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga. Namun dalam praktiknya, masih ditemukan permasalahan dalam penguasaan gerak dasar lokomotor lari pada peserta didik. Hasil observasi awal di SDN Keraton 1 Martapura menunjukkan bahwa sebagian peserta didik belum mampu melakukan teknik lari dengan baik, ditandai dengan posisi badan yang kurang condong ke depan, ayunan lengan yang kurang optimal, serta koordinasi langkah yang belum stabil. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pentingnya penguasaan gerak dasar lokomotor lari dengan implementasi di lapangan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurangnya penguasaan keterampilan gerak dasar dapat berdampak pada rendahnya keterampilan dan kemampuan gerak, sehingga berpotensi mempengaruhi ketercapaian hasil pembelajaran secara optimal (Dwijayanti &

Supriyoko, 2020). Kemampuan motorik yang rendah berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang kurang, sehingga Anak-anak yang memiliki kemampuan motorik kasar yang kurang baik cenderung menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dan berpotensi mengalami dampak yang kurang menguntungkan terhadap perkembangan kesehatannya (Palmer et al., 2021). Sebaliknya, penguasaan gerak lokomotor memiliki hubungan positif dengan keterampilan gerak dan partisipasi aktivitas fisik (Chan et al., 2019; Wick et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh (Bremer & Cairney, 2016) juga menunjukkan bahwa keterampilan gerak memiliki pengaruh positif terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengembangan kemampuan gerak lokomotor, terkhusus pada teknik lari.

Salah satu pendekatan yang potensial adalah melalui aktivitas permainan. Permainan yang dirancang secara terstruktur dan menyenangkan bisa menjadi sarana efektif untuk memperbaiki kualitas gerak peserta didik. Aktivitas bermain berkontribusi terhadap transformasi positif pada anak dalam ranah fisik, psikologis, dan sosial (Erliana, 2014). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan hasil belajar secara umum, sehingga kajian yang secara khusus menelaah kualitas teknik lari melalui permainan yang terstruktur masih terbatas.

Beragam strategi pengembangan kemampuan gerak lokomotor telah banyak diterapkan, diantaranya melalui integrasi permainan tradisional. Kajian-kajian sebelumnya membuktikan keberhasilannya. Aktivitas bermain relatif lebih mudah untuk diterapkan dan dikembangkan karena menekankan keterlibatan anak secara bebas dan menyenangkan. Kondisi tersebut memberikan lebih banyak kesempatan bagi anak untuk bergerak dan berlatih, sehingga dapat mendukung berkembangnya keterampilan motorik fungsional (Zhang et al., 2025). Meskipun literatur menunjukkan efektivitas penerapan permainan terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor, masih terdapat celah penelitian yang belum banyak dikaji secara

mendalam. Terutama yang menelaah kualitas teknik lari secara terfokus, menghindari penggabungan dengan jenis gerak dasar lain, serta mengaitkannya secara langsung dengan aktivitas permainan, dan menempatkan gerakan lari sebagai unsur utama dalam kegiatan tersebut.

Berdasarkan analisis masalah dan kesenjangan penelitian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penguasaan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan "*Run Game*" pada peserta didik SDN Keraton 1 Martapura. Kebaruan studi ini terletak pada penerapan permainan *Run Game* sebagai aktivitas terstruktur yang mengintegrasikan unsur gerak lokomotor, kerja sama kelompok, strategi, serta pemecahan masalah dalam satu rangkaian aktivitas fisik; menggabungkan aktivitas motorik dengan elemen permainan taktis dan kolaboratif; serta penggunaan instrumen penilaian teknik lari yang menganalisis empat komponen gerak secara terintegrasi. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini, di SDN Keraton 1 Martapura terdapat peserta didik kelas V yang penguasaan gerak dasar lokomotor larinya belum optimal, sehingga belum ada penelitian tentang penguasaan gerak dasar lokomotor lari melalui permainan *Run Game* pada peserta didik SDN Keraton 1 Martapura.

METODE

Metode dan Desain

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah kuantitatif deskriptif dengan desain *pre-experimental* menggunakan *pola one-shot case study*. Metode penelitian kuantitatif deskriptif adalah pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan, mengkaji dan menjelaskan suatu fenomena berdasarkan data numerik secara apa adanya tanpa bermaksud menguji hipotesis spesifik (Wikanjaya et al., 2022).

