



**PENERAPAN METODE *OUTDOOR*
LEARNING MELALUI PEMANASAN
BERBASIS PERMAINAN DALAM
PEMBELAJARAN PJOK SISWA KELAS
VI MI SALAFIYAH WULED**



SYAFIKA NAILA KHOIRUNNISA
NIM. 20322049

2026



**PENERAPAN METODE *OUTDOOR*
LEARNING MELALUI PEMANASAN
BERBASIS PERMAINAN DALAM
PEMBELAJARAN PJOK SISWA KELAS
VI MI SALAFIYAH WULED**



SYAFIKA NAILA KHOIRUNNISA
NIM. 20322049

2026

**PENERAPAN METODE *OUTDOOR LEARNING*
MELALUI PEMANASAN BERBASIS
PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN
PJOK SISWA KELAS VI MI SALAFIYAH
WULED**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh :

SYAFIKA NAILA KHOIRUNNISA

NIM. 20322049

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

**PENERAPAN METODE *OUTDOOR LEARNING*
MELALUI PEMANASAN BERBASIS
PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN
PJOK SISWA KELAS VI MI SALAFIYAH
WULED**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh :

SYAFIKA NAILA KHOIRUNNISA
NIM. 20322049

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya

Nama : Syafika Naila Khoirunnisa

NIM : 20322049

Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul PENERAPAN METODE *OUTDOOR LEARNING* MELALUI PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA KELAS VI MI SALAFIYAH WULED ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya secara pribadi bersedia menerima sanksi hukum yang dijatuhkan.

Demikian pernyataan ini, saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 20 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Syafika Naila Khoirunnisa
NIM. 20322049

NOTA PEMBIMBING

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

UTN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

c/q. Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

di Pekalongan

Assalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Setelah melakukan penelitian, bimbingan dan koreksi naskah skripsi saudara:

Nama : Syafika Naila Khoirunnisa
NIM : 20322049
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Judul : Penerapan Metode *Outdoor Learning* Melalui Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled

Saya menilai bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan untuk diujikan dalam sidang munaqosyah.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana nestinya. Atas perhatiannya, disampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.

Pekalongan, 27 Januari 2026
Pembimbing



Andung Dwi Haryanto., M.Pd.
NIP. 19890217 201903 1 007



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS TARBİYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jl. Pahlawan KM.5 Rowolaku Kajen Kabupaten Pekalongan Kode Pos 51161
Website: www.ftik.uingsudur.ac.id | Email: ftik@uingsudur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan naskah skripsi saudara :


Nama : Syafika Naila Khoirunnisa
NIM : 20322049
Judul Skripsi : Penerapan Metode *Outdoor Learning* melalui Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled

Telah diujikan dalam sidang munaqasyah oleh dewan penguji Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan pada hari Jumat tanggal 13 Maret 2026 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Akhmad Afroni, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19690921 200312 1 003


Hafizah Ghany Hayudinna, M.Pd
NIP. 199004122023212051

Pekalongan, 30 Maret 2026

Dibuatkan Oleh
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Prof. Dr. H. Mublisin, M.Ag.
NIP. 19700706 19803 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Jangan memohon lautan yang tenang, namun jadilah nakhoda yang tangguh. Keberhasilan tidak diukur dari damainya ombak yang dilalui, melainkan dari keteguhan hati mengarungi badai hingga selesai”

(Syafika Naila Khoirunnisa)

“Keberanian bukanlah bagaimana kita takut, tapi bagaimana kita tetap maju meski takut.”

(Najwa Shihab)

“Dalam kesulitan, percayalah bahwa Allah selalu ada untuk kita”

(Gus Baha)

Persembahan

Bapak, ibu serta adik - adikku tercinta. Sosok-sosok luar biasa yang tak pernah berhenti melangitkan doa dan memberikan dukungan tanpa tepi, meski jalan yang saya tempuh tak jarang menghadirkan kecewa. Terima kasih telah menjadi sandaran paling kokoh di setiap langkah.

Almamater Tercinta, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Ruang bagi saya untuk bertumbuh, menimba ilmu, dan mendewasakan pemikiran.

Bapak Andung Dwi Haryanto, M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang tidak hanya memberikan arahan akademis, namun juga menanamkan kepercayaan diri di saat saya meragukan kemampuan saya sendiri.

Syafika Naila Khoirunnisa, yakni diri saya yang telah bertahan dan menolak untuk menyerah. Terima kasih telah berani bergerak, menaklukkan rasa lelah, dan membuktikan bahwa setiap langkah kecil yang konsisten akan membawa kita pada garis akhir yang indah.

