



**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.

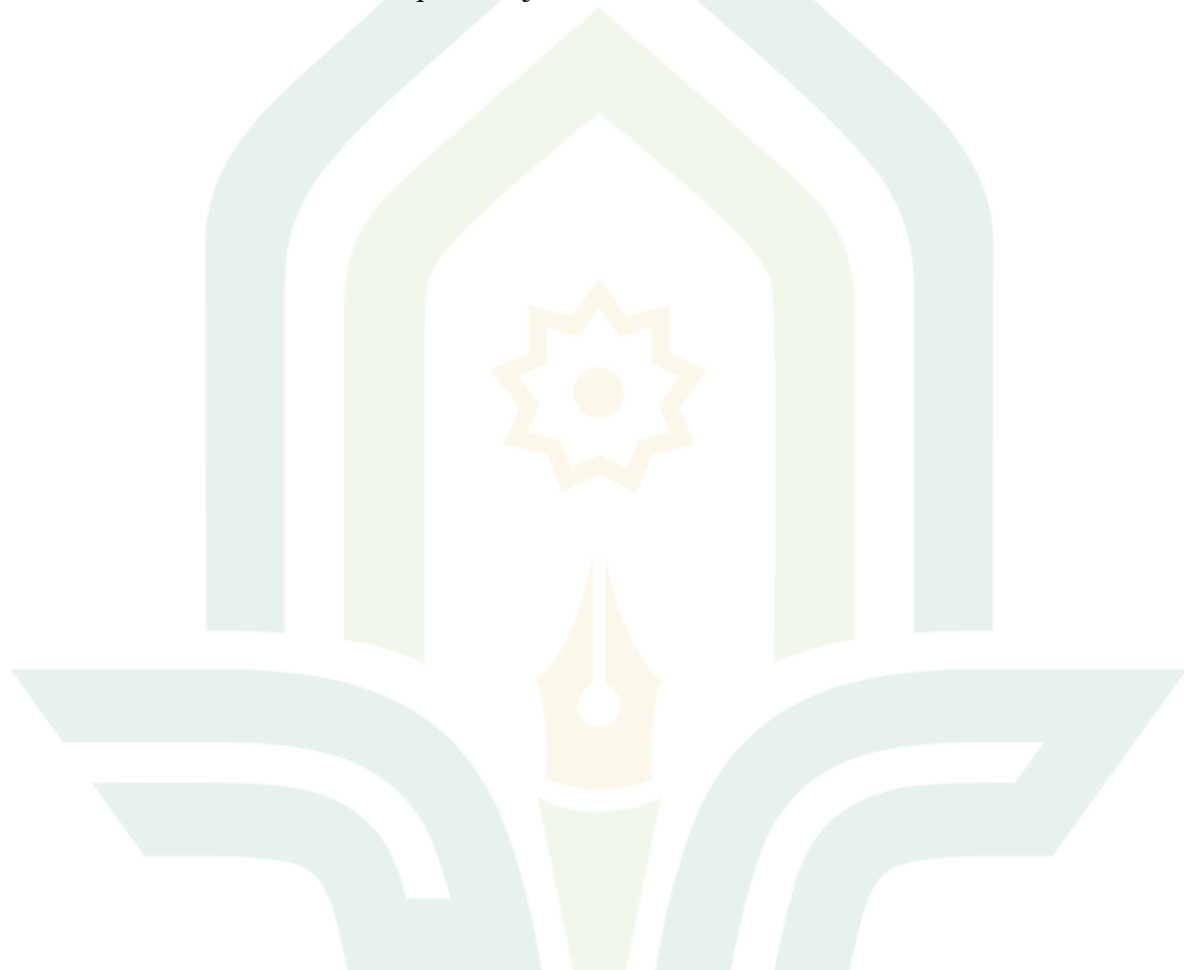
Kata Kunci : *Outdoor Learning*, Pemanasan, Permainan, Pembelajaran PJOK, Motivasi Belajar.

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

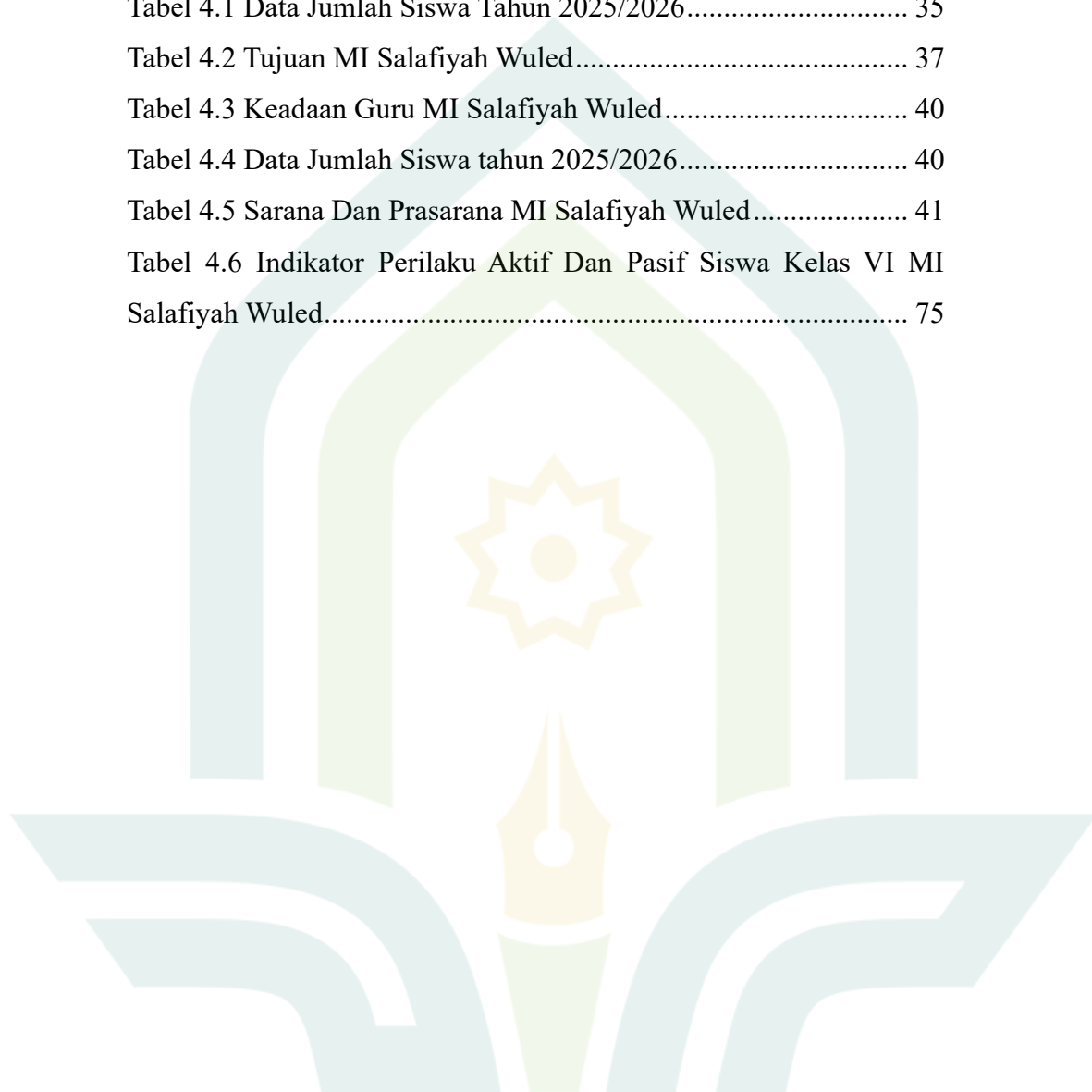
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan 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.

c. Bagi Sekolah

Digunakan sebagai referensi bahan pertimbangan dalam pemahaman konsep penerapan metode *outdoor learning* pada pembelajaran PJOK yang lebih baik.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Deskripsi Teoritik

1. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu disiplin ilmu yang wajib diajarkan pada setiap sekolah. Mata pelajaran ini berbeda dari mata pelajaran yang lainnya baik dari segi tujuan maupun alat pembelajaran, seperti materi pembelajaran. PJOK adalah proses pembelajaran yang berkaitan dengan aspek fisik, permainan atau aktivitas fisik yang dirancang secara khusus untuk mendukung tercapainya tujuan pendidikan. Melalui aktivitas-aktivitas tersebut, pengalaman belajar yang diperoleh anak-anak akan menjadi lebih menarik, karena mereka belajar sambil berpartisipasi dalam permainan. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi potensi yang terdapat dalam diri mereka. (Johandayani, 2024)

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah disiplin ilmu yang mempelajari mengenai keterampilan gerak, pengetahuan, dan pengembangan fisik. Dalam konteks Pendidikan, PJOK tidak hanya mengajarkan interaksi sosial dalam berolahraga, akan tetapi juga berperan dalam membantu siswa mengetahui, memahami, dan menerapkan pola hidup sehat. Melalui PJOK siswa diajarkan berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh. PJOK tidak hanya mengajarkan kepada siswa kemampuan untuk terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi juga pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga dan menerapkan gaya hidup sehat dan seimbang. Sehingga pemahaman ini menjadi landasan yang kuat bagi siswa untuk membangun kebiasaan sehat yang akan

mereka bawa sepanjang hidup.(Agus Mulyana et al., 2024)

PJOK merupakan mata pelajaran yang berfungsi sebagai media bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya melalui aktivitas jasmani. Sesuai dengan tujuan PJOK, mata pelajaran ini dapat mendorong siswa untuk memperbaiki serta mengembangkan keterampilan yang mereka miliki, seperti keterampilan motorik kasar dan halus, kemampuan kognitif, serta daya nalar. Selain aktifitas fisik, pembelajaran PJOK juga mencakup ilmu pengetahuan tentang cara hidup sehat. Selain itu, PJOK juga berperan dalam membentuk pemahaman mengenai nilai-nilai afektif, mental, dan spiritual. Melalui integrasi antara aktivitas fisik dan pembelajaran teori ini, bertujuan untuk menjamin bahwa pertumbuhan anak berjalan dengan seimbang, baik dari segi fisik maupun kognitif.(Imawati & Maulana, 2021)

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah. PJOK tidak hanya berfungsi dalam mengembangkan keterampilan fisik siswa melalui aktivitas dan permainan, tetapi juga memperkenalkan konsep hidup sehat dan nilai-nilai sosial yang penting. Dengan pendekatan yang menyeluruh, PJOK menyajikan pengalaman belajar yang menarik dan interaktif, sehingga dapat mendorong siswa untuk mengeksplorasi potensi diri mereka.

Melalui pembelajaran PJOK, siswa diajarkan untuk menerapkan pola hidup sehat serta meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mendukung perkembangan mental dan sosial. Aktivitas fisik yang menyenangkan dalam konteks pembelajaran ini membantu siswa membangun kebiasaan sehat yang dapat mereka bawa

sepanjang hidup. Secara keseluruhan, PJOK berperan penting dalam membentuk individu yang seimbang, sehat, mempunyai wawasan yang luas, serta dapat berinteraksi dengan baik dalam masyarakat.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Pembelajaran PJOK memiliki dampak positif terhadap perkembangan fisik dan psikologis siswa apabila tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dapat tercapai dengan optimal. Secara spesifik, dijelaskan didalam kurikulum bahwa tujuan PJOK adalah sebagai berikut:

- 1) Melatih kemampuan siswa dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani serta menerapkan gaya hidup sehat.
- 2) Meningkatkan dan mengembangkan keterampilan lokomotor siswa.
- 3) Mendorong pembentukan karakter dan nilai moral yang baik melalui proses pembelajaran PJOK.
- 4) Membentuk perilaku patuh terhadap aturan, jujur, bertanggung jawab dan mampu bekerjasama serta meningkatkan rasa percaya diri pada siswa.
- 5) Melatih kemampuan siswa dalam menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- 6) Memberikan pengetahuan tentang konsep aktivitas jasmani, sehingga dapat mencapai pertumbuhan fisik yang optimal, kebiasaan hidup sehat, dan sikap positif dalam kehidupan. (Depdiknas 2006:1) di dalam (Imawati & Maulana, 2021)

1. Metode *Outdoor Learning*

a. Pengertian *Outdoor Learning*

Outdoor Learning merupakan metode pembelajaran yang dilakukan di luar ruangan dengan menggunakan lingkungan sekitar sebagai media belajar. Lingkungan berperan sebagai "guru ketiga" bagi anak, setelah orang tua dan pendidik. Melalui

interaksi langsung dengan lingkungan, anak belajar berbagai nilai seperti kebersihan, kerapian, disiplin, kemandirian, dan semangat pantang menyerah. Lingkungan belajar yang ada di dalam ataupun di luar ruangan, memiliki dampak signifikan terhadap proses dan cara anak belajar. Pembelajaran tidak terbatas pada ruang kelas saja, melainkan dapat berlangsung di berbagai tempat, seperti rumah ibadah, museum, lapangan, serta fasilitas dan inf untuk menyediakan sarana yang mendukung berbagai aktivitas siswa dalam aspek sosial, emosional, dan intelektual di dalam ruang kelas. (Halamury, 2024)

Lingkungan luar ruangan atau *outdoor* memiliki peran yang signifikan dalam mendukung proses pendidikan anak, khususnya dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka, yaitu bermain. Melalui aktivitas bermain di luar ruangan, anak-anak dapat mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal. Kegiatan yang dilakukan di lingkungan luar ruangan dapat menjadi sarana untuk mengurangi kebosanan yang dialami anak-anak akibat rutinitas di dalam kelas. Di luar ruangan, anak-anak memiliki kebebasan untuk berlari, berjalan, melompat, dan merangkak. Guru yang aktif dalam memanfaatkan lingkungan luar ruangan dapat mendorong anak-anak untuk lebih aktif bermain dengan menyediakan permainan yang menantang dan menarik bagi mereka. (Halamury, 2024)

Karakteristik anak-anak di usia SD terkait dengan aktivitas fisik adalah umumnya mereka menikmati permainan, suka bergerak, senang bekerja sama, dan menyukai praktik langsung. Berdasarkan konsep ini, dapat dijelaskan bahwa anak-anak di sekolah dasar sangat suka bermain. Pendidik perlu memahami perkembangan anak dan menyediakan

aktivitas fisik dalam bentuk permainan. Materi pembelajaran sebaiknya disusun dalam bentuk permainan, khususnya untuk siswa kelas bawah (kelas 1 hingga 3) yang masih sangat identik dengan bermain. Oleh karena itu, penyusunan model pembelajaran yang berbasis permainan perlu dibuat agar lebih menarik, dengan tetap memperhatikan pencapaian materi ajar.

Pertama, anak usia sekolah dasar cenderung aktif bergerak. Mereka berbeda dari orang dewasa yang dapat duduk dalam waktu lama; anak-anak biasanya hanya mampu duduk tenang selama maksimal 30 menit. Pendidik berperan penting dalam menciptakan pembelajaran yang selalu dinamis, di mana permainan menarik dapat memberikan stimulus yang tinggi terhadap minat gerak anak.

Kedua, anak-anak usia sekolah dasar juga menunjukkan kecenderungan untuk beraktivitas dalam kelompok. Mereka umumnya berkumpul dengan teman sebaya. Konsep pembelajaran di kelas dapat dirancang dalam bentuk tugas kelompok, di mana pendidik menyampaikan materi melalui tugas sederhana yang harus dikerjakan secara kolaboratif. Tugas yang diberikan sebaiknya menggabungkan aspek psikomotorik (aktivitas gerak) dengan aspek kognitif. Apabila siswa sekolah dasar diberikan tugas mengenai gerakan dasar seperti teknik menembak bola, mereka akan terlebih dahulu melakukan praktik untuk memahami, kemudian menyampaikan hasilnya sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Ketiga, anak-anak di tingkat sekolah dasar cenderung lebih menyukai kegiatan yang melibatkan praktik langsung. Mereka lebih tertarik pada pembelajaran yang bersifat aplikatif dan konkret, daripada yang bersifat teoritis. Melihat tiga elemen utama dalam bermain (kesenangan bermain, aktivitas

fisik, dan interaksi kelompok) pada anak usia Sekolah Dasar, pendekatan ini sangat efektif bila dipadukan dengan pengalaman langsung. Dengan demikian, peran pendidik adalah memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar melalui praktik nyata, sehingga metode pembelajaran teori klasik menjadi kurang relevan dan lebih tepat diterapkan saat evaluasi.. (Antari et al., 2021)

b. Tahapan Metode *Outdoor Learning*

Tahapan didalam menerapkan metode *Outdoor learning* terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi

1. Tahap persiapan terdiri dari:

- a) Menentukan tujuan pendidikan
- b) Menentukan model dan pendekatan pembelajaran
- c) Menyusun rencana permainan
- d) Mempersiapkan sarana dan media
- e) Menentukan waktu dan tempat kegiatan

2. Tahap pelaksanaan terdiri dari:

- a) Pendidik memberi penjelasan tentang materi
- b) Peserta didik mendengarkan penjelasan pendidik di kelas
- c) Pendidik memberi peserta didik kesempatan untuk mengajukan pertanyaan
- d) Untuk belajar di luar kelas, pendidik meminta peserta didik berjalan dengan baik dan tertib
- e) Peserta didik melakukan aktivitas atau mengamati objek studi sesuai dengan instruksi pendidik

3. Tahap evaluasi terdiri dari:

- a) Pendidik dan peserta didik berdiskusi tentang hasil belajar dari lingkungan kelas

- b) Pendidik dan peserta didik secara bersama menyimpulkan informasi yang telah dipelajari
 - c) Pendidik bertanya tentang pendapat peserta didik tentang kegiatan belajar.
 - d) Pendidik menilai kegiatan belajar peserta didik dan hasilnya (Johandayani, 2024)
- c. Manfaat Metode *Outdoor Learning*

Pembelajaran luar ruangan (*outdoor learning*) memiliki manfaat dalam pengembangan keterampilan sosial dan pemahaman budaya siswa, yang dapat meningkatkan daya pikir mereka serta melatih kemampuan bersosialisasi secara langsung dengan masyarakat sekitar. Dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya *outdoor learning*, siswa diajak untuk menguasai keterampilan gerak dasar seperti berlari, berjalan, dan melompat melewati rintangan, yang merupakan inti dari pembelajaran ini.

