



# Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar SD/MDAT Al- Washliyah 10 Medan

Hikma Sari Harahap<sup>1\*</sup>, Syarifah Aini Siregar<sup>1</sup>, Romaito Siregar<sup>1</sup>, Sahrona Harahap<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Cipasung Tasikmalaya, Jl. Raya Singaparna, RT.03/RW.02, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: [hikmasarihrp@gmail.com](mailto:hikmasarihrp@gmail.com)

Paper received: 22-1-2025; revised: 30-1-2025; accepted: 4-2-2025

## Abstract

This study aims to determine the impact of learning large ball games on the physical fitness levels of elementary school students at SD/MDAT Al-Washliyah 10 Medan. Large ball games, as enjoyable physical activities, are believed to enhance students' physical fitness, including strength, agility, and endurance. This research employs an experimental design with a quantitative approach. The study population consists of fifth- and sixth-grade students at SD/MDAT Al-Washliyah 10 Medan. The study measures students' physical fitness levels before and after participating in the large ball games learning program over a four-week period. The results of this research are expected to provide valuable insights into the importance of sports in elementary education and its contribution to improving children's physical fitness.

**Keywords:** learning; ball games; physical fitness; elementary school children

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar di SD/MDAT Al-Washliyah 10 Medan. Permainan bola besar yang merupakan aktivitas fisik yang menyenangkan diyakini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yang meliputi kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas V dan VI di SD/MDAT Al-Washliyah 10 Medan. Penelitian ini mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah mereka mengikuti program pembelajaran permainan bola besar selama 4 minggu. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pentingnya olahraga dalam pembelajaran sekolah dasar serta kontribusinya terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak.

**Kata kunci:** pembelajaran; permainan bola besar; kebugaran jasmani; anak sekolah dasar

## 1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan anak, terutama pada anak usia sekolah dasar (Faqih, 2017; Lubis & Harahap, 2024). Pada usia ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat, yang membutuhkan perhatian lebih terhadap keseimbangan antara aktivitas fisik dan perkembangan mental (Arif et al., 2024; Harahap, Paturochman, et al., 2023; Harahap, Pambudi, et al., 2024; Harahap & Savitri, 2022). Melalui kegiatan fisik yang dilakukan sejak dini, anak-anak tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan fisik mereka, tetapi juga mendukung perkembangan mental yang optimal. Aktivitas fisik dapat merangsang

perkembangan otak dan membantu anak dalam proses belajar Pradipta. Oleh karena itu, pendidikan jasmani di sekolah dasar memegang peranan yang sangat penting. Pendidikan jasmani tidak hanya mengajarkan anak-anak mengenai pentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh, tetapi juga mengenalkan mereka pada berbagai jenis aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat untuk masa depan mereka (Harahap, 2024; Harahap, Jayanto, et al., 2024; Harahap, Karim, et al., 2024; Harahap & Isya, n.d.; Sanjiwani & Zogara, 2020) (Sanjiwani & Zogara, 2020).

Di sekolah dasar, pendidikan jasmani bertujuan untuk memperkenalkan dan melatih keterampilan fisik dasar yang akan menjadi fondasi bagi anak-anak untuk terlibat dalam berbagai macam olahraga di kemudian hari (Mardapi et al., 2015). Salah satu jenis permainan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak adalah permainan bola besar. Permainan bola besar, seperti sepak bola, bola basket, atau bola voli, dikenal memiliki manfaat yang sangat besar dalam melatih berbagai aspek kebugaran jasmani anak, termasuk kekuatan, kelincahan, koordinasi tubuh, dan daya tahan. Aktivitas fisik yang terlibat dalam permainan bola besar, seperti berlari, melempar, menangkap bola, dan bekerja sama dalam tim, memberikan kontribusi yang sangat baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak secara menyeluruh (Harahap, 2022; Reswari, 2021). Tidak hanya aspek fisiknya yang dilatih, tetapi juga aspek psikologis anak seperti kerja sama, rasa percaya diri, dan kemampuan berkomunikasi dalam situasi kelompok juga turut berkembang.