ABSTRAK

Khoirunnisa, Syafika Naila. 2026. “Penerapan Metode *Outdoor Learning* Melalui Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled” Skripsi Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Andung Dwi H., M.Pd.

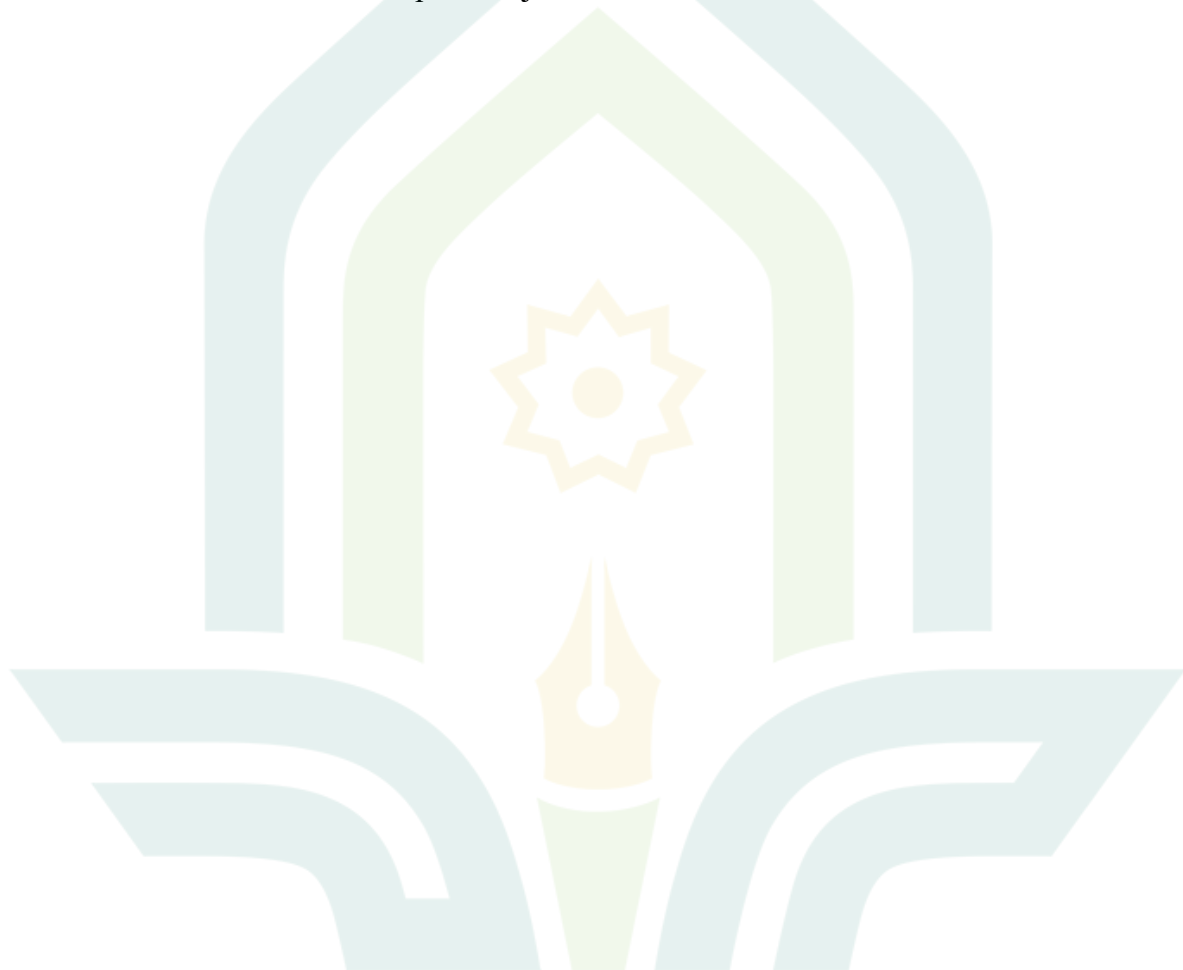
Kata Kunci : *Outdoor Learning*, Pemanasan, Permainan, Pembelajaran PJOK, Motivasi Belajar.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kejenuhan siswa kelas VI MI Salafiyah Wuled dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada tahap pemanasan. Kegiatan pemanasan yang bersifat monoton seperti lari mengelilingi lapangan dan peregangan konvensional menyebabkan rendahnya antusiasme dan partisipasi aktif siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan serta mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam proses implementasinya di MI Salafiyah Wuled. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan melalui teknik observasi partisipatif untuk mengamati perilaku siswa, wawancara mendalam dengan guru PJOK dan siswa kelas VI, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memberikan gambaran yang sistematis mengenai objek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dalam pelaksanaannya, guru mengintegrasikan permainan tradisional seperti Gobak Sodor, Bentengan, dan Kucing Tikus untuk menggantikan rutinitas pemanasan yang monoton. Pendekatan ini terbukti efektif meningkatkan partisipasi aktif siswa, di mana sebagian besar siswa terlibat secara antusias dan menyeluruh dalam setiap sesi pembelajaran, sehingga mampu meminimalisir kejenuhan belajar siswa. Faktor

