

Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Program Pembelajaran Intervensif Berbasis Pendekatan Taktis di SD Negeri Palur 2

Aulia Maris Syahputri¹ Putri Indah Nazareta² Agus Mukholid³ Sri Santoso Sabarini⁴

Hanik Liskustyawati⁵ Rony Syaifullah⁶

Universitas Sebelas Maret, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: auliamaris95@staff.uns.ac.id¹ nazareta@staff.uns.ac.id² agusmukholid@staff.uns.ac.id³
srisantoso@staff.uns.ac.id⁴ hanik_l@staff.uns.ac.id⁵ ronysyaifullah@staff.uns.ac.id⁶

Abstrak

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan motivasi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan, mengimplementasikan, dan mengevaluasi efektivitas program pembelajaran intervensif berbasis pendekatan taktis dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Pendekatan taktis dipilih karena menekankan pembelajaran berbasis permainan, pengambilan keputusan, dan keterlibatan aktif siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-komparatif dengan melibatkan 40 siswa kelas V di SD Negeri Palur 2 Sukoharjo yang dibagi menjadi Kelas Mitra dan Kelas Pembanding. Instrumen penelitian berupa Tes Kebugaran Siswa Indonesia yang meliputi koordinasi, kelincahan, daya tahan kardiorespirasi, dan kecepatan gerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kelas Mitra yang mendapatkan intervensi berbasis pendekatan taktis mengalami peningkatan signifikan pada semua indikator kebugaran dibandingkan dengan Kelas Pembanding, dengan perbedaan gain score yang konsisten pada setiap komponen. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan taktis efektif dalam menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan, meningkatkan motivasi, serta mengoptimalkan keterampilan motorik siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis bukti dan menawarkan alternatif inovatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Implikasi praktisnya, guru PJOK dapat mengintegrasikan pendekatan taktis dalam kurikulum untuk menciptakan lingkungan belajar yang aktif, adaptif, dan lebih bermakna.

Kata Kunci: Pembelajaran Intervensif, Pendekatan Taktis, Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Keterampilan Motorik



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Mustafa, 2022). Di era pendidikan abad ke-21, keberhasilan pembelajaran di sekolah dasar tidak hanya diukur dari aspek akademik semata, tetapi juga kemampuan siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan kemampuan berpikir strategis melalui aktivitas fisik (Latino & Tafuri, 2023). Pendidikan jasmani yang efektif dapat memberikan dampak positif pada perkembangan kesehatan fisik dan mental siswa serta meningkatkan motivasi mereka dalam proses pembelajaran secara keseluruhan (Fuaddi et al., 2020). Oleh karena itu, inovasi dalam model pembelajaran pendidikan jasmani menjadi kebutuhan mendesak untuk menjawab tantangan perkembangan zaman dan tuntutan kurikulum modern (Yu, 2024).

Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa banyak sekolah dasar di Indonesia, termasuk SD Negeri Palur 2 Sukoharjo, masih menghadapi kendala signifikan dalam penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan guru PJOK, terungkap bahwa proses pembelajaran masih cenderung menggunakan metode konvensional berbasis teknik dasar dengan pendekatan teacher-

centered. Pola pembelajaran tersebut berdampak pada rendahnya keterlibatan siswa, kurang optimalnya pengembangan literasi gerak, dan lemahnya tingkat kebugaran jasmani mereka (Lysniak, 2020). Hasil pretest yang dilakukan terhadap 40 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebugaran jasmani di bawah standar. Data menunjukkan rata-rata waktu tempuh lari 600 meter berada di kisaran 4,35 hingga 5,50 menit, yang menandakan rendahnya daya tahan kardiorespirasi siswa. Pada tes *Shuttle Run* 4x10 meter, hasil rata-rata berada pada kisaran 23,0 hingga 25,5 detik, menandakan kelincahan siswa masih terbatas. Pada komponen koordinasi dan ketepatan, tes Tok-Tok Ball dan *Move The Ball*, mayoritas siswa hanya mampu mencapai skor 2 hingga 4 poin dari total indikator penilaian.