Permainan bola besar memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka, yang mencakup keterampilan berlari, melompat, menendang, dan melempar bola (Hanum & Rohita, 2020; Lubis & Harahap, 2024). Semua gerakan ini sangat penting dalam menunjang perkembangan fisik anak, terutama dalam membentuk kekuatan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu, permainan ini juga melibatkan berbagai aspek koordinasi antara mata dan tangan, atau mata dan kaki, yang membantu anak untuk lebih terampil dalam mengendalikan gerakan tubuh mereka (Ismail et al., 2024; Widiyanto, 2017). Di samping itu, permainan bola besar mengajarkan anak-anak mengenai pentingnya kerja sama tim. Dalam permainan ini, anak-anak belajar untuk bekerja sama dengan teman-teman sebayanya, mengatur strategi permainan, serta mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan yang sama. Dengan demikian, selain melatih kebugaran jasmani, permainan bola besar juga memiliki nilai-nilai sosial yang sangat baik bagi perkembangan karakter anak.

Keuntungan lain dari permainan bola besar adalah dampaknya terhadap peningkatan daya tahan tubuh. Permainan seperti sepak bola atau bola basket melibatkan banyak gerakan dinamis yang mengharuskan pemain untuk bergerak terus-menerus dalam waktu yang cukup lama (Nugraha & Berawi, 2017). Hal ini dapat melatih daya tahan kardiovaskular dan memperbaiki fungsi jantung serta paru-paru anak. Seiring berjalannya waktu, dengan rutin berpartisipasi dalam permainan bola besar, anak-anak akan merasakan peningkatan yang signifikan dalam hal stamina dan ketahanan tubuh. Selain itu, berbagai gerakan dalam permainan ini dapat membantu menguatkan tulang dan otot anak, yang sangat penting pada masa pertumbuhan. Kekuatan tulang dan otot yang terbentuk sejak dini akan berperan besar dalam mencegah cedera di masa depan dan mendukung anak-anak untuk lebih aktif dan sehat (Trisnata et al., 2020).

Melalui pembelajaran yang terstruktur dan rutin mengenai permainan bola besar, anak-anak juga belajar mengenai disiplin dan tanggung jawab (Adawiah et al., 2023). Mereka harus mengikuti aturan yang telah ditentukan dalam permainan, menghargai keputusan wasit atau pelatih, serta menerima kemenangan atau kekalahan dengan lapang dada. Pembelajaran ini tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan fisik anak, tetapi juga bagi perkembangan mental dan emosional mereka. Anak-anak belajar untuk mengendalikan emosi mereka, bersikap sportif, serta menghargai kerja keras dan usaha yang dilakukan oleh diri sendiri dan orang lain. Semua ini menjadi bekal yang penting dalam membentuk karakter anak yang kuat dan siap menghadapi tantangan di masa depan (Citra, 2012; Fitriana et al., 2024; Lestari, 2016; Nuraeni, 2020).

Permainan bola besar juga dapat mengatasi masalah gaya hidup anak yang cenderung kurang bergerak di era digital ini. Banyak anak-anak yang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gadget, yang dapat menyebabkan mereka kurang aktif dan rentan terhadap masalah kesehatan, seperti obesitas. Pembelajaran permainan bola besar dapat menjadi alternatif yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian anak-anak dari aktivitas yang kurang sehat, seperti bermain game atau menonton televisi. Dengan cara yang menyenangkan, anak-anak diajak untuk bergerak aktif, berinteraksi dengan teman-teman, serta menikmati manfaat yang diperoleh dari kegiatan fisik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh mereka (Harahap & Savitri, 2022; Rido et al., 2017).

Seiring dengan pentingnya peran permainan bola besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani, juga penting untuk menekankan perlunya pendampingan yang baik dari guru pendidikan jasmani dalam memfasilitasi kegiatan tersebut. Pembelajaran permainan bola besar yang baik harus dilaksanakan dengan pengawasan yang tepat, agar setiap anak dapat berpartisipasi secara maksimal tanpa merasa terbebani atau takut cedera. Selain itu, penting untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani, bukan hanya untuk kepentingan saat bermain, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendidikan jasmani yang melibatkan permainan bola besar akan memberikan manfaat jangka panjang bagi kebugaran jasmani anak serta membentuk karakter mereka secara keseluruhan.