pendukung utama meliputi kompetensi kreatif guru dalam memodifikasi permainan, ketersediaan halaman sekolah yang cukup luas, serta motivasi internal siswa yang tinggi terhadap kegiatan luar ruangan. Sementara itu, faktor penghambat yang ditemukan adalah alokasi waktu mata pelajaran PJOK yang dirasa cukup singkat, keterbatasan beberapa sarana, dan kondisi cuaca yang tidak menentu. Secara keseluruhan, metode ini berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus menyiapkan kesiapan fisik dan mental siswa sebelum memasuki materi inti pembelajaran.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. dengan mengucapkan *Alhamdulillah rabbil 'alamin* yang telah melimpahkan rahmat, karunia, serta ridho-Nya. Shalawat dan salam peneliti haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., dengan harapan mendapat syafaat beliau di dunia dan akhirat.

Peneliti bersaksi bahwa tiada Tuhan selain Allah dan Nabi Muhammad SAW Adalah utusan Allah SWT. Yang senantiasa memberikan petunjuk sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Metode *Outdoor Learning* Melalui Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada :

1. Allah SWT dengan segala Rahmat serta karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan, kesabaran, dan kekuatan bagi peneliti sehingga mampu menyelesaikan setiap tahapan penyusunan skripsi ini dengan lancar.
2. Nabi Muhammad SAW sebagai *uswatun hasanah* yang ajarannya senantiasa menjadi pedoman bagi umatnya.
3. Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag.,
4. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Bapak Prof. Dr. H. Muhlisin, M.Ag.,

5. Ketua Program Studi PGMI, Ibu Juwita Rini, M.Pd.,
6. Sekretaris Program Studi PGMI, Ibu Hafizah Ghany Hayudinna, M.Pd.,
7. Bapak Andung Dwi H., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
8. Bapak Muhammad Ilman, S.Pd.I., selaku Guru PJOK MI Salafiyah Wuled beserta seluruh staf guru dan karyawan yang telah memberikan izin, bantuan, serta data-data yang diperlukan selama penelitian berlangsung.
9. Siswa-siswi Kelas VI MI Salafiyah Wuled, yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan antusiasme yang luar biasa selama kegiatan penelitian ini.
10. Kedua orang tua tercinta dan segenap anggota keluarga yang selalu memberikan doa dan motivasi kepada peneliti.
11. Faza Nurul Anamy, S.Pd. yang tidak pernah lelah meluangkan waktu untuk membimbing serta mengarahkan setiap langkah kecil penulis dalam menyusun penelitian ini.
12. Terimakasih juga untuk teman-teman Prodi PGMI 2022, dan terimakasih untuk Naila, Divia, Nurul, Abida, Mita, dan Minkha yang senantiasa memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran di masa depan