Melalui pembelajaran di luar kelas (*outdoor learning*), peserta didik dapat mengamati objek pembelajaran secara langsung, yang membantu pemahaman konsep dan hasil belajar mereka menjadi lebih baik. Jika dibandingkan, peserta didik yang mengikuti pembelajaran *outdoor learning* dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik daripada peserta didik yang mengikuti pembelajaran secara konvensional.

Keberhasilan pembelajaran *outdoor learning* tidak semata dipengaruhi oleh peran guru, namun juga oleh faktor lain seperti peserta didik, kurikulum, prasarana, aktivitas belajar mengajar, sistematika penilaian, dan bimbingan peserta didik. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu dilakukan perubahan dari model pembelajaran konvensional menjadi model yang lebih menarik dan sesuai dengan gaya belajar, potensi, dan kemampuan peserta didik. (Johandayani, 2024)

2. Pemanasan Berbasis Permainan

a. Pengertian Pemanasan Berbasis Permainan

Pemanasan merupakan tahap awal dalam persiapan fisik sebelum melakukan aktivitas olahraga (Kravitz, 1997). Hal ini sejalan dengan penjelasan Alter (1996) yang menyatakan bahwa melalui pemanasan, tubuh atlet dapat beradaptasi dari kondisi istirahat menuju kesiapan fisik untuk berolahraga. Selain itu, pemanasan juga berperan dalam meningkatkan performa atlet dan mengurangi potensi cedera selama aktivitas fisik. Pemanasan memiliki peranan yang sangat penting bagi anak-anak sebelum mereka terlibat dalam kegiatan inti selama proses pembelajaran. Pemanasan efektif dalam meningkatkan suhu otot, yang berkontribusi dalam melancarkan sirkulasi darah dan memberi peningkatan suplai oksigen ke jaringan tubuh. Proses ini sangat penting untuk memperbaiki kontraksi otot dan meningkatkan respons refleks, sehingga anak-anak dapat menghadapi aktivitas yang lebih intens dengan risiko cedera yang lebih rendah. Pemanasan juga berfungsi sebagai langkah pencegahan terhadap kejang otot. Selain manfaat fisiologis, pemanasan dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi anak-anak, memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam menyerap informasi yang disampaikan selama pembelajaran. Oleh karena itu, pemanasan bukan hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga mendukung perkembangan integral anak dalam konteks pendidikan. (Kurniawan & Prabowo, 2020)

Secara umum, setiap individu maupun kelompok olahraga memiliki rutinitas pemanasan yang spesifik, selalu diulang dan dilaksanakan. Aktivitas pemanasan yang umum dilakukan adalah jogging. Namun hal ini seringkali menimbulkan rasa

jenuh. Beberapa peneliti telah berupaya untuk mengembangkan metode pemanasan yang dapat meningkatkan motivasi dan kesenangan, sehingga tidak membosankan. Upaya pengembangan pemanasan dinamis sebagai media pembelajaran dalam pendidikan jasmani telah dilakukan. Penerapan pemanasan dengan permainan terbukti efektif dalam meningkatkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Lebih lanjut, penelitian ini memberikan hasil bahwa kelompok yang diberikan permainan dalam pemanasan menunjukkan dampak yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan permainan. (Samodra et al., 2022).

b. Macam-Macam Pemanasan Berbasis Permainan

1) Gobak Sodor / Galasin

Permainan gobak sodor juga dikenal dengan nama galasin atau galah asin yang berasal dari yogyakarta. Nama "Gobak Sodor" terdiri atas kata gobak dan sodor. Gobak artinya bergerak dengan bebas dan sodor artinya tombak. permainan ini awalnya dimainkan oleh para prajurit pada zaman dahulu sebagai bagian dari latihan keterampilan bertempur. Dalam latihan tersebut, mereka menggunakan tombak berujung tumpul yang disebut "sodor" dalam permainan yang dikenal dengan nama "sodoran". Permainan ini bertujuan untuk melatih kelincahan, strategi, dan kerjasama tim dalam situasi pertempuran. Selain menyenangkan, permainan ini juga memberikan berbagai manfaat bagi anak-anak dalam mendukung perkembangan mereka. Manfaat yang diperoleh melalui permainan ini bagi anak usia sekolah dasar antara lain: pengembangan bahasa,

kognitif, sosial, emosional, berkreasi dalam seni, serta mengasah keterampilan motorik mereka. (Rika Widianita, 2023)

2) Kucing Tikus

Permainan kucing dan tikus adalah permainan yang meniru aktivitas kucing yang berburu tikus. Dalam permainan ini, peserta yang bertugas menjadi kucing akan mengejar dan menangkap peserta lain yang bertugas menjadi tikus. Peserta yang lain makan membentuk sebuah lingkaran dengan bergandengan tangan, berfungsi sebagai penghalang atau pagar yang membatasi pergerakan kucing dan tikus. Tujuan dari permainan ini adalah agar tikus dapat menghindari kejaran kucing dengan memanfaatkan celah diantara pagar. (Widiastutik et al., 2023)

Penerapan permainan kucing tikus mampu memberikan peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak, selain itu juga efektif dalam melatih sikap sportifitas, keterampilan fisik seperti berlari, melompat, dan memungkinkan anak untuk merancang strategi dalam menghindari kejaran lawan, mengembangkan kemampuan sosial dan emosional, serta melatih kerjasama dan koordinasi antara tangan, kaki, dan pandangan. (Yulianty et al., 2022)

3) Bentengan/Rerebonan

Bentengan atau Rerebonan adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim yaitu penawan dan tertawan. Setiap tim terdiri atas empat hingga delapan anak. Kemudian memiliki satu markas sebagai tempat perlindungan yang disebut dengan “benteng” dapat berupa tiang, pohon atau pilar. Permainan ini mengandung unsur pendidikan jasmani yang sesuai dengan

karakteristik siswa sekolah dasar, antara lain: 1) Gerak berjalan/berari, 2) Permainan yang mudah dimainkan, 3) Kelincahan tubuh, 4) Suasana yang menyenangkan dan 5) Sosialisasi kepada anak-anak supaya mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam menjalankan permainan bentengan tidak diperlukan peralatan atau perlengkapan yang khusus. Cukup dengan sebidang tanah atau lapangan yang datar kemudian tentukan dua tempat yang akan dijadikan markas masing-masing tim. (Hidayat, 2023)

Jadi permainan bentengan adalah jenis permainan yang berusaha mendapatkan markas lawan dengan cara menangkap pemain lawan. Setiap anggota tim memiliki tugas masing-masing, diantaranya pemain yang bertugas menjadi mata-mata, pemberi umpan untuk memancing lawan agar keluar dari markas, menjaga markas, dan penyerang.

4) Kucing Tiga Warna

Permainan ini melibatkan tiga tim (A, B, dan C, masing-masing ditandai dengan warna berbeda). Dua tim mengambil peran untuk saling melempar dan menangkap bola (misalnya tim A dan B), sementara tim ketiga (C) bertugas mengganggu. Jika tim C berhasil menangkap atau mendapatkan bola, maka tim yang bertugas melempar lempar (misalnya tim A) dianggap melakukan kesalahan dan bergantian peran dengan tim C. Kemudian, permainan dilanjutkan dengan tim B dan C yang bergantian melempar dan menangkap, sementara tim A berperan sebagai pengganggu. Pola ini terus berlanjut dengan

pergantian peran di antara ketiga tim. (Kurniawan & Prabowo, 2020)

5) Hitam Hijau

Permainan ini dirancang untuk melatih konsentrasi dan meningkatkan reaksi para pemain. Aktivitas ini dipandu oleh guru atau instruktur yang memberikan aba-aba berdasarkan warna—“hitam” atau “hijau.” Ketika instruktur menyebutkan "hitam," maka seluruh pemain yang mengenakan atribut hitam akan mengejar pemain dengan atribut hijau; sebaliknya, jika instruktur mengatakan "hijau," maka kelompok pemain hijau mengejar kelompok hitam. Bukan hanya menyenangkan, permainan ini juga efektif dalam meningkatkan respons cepat dan fokus peserta secara signifikan. (Kurniawan & Prabowo, 2020)

6) Ular Buta

Permainan ini melibatkan sedikitnya dua tim, masing-masing beranggotakan 2–4 pemain yang membentuk barisan lurus sambil berpegangan bahu satu sama lain. Anggota paling depan mengenakan penutup mata dan mempunyai tugas untuk mencari poin yang telah disediakan. Karena pemain yang berada paling depan tidak bisa melihat, anggota tim lainnya bertugas memberikan arahan dalam bentuk instruksi untuk memandu pemain depan menuju objek poin. Seluruh tim bergerak secara bersama-sama mengikuti arah dan langkah pemain depan. (Kurniawan & Prabowo, 2020)

7) Kepala Pundak Lutut Cone

Permainan ini dirancang untuk meningkatkan konsentrasi dan reaksi peserta. Dalam permainan, dua pemain akan saling berhadapan dengan sebuah hula hoop yang diletakkan di antara

mereka, di mana terdapat sebuah cone di dalamnya. Guru akan secara acak menyebutkan bagian tubuh, seperti "kepala," "pundak," atau "lutut." Saat guru menyebutkan bagian tubuh tersebut, para pemain harus segera memegang bagian tubuh yang disebutkan. Jika guru mengatakan "cone," maka kedua pemain akan berlomba untuk mendapatkan cone yang ada didepan mereka. Aktivitas ini tidak hanya menantang fisik, tetapi juga menuntut ketangkasan dan kecepatan berpikir. (Kurniawan & Prabowo, 2020)

2.2. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Fitri Johandayani (2024), yang berjudul "Implementasi Metode *Outdoor Learning* Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Permainan Tradisional Di SD Negeri Soko Pekalongan" penelitian ini menyatakan bahwa pembelajaran *outdoor learning* pada mata pelajaran PJOK melalui permainan tradisional di SD Negeri Soko Pekalongan dapat berlangsung dengan lancar mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasinya. Selain itu, terdapat 3 faktor baik dari faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaannya. Persamaan dengan penelitian tersebut yaitu sama-sama melaksanakan metode *outdoor learning* pada mata pelajaran PJOK dengan mengimplementasikan sebuah permainan, sedangkan perbedaan kedua penelitian ini terdapat pada jenis permainan jika dalam penelitian terdahulu menggunakan tujuh jenis permainan yang diterapkan, penelitian ini menerapkan lima permainan yang dilakukan pada kegiatan pemanasan dalam pembelajaran PJOK.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yantoro, Y., & Pamela, I. S. (2023) yang berjudul "Meningkatkan Kreativitas Siswa Melalui Penggunaan Metode *Outdoor Learning* Berbantuan Media Lingkungan Sekitar Sekolah Pada Kelas IV Sekolah

Dasar” Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran di luar kelas (*Outdoor Learning*) telah diterapkan secara efektif dalam mendorong siswa untuk lebih aktif dan berani dalam proses pembelajaran. Mereka secara mandiri menggali pengetahuan melalui pengamatan dan interaksi dengan teman sebaya maupun guru. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap penggunaan metode pembelajaran di luar kelas. Persamaan dengan penelitian tersebut adalah sama-sama membahas penggunaan metode *outdoor learning*. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada fokus penelitian. Penelitian terdahulu berfokus pada peningkatan kreativitas siswa pada mata pelajaran IPA kelas IV. Sedangkan penelitian ini berfokus pada penerapan metode *outdoor learning* untuk menciptakan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.

3. Penelitian yang ditulis oleh Nurul Hidayati (2023) yang berjudul “Implementasi Metode *Outdoor Learning* Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Di SMA Negeri 1 Sumpiuh Banyumas” Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan metode *outdoor learning* dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti di SMA Negeri 1 Sumpiuh dilaksanakan melalui tiga tahap utama: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Faktor yang mendukung keberhasilan metode ini adalah ketersediaan sarana dan prasarana. Sementara itu, terdapat tiga faktor penghambat yang ditemui selama proses implementasi. Adapun persamaan dengan penelitian yang akan ditulis yaitu sama-sama membahas penerapan *outdoor learning* dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Sedangkan perbedaannya adalah penelitian sebelumnya lebih terfokus pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti, sedangkan proposal/skripsi Anda menitikberatkan pada implementasi *outdoor learning* dalam konteks pembelajaran PJOK.

4. Penelitian yang ditulis oleh Gugun Gunawan (2024) yang berjudul *“Pengembangan Model Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Siswa Sekolah Dasar”* hasil penelitian ini menyatakan bahwa kegiatan awal pembelajaran PJOK terutama dalam aktivitas pemanasan tidak berjalan dengan baik, dimana peserta didik terlihat bosan, jenuh, dan aktivitas gerak pemanasan yang monoton. Sehingga terkadang peserta didik ada yang mengalami kesulitan hingga cedera pada saat melaksanakan pembelajaran inti. Penelitian ini memberikan variasi kegiatan pemanasan berbasis permainan kedalam 10 jenis model yang mana dalam setiap model tersusun dari 4-9 rangkaian diantaranya peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan dinamis yang dikombinasikan dengan lirik lagu dan permainan lari kemudian dijadikan bahan pembelajaran dalam website *“Aplikasi Mobile Learning”*.

Adapun persamaan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama membahas mengenai penerapan model pemanasan berbasis permainan pada mata pelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar. Perbedaan dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada fokus penelitian. Penelitian terdahulu berfokus mengembangkan dan menguji efektivitas model pemanasan baru berbasis permainan untuk digunakan dalam PJOK, sedangkan pada penelitian yang akan ditulis adalah mendeskripsikan bagaimana metode outdoor learning diterapkan melalui pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK.

5. Penelitian yang ditulis oleh Nur Azizah, dkk. (2024) *“Pengembangan Model Warming Up Berbasis Permainan Tradisional Untuk Siswa Kelas VII SMP Negeri 27 Medan”* Mengatakan bahwa penelitian ini menekankan bahwa warming up berfungsi menunjang kinerja atletik serta menjaga keselamatan fisik, bukan sekadar rutinitas awal sebelum berolahraga. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengeksplorasi secara komprehensif konsep

pemanasan dalam konteks kegiatan olahraga. Persamaan dengan penelitian tersebut adalah terletak pada fokus pembahasan yang sama, yakni pemanasan berbasis permainan. Sementara perbedaannya adalah bahwa penelitian sebelumnya berorientasi pada pengembangan model pemanasan bagi siswa tingkat SMP, sedangkan penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk menggambarkan penerapan metode pembelajaran *outdoor learning* melalui aktivitas pemanasan berbasis permainan di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah (MI).

6. Penelitian karya Y. Touvan Juni Samodra, dkk. (2022) “*Model Permainan Sebagai Alternatif Untuk Pemanasan Siswa*” Penelitian ini mengembangkan 5 permainan yaitu *stage game*, pemanasan berbasis permainan, permainan berbasis permainan tradisional, permainan lari berangkai, permainan SOS, dan setiap permainan memiliki 3 level. Berdasarkan hasil uji coba lapangan membuktikan bahwa permainan yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat mencapai denyut nadi sehingga cocok diterapkan dalam melakukan pemanasan khususnya dalam pembelajaran PJOK. Persamaan dengan skripsi yang akan ditulis adalah sama-sama mengimplementasikan permainan dalam kegiatan pemanasan. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian ini dilakukan terhadap siswa dan mahasiswa sedangkan skripsi yang akan ditulis hanya berfokus pada siswa MI kelas VI.
7. Penelitian karya Risna Malinda, dkk. (2022) “Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran PJOK Di Kelas V MIN Bireun” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan minat belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan modifikasi kegiatan pemanasan yaitu sebesar 21,71%. Persamaan dengan penelitian yang akan ditulis adalah sama-sama membahas mengenai kegiatan pemanasan berbasis permainan sebagai bagian dari pembelajaran PJOK

melalui pendekatan yang menyenangkan dan inovatif. Perbedaannya terletak pada tujuan penelitian. Penelitian terdahulu bertujuan agar mengetahui pengaruh dari penggunaan permainan dalam kegiatan pemanasan terhadap minat belajar siswa, sedangkan penelitian yang akan ditulis bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana metode *outdoor learning* diterapkan melalui pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK.