SD/MDAT Al-Washliyah 10 Medan sebagai salah satu lembaga pendidikan dasar memiliki peran dalam menanamkan kebiasaan berolahraga pada siswanya. Permainan bola besar dipilih karena sifatnya yang menarik bagi anak-anak, serta kemampuannya dalam melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani, seperti kelincahan, koordinasi tubuh, kekuatan otot, dan daya tahan. Pembelajaran permainan bola besar diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang pada akhirnya memberikan dampak positif terhadap kesehatan mereka (Harahap, Jayanto, et al., 2024; Harahap & Isya, n.d.; Lubis & Harahap, 2024; Sari et al., 2024).

Namun, meskipun banyak keuntungan yang didapatkan dari pembelajaran ini, belum banyak penelitian yang mengungkapkan secara mendalam tentang pengaruh permainan bola besar terhadap kebugaran jasmani anak sekolah dasar di lingkungan sekolah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pembelajaran permainan bola besar terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SD/MDAT Al-Washliyah 10 Medan.

## **1.1 Kajian Teori**

Permainan bola besar seperti sepak bola dan bola basket telah terbukti memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak. Aktivitas fisik dalam permainan ini melibatkan gerakan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tubuh, koordinasi, keseimbangan, serta daya tahan kardiorespirasi. Sebagaimana dijelaskan oleh (Trisnata et al., 2020), permainan bola besar dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus anak serta memperbaiki kebugaran jasmani mereka secara menyeluruh.

Penelitian oleh (Hasanah, 2016) menunjukkan bahwa permainan olahraga yang melibatkan tim, seperti permainan bola besar, memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran tubuh dan kapasitas aerobik anak. Hal ini karena permainan tim menggabungkan berbagai jenis gerakan fisik yang menuntut kerja sama, strategi, serta kemampuan individu yang saling melengkapi. Dalam permainan bola besar, seperti sepak bola atau bola basket, anak-anak tidak hanya dituntut untuk bergerak aktif, tetapi juga untuk melakukan berbagai gerakan yang melibatkan kekuatan, kelincahan, daya tahan, serta koordinasi tubuh. Gerakan-gerakan tersebut, yang meliputi berlari, melompat, menggiring bola, menangkap, atau melempar bola, berfungsi untuk melatih berbagai aspek kebugaran jasmani yang sangat penting bagi anak-anak, terutama yang berada pada usia sekolah dasar.

Dalam konteks kebugaran jasmani, terdapat beberapa indikator yang umumnya digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang, termasuk kekuatan otot, kelincahan, daya tahan, dan koordinasi. Masing-masing indikator ini sangat relevan untuk mengukur perkembangan fisik pada anak-anak, karena selain mendukung kemampuan mereka dalam beraktivitas fisik, juga berperan dalam perkembangan motorik mereka secara keseluruhan. Kekuatan otot, misalnya, sangat berperan dalam menunjang aktivitas fisik yang melibatkan beban tubuh, seperti berlari atau melompat. Permainan bola besar, yang memerlukan berbagai gerakan fisik, dapat memperkuat otot-otot tubuh bagian bawah, seperti kaki dan paha, serta otot tubuh bagian atas, seperti lengan dan bahu, yang digunakan untuk menggiring bola atau melakukan passing dalam permainan (Reswari, 2021).

Kelincahan, sebagai indikator kebugaran jasmani lainnya, berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi, misalnya saat mengubah arah atau melompat untuk merebut bola. Dalam permainan bola besar, kelincahan sangat dibutuhkan untuk dapat menghindari lawan, mengontrol bola, atau mengambil posisi yang strategis dalam tim. Gerakan cepat yang dilakukan dalam permainan ini memberikan stimulasi yang positif bagi sistem motorik anak-anak, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan koordinasi tubuh yang lebih baik. Selain itu, permainan ini juga mengajarkan anak-anak untuk beradaptasi dengan berbagai situasi yang dinamis dan cepat berubah, yang semakin melatih kelincahan dan kecepatan respons mereka terhadap lingkungan sekitar (Christianti, 2007).