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 27 Januari 2026
Penulis,

Syafika Naila Khoirunnisa
NIM. 20322049

DAFTAR ISI

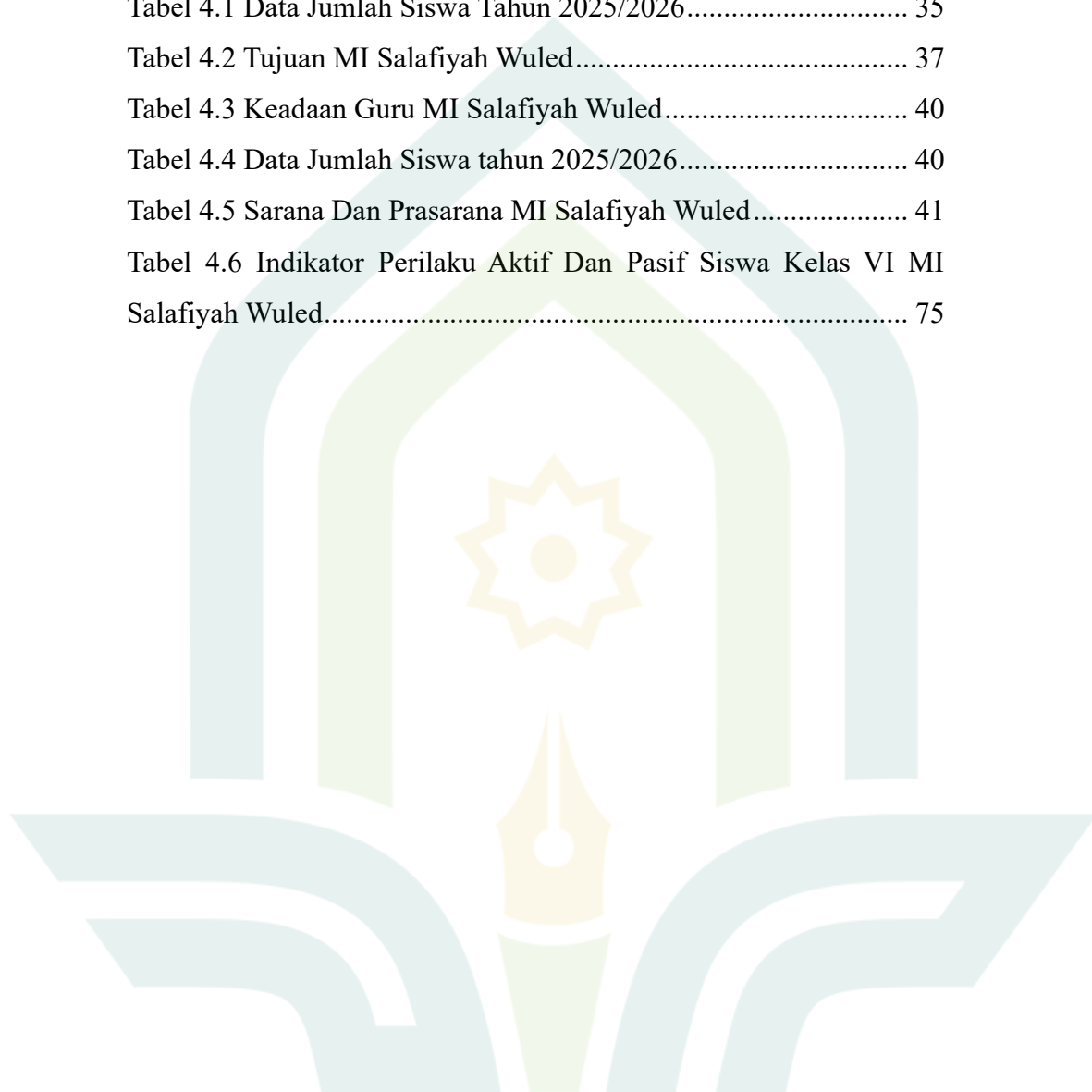
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
2.1. Deskripsi Teoritik	9
2.2. Kajian Penelitian Yang Relevan	21
2.3. Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Fokus Penelitian	27
3.3 Data Dan Sumber Data	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.5 Teknik Keabsahan Data	30
3.6 Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian.....	33
4.2 Pembahasan	67

BAB V PENUTUP	88
5.1 Kesimpulan.....	88
5.2 Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	92



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Jumlah Siswa Tahun 2025/2026.....	35
Tabel 4.2 Tujuan MI Salafiyah Wuled.....	37
Tabel 4.3 Keadaan Guru MI Salafiyah Wuled.....	40
Tabel 4.4 Data Jumlah Siswa tahun 2025/2026.....	40
Tabel 4.5 Sarana Dan Prasarana MI Salafiyah Wuled.....	41
Tabel 4.6 Indikator Perilaku Aktif Dan Pasif Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled.....	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir 26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 3 Pedoman Observasi

Lampiran 4 Hasil Observasi

Lampiran 5 Pedoman Wawancara

Lampiran 6 Hasil Wawancara

Lampiran 7 Pedoman Dokumentasi

Lampiran 8 Hasil Dokumentasi

Lampiran 9 Datar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia dan juga berperan signifikan dalam kemajuan atau kemunduran suatu negara. Dalam pandangan Ki Hajar Dewantara, "Pendidikan adalah tuntutan didalam hidup tumbuhnya anak-anak. Tujuannya adalah untuk membimbing setiap potensi bawaan yang dimiliki anak, sehingga mereka, baik sebagai individu maupun bagian dari komunitas, bisa meraih kesuksesan dan kebahagiaan secara optimal." Dengan demikian pendidikan dapat dipahami sebagai segala sesuatu yang mempengaruhi pertumbuhan, perubahan serta kondisi setiap individu. (Ujud et al., 2023).