2.3. Kerangka Berpikir

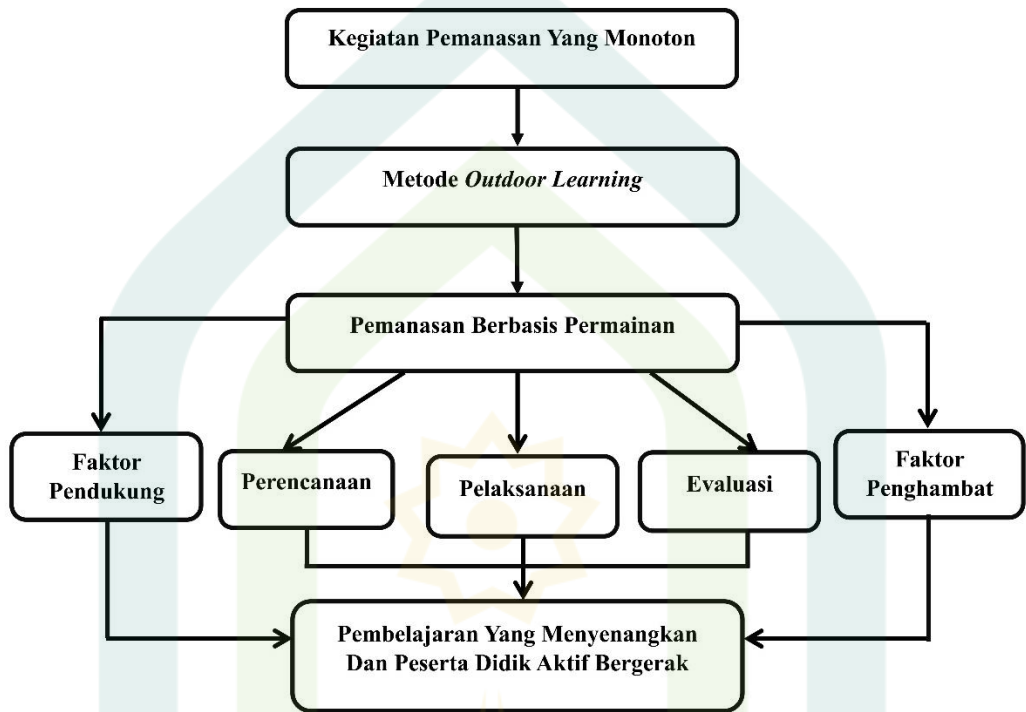
Penerapan metode *outdoor learning* mata pelajaran PJOK diterapkan melalui kegiatan pemanasan berbasis permainan merupakan proses pembelajaran yang menghadirkan kreativitas baru pada kegiatan pemanasan agar dapat menjadi lebih menyenangkan, juga berdampak baik bagi keaktifan siswa dalam mengikuti mata pelajaran PJOK. Keberhasilan guru dalam mengimplementasikan pembelajaran *outdoor learning* melalui kegiatan pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled memiliki tiga tahapan yang perlu dilakukan yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan serta tahap evaluasi.

Tahap perencanaan yaitu guru mempersiapkan segala kebutuhan yang akan digunakan pada saat pembelajaran berlangsung seperti menentukan tujuan Pendidikan, mengatur tempat dan media serta menentukan metode pembelajaran. Pada tahapan pelaksanaan yang pertama guru mengajar peserta didik memberi motivasi melalui ice breaking kemudian guru menjelaskan dan memberi sesi tanya jawab terkait materi yang akan disampaikan. Terakhir ada tahapan evaluasi yaitu menyimpulkan apa yang telah dipelajari.

Dengan demikian, Penerapan metode *outdoor learning* pada kegiatan pemanasan berbasis permainan menjadi sangat menyenangkan dan banyak diminati oleh peserta didik saat pelajaran PJOK berlangsung. Tujuan pembelajaran *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan adalah untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik yang mengintegrasikan pengembangan aspek fisik, mental, dan

semangat mereka secara maksimal, sehingga dapat menciptakan pengalaman belajar yang menyeluruh dengan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk terlibat secara langsung dengan materi yang disampaikan.

Bagan kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan Pendekatan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan jenis pendekatan penelitian lapangan (field research). Pendekatan kualitatif adalah cara penelitian yang membuat data deskriptif dalam bentuk tulisan maupun lisan dari subjek dan perilaku yang bisa dilihat. Sehingga, data yang diperoleh berupa kata atau kalimat maupun gambar (bukan angka) (Winarni, 2021).

3.2 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini didasarkan pada latar belakang masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya. Dengan demikian, fokus penelitian ini adalah Menerapkan Metode *Outdoor Learning* Pada Pemanasan Berbasis Permainan Mata Pelajaran PJOK Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled dengan indikator keberhasilan antara lain : siswa menunjukkan semangat dan partisipasi aktif pada saat kegiatan pemanasan, meningkatkan kesiapan fisik melalui variasi gerak pemanasan agar tidak monoton, serta dapat memberikan suasana kegiatan pembelajaran yang menyenangkan.

3.3 Data Dan Sumber Data

Pada penelitian ini, terdapat dua jenis sumber data diantaranya sumber data utama (data primer) dan sumber data pendukung (data sekunder).

1. Sumber data primer (Data Utama)

Data primer merupakan informasi yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber utama. Data yang diperoleh langsung melalui wawancara dan observasi langsung yang dilakukan di lokasi penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah guru dan siswa di MI Salafiyah Wuled.

2. Sumber Data Sekunder (Data Pendukung)

Data sekunder merupakan informasi pendukung yang didapatkan peneliti dari sumber-sumber yang telah tersedia.

Informasi ini bermanfaat untuk memperkuat data primer yang bisa diperoleh melalui studi pustaka. Contoh sumber data sekunder meliputi wawancara dengan kepala sekolah, buku-buku referensi, laporan penelitian sebelumnya, serta dokumentasi terkait lainnya.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada dasarnya adalah pendekatan yang diadopsi peneliti dalam memperoleh informasi. Metode yang banyak digunakan dalam penelitian kualitatif berupa wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. Tujuannya untuk mendspstksn pemahaman secara komprehensif dan mendalam mengenai subjek penelitian.(Nartin et al., 2024) Pada penelitian ini, peneliti melaksanakan beberapa teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara merupakan teknik dalam mengumpulkan informasi yang melibatkan komunikasi langsung antara peneliti dengan subjek penelitian. Wawancara yang bersifat kualitatif bertujuan untuk memperoleh pengetahuan mendalam mengenai pengalaman, pandangan, dan sudut pandang individu berkenaan dengan fenomena yang sedang diteliti (Jailani et al, 2023).

Dalam teknik wawancara ini, pihak yang berpartisipasi terdiri dari guru kelas, guru mata pelajaran, serta siswa dari kelas VI di MI Salafiyah Wuled Pekalongan. Teknik ini melibatkan peneliti dalam mengajukan sejumlah pertanyaan mengenai penerapan metode *outdoor learning* pada aktivitas pemanasan berbasis permainan, kemudian mengumpulkan respons dari setiap peserta didik. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk mendapatkan data yang akurat dari sumber yang dapat dipercaya.

2. Observasi

Observasi merupakan cara mengumpulkan informasi dengan melihat langsung orang dan situasi yang diteliti.

Observasi kualitatif bisa dilakukan di tempat yang asli atau di tempat yang sudah dibuat khusus untuk penelitian. Observasi memungkinkan peneliti untuk menyaksikan secara langsung interaksi sosial, perilaku, serta konteks yang berkaitan dengan fenomena yang sedang dikaji. (Jailani et al, 2023).

Pada teknik observasi ini, objek yang dilihat oleh peneliti adalah seluruh siswa kelas VI di MI Salafiyah Wuled. Peneliti melihat secara langsung bagaimana pembelajaran *outdoor learning* diterapkan. Peneliti memperhatikan satu per satu sikap, cara berpikir, antusiasme, dan keaktifan murid, serta sarana yang mendukung. Tujuan dari observasi ini adalah untuk menghimpun data dan informasi yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian.

Observasi dilakukan menggunakan Lembar Observasi Terstruktur yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat keaktifan dan *Time-on-Task* (ToT) siswa selama sesi pemanasan berbasis permainan. Lembar observasi ini berfokus pada dua kategori utama: Perilaku Aktif (berlari, berpartisipasi sesuai aturan, tertawa, memberi dukungan) dan Perilaku Pasif/Non-Tugas (*Off-Task*) (melamun, berdiam diri, mengobrol di luar konteks permainan, atau mengeluh). Data ini kemudian digunakan sebagai basis untuk mengestimasi persentase partisipasi siswa per sesi, sehingga klaim mengenai peningkatan antusiasme memiliki bukti empiris yang terukur secara kualitatif.

3. Dokumentasi

Dokumentasi mencakup mengumpulkan data yang berasal dari dokumen, arsip, atau materi tertulis lain yang berkaitan dengan fenomena yang sedang dianalisis. Jenis dokumen yang dimanfaatkan dapat meliputi catatan, laporan, surat, buku literatur, atau dokumen resmi lainnya. Penelitian dokumentasi memberikan wawasan mengenai konteks sejarah, kebijakan, peristiwa, dan kemajuan yang

relevan dengan fenomena yang sedang diteliti (Jailani et al, 2023).

Dalam teknik dokumentasi, peneliti menuliskan semua aktivitas yang peserta didik lakukan selama penelitian. Mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi. Teknik ini bertujuan untuk menguatkan dan membuktikan secara nyata bahwa peneliti telah melaksanakan penelitian di sekolah tersebut, khususnya di kelas VI MI Salafiyah Pekalongan. Dokumentasi ini diarahkan untuk menyimpan bukti fisik dari dokumen yang didapatkan selama proses penelitian.

3.5 Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data adalah hal yang sangat penting untuk dipahami dan diperhatikan dengan teliti. Keabsahan data merujuk pada tingkat kepercayaan atau ketepatan data yang digunakan dalam penelitian tersebut. Ini berkaitan dengan sejauh mana data yang dikumpulkan dan hasil dari analisisnya dapat dipercaya, dipertanggungjawabkan, dan diterima sebagai representasi yang tepat dari fenomena yang diteliti. Dalam konteks yang lebih luas, keabsahan data juga mencakup validitas interpretasi dan kesesuaian antara temuan dengan realitas yang diteliti. Ini melibatkan penggunaan metode dan teknik yang tepat untuk mengumpulkan data yang akurat dan representatif, serta proses analisis yang tepat dan terbuka. (Nartin et al., 2024)

Untuk memperkuat keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan teknik yang digunakan untuk memeriksa kredibilitas suatu data, yang dilakukan dengan cara memverifikasi data yang sudah dikumpulkan dari berbagai sumber data seperti hasil observasi, wawancara, arsip, maupun analisis dokumen lainnya. Data dari beberapa sumber tersebut tidak dapat disamakan seperti dalam penelitian kuantitatif, melainkan dijabarkan, dikelompokkan, dan dicermati mana pandangan yang sejalan, yang berbeda, dan mana spesifik dari sumber data tersebut sehingga menghasilkan suatu

kesimpulan, yang selanjutnya dimintakan persetujuan (member check) dengan sumber data tersebut. (Alaslan et al., 2023)

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses menelaah dan menyusun secara sistematis bahan dari wawancara, catatan, dan sumber lainnya agar mudah dipahami dan dapat dibagikan kepada orang lain. Analisis data dilaksanakan oleh peneliti baik di lapangan maupun setelah keluar dari lapangan, menggunakan metode yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman : (Spradley & Huberman, 2024)

a. Reduksi data

Reduksi data adalah mengkaji ulang seluruh informasi yang terkumpul dari informasi lapangan yang didapat melalui wawancara dan analisis dokumen. Reduksi data merupakan salah satu jenis analisis yang menekankan pengklasifikasian, penyaringan, penghapusan bagian yang tidak relevan, serta pengorganisasian data secara sistematis agar menghasilkan kesimpulan yang signifikan. Sehingga, data yang diperoleh dengan observasi, wawancara, dan pengkajian dokumen akan dikumpulkan, dipilah, dikelompokkan, dan disimpulkan tanpa menghilangkan nilai mendalam yang melekat dalam data.

b. Penyajian data

Setelah proses reduksi data selesai, data dapat disajikan. Penyajian informasi atau data bisa dilakukan lewat pengelompokan semua data ke dalam deskripsi dan menarik kesimpulan dari situ. Dengan adanya penyajian data, ini tentu saja akan membantu penulis dalam memahami keadaan yang sedang berlangsung, lalu setelah itu dapat merencanakan langkah-langkah berikutnya

c. Kesimpulan dan verifikasi Data

Kesimpulan dan verifikasi data melibatkan rangkaian tindakan sistematis seperti pengelompokan, pemfokusan, dan penyusunan data sebelum akhirnya ditarik kesimpulan untuk menemukan makna yang terkandung. Dalam

menyusun kesimpulan penelitian hendaknya lugas, ringkas, dan mudah dimengerti. Selain itu, kebenarannya juga harus diperiksa secara berkala, terutama dalam kaitannya dengan judul, rumusan masalah, dan tujuan yang telah ditetapkan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Profil MI Salafiyah Wuled

a. Sejarah Berdirinya MI Salafiyah Wuled

Desa Wuled yang terletak di Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan – Jawa Tengah adalah desa dengan mayoritas penduduk beragama Islam yang berorganisasi Muhammadiyah, sedangkan yang berorganisasi Nahdlatul Ulama atau biasa disebut warga Nahdliyyin adalah minoritas. Berangkat dari hal tersebut maka warga Nahdliyyin yang ada di Wuled berpikir dan berikhtiar untuk bisa memberikan pendidikan bagi anak-anak mereka yang sesuai dengan pemahaman Nahdliyyin, Maka pada tanggal 13 Mei 1993 tokoh Nahdliyyin Wuled bermusyawarah untuk mendirikan satu lembaga pendidikan formal setingkat SD yang diberi nama Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Wuled. Lokasi pembangunan maadrasah ini berukuran 10.500 m² hasil wakaf dari Ibu Kasmiah (2.800 m²), Bapak Ilyas (3.500 m²) dan Ibu Hj. Nadziroh (4.200 m²).

Maka pada tanggal 17 Robiul Awwal 1409 H diadakan tahlilan dan istighosah di tempat lokasi yang akan dibangun madrasah dan peletakan batu pertama oleh Habib Ahmad Al-Attas Pekalongan, MI Salafiyah Wuled mendapat status diakui dari Departemen Agama pada tanggal 27 Juli 1998 dan akreditasi pertama 29 Januari 2002 dengan hasil B. dan akreditasi kedua juga dengan hasil B pada tanggal 27 Oktober 2011. MI Salafiyah Wuled terletak Desa Wuled Gg. 3 Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan dengan perkembangan jumlah murid di MIS Wuled setiap tahun mengalami peningkatan hingga pada Tahun Pelajaran 2025/2026 berjumlah 132 siswa. Prestasi akademik siswa MIS Wuled juga mengalami peningkatan dengan melihat rata-rata hasil UM setiap tahun.

b. Letak Geografis

MI Salafiyah Wuled berada di lingkungan masyarakat perkampungan dan terbuka bagi siswa dengan berbagai latar belakang, dengan potensi letak di pedesaan yang memiliki beberapa kekuatan diantaranya: 1) input peserta didik berasal dari keluarga yang peduli terhadap kepentingan pendidikan; 2) lingkungan belajar yang aman, nyaman serta kondusif ; 3) kultur masyarakat bersifat terbuka yang bernuansa religius; 4) sarana pendukung layanan proses pembelajaran yang memadai seperti sarana WIFI dan prasana lain; 5) merupakan salah satu Madrasah Ibtidaiyah piloting yang terletak di kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan dengan lingkungan yang asri dan rindang serta 6) letak sekolah mudah dijangkau.

c. Identitas Lembaga

Nama Sekolah	: MI Salafiyah Wuled
Alamat	: Desa Wuled Gg. 3 Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan
Nomor Statistik Madrasah NPSN	: 111233260088 : 60713368
Tanggal Didirikan	: 10 Agustus 1998
Akta Pendirian	: Mk.14/5.b/PP.01.1/ 2276/1998
Tahun Beroperasi	: 1998
Status Tanah	: Milik Yayasan
Luas Tanah	: 745 M ²
Status Bangunan	: Milik yayasan
Luas Bangunan	: 500 M ²
Kode Latitude	: -6.93323
Kode Longitude	: 109.62846
Akreditasi	: B
Email Madrasah	: miswuled@gmail.com
Facebook/IG/Twitter/Youtube	: Mis Wuled

Data Jumlah Siswa Tapel 2025/2026:

Tabel 4.1
Data Jumlah Siswa Tahun 2025/2026

Jenis Kelamin	1	2	3	4	5	6	Jumlah
L	16	6	16	5	11	7	159
P	12	12	9	6	16	17	165
Jumlah	28	18	25	10	27	24	

d. Visi, Misi Dan Tujuan Madrasah

1) Visi MI Salafiyah Wuled

Program dan kegiatan madrasah/sekolah harus merujuk kepada visi yang telah ditetapkan. Visi bukan hanya tulisan tanpa dipahami maknanya. Untuk menginternalisasi visi pada setiap anggota madrasah/sekolah maka visi perlu disosialisasikan secara berkala, tanpa pemahaman terhadap visi, maka kegiatan yang dijalankan menjadi tidak terarah. Berikut adalah visi MI Salafiyah Wuled :

“Terwujudnya Generasi Islam Yang Berakhlaqul Karimah, Tekun Beribadah, Peduli Lingkungan Dan Unggul Dalam Prestasi”

Indikator Visi :

- a) Terwujudnya generasi Islam Ahlussunah Wal Jama'ah yang santun dalam bertutur dan berperilaku.
- b) Terwujudnya generasi yang mampu membaca Al Qur'an dengan baik dan benar (Tartil).
- c) Terwujudnya generasi yang tekun melaksanakan ibadah wajib maupun sunnah.
- d) Terwujudnya generasi yang peduli terhadap lingkungan.
- e) Terwujudnya generasi yang unggul dalam prestasi akademik dan non akademik sebagai bekal

melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi dan atau hidup mandiri.