Daya tahan atau stamina juga merupakan indikator kebugaran jasmani yang tidak kalah penting dalam permainan bola besar. Dalam permainan seperti sepak bola atau bola basket, anak-anak harus mampu bertahan dalam jangka waktu yang lama dengan tingkat intensitas yang tinggi. Aktivitas fisik yang terlibat dalam permainan bola besar, seperti berlari untuk mengejar bola, bergerak aktif di lapangan, serta melompat atau menendang bola, melatih sistem kardiovaskular anak-anak, yang pada gilirannya meningkatkan kapasitas aerobik

mereka. Anak-anak yang secara teratur berpartisipasi dalam permainan bola besar akan memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga mereka lebih mampu bertahan dalam kegiatan fisik yang memerlukan ketahanan dan energi dalam waktu yang panjang.

Sementara itu, koordinasi tubuh adalah kemampuan untuk menggerakkan bagian tubuh secara terkoordinasi dalam mencapai tujuan tertentu, seperti menendang bola dengan tepat atau melempar bola ke teman setim. Koordinasi ini penting dalam banyak aspek kehidupan sehari-hari, dan dalam permainan bola besar, anak-anak belajar untuk menyelaraskan gerakan tubuh mereka dengan gerakan bola dan lawan. Pembelajaran koordinasi ini juga melibatkan pengembangan keterampilan sensorik dan motorik yang lebih halus, sehingga anak-anak semakin terampil dalam melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks (Adawiah et al., 2023; Hanum & Rohita, 2020; Harahap, Karim, et al., 2023).

Selain manfaat fisik yang langsung terlihat, permainan bola besar juga memiliki nilai sosial yang tinggi, karena anak-anak yang terlibat dalam permainan tim belajar untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan memecahkan masalah secara kolektif. Hal ini meningkatkan kemampuan mereka dalam bekerja dalam kelompok dan membangun keterampilan sosial yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berfokus pada pembelajaran permainan bola besar, anak-anak juga dapat mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka dalam situasi yang penuh tantangan.

## **2. Metode**

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas V dan VI di SD/MDAT Al-Washliyah 10 Medan. Sampel penelitian terdiri dari 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti pembelajaran permainan bola besar dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti pembelajaran tersebut.

Data kebugaran jasmani diukur sebelum dan setelah mengikuti program pembelajaran selama 4 minggu. Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani antara lain tes lari 1.000 meter, tes push-up, tes sit-up, dan tes kelincahan. Setelah program selesai, data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji t-berpasangan untuk mengetahui apakah ada perubahan signifikan dalam kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran permainan bola besar.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan, kelompok eksperimen yang mengikuti pembelajaran permainan bola besar menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani mereka. Hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan sebelum dan setelah program menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada aspek daya tahan (lari 1.000 meter), kekuatan otot (push-up dan sit-up), serta kelincahan (tes kelincahan). Rata-rata skor kebugaran jasmani siswa meningkat pada semua tes yang dilakukan, dengan hasil uji t-berpasangan menunjukkan  $p < 0,05$ , yang berarti ada perbedaan signifikan antara kebugaran jasmani sebelum dan setelah mengikuti pembelajaran permainan bola besar (Amerta & Made, 2017; Anggraini et al., 2020).

Pada kelompok kontrol, yang tidak mengikuti pembelajaran permainan bola besar, perubahan yang terjadi dalam kebugaran jasmani tidak signifikan. Meskipun sebagian besar siswa mengalami sedikit peningkatan dalam beberapa tes kebugaran jasmani, perbedaan yang

terjadi antara pengukuran sebelum dan sesudah program tidak cukup besar untuk dikatakan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran mereka. Tes yang dilakukan pada kelompok kontrol antara lain tes daya tahan tubuh melalui lari 1.000 meter, tes kekuatan otot melalui push-up dan sit-up, serta tes kelincahan (Supriyanto, 2014).

Pada tes lari 1.000 meter, meskipun beberapa siswa menunjukkan penurunan waktu lari, hasilnya tidak konsisten di seluruh sampel. Beberapa siswa bahkan tidak mengalami peningkatan sama sekali. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada sedikit perubahan positif, perubahan tersebut tidak cukup mencolok untuk mengindikasikan adanya peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan pada kelompok kontrol.