Dalam lingkup pendidikan, terdapat berbagai mata pelajaran yang diajarkan, salah satunya adalah Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani yang diterapkan pada tingkat sekolah dasar berperan dalam mengembangkan bakat dan minat anak dalam aktivitas jasmani. Hal ini memberikan dampak positif dalam mengoptimalkan kemampuan dasar individu dalam bidang olahraga. Pendekatan ini juga berfungsi dalam melatih kebiasaan untuk bergerak dan mendorong gaya hidup sehat. (Sari et al., 2024)

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah satu-satunya pembelajaran yang dilakukan dengan melibatkan aktivitas fisik sebagai inti pembelajaran. Tujuan utamanya untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, menanamkan pemahaman konseptual mengenai pola hidup sehat., sportivitas, dan kecerdasan emosional (Rumawatine et al., 2024) Pada dasarnya proses belajar yang menyenangkan, terutama bagi anak usia sekolah dasar dapat dicapai melalui pendekatan bermain sambil belajar

yang disesuaikan dengan penerapan model dan metode pembelajaran yang tepat. (Fibriansyah et al., 2022)

Pembelajaran PJOK memiliki unsur permainan dengan petualangan dalam pelaksanaannya yang bisa dilaksanakan di alam bebas atau luar kelas. Dengan kata lain, pembelajaran PJOK seringkali dikaitkan dengan pendekatan pembelajaran diluar ruangan (*outdoor learning*). *Outdoor learning* merupakan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan di lingkungan terbuka dan dirancang tidak hanya untuk meningkatkan kapasitas kebugaran jasmani, tetapi juga untuk mengembangkan aspek sosial dan emosional peserta didik. Melalui keterlibatan dalam kegiatan seperti ini, siswa berkesempatan untuk melatih kemampuan bekerja sama, membangun kedisiplinan, serta menumbuhkan jiwa kepemimpinan dalam situasi nyata. Penerapan aktivitas luar ruang ke dalam pembelajaran PJOK memberikan dimensi pembelajaran yang lebih menyenangkan. Dengan mengintegrasikan metode *outdoor learning* dalam pendidikan jasmani, diharapkan mampu menarik minat siswa, meningkatkan partisipasi aktif, serta sarana untuk memperkuat pemahaman terhadap nilai-nilai penting dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menjadikan proses pembelajaran lebih menarik dan bermakna (Rumawatine et al., 2024)

Pemanasan memegang peranan yang sangat penting bagi anak-anak, sebagai tahap awal sebelum mereka mengikuti aktivitas inti dalam pembelajaran jasmani. berperan sangat penting bagi anak-anak, melalui pemanasan, tubuh dipersiapkan secara fisik dan mental untuk menghadapi gerakan yang lebih intens, sehingga dapat membantu mencegah cedera, meningkatkan kesiapan otot dan sendi, serta mendukung konsentrasi dan partisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Menurut Luxbacher (2004) mengemukakan bahwa pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan mengoptimalkan sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga dapat meminimalisir terjadinya

kejang otot. Selain itu Jika dilakukan secara rutin, pemanasan juga dapat melatih kekuatan jantung dan paru-paru sehingga daya tahan tubuh anak-anak bisa meningkat. (Kurniawan & Prabowo, 2020)

Dalam mengimplementasikan suatu strategi mengajar pada saat proses pembelajaran, guru dituntut untuk bisa mengembangkan jiwa kreatifitas dan mampu melakukan pengamatan dengan baik sehingga tujuan dari proses pembelajaran PJOK di Sekolah berjalan dengan baik dan optimal dengan mengintegrasikan suatu permainan. Pendekatan bermain merupakan salah satu metode pembelajaran yang menggunakan aktivitas permainan sebagai cara untuk menyampaikan materi pelajaran, tanpa mengabaikan tujuan utama yang harus dicapai. Permainan yang digunakan biasanya berupa permainan sederhana dan telah disesuaikan dengan standar kompetensi yang ditetapkan dalam kurikulum. Melalui pendekatan ini, siswa diberikan kebebasan untuk bergerak aktif, sehingga mereka lebih mudah melakukan gerakan sesuai dengan materi yang diajarkan. (Kurniawan & Prabowo, 2020)