2) Misi MI Salafiyah Wuled

Misi MI Salafiyah Wuled ditetapkan sebagai representasi dari elemen visi dan elemen Profil Pelajar Pancasila Dan Rahmatan Lil Alamin. Elemen visi tersebut yaitu terdepan dalam prestasi, jujur dan bertanggung jawab dalam bertindak. Sembilan visi MI Salafiyah Wuled sebagai berikut :

- a) Menumbuhkembangkan perilaku terpuji dan praktek nyata sehingga peserta didik dapat menjadi teladan bagi teman dan masyarakat.
- b) Menyelenggarakan pendidikan secara efektif sehingga setiap peserta didik dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki dengan landasan nilai cerdas, disiplin dan jujur.
- c) Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan ajaran islam dengan landasan nilai cerdas, disiplin dan jujur.
- d) Hormat pada orang tua dan guru, suka menolong serta menyayangi sesama dengan landasan nilai cerdas, disiplin dan jujur.
- e) Menumbuhkembangkan lingkungan dan perilaku religius dengan landasan nilai cerdas, disiplin dan jujur.
- f) Menyelenggarakan pembelajaran untuk menumbuh kembangkan kemampuan berfikir aktif dan kreatif dalam memecahkan masalah dengan landasan nilai cerdas, disiplin dan jujur.
- g) Menyelenggarakan kegiatan pengembangan diri, sehingga peserta didik dapat mengenali potensi dirinya dan dapat mengembangkan sesuai dengan bakat dan minatnya dengan landasan nilai cerdas, disiplin dan jujur.

h) Membantu peserta didik untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal dengan landasan nilai cerdas, disiplin dan jujur

i) Menuju madrasah Islami unggulan dan adiwiyata

Misi disusun agar visi dapat tercapai. Misi disosialisasikan kepada seluruh warga sekolah yang dijabarkan dalam program dan kegiatan.

3) Tujuan MI Salafiyah Wuled

Tujuan akhir yang diharapkan oleh MI Salafiyah Wuled dalam pelaksanaan program-program sekolah untuk mewujudkan misi sekolah ditetapkan dalam bentuk 3 bagian, yaitu tujuan jangka panjang, tujuan jangka menengah dan tujuan jangka pendek.

Adapun tujuan MI Salafiyah Wuled adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2
Tujuan MI Salafiyah Wuled

No	Tujuan Jangka Panjang	Tujuan Jangka Menengah	Tujuan Jangka Pendek
1.	Menghasilkan lulusan pembelajar sepanjang hayat yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis, peduli, berdaya juang tinggi, cinta tanah air, bangga pada budaya bangsanya dan tenggang rasa	Membentuk karakter pembelajar sepanjang hayat berlandaskan profil peserta didik pancasila & Rohmatan Lil Alamin	Melaksanakan pembiasaan sikap berbasis Profil Peserta didik Pancasila secara terintegrasi pada 100% mata peserta didikan yang diselenggarakan baik dalam bentuk tatap muka atau dalam bentuk

	mengembangkan minat serta bakatnya sesuai dengan profil peserta didik pancasila & Rohmatan Lil Alamin		kegiatan proyek.
2.	Menghasilkan lulusan yang terampil dalam berpikir kritis, berkreatifitas, memanfaatkan teknologi digital, dan mengembangkan minat serta bakatnya untuk menghasilkan prestasi.	Memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan keragaman potensi, minat dan bakat serta kecerdasan intelektual, emosional, spiritual dan kinestetik secara optimal sesuai dengan tingkat perkembangannya	Melaksanakan 100% penilaian sikap berbasis Profil Peserta didik Pancasila & rohmatan Lil Alamin
3.	Menghasilkan lulusan yang memiliki wawasan lingkungan dan mampu menyesuaikan diri dalam kehidupan sosial	Memfasilitasi peserta didik untuk dapat meningkatkan budaya disiplin beribadah serta kesadaran hidup sehat	Mendorong 100% peserta didik mencapai minimal predikat BAIK pada penilaian sikap berbasis Profil Peserta didik Pancasila & Rohmatan Lil Alamin
4.		Membekali peserta didik dengan keahlian	Memfasilitasi Proses belajar mengajar yang

		berfikir kreatif dan berfikir kritis.	berpusat pada peserta didik
5.		Membekali peserta didik dalam penguasaan digital	Menangani 100% peserta didik yang mengalami permasalahan pembelajaran agar dapat terselesaikan.
6.		Memfasilitasi peserta didik memiliki kepekaan (sensitivitas), kemampuan mengekspresikan dan mengapresiasi keindahan dan keseimbangan (harmoni), hidup bermasyarakat, berguna untuk orang lain	Mendorong 100% peserta didik memiliki kepedulian sosial dengan mengikuti berbagai kegiatan sosial

e. Keadaan Guru Dan Siswa

1. Keadaan Guru MI Salafiyah Tirto

Kondisi guru di MI Salafiyah Wuled Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan mayoritas lulusan sarjana, jadi dalam pembelajaran maupun kegiatan diluar pembelajaran sudah dapat tertata. Berikut merupakan keadaan guru yang ada di MI Salafiyah Wuled :

Tabel 4.3
Keadaan Guru

No.	NAMA	JABATAN
1.	Muhammad Ilman, S.Pd.I	Kepala Sekolah
2.	Mohammad Hamzah, S.Pd.	Guru Kelas
3.	Susanto, S.Pd.I	Guru Kelas
4.	Riskiyah, S.Pd.I	Guru Kelas
5.	Rismawati, S.Pd.SD	Guru Kelas
6.	Dariroh, S.Pd	Guru Kelas
7.	Salim Jundan	Guru Mapel
8.	Ahmad Casrofi, S.Pd.I	Guru Kelas
9.	Jamilah, SE	Guru Kelas
10.	Aminatul Azkiyah, SE,Sy	Tata Usaha
11.	Abdurrokhim	Kebersihan

2. Keadaan Siswa MI Salafiyah Wuled

MI Salafiyah Wuled memiliki 6 rombongan belajar dan 1 lantai bangunan

Tabel 4.4
Data Jumlah Siswa Tahun 2025/2026

KELAS	JUMLAH
I	28 SISWA
II	18 SISWA
III	25 SISWA
IV	11 SISWA
V	27 SISWA
VI	24 SISWA
JUMLAH KESELURUHAN	132 SISWA

f. Keadaan Sarana Dan Prasarana

Saran dan prasarana merupakan salah satu kebutuhan yang dibutuhkan sekolah dalam menunjang kegiatan belajar mengajar. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang memadai, kegiatan belajar mengajar juga akan mengalami

kendala dalam prosesnya. Adapun sarana dan prasarana yang ada di MI Salafiyah Wuled diantaranya yaitu :

Tabel 4.5
Sarana Dan Prasarana

No.	Jenis Ruang	Kondisi(Unit)		
		Baik	Rusak Ringan	Rusak Berat
1.	Ruang Kelas	6		
2.	Kantor Kepala Madrasah	1		
3.	Kantor Guru	1		
4.	Ruang Tamu	1		
5.	Ruang Perpustakaan	1		
6.	Ruang UKS	1		
7.	Ruang Toilet Guru	11		
8.	Ruang Toilet Siswa	1		

4.1.2 Penerapan Metode *Outdoor Learning* Melalui Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Di MI Salafiyah Wuled

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan Bapak Muhammad Ilman, S.Pd. I, selaku guru PJOK MI Salafiyah Wuled, diketahui bahwa latar belakang utama penerapan metode *outdoor learning* melalui kegiatan pemanasan berbasis permainan berangkat dari permasalahan kejenuhan siswa selama mengikuti pembelajaran PJOK. Sebelum adanya inovasi pembelajaran ini, kegiatan pemanasan selalu dilakukan dengan cara-cara konvensional seperti jogging mengelilingi lapangan dan peregangan statis yang bersifat monoton dan kurang variatif. Guru menuturkan bahwa rutinitas pemanasan tersebut membuat siswa cepat merasa bosan, kurang antusias, dan sering tidak siap ketika memasuki kegiatan inti pembelajaran. Hal ini berdampak

pada rendahnya motivasi, kurangnya partisipasi aktif, dan kesulitan guru dalam mengondisikan kelas.

Guru menyadari bahwa karakteristik siswa MI sangat erat dengan aktivitas bermain. Anak-anak usia sekolah dasar memiliki energi gerak yang tinggi dan membutuhkan pengalaman yang menyenangkan agar pembelajaran dapat terserap secara optimal. Oleh karena itu, guru mulai mengembangkan pemanasan berbasis permainan sebagai solusi untuk menciptakan pembelajaran yang lebih menarik, memotivasi, sekaligus tetap memiliki nilai edukatif. Guru menyatakan bahwa,

“Anak-anak pada dasarnya suka bergerak, tapi kalau gerakannya itu-itu saja mereka cepat sekali bosan. Maka saya mencoba memasukkan permainan agar pemanasan tidak lagi menjadi rutinitas yang membebani, tetapi menjadi kegiatan yang mereka tunggu-tunggu.”

Dengan demikian, penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan menjadi langkah inovatif untuk menyiapkan kesiapan fisik dan mental siswa secara optimal sebelum pembelajaran inti. Dalam proses perencanaan, guru juga menyusun langkah-langkah pelaksanaan secara sistematis agar kegiatan pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai persiapan fisik, tetapi juga sebagai bagian penting dalam pembelajaran *outdoor learning*. Guru memulai perencanaan dengan menentukan tujuan pemanasan, yaitu menyiapkan kondisi fisik, mental, dan emosi siswa melalui aktivitas bermain yang terarah. Pemanasan harus mengaktifkan unsur gerak dasar siswa, seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan menjaga keseimbangan.

Guru kemudian memilih metode *outdoor learning* sebagai pendekatan utama karena dipandang mampu memenuhi karakteristik siswa MI. Guru juga menyusun jenis permainan, aturan, durasi, pola gerak, dan pembagian

kelompok berdasarkan kemampuan motorik siswa. Permainan disiapkan bukan secara spontan melainkan dirancang seminggu sebelumnya sehingga sesuai dengan kompetensi dasar yang ditetapkan.

Adapun penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK yang dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Wuled, Kecamatan Tirto, Kabupaten Pekalongan terdiri dari tiga tahap utama yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

1) Tahap Perencanaan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat diketahui bahwa guru PJOK MI Salafiyah Wuled telah melaksanakan tahap perencanaan dari penerapan metode pembelajaran *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK yaitu sebagai berikut :

a) Menentukan tujuan pemanasan

Guru menentukan tujuan pemanasan yaitu untuk menyiapkan kondisi fisik dan mental peserta didik sebelum memulai kegiatan inti pembelajaran PJOK dengan melibatkan unsur permainan.

b) Menentukan model dan metode pembelajaran

Guru memilih metode *outdoor learning* karena dianggap mampu menumbuhkan semangat, kerja sama dan memberikan pengalaman nyata kepada peserta didik.

c) Menyusun rencana pemanasan berbasis permainan

Guru menyusun rencana permainan seperti gobak sodor, kucing tikus, bentengan, hitam hijau dan lari zig zag cone. Permainan dipilih berdasarkan unsur gerak dasar : lari, lompat, lemparan keseimbangan.

d) Menentukan waktu dan tempat kegiatan

Kegiatan ini dilakukan di halaman sekolah yang cukup luas agar peserta didik dapat bergerak bebas. Guru juga harus menyesuaikan jadwal pembelajaran PJOK agar tidak berbenturan dengan mata pelajaran lain.

e) Mempersiapkan sarana dan media

Guru menyiapkan alat sederhana seperti bola plastik, cone, tali rafia, dan peluit agar dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran jasmani. Dari hasil wawancara guru menyatakan:

“Saya menyiapkan rencana kegiatan pembelajaran seminggu sebelumnya. Dalam kegiatan pemanasan berbasis permainan, saya juga memilih jenis permainan yang mudah dan bisa dilakukan semua siswa, supaya tidak ada siswa yang kesulitan atau bahkan hanya menonton saja.”

Sebelum memulai aktivitas pemanasan berbasis permainan, guru memberikan contoh gerakan dalam pemanasan seperti berlari, berjalan, melompat, melempar, menangkap, berguling dan menjaga keseimbangan. Kemudian pembelajaran dilanjutkan di halaman sekolah, guru membagi peserta didik menjadi 3 kelompok A, B dan C serta menjelaskan peraturan dalam permainan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru menyusun rencana kegiatan rencana kegiatan pembelajaran sesuai dengan kondisi dan karakteristik peserta didik, sehingga aktivitas yang dipilih menyesuaikan dengan kemampuan motorik anak usia sekolah dasar.

2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan penerapan secara langsung rencana pembelajaran di lapangan. Pelaksanaan pembelajaran meliputi kegiatan awal, inti

dan penutup. Dalam konteks pembelajaran *outdoor learning*, kegiatan dilakukan diluar kelas dengan memanfaatkan lingkungan sebagai sumber belajar. Hasil observasi menunjukkan langkah-langkah tahap pelaksanaan sebagai berikut ;

a. Kegiatan Pendahuluan

Pembelajaran dilaksanakan pada hari kamis, 13 November 2025 dilakukan selama 2 jam pembelajaran (2 x 35 menit) yaitu pukul 07.30-08.40 dengan menerapkan metode *outdoor learning*. Pelaksanaan metode *outdoor learning* ini diimplementasikan dengan membagi siswa kelas VI ke dalam tiga kelompok. Dalam satu sesi pertemuan, terdapat tiga bentuk permainan pemanasan sekaligus. Strategi membagi siswa menjadi tiga kelompok ini bertujuan untuk mengefektifkan ruang gerak dan meminimalisir waktu tunggu siswa, sehingga setiap anak terlibat aktif secara intensif dalam aktivitas fisik yang menyenangkan sebelum masuk ke materi inti PJOK.

Guru juga mengawali pembelajaran dengan salam, memeriksa kehadiran, apersepsi dan mengajukan pertanyaan seputar pembelajaran minggu lalu. Guru juga menyampaikan tujuan pembelajaran dan aturan permainan agar siswa memahami mekanisme kegiatan pemanasan. Siswa tampak fokus dan mendengarkan penjelasan dengan baik.

b. Kegiatan Inti

Guru memulai pemanasan dengan melakukan permainan. Adapun jenis permainan yang diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Gobak Sodor / Galasin

Permainan gobak sodor juga dikenal dengan nama galasin atau galah asin yang berasal dari

yogyakarta. Nama “Gobak Sodor” terdiri atas kata gobak dan sodor. Gobak artinya bergerak dengan bebas dan sodor artinya tombak, permainan ini dapat melatih kelincahan, kecepatan, kerja sama, dan koordinasi. Adapun langkah-langkah Permainan Gobak Sodor (Galasin) antara lain :

a. Persiapan

- 1) Guru menyiapkan lapangan berbentuk persegi panjang.
- 2) Guru membuat garis-garis lapangan dengan tali rafia/kapur: 1 garis depan (garis start) dan 1 garis belakang (garis finish).
- 3) Beberapa garis melintang di tengah (d disesuaikan jumlah kelompok)
- 4) Siswa dibagi menjadi dua tim: Tim Penjaga yang bertugas menjaga garis dan Tim Penyerang yang bertugas berusaha melewati garis sampai garis belakang.

b. Cara Bermain

- 1) Guru memberikan aba-aba mulai. Tim Penyerang berlari dari garis depan menuju garis belakang tanpa tersentuh penjaga.
- 2) Penjaga garis hanya boleh bergerak maju-mundur sesuai garisnya (tidak boleh meninggalkan garis)
- 3) Satu orang penjaga berada di garis tegak lurus sebagai penjaga tengah yang boleh bergerak menyilang
- 4) Penyerang yang tersentuh keluar dari permainan.
- 5) Jika penyerang berhasil bolak-balik tanpa tersentuh, timnya mendapat poin.

c. Akhir Permainan

- 1) Permainan berakhir jika semua penyerang tersentuh / waktu habis.

2) Kedua tim bergantian peran.

2. Kucing Tikus

Permainan kucing dan tikus adalah permainan yang meniru aktivitas kucing yang berburu tikus. Dalam permainan ini, peserta yang bertugas menjadi kucing akan mengejar dan menangkap peserta lain yang bertugas menjadi tikus. Peserta yang lain akan membentuk sebuah lingkaran dengan bergandengan tangan, berfungsi sebagai penghalang atau pagar yang membatasi pergerakan kucing dan tikus.