Begitu juga dengan tes kekuatan otot, seperti push-up dan sit-up. Sebagian siswa dalam kelompok kontrol mampu melakukan sedikit lebih banyak repetisi, namun peningkatannya sangat terbatas. Peningkatan ini tidak dapat dianggap cukup berarti, karena sebagian besar siswa masih berada pada tingkat kekuatan yang sama sebelum dan setelah periode pengukuran. Salah satu alasan utama di balik kurangnya perubahan yang signifikan ini adalah kurangnya rangsangan fisik yang cukup dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok kontrol. Aktivitas yang mereka lakukan tidak terstruktur atau tidak cukup menantang untuk merangsang perkembangan otot atau daya tahan tubuh secara signifikan (Harahap, Jayanto, et al., 2024; Yakub et al., 2021).

Selain itu, tes kelincahan yang mengukur kecepatan dan ketepatan gerakan siswa juga menunjukkan hasil yang serupa. Meskipun ada sedikit perbaikan dalam kelincahan beberapa siswa, perubahan tersebut tidak cukup besar untuk menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka. Ini menunjukkan bahwa tanpa adanya latihan terarah yang melibatkan permainan fisik yang aktif seperti permainan bola besar, sulit bagi siswa untuk meningkatkan keterampilan kelincahan mereka secara signifikan dalam waktu yang singkat. Permainan bola besar memiliki keuntungan dalam hal melibatkan banyak gerakan dinamis yang membutuhkan kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh, yang tidak dapat digantikan oleh aktivitas lain yang lebih pasif atau kurang menantang (Mahendra & Nurani, n.d.).

Peningkatan kebugaran jasmani yang terbatas pada kelompok kontrol ini juga dipengaruhi oleh faktor motivasi. Siswa yang tidak terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan dan penuh tantangan, seperti permainan bola besar, cenderung kurang termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Sari et al., 2024; Yulianda et al., 2022). Pembelajaran yang tidak cukup menarik atau beragam dapat menyebabkan siswa kehilangan minat untuk berolahraga dan mengurangi dampak positif yang seharusnya didapat dari aktivitas tersebut (Setyadi, 2021). Motivasi memainkan peran penting dalam kebugaran jasmani, karena siswa yang tidak termotivasi cenderung tidak akan memberikan usaha maksimal dalam berpartisipasi dalam tes kebugaran jasmani.

Selain itu, kurangnya supervisi yang intensif dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi hasil tes pada kelompok kontrol. Banyak siswa yang tidak sepenuhnya memahami pentingnya latihan fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka (Helnita, 2015). Tanpa adanya pemahaman tersebut, mereka mungkin tidak menganggap tes kebugaran jasmani sebagai kegiatan yang serius atau relevan, sehingga mereka tidak memberikan usaha maksimal dalam melakukannya.

Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat dari kebugaran jasmani juga dapat mengurangi komitmen siswa dalam melakukan latihan atau aktivitas fisik secara teratur (Mayanti, 2021).

Kelompok kontrol yang tidak mengikuti pembelajaran permainan bola besar mengalami peningkatan kebugaran jasmani yang terbatas dan tidak signifikan. Meskipun ada beberapa perubahan kecil, perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah program tidak cukup besar untuk menunjukkan dampak yang substansial terhadap kebugaran jasmani siswa. Hal ini menegaskan pentingnya pembelajaran yang terstruktur dan melibatkan aktivitas fisik yang menarik dan bermanfaat bagi peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pembelajaran permainan bola besar yang lebih intensif dan menyenangkan terbukti memiliki dampak yang lebih signifikan, karena dapat memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka secara keseluruhan (Awe & Benge, 2017; Nurani et al., 2018).

Peningkatan kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, permainan bola besar melibatkan banyak gerakan fisik yang melatih berbagai aspek kebugaran, seperti daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan. Kedua, permainan ini bersifat menyenangkan dan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terus aktif bergerak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang menyenangkan, seperti permainan bola besar, dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani (Faqih, 2017; Trisnata et al., 2020).

Selain itu, pembelajaran permainan bola besar juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar bekerja sama dalam tim, yang dapat meningkatkan keterampilan sosial mereka. Interaksi antara siswa dalam tim juga berperan dalam meningkatkan rasa tanggung jawab dan motivasi untuk menjaga kebugaran tubuh.