Multilateral atau multiskil yang dikembangkan oleh negara Eropa Timur, menekankan pentingnya program latihan dasar di sekolah untuk mengembangkan keterampilan motorik utama pada anak-anak seperti: berlari, berjalan, melompat, melempar, menangkap, berguling dan menjaga keseimbangan. Dapat diartikan bahwa permainan dalam pemanasan lebih baik terdapat elemen-elemen tersebut.(Widiastuti et al., 2021). Dengan demikian, pemanasan seharusnya dirancang secara sistematis dan variatif agar mampu mengoptimalkan kesiapan tubuh serta meningkatkan motivasi belajar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi inovatif bagi pendidik dalam mengembangkan model aktivitas pemanasan yang lebih kontekstual, adaptif, dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran PJOK. Selain itu, untuk mencapai tujuan pembelajaran, pendidik juga harus berupaya meningkatkan

motivasi belajar siswa dengan mengintegrasikan permainan kedalam kegiatan pemanasan. (Samodra et al., 2022)

Akan tetapi pada kenyataannya, realita di berbagai sekolah menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK belum sepenuhnya optimal. Banyak sekolah dasar, terutama di daerah terpencil atau kurang berkembang, mengalami keterbatasan sarana dan prasarana seperti lapangan olahraga, bola, atau alat bantu pembelajaran lainnya. Selain itu, masih banyak sekolah yang belum memiliki guru PJOK khusus, akibatnya pembelajaran seringkali disampaikan oleh guru kelas yang tidak memiliki latar belakang pendidikan jasmani. Banyak daerah pedesaan yang belum memperoleh fasilitas dan infrastruktur yang layak. Kondisi ini sangat kontras dengan wilayah perkotaan yang menyediakan sarana dan prasarana jauh lebih memadai. Kesenjangan fasilitas antara daerah kota dan desa ini berdampak pada rendahnya mutu pendidikan. Pendekatan pembelajaran yang digunakan juga masih cenderung konvensional, seperti memberi instruksi satu arah atau aktivitas fisik monoton seperti lari mengelilingi lapangan, tanpa variasi dan modifikasi yang menarik. (Harahap et al., 2024)

Sebelum memulai materi pembelajaran PJOK, siswa terlebih dahulu melakukan pemanasan, kegiatan pemanasan sendiri memiliki berbagai manfaat. Akan tetapi kegiatan pemanasan di MI Salafiyah Wuled seringkali masih didominasi dengan aktivitas monoton seperti berlari mengelilingi lapangan maupun aktivitas peregangan yang menyebabkan siswa merasa bosan dan kurang antusias. MI Salafiyah Wuled merupakan salah satu sekolah dasar swasta yang berada di Desa Wuled Gang 3 Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan. Sekolah ini mengalami permasalahan kejenuhan dalam proses belajar. Berdasarkan kenyataan dilapangan terlihat siswa kurang antusias dan sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran. Beberapa dari mereka terlihat asyik bermain sendiri, melamun dan mempermainkan benda-benda yang ada disekelilingnya. Setelah melakukan wawancara kepada beberapa siswa, ternyata banyak siswa

merasa bosan dan tidak bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran. Penyebabnya karena kurangnya variasi dalam metode pengajaran yang diterapkan oleh guru, Akibatnya pembelajaran PJOK terkesan monoton dan kurang menarik bagi siswa.

Hasil wawancara dengan Bapak Muhammad Ilman S.Pd, guru PJOK di MI Salafiyah Wuled, menjelaskan bahwa MI Salafiyah Wuled merupakan salah satu sekolah yang menerapkan pembelajaran diluar kelas (*outdoor learning*) pada mata pelajaran PJOK. Selain itu, di MIS Wuled juga berupaya menerapkan pemanasan berbasis permainan pada kegiatan awal pembelajaran. Keberhasilan pendekatan ini juga didukung oleh kreativitas pendidik dalam merancang berbagai permainan edukatif yang dilaksanakan di luar kelas (*outdoor learning*). Permainan-permainan tersebut tidak hanya digunakan sebagai sarana rekreasi, namun juga dirancang untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, serta mencapai tujuan pembelajaran. Pendekatan ini menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan menjadi favorit siswa. Beberapa permainan seperti kucing tikus, gobak sodor, dan bentengan telah diimplementasikan. Hal ini membuat siswa lebih bersemangat dan antusias, selain itu juga dapat meningkatkan hasil belajar mereka.