Situasi tersebut menunjukkan adanya permasalahan mendasar yang perlu segera diatasi. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan motorik dasar siswa menuntut adanya inovasi pembelajaran yang lebih partisipatif dan efektif (Komatni, 2022). Berbagai penelitian sebelumnya menegaskan pentingnya penerapan pendekatan berbasis intervensi yang terstruktur. Salah satu pendekatan yang relevan adalah model Response to Intervention (RTI), yang menekankan pada penggunaan instruksi berbasis bukti, asesmen awal, serta pemantauan perkembangan siswa secara berkala (Epler, 2019). Melalui RTI, guru dapat mengidentifikasi kelemahan siswa sejak dini dan memberikan intervensi yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing (de Haan, 2021). Selain RTI, pendekatan pembelajaran taktis menjadi salah satu strategi potensial yang banyak direkomendasikan dalam literatur terkini. Pendekatan taktis menempatkan siswa sebagai pusat proses pembelajaran dengan memanfaatkan permainan edukatif yang memerlukan pengambilan keputusan, kerja sama, serta kemampuan berpikir strategis (Abad Robles et al., 2020). Penelitian Silva et al. (2023) menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan edukatif, seperti program Education in Action—ABALL1, mampu meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, serta kompetensi sosial-emosional siswa secara signifikan. Pendekatan taktis memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan memungkinkan siswa belajar melalui aktivitas langsung yang relevan dengan konteks permainan (McDaniel & Telep, 2021). Hal tersebut menjadikan pendekatan ini selaras dengan prinsip pembelajaran aktif dan konstruktivis.

Penerapan pendekatan taktis juga konsisten dengan konsep pembelajaran berbasis desain rekayasa (Kampe & Oppliger, 2012). Model ini mengintegrasikan eksplorasi, eksperimen, dan pemecahan masalah untuk membangun pemahaman siswa melalui pengalaman nyata. Dalam konteks pendidikan jasmani, desain aktivitas berbasis permainan dapat membantu siswa mengembangkan kreativitas, berpikir kritis, dan pemahaman taktik permainan. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan RTI dan taktis dalam pembelajaran PJOK diharapkan dapat menciptakan program intervensif yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD Negeri Palur 2. Meskipun memiliki potensi besar, implementasi pendekatan intervensif berbasis RTI dan taktis juga menghadapi berbagai tantangan. Akdeniz & Konaklı (2022) menyoroti bahwa keberhasilan intervensi seringkali terkendala oleh kurangnya pelatihan guru, keterbatasan fasilitas, dan resistensi terhadap perubahan metode pembelajaran. Kondisi serupa juga ditemukan di SD Negeri Palur 2, di mana sebagian guru PJOK masih terbiasa dengan metode konvensional sehingga memerlukan pendampingan dan pelatihan untuk mengadopsi strategi pembelajaran baru. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah, termasuk penyediaan sarana prasarana dan kolaborasi antarpemangku kepentingan, menjadi faktor kunci keberhasilan implementasi.

Berdasarkan telaah literatur dan temuan awal di SD Negeri Palur 2, dapat diidentifikasi adanya kesenjangan penelitian terkait efektivitas penerapan program pembelajaran intervensif berbasis pendekatan taktis pada konteks sekolah dasar di Indonesia. Minimnya bukti empiris mengenai model intervensi semacam ini menjadikan penelitian ini relevan dan signifikan.

Dengan memanfaatkan data pretest dan posttest sebagai indikator kuantitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti awal mengenai efektivitas pendekatan taktis dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa. Tujuan utama penelitian ini adalah mengembangkan, mengimplementasikan, dan mengevaluasi kerangka program pembelajaran intervensif berbasis pendekatan taktis di SD Negeri Palur 2 Sukoharjo. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi pendekatan RTI dengan strategi pembelajaran taktis berbasis permainan dan aktivitas berbasis proyek, yang belum banyak diterapkan pada konteks sekolah dasar di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan model pembelajaran PJOK yang lebih adaptif, menyenangkan, dan berbasis bukti, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani serta mendukung perkembangan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani siswa secara optimal.

METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri Palur 2, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo pada semester ganjil Tahun Ajaran 2025/2026. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas V yang berjumlah 40 orang, terdiri dari 20 siswa pada Kelas Mitra dan 20 siswa pada Kelas Pendamping. Selain siswa, guru PJOK juga terlibat aktif sebagai fasilitator pendamping dalam pelaksanaan program. Kegiatan ini menggunakan pendekatan *Community-Based Participatory Approach* yang menekankan kolaborasi aktif antara peneliti, guru PJOK, dan siswa untuk menemukan dan mengimplementasikan solusi pembelajaran PJOK berbasis pendekatan taktis (Friedman, 2020). Pendekatan ini dipilih karena relevan dengan kebutuhan sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui metode pembelajaran inovatif yang lebih partisipatif.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian dibagi menjadi lima fase utama agar pelaksanaan program intervensi dapat berjalan sistematis:

1. Koordinasi dengan Mitra. Tim peneliti melakukan audiensi bersama kepala sekolah dan guru PJOK untuk menyampaikan tujuan, manfaat, serta teknis pelaksanaan penelitian.
2. Pretest Kebugaran Jasmani. Sebelum intervensi dimulai, dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang telah dimodifikasi. Tes ini diberikan kepada Kelas Mitra dan Kelas Pembanding untuk memperoleh data dasar.
3. Penerapan Pendekatan Taktis. Kelas Mitra mendapatkan perlakuan intervensi berupa pembelajaran PJOK dengan pendekatan taktis.
4. Posttest Kebugaran Jasmani. Setelah intervensi berakhir, tes kebugaran jasmani yang sama seperti pada tahap pretest dilakukan kembali pada kedua kelompok.
5. Analisis Perbandingan Hasil. Hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk mengukur efektivitas intervensi.

Instrumen utama penelitian adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dimodifikasi agar sesuai dengan konteks anak usia sekolah dasar (Romdlon & Wiguno, 2024). Komponen yang diukur meliputi; (1) Tok-Tok Ball untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.

(2) *Child Ball* untuk mengukur kekuatan dan ketepatan lemparan. (3) *Shuttle Run 4x10m* untuk mengukur kelincahan (*agility*). (4) Lari 600m untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (*endurance*). (5) *Move The Ball* untuk mengukur kecepatan dan koordinasi gerak. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani pada dua titik pengukuran yakni pretest yang dilakukan sebelum pelaksanaan intervensi dan posttest dilakukan setelah pelaksanaan program intervensi. Setiap tes diawasi langsung oleh peneliti dan guru PJOK untuk menjamin keakuratan hasil. Data dianalisis menggunakan metode deskriptif-komparatif untuk mengevaluasi perbedaan hasil pretest dan posttest antara Kelas Mitra dan Kelas Pembanding. Langkah-langkah analisis meliputi menghitung mean dan standar deviasi dari skor kebugaran jasmani pada masing-masing kelompok, kemudian membandingkan selisih rata-rata pretest dan posttest untuk melihat peningkatan hasil, serta menginterpretasikan hasil secara kualitatif guna mengetahui efektivitas pendekatan taktis terhadap kebugaran jasmani siswa.

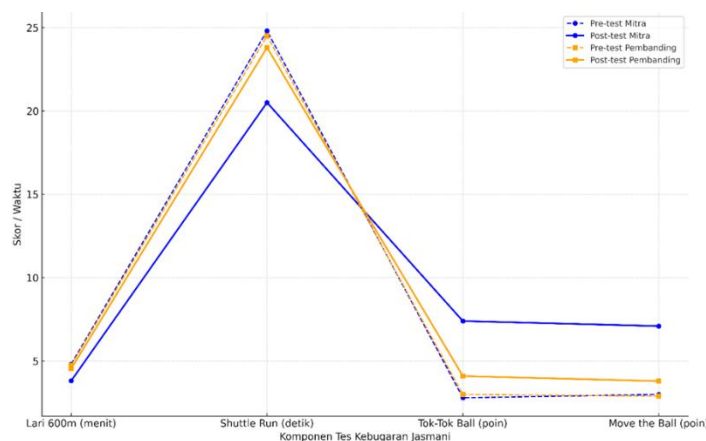
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pembelajaran intervensif berbasis pendekatan taktis di SD Negeri Palur 2 Sukoharjo dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V. Hasil evaluasi diperoleh melalui analisis data pretest dan posttest pada Kelas Mitra (kelompok eksperimen) dan Kelas Pembanding (kelompok kontrol). Data dikumpulkan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang meliputi lima komponen utama, yaitu *Tok-Tok Ball*, *Child Ball*, *Shuttle Run 4x10m*, Lari 600m, dan *Move The Ball*. Adapun hasil statistik deskriptif perbandingan rata-rata skor pretest, posttest, dan gain score pada kedua kelas dalam tabel berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