Tujuan dari permainan ini adalah agar tikus dapat menghindari kejaran kucing dengan memanfaatkan celah diantara pagar. Penerapan permainan kucing tikus mampu memberikan peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak, selain itu juga efektif dalam melatih sikap sportifitas, keterampilan fisik seperti berlari, melompat, dan memungkinkan anak untuk merancang strategi dalam menghindari kejaran lawan, serta melatih kerjasama dan koordinasi antara tangan, kaki, dan pandangan.

a. Persiapan

- 1) Siswa membentuk lingkaran besar sambil bergandengan tangan.
- 2) Guru menunjuk 1 siswa sebagai Kucing dan 1 siswa sebagai Tikus.
- 3) Guru menjelaskan aturan keamanan (tidak mendorong, tidak menarik keras).

b. Cara Bermain

- 1) Tikus berada di dalam lingkaran, kucing di luar lingkaran.
- 2) Guru meniup peluit → permainan dimulai.
- 3) Tikus berusaha masuk dan keluar lingkaran melalui celah tangan teman.

- 4) Teman-teman yang membentuk lingkaran boleh membuka celah (mengangkat tangan).dan menutup celah agar kucing sulit masuk.
- 5) Kucing mengejar tikus mengikuti arah lari tikus, baik di luar maupun masuk melalui celah.
- 6) Jika kucing berhasil menyentuh tikus, peran diganti.

c. Akhir Permainan

- 1) Guru dapat mengganti peran setiap 1–2 menit agar semua siswa merasakan peran yang berbeda.

3. Bentengan/Rerebonan

Permainan bentengan adalah jenis permainan yang berusaha mendapatkan markas lawan dengan cara menagkap pemain lawan. Setiap anggota tim memiliki tugas masing-masing, diantaranya pemain yang bertugas menjadi mata-mata, pemberi umpan untuk memancing lawan agar keluar dari markas, menjaga markas, dan penyerang. Adapun langkah-langkah dalam permainan bentengan sebagai berikut:

a. Persiapan

- 1) Guru menyiapkan lapangan terbuka dan menentukan dua markas/benteng, bisa: tiang, pohon kecil, atau cone.
- 2) Siswa dibagi menjadi dua tim dengan jumlah seimbang.
- 3) Guru menjelaskan aturan dasar keselamatan dan area permainan.

b. Cara Bermain

- 1) Setiap tim berdiri di area markas masing-masing.

- 2) Guru memberi aba-aba mulai dari pemain boleh mulai keluar markas.
- 3) Tujuan permainan ini adalah menyentuh benteng lawan tanpa tersentuh pemain lawan.
- 4) Jika seorang pemain tersentuh lawan saat berada di luar markas: Ia dianggap “tertawan” dan harus berada di area yang ditentukan guru.
- 5) Teman satu tim dapat membebaskan tawanan dengan menyentuhnya, namun tidak boleh disentuh lawan saat proses pembebasan.
- 6) Tim memenangkan permainan jika berhasil menyentuh benteng lawan, atau semua pemain lawan tertawan.

c. Akhir Permainan

- 1) Setelah tim menang, guru mengarahkan pergantian peran dan memberi waktu istirahat singkat.

Penerapan pemanasan berbasis permainan dalam metode *Outdoor Learning* terbukti berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang sangat positif. Data lapangan menunjukkan bahwa "antusiasme siswa" yang disebutkan di awal penelitian merupakan indikator keberhasilan yang terverifikasi melalui tiga sumber data utama.

Pertama, berdasarkan hasil observasi: Tingkat partisipasi aktif siswa kelas VI MI Salafiyah Wuled dalam permainan modifikasi (Bentengan, kucing tikus dan Gobak Sodor) menunjukkan konsistensi yang sangat tinggi. Data yang dihimpun melalui Lembar Observasi *Time-on-Task* (ToT) selama sesi implementasi menggambarkan bahwa hampir seluruh siswa

terlibat sepenuhnya dalam setiap aktivitas. Temuan ini diperkuat oleh catatan *event sampling* yang menunjukkan sangat minimnya frekuensi perilaku tidak fokus (*off-task*) pada siswa. Dalam salah satu sesi pengamatan, peneliti mencatat hanya sebagian kecil siswa yang tampak pasif. Perilaku pasif ini pun tidak bersifat menetap, melainkan hanya sesaat dimana siswa berhenti bergerak sejenak. Sementara sebagian besar lainnya menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif yang berkelanjutan.

Data ini secara kuat membuktikan bahwa variasi permainan yang dikombinasikan dengan suasana belajar luar ruangan berhasil mengatasi kejenuhan siswa terhadap pemanasan yang monoton. Melalui catatan observasi yang lebih mendalam, perilaku pasif (*Off-Task*) yang ditunjukkan oleh 1-2 siswa tersebut sebagian besar bersifat sementara dan tidak berkelanjutan. Perilaku pasif ini terbagi menjadi: (1) Keletihan fisik sesaat, di mana siswa berhenti bergerak sejenak karena intensitas permainan yang tinggi, dan (2) Perilaku pasif sesaat (misalnya melamun atau mengobrol ringan) saat transisi antar permainan. Tidak ditemukan perilaku yang secara konsisten menunjukkan penolakan atau ketidakminatan siswa terhadap metode pemanasan ini.

Kedua, dari wawancara: Salah seorang siswa secara lugas menyatakan, “Kalau belajar diluar ruangan jadi tambah semangat, apalagi kalau ada permainannya”

Ketiga, dari dokumentasi: Ekspresi wajah siswa yang terekam dalam foto menunjukkan kegembiraan, seringai, dan konsentrasi tinggi.

Lebih jauh lagi, data menunjukkan bahwa elemen permainan secara efektif mendorong aspek sosial dan afektif PJOK. Contohnya, saat sesi permainan Gobak Sodor, kelompok yang kalah sering kali secara spontan melakukan *debriefing* (evaluasi cepat) dan memberikan dukungan emosional, seperti saat terdapat siswa yang kurang cepat berlari didukung dengan kata-kata, "Ayo semangat! Tidak apa-apa, nanti kita coba lagi, strateginya kita ubah!" Hal ini membuktikan bahwa metode ini efektif menumbuhkan rasa empati, tanggung jawab, dan kolaborasi tim secara mandiri tanpa intervensi langsung dari guru, menjadikan klaim keberhasilan bukan sekadar asumsi, tetapi hasil yang terbukti secara kualitatif.

Kegiatan pemanasan yang biasanya dianggap membosankan oleh siswa justru menjadi momen yang mereka tunggu-tunggu. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa permainan mampu menghadirkan suasana belajar yang lebih hidup dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang gemar bergerak dan bermain. Tidak hanya meningkatkan motivasi, pemanasan berbasis permainan juga membuat siswa lebih siap secara fisik dan mental sebelum memasuki materi inti pembelajaran. Guru mengamati bahwa siswa lebih mudah dikondisikan, lebih fokus, serta lebih responsif terhadap instruksi setelah melaksanakan permainan pada kegiatan pemanasan. Gerakan-gerakan dasar seperti berlari, melompat, menghindar, dan mengejar yang terdapat dalam permainan juga membantu mengaktifkan kemampuan motorik siswa secara optimal.

Selain aspek fisik, kegiatan pemanasan berbasis permainan turut memperkuat nilai-nilai

sosial dan emosional siswa. Dalam permainan gobak sodor dan bentengan, siswa belajar bekerja sama, memahami strategi, menaati aturan, dan menerima hasil permainan dengan sportif. Sementara pada permainan kucing tikus, siswa belajar membantu teman, mengatur celah lingkaran, dan berkoordinasi satu sama lain. Suasana permainan yang interaktif memperlihatkan adanya peningkatan sikap percaya diri, keberanian, serta kemampuan komunikasi siswa.

Secara keseluruhan, penerapan pemanasan berbasis permainan berhasil mengubah kegiatan pemanasan yang awalnya monoton menjadi lebih variatif, menarik, dan bermakna. Temuan ini memperlihatkan bahwa model pemanasan yang mengintegrasikan unsur permainan mampu mengoptimalkan kesiapan belajar siswa sekaligus meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK melalui pendekatan *outdoor learning* yang menyenangkan dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak. Beberapa pernyataan siswa kelas VI hasil wawancara juga mendukung temuan tersebut :

Siswa ST: “Kalau belajar diluar ruangan jadi tambah semangat, apalagi kalau ada permainannya”

Siswa RF : “Lebih seru daripada lari atau pemanasan biasa”

Siswa AA: “Kalau diluar rasanya bebas, tidak bosan dan menyenangkan”

Pernyataan siswa ini menguatkan bahwa pembelajaran *outdoor learning* berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa serta dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.

c. Kegiatan Penutup

Guru menurunkan intensitas aktivitas dengan melakukan pendinginan ringan, kemudian mengajak siswa melakukan refleksi singkat: apa saja yang kalian pelajari apa yang kalian rasakan, dan nilai-nilai apa saja yang dapat diambil (sportivitas, kerja sama dan tanggung jawab). Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan doa bersama.

3) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah kegiatan pembelajaran telah selesai untuk mengetahui efektivitas penerapan metode *outdoor learning* dan tingkat ketercapaian tujuan pembelajaran. Hasil penelitian mengenai penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran PJOK di MI Salafiyah Wuled menunjukkan bahwa kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar kelas memberikan dampak nyata terhadap peningkatan semangat, motivasi belajar, dan antusiasme siswa. Seluruh tahapan pembelajaran yang diterapkan guru—mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi—berjalan terstruktur dan selaras dengan teori-teori mengenai pembelajaran berbasis lingkungan luar kelas.

Dalam tahap perencanaan, guru menegaskan bahwa seluruh persiapan dilakukan secara matang agar kegiatan pemanasan tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas sebelum pembelajaran inti, tetapi menjadi langkah strategis untuk membangun kesiapan fisik dan mental siswa. Guru PJOK sekaligus kepala sekolah juga menjelaskan bahwa ia memilih permainan sebagai bentuk pemanasan karena sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bergerak dan bermain. Selain itu, guru menyampaikan bahwa permainan sederhana seperti gobak sodor, kucing tikus dan bentengan dipilih

untuk mengakomodasi kebutuhan gerak anak serta melatih unsur motorik dasar, seperti kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

Pada tahap pelaksanaan, pembelajaran PJOK dilakukan dengan memanfaatkan halaman sekolah yang luas dan aman. Guru memulai kegiatan dengan melakukan apersepsi dan pengondisian siswa agar siap mengikuti aktivitas fisik. Selama kegiatan berlangsung, siswa tampak menunjukkan reaksi yang sangat positif. Mereka mengikuti permainan dengan penuh semangat, banyak yang tersenyum, tertawa, berlari, dan mengekspresikan kesenangan. Secara nyata, siswa terlihat tidak menunjukkan rasa bosan sebagaimana yang ditemukan pada pemanasan konvensional yang lebih monoton. Siswa juga terlihat memahami aturan permainan dengan cepat, menunjukkan peningkatan daya fokus dan kesiapan mengikuti instruksi guru.

Respon siswa selama pelaksanaan pemanasan berbasis permainan terlihat sangat positif. Siswa menunjukkan ekspresi senang, aktif, dan antusias mengikuti permainan yang diberikan. Bahkan beberapa siswa menyatakan bahwa kegiatan pemanasan menjadi lebih menyenangkan karena dilakukan di luar ruang kelas dan melibatkan aktivitas bermain. Seorang siswa menyampaikan bahwa ia merasa tidak bosan lagi ketika mengikuti pembelajaran PJOK karena permainan membuatnya lebih bersemangat. Hal ini diperkuat dengan pernyataan siswa lain yang mengatakan bahwa belajar di luar ruangan memberikan rasa kebebasan dan tidak membuat cepat lelah.

Selain itu, guru juga mengamati adanya peningkatan motivasi belajar siswa. Mereka lebih cepat berkumpul saat dipanggil, lebih tertib mengikuti instruksi, dan lebih aktif berpartisipasi dalam permainan. Siswa juga menunjukkan peningkatan kemampuan motorik,

keberanian, serta sikap sportivitas. Beberapa siswa yang biasanya pasif dan pemalu mulai berani mencoba dan menunjukkan keaktifan lebih tinggi setelah permainan dilakukan secara konsisten.

Wawancara dengan beberapa siswa juga memperkuat temuan tersebut. Seorang siswa mengungkapkan bahwa pemanasan menggunakan permainan membuat dirinya merasa lebih bersemangat mengikuti pelajaran karena ia dapat bergerak bebas dan bermain bersama teman-temannya. Siswa lain menyampaikan bahwa kegiatan tersebut membuatnya lebih fokus saat memasuki materi inti karena tubuhnya telah siap secara fisik. Kegiatan motorik yang menyenangkan dapat meningkatkan kesiapan belajar dan mengurangi kejenuhan siswa. Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa aktivitas permainan memunculkan berbagai keterampilan sosial, seperti kerja sama dalam tim, sportivitas saat kalah atau menang, serta kepatuhan terhadap aturan permainan.

Tahap evaluasi dilakukan oleh guru melalui refleksi dan penilaian terhadap keterlibatan siswa. Guru PJOK menyampaikan bahwa sejak diterapkannya pemanasan berbasis permainan, siswa menunjukkan peningkatan partisipasi yang sangat signifikan. Siswa yang biasanya pasif kini mulai aktif bergerak, bahkan terlihat berinisiatif untuk terlibat lebih jauh dalam permainan. Guru menekankan bahwa partisipasi ini bukan sebatas gerak fisik, tetapi juga partisipasi mental seperti kesiapan mengikuti instruksi, kemampuan mengatur strategi saat bermain, serta kemampuan bekerja sama. Guru PJOK memberikan penegasan bahwa perubahan-perubahan tersebut baru terjadi setelah penggunaan metode pemanasan berbasis permainan dilakukan secara konsisten. Guru menjelaskan bahwa,

“Sebelumnya anak-anak mudah merasa bosan dan sulit dikondisikan. Tetapi sejak permainan diterapkan, mereka justru lebih tertib dan lebih senang mengikuti kegiatan. Bahkan anak-anak yang kurang percaya diri, sekarang sudah berani maju sendiri ketika diminta demonstrasi.”

Pendapat guru ini memperkuat bahwa penerapan metode *outdoor learning* tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga menciptakan perubahan signifikan dalam aspek psikologis dan sosial siswa. Keberanian, kerja sama, sportivitas, serta kemampuan mengikuti aturan merupakan bukti nyata bahwa pembelajaran melalui permainan memberikan pengalaman belajar holistik yang tidak dapat diperoleh dari metode pembelajaran tradisional.

Temuan lapangan juga memperlihatkan dampak positif terhadap sikap dan perilaku siswa. Siswa tampak lebih disiplin, lebih cepat berkumpul ketika dipanggil, dan lebih memahami pentingnya mengikuti instruksi. Selain itu, dalam beberapa kesempatan terlihat bahwa siswa saling menyemangati teman yang kurang percaya diri, sesuatu yang jarang ditemukan saat pembelajaran dilakukan secara konvensional. Peran aktif siswa terlihat dari kontribusi pendapat dan kesungguhan mereka dalam bekerjasama selama kegiatan pemanasan berbasis permainan berlangsung. Setiap anggota tim baik yang merupakan peserta didik berkemampuan tinggi, berkemampuan sedang maupun peserta didik yang berkemampuan rendah saling berkompetisi dalam permainan agar menjadi kelompok yang terbaik. Guru mengakui bahwa perubahan ini merupakan salah satu bukti keberhasilan pembelajaran melalui pendekatan *outdoor learning*

Bapak Muhammad Ilman, S.Pd., menjelaskan bahwa pemilihan permainan tradisional seperti gobak

sodor, kucing–tikus, dan bentengan didasarkan pada pertimbangan yang matang serta disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran PJOK di MI. Beliau menyampaikan:

“Setiap permainan yang saya pilih mengandung unsur gerak dasar yang memang harus dikuasai siswa dalam pembelajaran PJOK. Misalnya gerak lari, lompat, koordinasi, kecepatan, dan reaksi. Setiap permainan punya manfaat sendiri. Permainan kucing–tikus melatih kelincahan dan kecepatan reaksi, gobak sodor mengasah strategi, koordinasi, dan ketepatan gerak. Sedangkan bentengan lebih pada melatih ketahanan tubuh, keberanian, dan kerja sama tim. Selain itu, permainan ini juga bisa dimainkan oleh seluruh siswa secara bersamaan.”

4.1.3 Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Dalam Penerapan Metode *Outdoor Learning* Melalui Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Di MI Salafiyah Wuled

Penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled tidak terlepas dari adanya berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan proses pembelajaran, baik faktor pendukung maupun faktor penghambat. Berdasarkan wawancara dengan guru PJOK, Bapak Muhammad Iman, S.Pd., serta analisis kondisi lapangan sebagaimana tertuang dalam proposal penelitian, diketahui bahwa beberapa aspek memberi kontribusi signifikan terhadap efektivitas pelaksanaan metode ini.