Ketertarikan peneliti dalam mengangkat permasalahan ini didasarkan pada potensi besar metode *outdoor learning* yang tidak hanya mampu mengatasi kejenuhan fisik, tetapi juga terbukti dapat memicu peningkatan semangat dan motivasi belajar siswa. Melalui pendekatan yang menyenangkan, siswa menjadi lebih antusias dan terlibat aktif dalam setiap sesi pembelajaran, sehingga pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap kesiapan mereka dalam menerima materi inti PJOK. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti menetapkan judul .

“Penerapan Metode *Outdoor Learning* Melalui Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan sarana olahraga di sekolah menjadi salah satu kendala dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK yang menarik dan bermakna.
2. Diperlukan inovasi melalui penerapan metode pembelajaran *outdoor learning* yang diintegrasikan dengan pemanasan berbasis permainan agar siswa lebih aktif, termotivasi, dan siap mengikuti kegiatan inti pembelajaran.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan pada penelitian ini, perlu dilakukan pemecahan masalah agar pengkajian yang dilakukan lebih terarah pada isu-isu yang ingin diselesaikan. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian hanya berfokus pada penerapan metode *outdoor learning* melalui kegiatan pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK siswa kelas VI MI Salafiyah Wuled.
2. Kajian difokuskan pada proses pelaksanaan, faktor pendukung, dan faktor penghambat penerapan metode tersebut.
3. Jenis permainan yang diamati dibatasi pada permainan tradisional yang digunakan dalam kegiatan pemanasan, seperti kucing-tikus, gobak sodor, bentengan, hitam-hijau, dan kepala-pundak-lutut-cone.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan metode *outdoor learning* pada pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled?

2. Bagaimana faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan metode *outdoor learning* pada pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan penerapan metode *outdoor learning* pada pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled.
2. Untuk mendeskripsikan faktor pendukung dan penghambat dalam proses penerapan metode *outdoor learning* pada pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dan praktis yang dapat diambil dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan peneliti dapat memahami bagaimana penerapan metode *outdoor learning* pada pemanasan berbasis permainan mata pelajaran PJOK, khususnya di MI Salafiyah Wuled.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Penulis

Sebagai referensi untuk peneliti dalam membentuk sikap ilmiah serta menambah pengetahuan, juga dapat memberikan wawasan dan pengalaman langsung terkait penerapan metode *outdoor learning* pada pemanasan berbasis permainan di tingkat sekolah dasar.

- b. Bagi Pendidik Dan Calon Pendidik

Dapat meningkatkan pemahaman mengenai penerapan metode *outdoor learning* pada kegiatan pemanasan berbasis permainan yang bertujuan menciptakan suasana pembelajaran menjadi menyenangkan dan peserta didik aktif bergerak.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Penerapan Metode *Outdoor Learning* Melalui Pemanasan Berbasis Permainan dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

Penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled telah dilaksanakan secara sistematis dan terbukti efektif dalam mengatasi kejenuhan siswa yang sebelumnya diakibatkan oleh pemanasan konvensional yang monoton, seperti *jogging* mengelilingi lapangan atau peregangan statis. Proses implementasi metode ini terlaksana melalui tiga tahapan terstruktur yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru PJOK berinovasi dengan menyusun rencana permainan tradisional yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, meliputi permainan gobak sodor, kucing tikus, dan bentengan. Penerapan ini secara signifikan berhasil menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, aktif, dan memberikan keleluasaan ekspresi gerak siswa. Selain itu, kecocokan metode bermain ini dengan karakteristik siswa MI/SD yang menyukai aktivitas bermain (*The Play Tendency*) memastikan bahwa terjadi internalisasi keterampilan gerak dasar secara optimal tanpa menimbulkan beban kognitif atau psikologis pada siswa, sehingga dapat meningkatkan antusiasme dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Terdapat dua faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan. Faktor pendukung utama adalah ketersediaan prasarana yang memadai berupa halaman sekolah yang luas, sehingga dapat mendukung ruang gerak bebas untuk permainan tradisional. Kompetensi dan kreativitas tinggi dari guru PJOK dalam memodifikasi serta mengelola permainan, serta tingginya antusiasme dan motivasi internal siswa terhadap kegiatan belajar di luar kelas. Di sisi lain, pelaksanaan metode ini menghadapi beberapa

faktor penghambat. Hambatan tersebut meliputi keterbatasan durasi jam pelajaran PJOK, minimnya ketersediaan sarana pendukung, dan tantangan dari faktor eksternal seperti cuaca yang tidak menentu, yang seringkali memaksa guru untuk menyesuaikan kegiatan ke dalam ruangan. Namun, kendala-kendala ini dapat diatasi secara efektif melalui improvisasi dan fleksibilitas tinggi yang dimiliki oleh guru dalam mengelola pembelajaran.