Desain *one-shot case study* dipilih karena studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penguasaan gerak dasar lokomotor lari peserta didik setelah diberikan satu kali perlakuan berupa aktivitas permainan *Run Game*, sehingga desain tersebut dinilai sesuai untuk menjawab fokus penelitian mengenai gambaran kemampuan teknik lari peserta didik. Bagian ini menjelaskan mengenai metode dan desain yang digunakan dalam penelitian.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SDN Keraton 1 Martapura.

Menurut (Sugiyono, 2023) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik/sifat tertentu yang ditetapkan oleh peneliti". Sementara itu, (Sugiyono, 2023) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu". Terdapat 25 sampel peserta didik kelas V dalam penelitian ini. Teknik purposive sampling diterapkan dalam penentuan sampel, yakni prosedur seleksi dan pengambilan sampel yang ditetapkan peneliti sesuai kriteria khusus (Tajik Omid, Glozar Jawad, 2024). Kriteria yang menjadi dasar pemilihan sampel ini adalah rentang usia 10-11 tahun.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi teknik lari yang disusun untuk menilai penguasaan gerak dasar lokomotor lari peserta didik. Penilaian difokuskan pada empat aspek utama, yaitu sikap awal, sikap melakukan (gerakan inti), sikap akhir, dan rangkaian gerak. Setiap aspek dijabarkan ke dalam beberapa indikator operasional yang menggambarkan kualitas gerakan peserta didik. Lembar observasi disusun dalam bentuk checklist (√) dengan skala penilaian, sehingga memudahkan pengamat dalam memberikan penilaian secara sistematis dan objektif terhadap setiap indikator yang diamati.

Prosedur

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data berupa pemberian perlakuan permainan *Run Game*, dilanjutkan dengan observasi teknik lari. Sutrisno Hadi dalam (Sugiyono, 2023) menyatakan bahwa, observasi merupakan suatu kegiatan yang rumit, yang terdiri dari beragam proses biologis dan psikologis. Tes lari digunakan untuk mengukur teknik lari dengan menilai aspek sikap awal, sikap melakukan, sikap akhir, dan rangkaian gerak. Pengukuran ini sangat penting untuk penguasaan gerak dasar lokomotor lari yang memainkan peran penting dalam berbagai aktivitas fisik. Kategorisasi yang digunakan adalah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 76. Terdapat 4 kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang.

Adapun cara bermain dalam permainan ini adalah sebagai berikut: Peserta didik dibagi menjadi delapan kelompok, masing-masing kelompok terdiri atas empat orang anggota, dan setiap kelompok berbaris di belakang garis start; Setiap kelompok disediakan tiga buah cone dan

satu kotak sasaran yang telah dibagi menjadi beberapa bagian menyerupai pola permainan "SOS"; Pada aba-aba guru, anggota pertama dari setiap kelompok berlari menuju kotak sasaran untuk meletakkan satu buah cone pada salah satu bagian kotak, kemudian kembali ke barisan kelompok; Anggota berikutnya berlari secara bergantian menuju kotak sasaran untuk melanjutkan permainan. Karena jumlah cone hanya tiga, peserta didik selanjutnya memindahkan cone yang sudah berada di dalam kotak ke posisi lain yang diinginkan; Pemindahan cone dilakukan secara bertahap dengan tujuan membentuk pola "SOS" melalui kerja sama dan strategi kelompok; Setiap peserta didik hanya diperbolehkan membawa atau memindahkan satu cone dalam satu kali lari, dan harus kembali ke barisan setelah selesai; Kelompok yang pertama kali berhasil membentuk pola "SOS" dengan benar dinyatakan sebagai pemenang permainan; Permainan dilaksanakan dengan menjunjung tinggi aturan, keselamatan, dan sportivitas selama kegiatan berlangsung. Dalam pembelajaran gerak dasar lari, permainan yang disusun secara terstruktur mampu memberikan peluang bagi peserta didik untuk melakukan

pengulangan gerakan secara alami. Melalui aktivitas tersebut, peserta didik dapat memperbaiki dan memperkuat pola gerak lari secara bertahap, sekaligus menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan (Hidayat, 2023; Semakur, 2020).