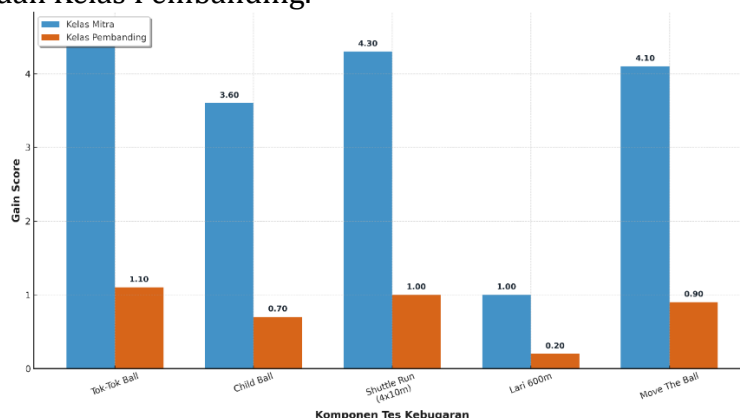
Komponen Tes	Kelas Mitra Pretest	Kelas Mitra Posttest	Gain Score Mitra	Kelas Pembanding Pretest	Kelas Pembanding Posttest	Gain Score Pembanding
Tok-Tok Ball	3.20	7.80	+4.60	3.10	4.20	+1.10
Child Ball	3.50	7.10	+3.60	3.60	4.30	+0.70
<i>Shuttle Run 4x10m</i>	25.10	20.80	-4.30 (<i>lebih baik</i>)	24.90	23.90	-1.00
Lari 600m	5.20	4.20	-1.00 (<i>lebih cepat</i>)	5.10	4.90	-0.20
<i>Move The Ball</i>	2.80	6.90	+4.10	2.90	3.80	+0.90

Catatan: Gain score positif menunjukkan peningkatan skor, sedangkan gain score negatif pada *Shuttle Run* dan Lari 600m menunjukkan perbaikan waktu yang lebih cepat.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan data pada Tabel 1 dan Gambar 2, implementasi program pembelajaran intervensif berbasis pendekatan taktis menunjukkan efektivitas yang superior dibandingkan metode pembelajaran konvensional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Kelas mitra yang menerapkan pendekatan taktis menunjukkan peningkatan gain score yang substansial pada seluruh komponen tes kebugaran, dengan pencapaian tertinggi pada *Tok-Tok Ball* (+4,60 berbanding +1,10), *Child Ball* (+3,60 berbanding +0,70), dan *Move The Ball* (+4,10 berbanding +0,90) yang mengindikasikan perbaikan koordinasi mata-tangan dan ketepatan gerak yang signifikan. Pada aspek daya tahan kardiorespirasi dan kelincahan, kelas mitra menunjukkan perbaikan waktu yang lebih optimal dengan penurunan *Shuttle Run* 4x10m sebesar 4,30 detik dan Lari 600m sebesar 1,00 menit, sedangkan kelas pembanding hanya mencapai penurunan masing-masing 1,00 detik dan 0,20 menit. Magnitude perbedaan gain score yang konsisten pada seluruh komponen dengan rasio berkisar 4:1 hingga 5:1 mengkonfirmasi bahwa pendekatan taktis secara komprehensif lebih efektif dalam memfasilitasi adaptasi fisiologis dan peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. Untuk memperjelas perbedaan efektivitas intervensi, Gambar 3. menampilkan grafik batang yang membandingkan gain score antara Kelas Mitra dan Kelas Pembanding.