1. Faktor Pendukung

a. Prasarana Yang Memadai

Faktor pendukung pertama adalah ketersediaan prasarana yang memadai meskipun dalam bentuk yang sederhana. Dalam wawancara, guru PJOK MI Salafiyah Wuled, Bapak Muhammad Iman, S.Pd., menjelaskan bahwa terdapat banyak faktor yang sangat

menunjang keberhasilan penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan. Menurut guru, faktor pendukung terbesar adalah ketersediaan ruang terbuka yang luas di lingkungan sekolah. Ia menyampaikan:

“Halaman sekolah ini sebenarnya sederhana, tapi cukup luas untuk anak-anak bergerak bebas. Ini sangat membantu karena permainan seperti gobak sodor, kucing–tikus, atau bentengan membutuhkan ruang gerak yang lega. Kalau tempatnya sempit, anak-anak bisa saling bertabrakan dan sulit mengatur alurnya. Saya merasa sangat terbantu dengan adanya halaman ini karena kalau ruangnya sempit, anak-anak bisa mudah bertabrakan dan sulit bergerak bebas.”

Guru menambahkan bahwa kondisi halaman yang lapang membuatnya lebih leluasa mengatur kelompok siswa, membagi area permainan, dan memantau jalannya pembelajaran secara efektif. Menurut beliau, tanpa ruang yang memadai, metode ini akan sulit diterapkan secara optimal. Lingkungan terbuka yang memadai juga memberikan keleluasaan kepada siswa untuk bergerak secara optimal serta mengurangi risiko cedera akibat ruang gerak yang terbatas. Hal ini membuat pelaksanaan pemanasan berbasis permainan dapat berjalan secara aman dan kondusif.

b. Guru Yang Kompeten

Salah satu faktor pendukung paling penting dalam keberhasilan penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled adalah kompetensi yang dimiliki guru PJOK itu sendiri. Guru PJOK, Bapak Muhammad Iلمان, S.Pd., memiliki pemahaman yang baik

mengenai karakteristik siswa sekolah dasar, kebutuhan gerak anak, serta kemampuan dalam memilih dan memodifikasi permainan agar selaras dengan capaian pembelajaran. Kemampuan pedagogis, keterampilan manajerial lapangan, serta kreativitas dalam merancang permainan menjadikan pelaksanaan pembelajaran berjalan lebih efektif dan terarah.

Dalam wawancara, guru menjelaskan bahwa penguasaan materi pembelajaran PJOK bukan satu-satunya faktor penting. Menurutnya, kemampuan guru untuk mengemas pembelajaran menjadi menarik, aman, dan sesuai kebutuhan anak menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Beliau menyampaikan:

“Bagi saya, PJOK bukan hanya soal mengajarkan gerakan, tapi bagaimana membuat anak-anak mau bergerak dengan senang dan aman. Guru itu harus kreatif, harus bisa menyesuaikan permainan dengan kondisi siswa. Kalau saya hanya mengulang cara-cara lama terus, anak-anak pasti cepat bosan.”

Guru PJOK di MI Salafiyah Wuled juga menegaskan bahwa beliau selalu berupaya meningkatkan kualitas diri, baik dalam hal kreativitas mengajar maupun pemahaman terhadap strategi pembelajaran yang sesuai perkembangan anak. Beliau juga menuturkan bahwa tidak ingin pembelajaran PJOK di madrasah terkesan monoton seperti yang sering terjadi di sekolah lain. Menurutnya, inovasi harus selalu diupayakan, meskipun sarana yang tersedia sederhana.

“Saya ingin terus mengembangkan kemampuan saya sebagai guru, jangan berhenti belajar. Setiap kali melihat permainan baru atau metode baru, saya coba pelajari dan sesuaikan dengan kondisi di sini. Tujuannya sederhana yaitu supaya anak-

anak mendapatkan pengalaman belajar yang terbaik, bukan hanya sekadar mengikuti pelajaran.”

Selain itu, guru menjelaskan bahwa kreativitasnya sering muncul dari pengamatan langsung terhadap perilaku siswa. Ketika melihat bahwa siswa lebih responsif terhadap kegiatan bermain, beliau mulai memikirkan bagaimana permainan dapat dijadikan bagian dari pemanasan yang mendidik dan sekaligus menyenangkan. Guru menyampaikan:

“Saya melihat anak-anak itu kalau diajak bermain, mereka lebih berani, lebih aktif, dan mudah diarahkan. Dari situ saya berpikir bagaimana cara mengemas pemanasan lewat permainan supaya lebih bermakna. Kreativitas itu muncul karena saya ingin pembelajaran tidak membosankan.”

Kompetensi guru dalam membaca situasi kelas, mengelola dinamika siswa, serta menyesuaikan metode dengan kondisi lapangan menjadi faktor penting yang membantu keberhasilan *outdoor learning* ini. Guru juga mengungkapkan tekadnya bahwa beliau ingin terus memperbaiki kualitas pembelajaran di MI Salafiyah Wuled dengan cara menggabungkan unsur permainan tradisional, kreativitas gerak, dan pendekatan yang menyenangkan sesuai karakter siswa MI. Beliau mengungkapkan:

“Sebenarnya saya juga masih banyak belajar, tapi saya ingin setiap tahun ada peningkatan dalam cara saya mengajar. Anak-anak sekarang berbeda dengan anak dulu, jadi guru juga harus ikut berkembang. Saya merasa inovasi seperti ini adalah langkah kecil, tetapi

penting untuk masa depan pembelajaran PJOK di sekolah.”

Konsep kompetensi dalam pendidikan dipandang sebagai hasil akhir pembelajaran yang mencakup integrasi tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, keterampilan, dan sikap kerja. Kompetensi adalah karakteristik individu yang melekat pada kepribadian, bersifat stabil, dan terukur melalui perilaku nyata di tempat kerja. Enam unsur fundamental yang membentuk kompetensi meliputi pengetahuan, pemahaman, kemampuan, nilai, sikap, dan minat. Penting untuk digarisbawahi bahwa terdapat perbedaan mendasar: kompetensi mengacu pada kemampuan untuk mengintegrasikan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam serangkaian tugas; sementara istilah kompeten merujuk pada kemampuan untuk melaksanakan peran profesional secara efektif dalam suatu konteks. (Febriana, R., 2021).

Secara khusus, kompetensi guru adalah serangkaian pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang wajib dikuasai oleh guru dan dosen dalam menjalankan tugas keprofesionalannya. Hal ini merupakan perpaduan utuh dari kemampuan personal, keilmuan, teknologi, sosial, dan spiritual. Inti dari kompetensi guru meliputi penguasaan materi, pelaksanaan pembelajaran yang mendidik yang didasari pemahaman konsep dasar pendidikan serta pengembangan pribadi dan profesionalisme secara berkelanjutan. Yang paling krusial adalah pemahaman mendalam terhadap peserta didik, meliputi karakteristik dan tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik mereka, yang menjadi prasyarat mutlak bagi pendidik untuk memberikan bimbingan

yang sesuai dengan kebutuhan individu. (Febriana, R., 2021).

Dengan kompetensi yang dimiliki dan tekad untuk terus mengembangkan kreativitas, guru PJOK menjadi salah satu penyokong kuat keberhasilan penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled

c. Antusiasme Siswa Yang Tinggi Terhadap Kegiatan Pemanasan Berbasis Permainan

Faktor pendukung lain yang sangat kuat adalah antusiasme dan motivasi belajar siswa yang tinggi terhadap kegiatan belajar di luar kelas. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, pembelajaran yang dilakukan di luar ruangan dianggap lebih menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan.

Menurut guru, siswa usia sekolah dasar secara alami menyukai kegiatan fisik yang menyenangkan sehingga permainan menjadi sarana efektif untuk menyiapkan fisik dan emosi siswa sebelum pembelajaran inti. Sejalan dengan Bapak Muhammad Ilman yang menjelaskan :

“Anak-anak selalu terlihat bersemangat kalau sudah diajak bermain. Bahkan sebelum jamnya dimulai, mereka sering bertanya permainan apa yang akan dilakukan hari ini. Antusiasme ini menjadi motivasi tersendiri bagi saya sebagai guru.”

2. Faktor Penghambat

Selain adanya berbagai faktor pendukung yang menunjang kelancaran pembelajaran, guru PJOK MI Salafiyah Wuled, Bapak Muhammad Ilman, S.Pd., juga mengakui adanya sejumlah hambatan yang perlu mendapatkan perhatian khusus agar penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan dapat terus berkembang.

a. Durasi Jam Pelajaran PJOK Yang Terbatas

Hambatan yang paling sering dirasakan guru adalah keterbatasan waktu pembelajaran PJOK, yang hanya (2×35 menit) dalam satu pertemuan. Menurut guru, waktu tersebut sangat terbatas jika harus mencakup kegiatan apersepsi, penjelasan aturan permainan, pembagian kelompok, pemanasan berbasis permainan, pembelajaran inti, hingga pendinginan.

Guru menambahkan bahwa sebagai pengajar, ia harus cermat mengatur alur kegiatan agar seluruh komponen pembelajaran tetap tercakup. Beliau menjelaskan bahwa terkadang beliau harus memadatkan materi atau mengurangi variasi permainan yang telah direncanakan agar kegiatan inti tetap terlaksana. Dalam beberapa kondisi, beliau juga harus memilih permainan yang lebih sederhana agar waktu tidak habis di tahap pemanasan.

b. Keterbatasan Sarana

Berdasarkan hasil observasi di lapangan dan wawancara dengan guru PJOK MI Salafiyah Wuled, ditemukan bahwa keterbatasan sarana menjadi salah satu hambatan yang cukup berpengaruh dalam pelaksanaan kegiatan *outdoor learning*, khususnya pada tahap pemanasan berbasis permainan. Meskipun halaman sekolah cukup luas dan mendukung untuk aktivitas gerak siswa, namun ketersediaan sarana pendukung yang digunakan dalam permainan masih tergolong minim dan belum sepenuhnya memadai.

Guru PJOK, Bapak Muhammad Ilman, S.Pd., menjelaskan bahwa beberapa sarana pendukung seperti *cone* sering kali tidak mencukupi kebutuhan siswa dalam satu kelas. Jumlah *cone* yang terbatas membuat guru harus memodifikasi lintasan permainan atau mengurangi variasi rintangan yang seharusnya

dapat melatih lebih banyak aspek gerak dasar siswa. Guru menyampaikan:

“*Cone* yang ada jumlahnya sedikit, jadi kalau mau buat lintasan zigzag atau garis batas permainan, saya harus mengatur ulang dengan jarak yang lebih jauh atau kadang pakai benda lain sebagai pengganti. Memang bisa diimprovisasi, tapi kalau alatnya lengkap, pasti lebih efektif.”

Selain *cone*, bola yang tersedia juga tidak selalu berada dalam kondisi baik. Beberapa bola sudah mulai kempes, robek, atau teksturnya mengeras sehingga kurang aman digunakan. Kondisi tersebut menyebabkan guru harus lebih selektif dalam menentukan jenis permainan yang melibatkan bola. Ia menuturkan:

“Kadang bola yang ada sudah tidak layak pakai. Ada yang kempes, ada yang terlalu keras. Kalau dipakai untuk anak-anak kelas VI bisa membahayakan, jadi saya harus menyesuaikan permainan tanpa bola atau mencari alternatif alat lain.”

Sarana pendukung lain seperti tali rafia yang biasanya digunakan sebagai garis batas, penanda area, atau penghubung antar-pos permainan juga sering kali harus diganti karena cepat putus atau rusak akibat sering digunakan di area luar ruangan. Guru menjelaskan bahwa:

“Tali rafia itu murah, tapi cepat rusak. Setiap beberapa minggu pasti harus ganti. Kalau tali tiba-tiba putus saat permainan berlangsung, saya harus menghentikan kegiatan sebentar untuk memperbaiki. Ini tentu mengurangi efektivitas waktu pembelajaran.”

Keterbatasan sarana tersebut membuat guru harus melakukan banyak improvisasi dan kreativitas dalam

tahap pelaksanaan pembelajaran. Guru juga mengungkapkan bahwa beliau sering menggunakan benda-benda sederhana seperti batu kecil, ranting, botol plastik, atau garis kapur sebagai pengganti alat resmi. Meskipun improvisasi ini cukup membantu, namun guru menyadari bahwa penggunaan sarana bantu yang tidak standar bisa membatasi variasi permainan dan terkadang kurang aman. Guru menjelaskan:

“Terkadang saya memodifikasi permainan. Misalnya kalau harusnya pakai cone, saya pakai botol yang diisi pasir. Kalau butuh tanda garis, saya pakai kapur atau tali rafia. Intinya kegiatan tetap jalan meski alatnya seadanya. Tapi kalau sarana nya lebih lengkap, tentu kegiatannya bisa jauh lebih maksimal dan bervariasi.”

Hambatan ini menunjukkan bahwa pengadaan sarana sederhana sangat penting dalam mendukung kelancaran metode outdoor learning. Ketersediaan alat bantu yang memadai bukan hanya sekedar membantu kelancaran permainan, tetapi juga memungkinkan guru menciptakan variasi kegiatan pemanasan yang lebih kreatif, aman, dan sesuai tujuan pembelajaran PJOK. Guru menegaskan pentingnya peningkatan sarana dengan menjelaskan:

“Apabila sarana dan alat bantu tersedia secara memadai, meskipun dalam bentuk yang sederhana, maka variasi permainan yang diterapkan dapat diperluas, tingkat keamanan kegiatan dapat lebih terjamin, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan lebih optimal. Oleh karena itu, penambahan dan pemenuhan alat pendukung pembelajaran diperlukan agar pelaksanaan kegiatan *outdoor learning* dapat berlangsung secara lebih efektif dan maksimal.”

Dengan demikian, keterbatasan sarana merupakan hambatan yang nyata di lapangan dan berdampak langsung pada efektivitas pelaksanaan pemanasan berbasis permainan. Namun, melalui improvisasi dan kreativitas guru, hambatan tersebut masih dapat dikelola sehingga pembelajaran tetap berjalan meskipun dengan beberapa penyesuaian.

c. Cuaca Yang Tidak Menentu

Hambatan lain yang sering muncul adalah cuaca yang tidak menentu. Karena pembelajaran berbasis outdoor learning yaitu menekankan aktivitas di luar ruangan, kondisi cuaca menjadi faktor penentu kelancaran penerapan metode ini. Guru menjelaskan bahwa hujan, panas berlebihan, dan angin kencang dapat mengganggu keamanan dan kenyamanan siswa. Beliau juga menuturkan:

“Kalau musim hujan, lapangan becek dan licin. Kalau tetap dipakai, risiko anak terpeleset sangat tinggi. Terpaksa saya memindahkan pembelajaran ke teras atau dalam kelas, tapi jelas ruangnya tidak cukup luas untuk permainan yang sudah direncanakan.”

Perubahan lokasi secara mendadak sering membuat guru harus bisa menyesuaikan rencana pembelajaran secara cepat. Menurutnya, kondisi ini membuat permainan tertentu tidak dapat dijalankan karena membutuhkan ruang gerak yang luas. Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri, terutama saat guru ingin melatih gerak dasar yang membutuhkan mobilitas tinggi.

4.2 Pembahasan

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

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran PJOK di MI Salafiyah Wuled berjalan efektif karena guru mampu mengintegrasikan karakteristik siswa, kondisi lapangan, dan tujuan pembelajaran ke dalam satu rangkaian kegiatan yang terencana.

a. Tahap perencanaan

Tahap perencanaan (*planning*) menjadi pondasi awal yang sangat menentukan keberhasilan penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa guru PJOK di MI Salafiyah Wuled melakukan perencanaan yang kreatif dengan mengubah pemanasan konvensional menjadi permainan tradisional seperti *Gobak Sodor*, *Bentengan*, dan *Kucing Tikus*. Perencanaan ini sangat sesuai dengan prinsip Pendidikan Jasmani yang Holistik, di mana tujuan pembelajaran tidak hanya untuk menyiapkan fisik (memanaskan badan), tetapi juga untuk mencapai tujuan non-fisik, yaitu melatih kerja sama tim, sportifitas, dan kedisiplinan siswa.

Aspek krusial lainnya adalah kecocokan metode ini dengan fase perkembangan siswa tingkat MI/SD. Secara alamiah, anak-anak usia sekolah dasar memiliki kebutuhan psikologis yang sangat kuat terhadap aktivitas bermain (*The Play Tendency*). Oleh karena itu, memasukkan permainan sebagai pemanasan adalah strategi pedagogis yang paling tepat. Permainan ini berhasil menghilangkan kejenuhan siswa karena aktivitas fisik yang harus dilakukan (seperti lari dan menghindar) disajikan dalam format yang menyenangkan. Dengan demikian, perencanaan yang berfokus pada bermain ini memastikan bahwa proses pembelajaran PJOK menjadi lebih mudah diterima dan

efektif, Dengan demikian, perencanaan yang berfokus pada bermain ini memastikan bahwa terjadi internalisasi keterampilan gerak dasar secara optimal. Perencanaan ini terbukti berhasil mengaktualisasikan fungsi lapangan sekolah sebagai sumber belajar yang terstruktur dan aman, sehingga dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan.