Analisis Data

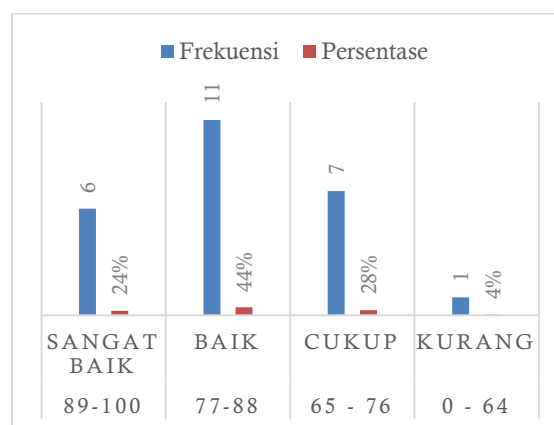
Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistic deskriptif. Penyajian data dalam penelitian ini melibatkan perhitungan persentase dalam bentuk tabel dan grafik. Secara teknis, statistic deskriptif tidak melibatkan uji signifikansi maupun taraf kesalahan, sebab peneliti tidak bertujuan melakukan generalisasi sehingga tidak timbul kesalahan generalisasi (Sugiyono, 2023).

HASIL

Hasil penelitian ini menyajikan tentang deskripsi data penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas V SDN Keraton 1 Martapura tahun 2025/2026. Dilihat dari hasil tes teknik lari pada peserta didik kelas 5 SDN Keraton 1 Martapura tahun 2025/2026 seperti berikut.

Tabel 1. Distribusi Kategori Kemampuan Lari Peserta Didik Setelah Penerapan Permainan *Run Game*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik (89-100)	6	24%
Baik (77-88)	11	44%
Cukup (65-76)	7	28%
Kurang (0-64)	1	4%
Total	25	100%



Gambar 1. Grafik Distribusi Kategori Kemampuan Lari Peserta Didik Setelah Penerapan Permainan *Run Game*

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan *Run Game* mengindikasikan positif terhadap penguasaan gerak dasar

lokomotor lari peserta didik SDN Keraton 1 Martapura. Berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 76, sebanyak 17 dari 25 peserta didik (68%) berada pada kategori

tuntas, yang terdiri dari 11 peserta didik (44%) pada kategori baik dan 6 peserta didik (24%) pada kategori sangat baik. Sementara itu, 8 peserta didik (32%) masih berada pada kategori cukup dan kurang, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil peserta didik masih belum mencapai ketuntasan belajar. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas permainan mampu memberikan pengalaman gerak yang cukup efektif dalam melatih teknik lari melalui aktivitas yang aktif, berulang, dan menyenangkan.

Dari sudut pandang pedagogis, hasil ini menggambarkan bahwa penerapan permainan *Run Game* memberikan dampak positif terhadap kualitas gerak peserta didik. Model pembelajaran berbasis permainan sejalan dengan karakteristik pembelajaran PJOK yang menekankan aktivitas fisik, partisipasi aktif, dan pengalaman belajar yang bermakna. Melalui permainan, peserta didik memperoleh kesempatan untuk melakukan pengulangan gerak secara alami tanpa tekanan instruksi yang kaku, sehingga koordinasi gerak, ritme langkah, serta teknik dasar lari dapat berkembang secara bertahap (Joni et al., 2023; Mo et al., 2024; Sari et al., 2020). Aktivitas yang bersifat aktif dan kompetitif juga meningkatkan keterlibatan motorik peserta didik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas gerak.

Namun demikian, masih terdapat 8 peserta didik (32%) yang belum mencapai ketuntasan. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa factor, seperti perbedaan kemampuan motorik awal, tingkat koordinasi yang masih rendah, serta keterbatasan dalam memahami atau menyesuaikan teknik gerak selama permainan berlangsung. Peserta didik pada kategori ini umumnya masih menunjukkan kelemahan pada aspek koordinasi gerak, seperti posisi tubuh yang kurang condong, ayunan lengan yang tidak optimal, serta transisi gerakan yang belum terintegrasi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun permainan efektif secara umum, tetap diperlukan perhatian khusus melalui pemberian latihan tambahan, modifikasi aktivitas, atau pendampingan yang lebih intensif bagi peserta didik yang belum tuntas.