Gambar 3. Perbandingan Gain Score Kelas Mitra dan Kelas Pembanding

Berdasarkan Gambar 3, visualisasi perbandingan gain score antara kelas mitra dan kelas pembanding menunjukkan disparitas yang konsisten dan signifikan pada seluruh komponen tes kebugaran jasmani. Grafik batang mengindikasikan bahwa kelas mitra yang menerapkan pendekatan taktis memperoleh gain score yang secara substansial lebih tinggi dibandingkan kelas pembanding, dengan perbedaan paling mencolok terjadi pada komponen *Tok-Tok Ball* (4,60 berbanding 1,10), *Shuttle Run* 4x10m (4,30 berbanding 1,00), dan *Move The Ball* (4,10 berbanding 0,90). Komponen *Child Ball* dan Lari 600m juga menunjukkan keunggulan kelas mitra dengan gain score masing-masing 3,60 berbanding 0,70 dan 1,00 berbanding 0,20. Pola distribusi gain score yang konsisten pada seluruh komponen tes mengkonfirmasi efektivitas pendekatan pembelajaran intervensif berbasis taktis dalam mengoptimalkan peningkatan koordinasi, kelincahan, daya tahan kardiorespirasi, dan keterampilan motorik siswa secara komprehensif. Magnitude perbedaan yang berkisar antara 4-5 kali lipat pada hampir seluruh komponen tes memberikan bukti empiris yang kuat mengenai keefektifan pendekatan taktis dibandingkan metode pembelajaran konvensional dalam konteks pendidikan jasmani sekolah dasar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan program pembelajaran intervensif berbasis pendekatan taktis di SD Negeri Palur 2 Sukoharjo memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Data statistik deskriptif menunjukkan bahwa Kelas Mitra, yang menerima intervensi, mengalami peningkatan rata-rata skor kebugaran

jasmani secara konsisten pada hampir semua indikator. Pendekatan taktis, yang menekankan pemikiran strategis dan pengambilan keputusan dalam pendidikan jasmani, telah terbukti meningkatkan tidak hanya kebugaran fisik tetapi juga motivasi dan keterampilan motorik dibandingkan dengan metode konvensional. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang diajarkan melalui pendekatan taktis menunjukkan hasil kebugaran fisik yang lebih baik daripada yang diajarkan melalui metode tradisional (Ginanjari, 2018; Rokhayati et al., 2016).

Berdasarkan data penelitian, skor rata-rata Tok-Tok Ball meningkat sebesar +4.60 poin, sedangkan pada *Move The Ball* peningkatannya mencapai +4.10 poin. Selain itu, penurunan waktu tempuh sebesar -4.30 detik pada *Shuttle Run* dan -1.00 menit pada Lari 600m menandakan perbaikan yang signifikan dalam kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi siswa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang telah menyoroti efektivitas pendekatan taktis dalam meningkatkan kenikmatan aktivitas fisik dan keterampilan bermain dalam berbagai konteks olahraga, seperti bola tangan dan bola voli (Fransiska, 2019; Yudiana, 2015). Sebaliknya, Kelas Pembanding yang tidak menerima intervensi menunjukkan peningkatan yang relatif kecil pada semua indikator kebugaran jasmani. Peningkatan pada Tok-Tok Ball hanya sebesar +1.10 poin, dan pada *Move The Ball* hanya +0.90 poin, sedangkan perbaikan waktu pada *Shuttle Run* dan Lari 600m masing-masing hanya sebesar -1.00 detik dan -0.20 menit. Perbandingan tersebut menegaskan bahwa keberhasilan peningkatan kebugaran jasmani siswa pada Kelas Mitra merupakan hasil langsung dari penerapan intervensi berbasis pendekatan taktis, bukan semata-mata akibat faktor eksternal atau perkembangan alami siswa (Aissya et al., 2023). Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Yunardi dkk. menyoroti efektivitas pendekatan permainan taktis dalam mengintegrasikan gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, yang secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik siswa dan pemahaman taktis (Yunardi et al., 2025).

Efektivitas program melalui karakteristik pembelajaran berbasis pendekatan taktis ini menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran dan menekankan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran (Nur et al., 2024). Aktivitas permainan yang dilakukan dalam pendekatan ini dirancang dengan intensitas tinggi dan melibatkan siswa dalam situasi yang memerlukan pengambilan keputusan, kerja sama, serta kemampuan berpikir strategis. Menurut Pujayanti et al. (2023) pembelajaran berbasis permainan edukatif dan strategi taktis memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan keterampilan motorik sekaligus membangun kompetensi sosial-emosional. Permainan modifikasi yang diterapkan dalam intervensi ini mendorong siswa untuk bergerak secara berulang dan konsisten, sehingga memaksimalkan penggunaan energi dan meningkatkan kapasitas fisik mereka. Hal tersebut terlihat jelas pada peningkatan skor koordinasi gerak pada tes Tok-Tok Ball dan *Move The Ball*, di mana siswa mendapatkan latihan koordinasi mata dan tangan serta kontrol gerakan tubuh secara lebih optimal. Sejalan dengan penelitian Wicaksono et al. (2024) bahwa permainan batok kelapa tradisional secara efektif digunakan untuk meningkatkan koordinasi gerakan dan keseimbangan tubuh di antara siswa sekolah dasar, dengan peningkatan penting dalam penyelesaian keterampilan dari 25% pra-intervensi menjadi 82,14% pasca-intervensi.