Guru juga sudah menyesuaikan pemilihan permainan dengan kebutuhan gerak dasar siswa, menyiapkan ruang terbuka, dan merumuskan indikator aktivitas fisik, meskipun perencanaan belum dilengkapi instruksi teknis yang lebih detail. Perencanaan ini sejalan dengan teori desain pembelajaran yang menekankan relevansi antara tujuan, karakteristik peserta didik, dan strategi pembelajaran. Penentuan Fungsi Gerak Spesifik. Guru telah menentukan fungsi gerak spesifik dari masing-masing permainan untuk menghindari pemanasan yang monoton. Permainan Kucing Tikus dipilih untuk melatih kecepatan reaksi dan kelincahan siswa, yang merupakan prasyarat penting sebelum melakukan gerakan olahraga inti. Sementara itu, Gobak Sodor dan Bentengan dimasukkan dalam perencanaan karena melibatkan strategi tim, daya tahan, dan kerjasama yang lebih kompleks. Perencanaan ini menunjukkan bahwa guru PJOK memahami bahwa pemanasan harus mempersiapkan siswa secara fisik dan mental.

b. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan (*implementing*), data observasi menunjukkan bahwa metode yang diterapkan berhasil menciptakan dinamika kelas yang transformatif. Guru berperan sebagai fasilitator dan mediator, bukan lagi sebagai pusat instruksi. Setelah memberikan arahan singkat dan pembagian kelompok, siswa diberikan otonomi penuh untuk mengelola permainan, merumuskan strategi, dan menyelesaikan friksi kecil di antara mereka. Proses ini

mencerminkan keberhasilan penerapan prinsip *Learning by Doing* yang merupakan inti dari teori konstruktivisme. Penerapan permainan tradisional secara empiris terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa yang sebelumnya diakibatkan oleh rutinitas pemanasan yang statis. Antusiasme siswa yang tinggi dan minimnya siswa yang pasif dalam partisipasi menjadi indikator kuat bahwa pendekatan ini telah sukses diaktualisasikan di lingkungan MI Salafiyah Wuled.

Outdoor learning terbukti mampu meningkatkan keterlibatan fisik dan psikologis siswa. Antusiasme tampak meningkat karena permainan memberikan suasana kompetitif dan menyenangkan, sesuai dengan teori motivasi belajar yang menekankan peran aktivitas fisik bermakna dalam membangun minat. Aktivitas gerak seperti berlari, melompat, dan menghindar juga mendukung teori perkembangan motorik yang menyebutkan bahwa permainan tradisional merupakan media optimal untuk mengaktifkan keterampilan dasar. Namun, dinamika lapangan seperti area yang terbatas dan instruksi yang belum seragam menjadi hambatan yang memerlukan penyesuaian cepat oleh guru. Kemampuan guru mengelola situasi ini mencerminkan fleksibilitas pedagogis yang menjadi elemen penting *outdoor learning*.

c. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi (*controlling*) difokuskan untuk menilai efektivitas metode dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa indikator keberhasilan tidak hanya diukur dari kesiapan fisik siswa, tetapi juga dari kematangan sosial dan emosional mereka saat beralih ke kegiatan inti. Guru mampu melakukan *reflection-in-action* (refleksi saat kegiatan berlangsung) dengan mengamati peningkatan *teamwork* yang signifikan dan berkurangnya konflik antarsiswa. Meskipun demikian, evaluasi ini juga berhasil

mengidentifikasi dua variabel penghambat utama, yaitu keterbatasan alokasi waktu mata pelajaran PJOK dan variabilitas kondisi cuaca. Secara teoritis, kedua variabel ini merupakan tantangan besar dalam implementasi *Outdoor Learning* yang bersifat terbuka.

Namun, di sisi lain, hasil penelitian menemukan bahwa faktor pendukung, yaitu ketersediaan prasarana lapangan yang cukup luas dan kapabilitas serta kreativitas adaptif dari guru PJOK mampu menanggulangi hambatan-hambatan tersebut. Dengan demikian, evaluasi menyimpulkan bahwa metode ini tidak hanya efektif dalam mencapai target fisik, tetapi juga berkelanjutan secara pedagogis karena didukung oleh sinergi positif antara sumber daya fisik sekolah dan kualitas kompetensi guru PJOK.

Tahap evaluasi ini dilakukan secara lisan dan observasional dengan menilai aspek partisipasi, pemahaman aturan, serta kesiapan fisik siswa. Pendekatan ini selaras dengan karakteristik pembelajaran PJOK yang menekankan pada penilaian autentik berbasis proses. Evaluasi juga berfungsi sebagai ruang refleksi untuk mengaitkan pengalaman bermain dengan manfaat pemanasan, sehingga siswa memahami esensi dari setiap kegiatan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil pengamatan *Time-on-Task* (ToT) yang dilakukan terhadap seluruh siswa kelas VI, ditemukan bahwa tingkat partisipasi aktif siswa menunjukkan konsistensi yang sangat tinggi di setiap sesi permainan. Temuan ini membuktikan bahwa metode permainan sangat efektif mengatasi perilaku pasif atau gangguan fokus yang biasanya dipicu oleh kejenuhan belajar. Peneliti mencatat bahwa hanya terdapat sebagian kecil siswa yang sesekali terlihat pasif atau melamun. Dilihat dari catatan lapangan, perilaku pasif tersebut bukan disebabkan oleh kurangnya minat, melainkan lebih pada faktor kelelahan fisik ringan

akibat intensitas aktivitas yang tinggi dalam permainan Kucing Tikus maupun Bentengan

Hasil evaluasi terhadap kendala yang ditemukan (misalnya, kondisi lapangan yang licin atau terlalu panas) menjadi dasar bagi guru untuk merencanakan adaptasi. Jika lapangan licin, guru akan membatasi permainan Gobak Sodor dan Bentengan agar tidak terjadi jatuh. Proses evaluasi ini membuktikan bahwa penerapan metode *Outdoor Learning* melalui permainan tradisional di MI Salafiyah Wuled adalah program yang fleksibel dan berkelanjutan, bukan sekadar praktik yang dilakukan sekali jalan. Hal ini membuktikan bahwa penerapan metode *Outdoor Learning* di MI Salafiyah Wuled adalah program yang fleksibel dan terus disempurnakan berdasarkan temuan di lapangan.

Secara keseluruhan, penerapan *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan telah memenuhi prinsip-prinsip pembelajaran aktif, kontekstual, dan holistik. Metode ini efektif karena mampu mengatasi kejenuhan pemanasan konvensional, memfasilitasi interaksi sosial, serta meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa sebelum pembelajaran inti. Namun keberhasilan metode ini tetap bergantung pada kemampuan guru memberikan instruksi yang jelas, mengelola ruang terbuka, dan menyesuaikan permainan dengan kondisi lapangan. Penelitian ini menegaskan bahwa meskipun sarana terbatas, kreativitas guru dan pemanfaatan lingkungan sekolah dapat menghasilkan pembelajaran PJOK yang lebih bermakna dan memotivasi.

Pembahasan ini juga bertujuan untuk menjelaskan keterkaitan antara teori yang digunakan dalam landasan penelitian dengan fakta yang ditemukan di lapangan. Secara umum, penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan terbukti sejalan dengan teori-teori pendidikan olahraga dan teori pembelajaran berbasis pengalaman. Hal ini dapat ditinjau dari beberapa aspek berikut.

Pertama, teori Antari, Triyogo, dan Ekok (2021) menyebutkan bahwa outdoor learning berfungsi untuk memberikan pengalaman belajar langsung melalui aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan. Teori ini menekankan bahwa lingkungan luar kelas mampu merangsang siswa untuk lebih aktif dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, serta mampu meningkatkan konsentrasi dan antusiasme belajar. Kondisi tersebut sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian ini. Selama kegiatan pemanasan berbasis permainan, siswa tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga terlihat lebih fokus, ceria, dan menikmati proses pembelajaran. Sikap antusias siswa terlihat dari bagaimana mereka menunggu giliran dalam permainan, berlari dengan penuh energi, serta menunjukkan ekspresi kebahagiaan sepanjang kegiatan berlangsung.

Kedua, teori Samodra et al. (2022) menjelaskan bahwa permainan dalam pemanasan dapat meningkatkan kesiapan fisik dan mental siswa, meningkatkan motivasi intrinsik, serta membantu siswa merasa lebih nyaman memasuki materi inti pelajaran. Dalam penelitian ini, guru menyampaikan bahwa pemanasan berbasis permainan membuat siswa tidak mudah lelah meskipun kegiatan yang dilakukan cukup intensif. Ia menyatakan bahwa siswa justru lebih siap, lebih sigap, dan lebih mudah diarahkan. Hal ini terbukti dari peningkatan partisipasi aktif, terutama pada siswa yang sebelumnya cenderung pasif. Beberapa siswa mengakui bahwa permainan membuat mereka merasa tidak sedang belajar, tetapi bermain, sehingga rasa semangat dan kesiapan mereka meningkat ketika memasuki pembelajaran PJOK.

Ketiga, teori Halamury (2024) menegaskan bahwa lingkungan luar kelas memiliki fungsi sebagai penguat motivasi belajar karena memberikan kebebasan gerak dan stimulasi sensorik yang tidak bisa diperoleh dalam ruang kelas. Teori ini sangat relevan dengan temuan penelitian di MI Salafiyah Wuled. Siswa terlihat lebih bebas berekspresi, lebih berani

mengambil keputusan, serta mampu beradaptasi dengan cepat terhadap dinamika permainan. Guru menegaskan bahwa kebebasan gerak inilah yang menjadikan siswa lebih percaya diri dan mampu meningkatkan rasa kompetitif secara sehat.

Keempat, dampak peningkatan partisipasi siswa menjadi salah satu indikator penting keberhasilan pembelajaran ini. Berdasarkan pengamatan, terdapat beberapa bentuk peningkatan partisipasi yang dapat dilihat secara jelas.

1. Siswa lebih cepat merespons instruksi guru. Ketika guru memanggil atau memberikan aba-aba, siswa segera berkumpul tanpa harus diingatkan berulang kali.
2. Siswa yang sebelumnya cenderung menyendiri atau pasif dalam pembelajaran PJOK kini mulai terlibat aktif dalam permainan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keberanian dan kepercayaan diri.
3. Siswa menunjukkan kemampuan bekerja sama yang lebih baik. Pada permainan yang membutuhkan kolaborasi tim, siswa tampak berdiskusi, memberi dukungan, dan mengorganisasi strategi sederhana untuk memenangkan permainan.
4. Terdapat peningkatan signifikan dalam menjaga disiplin, mematuhi aturan permainan pada, juga menumbuhkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berorientasi pada aspek motorik, tetapi juga pembentukan karakter peserta didik sebagaimana diamanatkan dalam tujuan pendidikan nasional

Apabila proses pembelajaran dirancang dalam suasana yang menyenangkan, maka motivasi belajar siswa akan tumbuh dan terus meningkat. Dengan kondisi tersebut kegiatan belajar dapat berlangsung dengan optimal. Pembelajaran yang menyenangkan adalah pembelajaran yang membuat peserta didik merasa nyaman, aman dan tenang karena tidak ada ketakutan diejek maupun dicemooh dalam mengekspresikan dan mengembangkan kemampuan dirinya.

Pelaksanaan kegiatan juga menunjukkan bahwa guru telah memenuhi seluruh tahapan *outdoor learning* meliputi tahap (perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi). Siswa menunjukkan partisipasi aktif, antusiasme, dan kesiapan fisik yang baik. Kegiatan berlangsung menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi dan semangat belajar PJOK. Temuan ini sejalan dengan pendapat Johandayani (2024) yang menyatakan bahwa pembelajaran *outdoor learning* mendorong interaksi aktif siswa melalui pengalaman langsung dan lingkungan sekitar. Selain itu, hasil ini juga memperkuat penelitian Samodra et al. (2022) yang menegaskan bahwa permainan dalam kegiatan pemanasan meningkatkan keterlibatan fisik dan emosional siswa secara signifikan.

Peningkatan antusiasme siswa juga tidak hanya diukur melalui ekspresi emosional, tetapi juga didukung oleh data observasi terstruktur mengenai tingkat *Time-on-Task* (ToT) atau durasi efektif siswa terlibat dalam permainan. Berdasarkan rangkaian sesi pengamatan yang dilakukan, ditemukan bahwa hampir seluruh siswa terlibat secara aktif dalam pemanasan berbasis permainan. Keterlibatan yang menyeluruh ini terlihat jelas dari sangat minimnya waktu yang terbuang (*off-task*), seperti perilaku melamun, berdiam diri, atau kehilangan fokus. Peneliti mencatat bahwa dalam kelompok siswa yang diamati, hanya ditemukan sebagian kecil individu yang sesekali terlihat pasif atau membutuhkan waktu istirahat lebih lama, namun hal tersebut tidak sampai mengganggu jalannya permainan.

Temuan penelitian ini diperkuat dengan mencocokkan berbagai sumber data (triangulasi). Hasil pengamatan di lapangan terbukti selaras dengan hasil wawancara, di mana siswa yang tampak kurang aktif dapat kembali terlibat secara alami tanpa intervensi langsung dari guru. Teman sejawat secara spontan memotivasi rekan satu timnya untuk kembali berpartisipasi. Bukti ini menunjukkan bahwa optimalisasi waktu belajar (*ToT*) bukan sekadar masalah disiplin instruksional, melainkan hasil dari internalisasi motivasi dan

tanggung jawab sosial yang tercipta melalui suasana permainan yang menyenangkan.

Tingkat keberhasilan penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan dalam penelitian ini diamati melalui kedalaman keterlibatan siswa atau *time-on-task*. Observasi dilakukan secara menyeluruh pada siswa kelas VI selama sesi pemanasan yang mengintegrasikan permainan tradisional seperti Kucing-Tikus, Gobak Sodor, dan Bentengan. Hasil pengamatan menunjukkan pola partisipasi yang sangat dominan, di mana hampir seluruh siswa secara konsisten menunjukkan perilaku aktif dan antusias dalam setiap rangkaian aktivitas. Minimnya gangguan konsentrasi atau perilaku pasif di lapangan menegaskan bahwa pengintegrasian permainan dalam pemanasan telah mencapai tujuan utamanya, yaitu mengatasi kejenuhan belajar serta membangun kesiapan fisik dan mental siswa secara optimal, telah tercapai secara signifikan sebagaimana dijelaskan didalam tabel :

Tabel 4.6
Indikator Perilaku Aktif dan Pasif

Kategori Perilaku Aktif (On-Task)	Indikator Spesifik	Interpretasi Kualitatif
Keterlibatan Fisik	Siswa berlari, melompat, menghindari, dan melakukan gerakan motorik sesuai jenis permainan yang diinstruksikan.	Melakukan <i>tagging</i> (menyentuh) dalam permainan 'Kucing dan Tikus', atau berusaha menangkap/menghindari dalam 'Gobak Sodor'.
Kepatuhan Aturan	Siswa memahami dan mengikuti semua instruksi dan	Segera berhenti bergerak saat peluit dibunyikan, atau bergerak ke posisi yang benar saat permainan dimulai

	aturan permainan yang diberikan oleh guru tanpa perlu guru tanpa perlu diingatkan berulang kali.	
Ekspresi Positif	Siswa menunjukkan kegembiraan, tertawa, bersorak positif, dan menunjukkan antusiasme tinggi terhadap aktivitas.	Sorakan semangat saat tim berhasil, atau ekspresi wajah gembira dan bersemangat.
Interaksi Sosial Positif	Siswa memberi dukungan, membantu teman yang jatuh, atau bekerja sama secara aktif dalam tim untuk mencapai tujuan permainan.	Mendorong teman untuk terus berlari, atau merayakan keberhasilan tim bersama-sama.
Perilaku Pasif (Off-Task)	Indikator Spesifik	Interpretasi Kualitatif
Mengabaikan Tugas	Siswa berdiam diri, melamun, melihat ke luar area permainan, atau menunjukkan	Berdiri diam di tengah lapangan saat pemain lain berlari, atau asyik memperhatikan hal lain di luar pembelajaran.

	raut wajah bosan/lesu.	
Perilaku Distraktif Non-Tugas	Siswa mengobrol dengan teman di luar konteks permainan atau mengganggu teman saat permainan sedang berlangsung.	Berbicara tentang topik non-PJOK saat teman-teman lain sedang fokus bermain
Keluhan/Protes	Siswa menunjukkan protes berlebihan, mengeluh tentang cuaca, atau menolak berpartisipasi tanpa alasan fisik yang jelas.	Menyatakan "capek" atau "panas" secara berulang dan menolak melanjutkan permainan.

Berdasarkan keseluruhan temuan dan analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan merupakan pendekatan pembelajaran yang sangat efektif dan relevan diterapkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Keberhasilan ini didukung oleh kesesuaian antara teori dan praktik, peningkatan partisipasi siswa yang nyata, serta respons positif dari siswa dan guru terhadap kegiatan yang dilaksanakan.