Ditinjau dari aspek penilaian, penguasaan kemampuan gerak terlihat pada empat komponen utama yaitu sikap awal, sikap melakukan, sikap akhir, dan rangkaian gerak. Pada aspek sikap awal peserta didik pada kategori sangat baik mampu memposisikan tubuh dengan benar sebelum berlari, seperti mengambil nafas, badan condong ke depan,

pandangan lurus ke arah depan, serta menjaga keseimbangan. Pada kategori baik, kesiapan tubuh sudah cukup tepat meskipun masih terdapat ketidaksesuaian kecil. Sementara itu, kategori cukup dan kurang menunjukkan kesiapan gerak yang kurang optimal, misalnya posisi tubuh yang masih tegak, fokus pandangan yang belum konsisten, dan keseimbangan yang masih belum terjaga.

Pada aspek sikap melakukan, peserta didik kategori sangat baik mampu melakukan gerakan lari dengan koordinasi yang baik antara ayunan lengan, langkah kaki, serta posisi badan yang condong ke depan, sehingga gerakan terlihat lebih efektif dan seimbang. Pada kategori baik, peserta didik sudah mampu melakukan gerakan lari dengan cukup baik, namun koordinasi gerakan terkadang masih belum sepenuhnya stabil, misalnya ayunan lengan yang belum maksimal atau langkah kaki yang belum konsisten. Pada kategori cukup dan kurang masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik lari dengan benar sehingga gerakan terlihat kurang efisien.

Pada aspek sikap akhir, peserta didik kategori sangat baik mampu menghentikan gerakan dengan baik dan menjaga keseimbangan tubuh setelah menyelesaikan tugas dalam permainan. Pada kategori baik, peserta didik juga mampu melakukan kontrol gerakan akhir dengan cukup stabil. Sedangkan kategori cukup dan kurang masih mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakan akhir sehingga gerakan berhenti belum sepenuhnya stabil. Sedangkan pada kategori kurang, peserta didik terlihat belum mampu menghentikan gerakan dengan baik sehingga keseimbangan tubuh setelah berlari masih kurang terjaga.

Selanjutnya, pada aspek rangkaian gerak pada kategori sangat baik, peserta didik mampu melakukan seluruh tahapan gerakan secara utuh dan terkoordinasi sehingga gerakan lari terlihat lebih efektif. Pada kategori baik, peserta didik sudah menunjukkan keterpaduan gerak meskipun belum konsisten. Pada kategori cukup dan kurang, masih menunjukkan gerakan yang terputus-putus.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penguasaan gerak dasar lokomotor lari didominasi oleh kategori baik dan sangat baik (68%). Hal ini mengindikasikan bahwa permainan *Run Game* efektif dalam memberikan pengalaman gerak yang aktif, berulang, dan terorganisir sehingga kemampuan motorik lari berkembang lebih terkoordinasi.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori belajar motorik yang menekankan

pentingnya praktik berulang dalam berbagai situasi. Melalui permainan *Run Game*, peserta didik melakukan aktivitas lari dengan variasi arah, tempo, dan situasi, sehingga tidak hanya mengulang gerakan, tetapi juga memperkaya pengalaman gerak yang berdampak pada peningkatan koordinasi dan kontrol tubuh. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian (Hismullutfi et al., 2025) yang mengemukakan bahwa aktivitas gerak yang dikemas dalam bentuk permainan dapat membantu anak usia sekolah dasar mengembangkan kontrol gerak serta kemampuan adaptasi motorik melalui pengalaman gerak yang bervariasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan dengan menganalisis data hasil penelitian mengenai Penguasaan Gerak Dasar Lokomotor Lari pada Peserta Didik SDN Keraton 1 Martapura tahun 2025/2026 diperoleh hasil kategori kurang ada 1 orang peserta didik dengan persentase 4%; kategori cukup ada 7 orang peserta didik dengan persentase 28%; kategori baik ada 11 orang peserta didik dengan persentase 44%; dan kategori sangat baik ada 6 orang peserta didik dengan persentase 24%.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyimpulkan hasil bahwa penerapan permainan Run Game mengindikasikan positif terhadap penguasaan gerak dasar lokomotor lari. Hal ini ditunjukkan oleh persentase kategori >76 sebanyak 68%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada dosen pembimbing atas arahan dan dukungannya. Penulis juga berterima kasih kepada kepala sekolah, guru PJOK, serta peserta didik kelas V SDN Keraton 1 Martapura atas izin dan partisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