Selain mencapai tujuan utama pemanasan, yaitu menyiapkan kondisi fisik dan mental siswa sebelum kegiatan inti, pendekatan ini juga memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan aspek psikologis dan sosial. Secara fisik, permainan-permainan tersebut efektif melatih kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan reaksi gerak dasar siswa, yang esensial bagi perkembangan motorik pada usia sekolah dasar. Sementara itu, secara non-fisik, metode ini berhasil menumbuhkan nilai-nilai karakter penting seperti kerja sama tim, sportivitas, keberanian, kedisiplinan, serta kemampuan siswa untuk mengikuti aturan dan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam peningkatan kualitas pembelajaran PJOK sebagai berikut :

1. Bagi Kepala Sekolah
 - a. Pemberian Dukungan Kebijakan: Kepala Sekolah perlu memberikan dukungan kebijakan yang kuat terhadap keberlanjutan penerapan metode *Outdoor Learning* melalui pemanasan berbasis permainan. Dukungan ini harus diarahkan pada penguatan lingkungan sekolah sebagai sumber belajar, sejalan dengan temuan bahwa ketersediaan halaman yang luas merupakan faktor pendukung utama.
 - b. Prioritas Pengadaan Sarana Penunjang: Mengingat adanya faktor penghambat berupa keterbatasan alat sederhana, Kepala Sekolah disarankan untuk memprioritaskan alokasi

dana secara berkala untuk pengadaan atau perbaikan alat-alat PJOK yang bersifat fundamental dan mendukung variasi permainan (*cone*, tali, peluit, dll.). Hal ini penting untuk mengurangi beban improvisasi guru dan memastikan keamanan kegiatan siswa.

- c. Memfasilitasi Pengembangan Kompetensi Guru: Mendorong dan memfasilitasi guru PJOK untuk mengikuti kegiatan pengembangan profesional atau *workshop* yang berfokus pada pedagogi *Active Learning* dan manajemen kelas luar ruangan, agar kreativitas tinggi guru yang telah terbukti dapat terus diasah dan diperbarui.
2. Bagi Guru PJOK
 - a. Menjaga Konsistensi dan Variasi Permainan: Guru diharapkan bisa mempertahankan konsistensi dalam menjadikan permainan sebagai pemanasan, namun juga perlu terus melakukan modifikasi dan pengembangan variasi permainan (melampaui lima permainan yang diteliti) untuk menjaga *novelty* (kebaruan) dan mencegah potensi kejenuhan siswa di masa mendatang.
 - b. Manajemen Waktu yang Adaptif: Mengingat adanya keterbatasan durasi waktu PJOK yang menjadi penghambat, guru harus meningkatkan kemampuan dalam manajemen alokasi waktu yang lebih ketat, serta merancang RPP yang bersifat fleksibel dengan menyediakan solusi mitigasi (Plan B) untuk melaksanakan permainan dalam format yang disederhanakan saat kondisi cuaca tidak memungkinkan.
 - c. Memperkuat Aspek Afektif: Dalam setiap pelaksanaan permainan, guru harus secara eksplisit memperkuat nilai-nilai karakter yang menjadi tujuan pembelajaran non-fisik (sportivitas, kerjasama, dan disiplin), sejalan dengan temuan bahwa metode ini sangat efektif dalam pengembangan aspek holistik siswa.

3. Bagi Siswa
 - a. Meningkatkan Partisipasi Aktif dan Kesadaran Diri: Siswa diharapkan dapat mempertahankan tingkat antusiasme dan partisipasi aktif yang telah terbangun melalui metode ini.
 - b. Menginternalisasi Nilai Karakter: Siswa didorong agar dapat menginternalisasi dan mengaplikasikan nilai-nilai karakter positif seperti disiplin mengikuti aturan dan kerjasama tim yang diperoleh selama bermain *bentengan* atau *gobak sodor* ke dalam interaksi sosial dan proses belajar di mata pelajaran lain.
 - c. Memanfaatkan Lingkungan Belajar: Siswa diharapkan dapat memanfaatkan fasilitas lapangan sekolah secara bertanggung jawab dan aman, serta menyadari bahwa lingkungan luar kelas merupakan sumber belajar yang mendukung perkembangan fisik dan mental mereka secara optimal.