#### **4. Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran permainan bola besar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar di SD/MDAT Al-Washliyah 10 Medan. Permainan bola besar efektif dalam meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi tubuh siswa. Oleh karena itu, disarankan agar pembelajaran permainan bola besar dijadikan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena selain bermanfaat untuk kebugaran jasmani, juga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan motivasi siswa dalam berolahraga.

#### **Daftar Rujukan**

- Adawiah, L. R., Harahap, S., & Savitri, D. (2023). Membentuk Nilai Karakter: Berkreasi dengan Musik dan Gerakan untuk Meningkatkan Motorik Halus pada Anak Prasekolah. *Refleksi: Jurnal Penelitian Tindakan*, 1(1), 48-55.
- Amerta, S., & Made, I. (2017). The role of tourism stakeholders at Jasri tourism village development, Karangasem regency. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(2), 20-28.
- Anggraini, G. F., Sasmiati, S., & Haenilah, E. Y. (2020). Pengembangan kemampuan berpikir kritis anak usia dini melalui storytelling di Tk amartani bandar lampung. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 1(1).
- Arif, H. M., Munirah, M. P., Haluty, R., Harahap, S., Umalihayati, S., KM, S., Iswahyudi, M. S., Prastawa, S., Jumardi, M. P., & Darisman, D. (2024). Pendidikan Karakter Di Era Digital. CV Rey Media Grafika.
- Awe, E. Y., & Benge, K. (2017). Hubungan antara minat dan motivasi belajar dengan hasil belajar ipa pada siswa SD. *Journal of Education Technology*, 1(4), 231-238.
- Christianti, O. M. (2007). Anak dan Bermain.

- Citra, Y. (2012). Pelaksanaan Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran. *E-JUPEKhu (JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN KHUSUS)*, 1(1), 237-249. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu/article/view/795>
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3).
- Fitriana, F., Winata, E. Y., Boleng, L. M., Wulansari, B. Y., Kharizmi, M., Savitri, D., Laiya, S. W., Asmara, A., Djuko, R. U., & Harahap, S. (2024). Pendidikan Anak Usia Dini. CV. AINA MEDIA BASWARA.
- Hanum, A., & Rohita, R. (2020). Kegiatan sentra olah tubuh dalam menstimulasi kemampuan motorik kasar anak. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 2(2), 89-101.
- Harahap, S. (2022). Karakter Toleransi: Tinjauan Mata Kuliah Wajib Kulikulum di Universitas Cipasung Tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14153-14161.
- Harahap, S. (2024). Eksplorasi Nilai-Nilai Pancasila Dalam Memerangi Bullying di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Indonesian Character Journal*, 1(2), 1-8.
- Harahap, S., & Isya, W. (n.d.). Model Pendidikan Nilai dan Karakter di Sekolah. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(1), 21-33.
- Harahap, S., Jayanto, P., Ula, F. H., Nurwendah, A. S., & Dwiningtyas, M. (2024). Eksplorasi Pembelajaran Biologi Melalui Morfologi Tubuh: Mengembangkan Rasa Ingin Tahu dan Kritis di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Seminar Nasional Inovasi Penelitian Dan Pembelajaran Biologi*, 8, 96-107.
- Harahap, S., Karim, A. A., Savitri, D., & Adawiah, L. R. (2023). Peningkatan Nilai-Nilai Islam melalui Kurikulum Berbasis RA dengan Pendalaman Profil Pelajar Pancasila. *Refleksi: Jurnal Penelitian Tindakan*, 1(2), 74-85.
- Harahap, S., Karim, A. A., & Sidiq, A. M. (2024). Kemandirian: Analisis Pengaruh Pola Asuh Nenek terhadap Pembentukan Karakter Anak dari Keluarga yang Terpisah. *JOECE: Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 1-16.
- Harahap, S., Pambudi, S., & Nugraha, F. (2024). Antara Tradisi dan Transformasi: Menjelajahi Peran Mata Kuliah Kepribadian dalam Membentuk Karakter Mahasiswa Di Era Globalisasi. *Masagi: Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1 Maret), 21-38.
- Harahap, S., Paturochman, I. R., & Lubis, M. (2023). Menanamkan Kritisisme Konstruktif di Perguruan Tinggi: Peran Pendidikan Kewarganegaraan dalam Mengelola Tren Kontroversial Mahasiswa. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(1), 173-181.
- Harahap, S., & Savitri, D. (2022). Peran Profesional Guru PAUD dalam Pembinaan Moral Anak Usia Dini. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 6(3), 645-653.
- Hasanah, U. (2016). Pengembangan kemampuan fisik motorik melalui permainan tradisional bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1).
- Helnita, R. N. (2015). Pengaruh Metode Bermain Sentra Bahan Alam Terhadap Perkembangan Kreativitas Anak. *Buah Hati Journal*, II(Vol. 2 No. 2 (2015)), 36-43. <https://ejournal.bbg.ac.id/buahhati/article/view/536>
- Ismail, I., Rabitha, D., Nugroho, N. D., & Haryanto, J. T. (2024). Early Response to the Conflict of Houses of Worship Construction through the CGR (Collaboration Governance Regime) Model in Tangerang Regency, Indonesia. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 10(1), 29-43.
- Lestari, S. (2016). Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanaman konflik dalam keluarga. *Prenada Media*.
- Lubis, M., & Harahap, S. (2024). Dampak Media Sosial terhadap Berpikir Kritis Anak Usia Dini: Studi Komparatif Lintas Budaya. *NANAEKE: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 7(2), 141-157.
- Mahendra, H. H., & Nurani, R. Z. (n.d.). Pengaruh Penggunaan DLM (Digital Learning Material) Terhadap Aktivitas Belajar IPS Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 26-34.
- Mardapi, D., Hadi, S., & Retnawati, H. (2015). Menentukan kriteria ketuntasan minimal berbasis peserta didik. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 19(1), 38-45.
- Mayanti, V. (2021). Strategi Komunikasi Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Pemerintah Kabupaten Padang Lawas Utara dalam Publikasi Wisata Candi Bahal. *Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*.