Bremer, E., & Cairney, J. (2016). Fundamental Movement Skills and Health-Related Outcomes: A Narrative Review of Longitudinal and Intervention Studies Targeting Typically Developing Children. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(2), 1–12. <https://doi.org/10.1177/1559827616640196>

Chan, C. H. S., Ha, A. S. C., Ng, J. Y. Y., & Lubans, D. R. (2019). Associations between fundamental movement skill competence, physical activity and

psycho-social determinants in Hong Kong Chinese children. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 229–236. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1490055>

- Dwijayanti, K., & Supriyoko, A. (2020). Peningkatan pembelajaran gerak lokomotor menggunakan Model Aktivitas Sirkuit (MAS) melalui pos kemampuan anak siswa sekolah dasar. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(2), 91–101.
- Erliana, M. (2014). Pengaruh pembelajaran model bermain terhadap keterampilan passing bawah bola voli mini. *Jurnal Multilateral*, 13, 53–62.
- Hidayat, L. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Bentengan di Kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu Tahun Pelajaran 2022/2023. 2(1), 457–483. <https://doi.org/10.1145/3359989.3365424>
- 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), 50. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v12i1.15350>
- Joni, A., Leni, A., Rezki, & Ahmad, R. (2023). *Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional* (G. Novri (ed.)). PT. INSAN CENDEKIA MANDIRI GROUP.
- Liu, D., Huang, Z., Liu, Y., & Zhou, Y. (2024). The role of fundamental movement skills on children's physical activity during different segments of the school day. *BMC Public Health*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18769-3>
- Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports*, 8(6). <https://doi.org/10.3390/sports8060088>
- Mo, W., Saibon, J. Bin, LI, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game-based physical education program on enjoyment in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6>
- Palmer, K. K., Nunu, M. A., Scott-Andrews,

- K. Q., & Robinson, L. E. (2021). Perceived physical competence predicts gains in children's locomotor but not ball skills across an intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115990>
- Sari, E. F. N., Julianti, R. R., Siregar, N. M., & Sukiri. (2020). Locomotor basic movement levels in improving the health of elementary school students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 16–21. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080703>
- Semakur, Y. (2020). Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa Kelas V Sd Katolik 041 Talibura. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 01(11), 1–8.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); kedua, Vol. 11, Issue 1). Alfabeta Bandung.
- Tajik Omid, Glozar Jawad, & N. S. (2024). Purposive Sampling. *Purposive Sampling*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.4135/9781412963909.n349>
- Wick, K., Leeger-Aschmann, C. S., Monn, N. D., Radtke, T., Ott, L. V., Rebholz, C. E., Cruz, S., Gerber, N., Schmutz, E. A., Puder, J. J., Munsch, S., Kakebeke, T. H., Jenni, O. G., Granacher, U., & Kriemler, S. (2017). Interventions to Promote Fundamental Movement Skills in Childcare and Kindergarten: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47(10), 2045–2068. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0723-1>
- Wikanjaya, I. K., Yoda, I. K., & Tisna, G. D. (2022). Tingkat Partisipasi Siswa SMA Melakukan Aktivitas Olahraga di Luar Jam Mata Pelajaran Penjaskes (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan). *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i1.45026>
- Xu, Z., Shen, S. J., & Wen, Y. H. (2024). The relationship between fundamental movement skills and physical activity in preschoolers: a systematic review. *Early Child Development and Care*, 194(2), 323–334. <https://doi.org/10.1080/03004430.2024.2309478>
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Journal of S.P.O.R.T, Vol. 3, No.1, Mei 2019. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(1), 56–61.
- Zhang, X., Tang, C., Geng, M., Li, K., Liu, C., & Cai, Y. (2025). The effects of active play interventions on children's fundamental movement skills: a systematic review. *BMC Pediatrics*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-024-05385-8>