4.2.2. Analisis Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat Penerapan Metode *Outdoor Learning* Melalui Pemanasan Berbasis Permainan Dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas VI MI Salafiyah Wuled

Dalam pelaksanaan penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK siswa kelas VI di MI Salafiyah Wuled terdapat faktor

pendukung dan faktor penghambatnya. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Faktor Pendukung

a. Sarana Dan Prasarana Yang Memadai

Sarana adalah alat yang digunakan secara langsung untuk mencapai tujuan pembelajaran, seperti ruang kelas, buku, papan tulis, dan lainnya. Adapun prasarana adalah fasilitas yang tidak secara langsung terlibat dalam proses pembelajaran namun tetap berperan penting dalam menunjang jalannya pendidikan, seperti halaman, kebun atau taman sekolah, akses jalan menuju sekolah, tata tertib sekolah, dan berbagai elemen pendukung lainnya. Sarana dan prasarana merupakan unsur yang sangat menentukan keberhasilan serta kelancaran suatu proses, termasuk dalam bidang pendidikan. Keduanya menjadi fasilitas yang wajib dipenuhi untuk mempermudah penyelenggaraan kegiatan pendidikan, meskipun dalam praktiknya kadang belum dapat terpenuhi secara optimal. (Sutisna & Effane, 2022)

Sejalan dengan pendapat Bapak Muhammad Ilman, S.Pd.I selaku guru PJOK sekaligus kepala madrasah yang menjelaskan bahwa sarana dan prasarana di MI Salafiyah Wuled sudah cukup lengkap akan tetapi beberapa dalam keadaan rusak ringan, tetapi masih bisa digunakan. Ketersediaan ruang luar seperti halaman sekolah juga merupakan komponen penting bagi keberhasilan penerapan metode *outdoor learning*.

b. Guru Yang Kompeten

Selain sarana dan prasarana, kompetensi guru PJOK menjadi faktor pendukung yang kuat dalam keberhasilan penerapan metode ini. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, terlihat bahwa guru telah memiliki pemahaman baik mengenai penerapan metode *outdoor learning* dan mampu merancang

kegiatan pemanasan berbasis permainan yang variatif serta menyesuaikan dengan kemampuan siswa. Guru juga menunjukkan kemampuan untuk memodifikasi permainan tradisional menjadi aktivitas pemanasan yang terstruktur, edukatif, dan aman bagi siswa. Kreativitas guru dalam memilih, menyederhanakan, dan mengadaptasi permainan tradisional terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa,

c. Antusiasme Siswa Yang Tinggi Terhadap Kegiatan Pemanasan Berbasis Permainan

Faktor pendukung lain yang sangat kuat adalah antusiasme dan motivasi belajar siswa yang tinggi terhadap kegiatan belajar di luar kelas. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, pembelajaran yang dilakukan di luar ruangan dianggap lebih menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan. Siswa merasa lebih bebas bergerak dan lebih semangat mengikuti aktivitas pemanasan jika dilakukan melalui permainan. Pernyataan siswa seperti “lebih seru dibandingkan pemanasan biasa” dan juga “tidak bosan karena ada permainannya” menunjukkan bahwa suasana belajar secara *outdoor* berhasil meningkatkan motivasi internal siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Antusiasme ini menjadi modal penting bagi guru dalam mengelola dan mengoptimalkan proses pembelajaran.

Dengan demikian, faktor pendukung penerapan metode *outdoor learning* melalui pemanasan berbasis permainan di MI Salafiyah Wuled terbentuk dari kombinasi antara kompetensi guru, lingkungan belajar yang mendukung, dan motivasi internal siswa. Ketiganya berinteraksi secara sinergis sehingga kegiatan pembelajaran dapat berlangsung menyenangkan, efektif, serta berdampak pada peningkatan kesiapan fisik dan mental siswa sebelum memasuki pembelajaran inti.

2. Faktor Penghambat

a. Durasi Jam Pelajaran PJOK Yang Terbatas

Di samping berbagai faktor pendukung, implementasi metode *outdoor learning* juga menghadapi beberapa faktor penghambat yang perlu diperhatikan agar pelaksanaan dapat berlangsung optimal. Salah satu hambatan yang paling sering terjadi adalah durasi jam pelajaran PJOK yang terbatas, yakni hanya 2×35 menit dalam satu pertemuan. Waktu tersebut dirasakan kurang untuk melaksanakan rangkaian kegiatan *outdoor learning* secara maksimal, terutama karena metode ini membutuhkan alokasi waktu lebih panjang untuk persiapan, penjelasan permainan, pelaksanaan aktivitas, serta refleksi atau evaluasi. Kondisi ini selaras dengan yang dijelaskan Bapak Muhammad Ilman, S.Pd.I yang menjelaskan bahwa salah satu kendala terbesar yang beliau rasakan adalah waktu pembelajaran yang sangat terbatas. Jam pelajaran PJOK hanya 2×35 menit dalam satu kali pertemuan. Sehingga masih kurang untuk menerapkan metode *outdoor learning* pada siswa SD/MI. Kegiatan di luar kelas membutuhkan waktu lebih lama, mulai dari persiapan alat, penjelasan aturan permainan, pelaksanaan kegiatan, sampai evaluasi. Karena waktunya sempit, guru juga terpaksa harus mempercepat beberapa tahap, sehingga terkadang pembelajaran tidak bisa berjalan semaksimal yang diharapkan.

b. Keterbatasan Sarana

Selain keterbatasan waktu, keterbatasan sarana tertentu juga menjadi hambatan dalam pelaksanaan kegiatan. Meskipun halaman sekolah cukup mendukung, beberapa alat latihan seperti *cone* dalam jumlah terbatas, bola yang tidak selalu tersedia dalam kondisi baik, atau tali rafia yang harus sering diganti,

menyebabkan guru perlu melakukan improvisasi yang cukup besar dalam menyesuaikan kegiatan pemanasan. Guru bahkan menyatakan harus merencanakan dan memodifikasi permainan agar dapat dilakukan meskipun peralatan yang tersedia sangat sederhana. Hambatan ini menunjukkan pentingnya pengadaan alat permainan sederhana untuk mendukung kelancaran pembelajaran *outdoor learning*.

Temuan lapangan yang mengindikasikan adanya fleksibilitas adaptif yang tinggi dari guru PJOK dalam memitigasi keterbatasan alat, sebagaimana dicontohkan melalui improvisasi penggunaan botol plastik bekas yang diisi pasir sebagai pengganti *cone* atau penanda batas wilayah permainan. Dalam kerangka teori manajemen sarana dan prasarana (Sutisna & Effane, 2022), tindakan ini dapat dipandang positif sebagai perwujudan kreativitas dan efisiensi sumber daya (prinsip *use what you have*). Namun, kedalaman analisis kualitatif harus menjangkau implikasi profesional dari praktik tersebut, terutama terkait risiko keselamatan (*safety management*) dan kualitas stimulus psikomotorik. Secara pedagogis, penggunaan alat non-standar berpotensi menghadirkan permasalahan diantaranya :

- 1) Risiko Cedera: Alat yang tidak didesain untuk olahraga (seperti botol plastik) memiliki stabilitas dan daya tahan yang rendah. Jika siswa menginjak botol tersebut saat berlari kencang atau melakukan perubahan arah mendadak (gerak lokomotor), risiko terpeleset, terkilir, atau jatuh menjadi lebih tinggi dibandingkan menggunakan *cone* karet standar. Ini merupakan pertimbangan krusial dalam domain pendidikan jasmani, di mana aspek keamanan harus selalu menjadi prioritas utama.

2) Keterbatasan Stimulus Gerak Multilateral: Improvisasi alat yang terbatas secara tidak langsung membatasi variasi stimulus gerak yang dapat diberikan. Pemanasan berbasis permainan yang ideal harus menyentuh berbagai keterampilan motorik dasar (multilateral: berlari, melompat, melempar, menangkap). Keterbatasan alat standar dapat menghambat guru untuk mendesain permainan yang lebih kompleks dan bervariasi, sehingga berpotensi menurunkan efektivitas pemanasan dalam mempersiapkan seluruh sistem neuromuskular siswa sebelum memasuki inti pelajaran.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa meskipun fleksibilitas guru dalam beradaptasi merupakan kekuatan implementasi metode di lingkungan terbatas, temuan ini juga memunculkan tantangan profesional untuk memastikan bahwa improvisasi sarana tidak mengkompromikan standar keamanan dan kualitas stimulus motorik yang seharusnya dicapai dalam pembelajaran PJOK.

c. Cuaca Yang Tidak Menentu

Faktor penghambat lainnya adalah cuaca yang tidak menentu, terutama karena kegiatan *outdoor* sangat bergantung pada kondisi lingkungan luar kelas. Jika cuaca terlalu panas, hujan, atau berangin kencang, maka kegiatan pemanasan berbasis permainan tidak dapat dilaksanakan secara optimal atau bahkan harus dialihkan ke dalam ruang kelas yang lebih sempit. Kondisi ini tentu membatasi ruang gerak siswa dan mengurangi efektivitas metode *outdoor learning* yang seharusnya memanfaatkan lingkungan luar sebagai sumber belajar utama. Hambatan cuaca menjadi variabel eksternal yang tidak dapat dikendalikan guru,

tetapi harus selalu dipertimbangkan dalam perencanaan pembelajaran.

Secara keseluruhan, faktor penghambat yang ditemui bersifat teknis maupun eksternal. Hambatan durasi, keterbatasan alat, dan kondisi cuaca menuntut guru untuk lebih fleksibel, kreatif, dan cermat dalam mengatur kegiatan pembelajaran agar tujuan aktivitas fisik dan peningkatan motivasi siswa tetap tercapai.



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

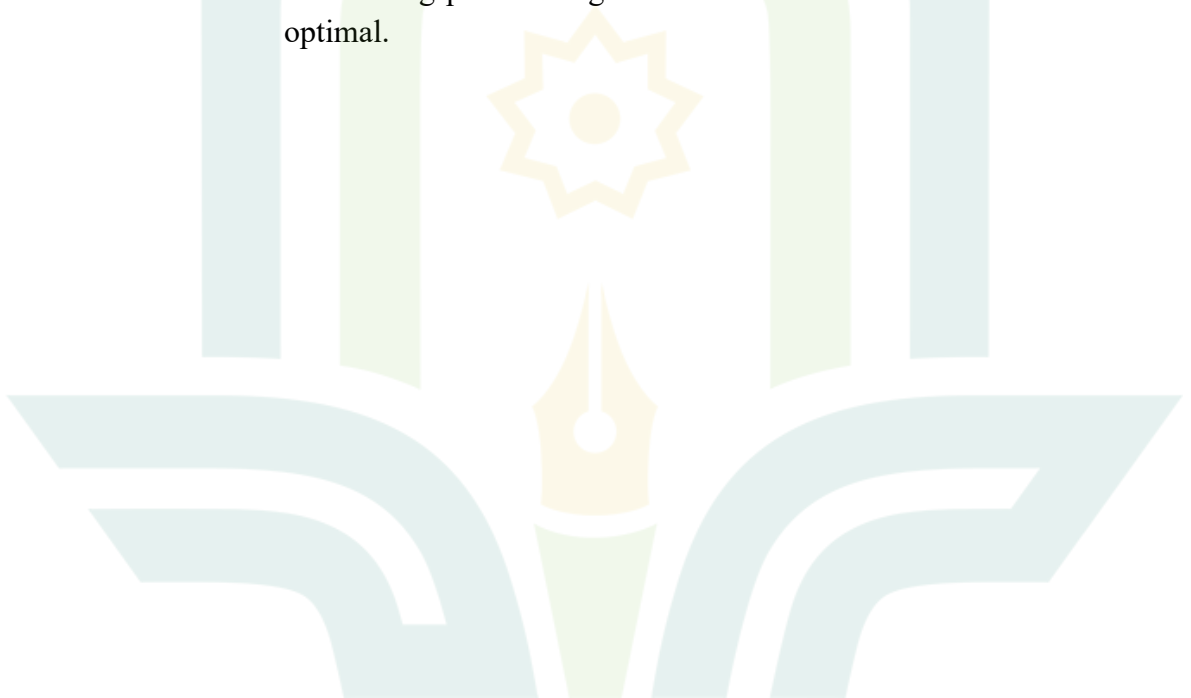
Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam peningkatan kualitas pembelajaran PJOK sebagai berikut :

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.



DAFTAR PUSTAKA

- Alaslan, A. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif* (No. smrbh). Center for Open Science.
- Antari, C. J., Triyogo, A., & Egok, A. S. (2021). Penerapan Model *Outdoor Learning* pada Pembelajaran Tematik Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2209-2219.
- Febriana, R. (2021). *Kompetensi guru*. Bumi aksara.
- Fibriansyah, A., Abd Gani, A., Fujiaturrahman, S., Muhdar, S., Bilal, A. I., & Rahman, N. (2022, August). Model Pembelajaran *Outdoor Education* Berpengaruh Terhadap Keterampilan Gerak Dasar pada Muatan Pjok Kelas V SD. In *Seminar Nasional Paedagoria* (Vol. 2, pp. 61-66).
- GUNAWAN, G. (2024). *PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Halamury, M. F (n.d.) Strategi Edutainment Berbasis *Outdoor Learning* dalam Pendulikan Anak Usia Dini. Academia Publication.
<https://books.google.co.id/books?id=GXB3EAAAQBAJ>
- Harahap, N. (2024). *Kreativitas guru dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 1203 Padang Hasiar Kecamatan Sihapas Barumun Kabupaten Padang Lawas* (Doctoral dissertation, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan).
- Hidayat, L. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari Melalui Permainan Bentengan Di KELAS IV SD Nederi Sisir 03 Batu Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Taman Widya Humaniora*, 2(1), 457-483.
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Educational*

- Johandayani, F. (2024). *Implementasi Pembelajaran Outdoor Learning Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Melalui Permainan Tradisional Di SD Negeri Soko Pekalongan* (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).
- Kurniawan, R., & Prabowo, E. (2020). *Model Warming Up Olahraga Berbasis Permainan. Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 98-114.
- Malinda, R., Rahmat, Z., & Is, Z. (2022). Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran Pjok di Kelas V Min 12 Bireuen. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Miles, M. B. (1992). Analisis data kualitatif: buku sumber tentang metode-metode baru/Matthew B, Miles dan A. Michael Huberman; penerjemah Tjejep Rohendi Rohidi. *Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia*, 19920.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321-333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Nartin, S. E., Faturrahman, S. E., Ak, M., Deni, H. A., Mm, C. Q. M., Santoso, Y. H., ... & Eliyah, S. K. (2024). *Metode penelitian kualitatif*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Afgani, M. W., & Sirodj, R. A. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826-833.
- NUGRAHA, A. (2021). *MODEL PERMAINAN UNTUK PEMANASAN PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).

- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Jurnal pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 7911-7915
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77-84.
- Rumawatine, Z., Ritiauw, P. P., & Runesi, S. (2024, December). EFEKTIFITAS PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS *OUTDOOR ACTIVITY* TERHADAP PENDIDIKAN KARAKTER SISWA SEKOLAH DASAR. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 343-350).
- Samodra, Y. T. J., Gustian, U., Susanto, I. A., & Suhendra, A. F. (2022). Penelitian kelompok: Model permainan sebagai alternatif untuk pemanasan siswa. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(1), 56-64.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(1\).8914](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(1).8914)
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488.
<https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Silahuddin, A. Z. (2023). *PERAN PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR DALAM MEREDUKSI TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS IV SD DI SDN I SEPIT TAHUN PELAJARAN 2022/2023* (Doctoral dissertation, Universitas Hamzanwadi).
- Strategi Edutainment Berbasis *Outdoor Learning* dalam Pendidikan Anak Usia Dini. (2024). (n.p.): Academia Publication.
- Sugiyono, S. (2018). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R & D. *Alfabeta, Bandung*, 4.
- Sutisna, N. W., & Effane, A. (2022). Fungsi manajemen sarana dan prasarana. *Karimah Tauhid*, 1(2), 226-233.

<https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v1i2.7719>

Yantoro, Y., & Pamela, I. S. (2023). MENINGKATKAN KREATIVITAS SISWA MELALUI PENGGUNAAN METODE *OUTDOOR LEARNING* BERBANTUAN MEDIA LINGKUNGAN SEKITAR SEKOLAH PADA KELAS IV SEKOLAH DASAR: Retno Nabillah Putri, Yantoro, Issaura Sherly Pamela. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(1), 76-82. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i1.1434>

Yudanto. (2011). *Model Pemanasan Dalam Bentuk Bermain Pada Pembelajaran Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).

Yulianty, P. (2023). PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK KASAR MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL KUCING DAN TIKUS: Penelitian Tindakan di Kelompok B TK Cifor Ceria Depok. *Jurnal Anak Bangsa*, 2(1), 12-25. <https://doi.org/10.46306/jas.v2i1.26>



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syafika Naila Khoirunnisa
Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 13 Februari 2005
Agama : Islam
Alamat : Jl. Raya Karanganyar Gg. 18,
Kecamatan Tirto, Pekalongan

B. Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Samudi
Nama Ibu : Slamet Baruroh
Alamat : Jl. Raya Karanganyar Gg. 18,
Kecamatan Tirto, Pekalongan

C. Riwayat Pendidikan Peneliti

MI Salafiyah Wuled (Lulus Tahun 2016)
MTs S NU Karanganyar (Lulus Tahun 2019)
MA Hidayatul Athfal (Lulus Tahun 2022)

Demikian daftar Riwayat hidup ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 20 Maret 2026
Yang Menyatakan

Syafika Naila Khoirunnisa
NIM. 20322049



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
PERPUSTAKAAN
Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161
www.perpustakaan.uingusdur.ac.id email: perpustakaan@uingusdur.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Syafika Naila Khoirunnisa
NIM : 20322049
Jurusan/Prodi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
E-mail address : syafikanaila146@gmail.com
No. Hp : 085866237262

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

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

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 31 Maret 2026



(Syafika Naila Khoirunnisa)

NB : Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam file softcopy /CD