- Nugraha, A. R., & Berawi, K. N. (2017). Pengaruh high intensity interval training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi. *Jurnal Majority*, 6(1), 1-5.
- Nuraeni, N. (2020). Pendidikan Karakter pada Anak Usia Dini. *Jurnal Paedagogy*, 3(2), 65-73.
- Nurani, R. Z., Nugraha, F., & Sidik, G. S. (2018). Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Menyimak Dongeng di Era Digital. *EduHumaniora: Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 78-84.
- Reswari, A. (2021). Efektivitas permainan bola basket modifikasi terhadap kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 17-29.
- Rido, A., Sari, F. M., Suri, R. A. M., & Duantoro, H. (2017). Discourse Structure of Lecture in L2 in the Indonesian Tertiary Context. *Proceedings of ISELT FBS Universitas Negeri Padang*, 5, 11-20.
- Sanjiwani, P. A., & Zogara, A. U. (2020). Asupan karbohidrat, status gizi dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di kota Kupang. *Kupang Journal of Food and Nutrition Research*, 1(1), 24-29.
- 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.
- Setyadi, Y. B. (2021). Penanaman Karakter Tanggung Jawab Terkait Penyelesaian Tugas Sekolah Selama Pembelajaran Berbasis Online Pada Anak Di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo Tahun 2020. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Supriyanto, B. (2014). Penerapan Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas VI B Mata Pelajaran Matematika Pokok Bahasan Keliling Dan Luas Lingkaran di Sdn Tanggul Wetan 02 Kecamatan Tanggul Kabupaten Jember. *Pancaran Pendidikan*, 3(2), 165-174.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Bakti, R. A. (2020). Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung Tahun Ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 46-50.
- Widiantono, N. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Interaktif untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas 5 SD. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(3), 199-213.
- Yakub, E., Al-Jannah, R. N., & Rosmawati, R. (2021). Perbedaan Tingkat Daya Juang dan Motivasi Berprestasi Siswa Ditinjau dari Pendapatan Orang Tua Saat Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 42-49.
- Yulianda, A., Sari, M. N., Nasution, Y. A., & Hidayah, N. (2022). Pengajaran literasi berbasis nilai kearifan lokal siswa kelas V SDN 112258 Langga Payung Labuhanbatu Selatan. *Kontras: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 4(1), 8-12.