Selain itu, pendekatan taktis secara langsung berkontribusi pada peningkatan kelincahan dan daya tahan siswa. Pada tes *Shuttle Run*, penurunan waktu tempuh sebesar -4.30 detik pada Kelas Mitra menunjukkan bahwa intensitas latihan berbasis permainan modifikasi memberikan stimulus yang efektif terhadap sistem muskuloskeletal dan neuromuskular siswa. Sejalan dengan studi (Jatmiko et al., 2023) menyatakan bahwa model latihan Tuja-Shuttle Run pada siswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam kecepatan, kelincahan, dan kapasitas anaerobik di antara atlet, menunjukkan potensi latihan tersebut untuk meningkatkan kinerja

fisik. Hal yang sama berlaku pada tes Lari 600m, di mana siswa mengalami peningkatan signifikan dalam kapasitas kardiorespirasi sebagai akibat dari aktivitas permainan yang memerlukan gerakan terus-menerus dan upaya mempertahankan kecepatan dalam durasi tertentu (Jovanović et al., 2024). Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu. Camacho-Sánchez et al. (2023) menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan memberikan dampak signifikan terhadap keterampilan fisik, partisipasi siswa, dan hasil pembelajaran kebugaran jasmani. Sejalan dengan hal tersebut Ramis et al. (2019) menekankan pentingnya penggunaan intervensi berbasis bukti dalam strategi pembelajaran, di mana guru dapat menyesuaikan aktivitas dengan kebutuhan siswa. Pendekatan taktis dalam penelitian ini mencerminkan prinsip tersebut, karena siswa diberikan pengalaman belajar yang terarah dan berbasis permainan nyata. Hasil penelitian ini juga mendukung konsep Response to Intervention (RTI), yang memfokuskan pada diferensiasi pembelajaran berdasarkan tingkat kemampuan siswa (Alahmari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, implementasi program intervensi berbasis pendekatan taktis memiliki implikasi praktis yang signifikan dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Guru PJOK dapat menggunakan pendekatan ini sebagai alternatif metode pembelajaran konvensional untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan pencapaian hasil belajar. Selain itu, sekolah dapat mengintegrasikan model ini dalam kurikulum PJOK untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan efektif. Program ini juga dapat dijadikan dasar bagi penelitian lanjutan yang mengeksplorasi penerapan pendekatan taktis pada berbagai konteks pendidikan jasmani dan tingkat pendidikan lainnya. Dengan mengevaluasi lebih dalam dampak program ini terhadap aspek psikososial, keterampilan kerja sama, dan pengambilan keputusan siswa, penelitian masa depan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai manfaat pendekatan taktis. Secara keseluruhan, program pembelajaran intervensif berbasis pendekatan taktis terbukti efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Keberhasilan ini ditunjukkan oleh peningkatan signifikan pada Kelas Mitra di semua indikator kebugaran jasmani dibandingkan dengan peningkatan minimal pada Kelas Pembanding. Aktivitas berbasis permainan dengan intensitas tinggi, keterlibatan aktif siswa, dan lingkungan belajar yang menyenangkan menjadi faktor utama keberhasilan program ini. Pendekatan taktis dapat menjadi model pembelajaran yang relevan untuk diterapkan pada konteks sekolah dasar, guna meningkatkan kualitas pembelajaran, kebugaran jasmani siswa, serta keterampilan sosial yang lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan program pembelajaran intervensif berbasis pendekatan taktis secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan motivasi siswa sekolah dasar. Hasil analisis pretest dan posttest menunjukkan bahwa Kelas Mitra, yang menerima intervensi, mengalami peningkatan substansial pada semua indikator kebugaran, seperti koordinasi, kelincahan, daya tahan kardiorespirasi, dan kecepatan gerak, dengan perbedaan yang konsisten dan signifikan dibandingkan Kelas Pembanding. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan taktis, yang menekankan pembelajaran berbasis permainan, pengambilan keputusan, dan aktivitas kolaboratif, memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dan menyenangkan dibandingkan metode konvensional. Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan strategi pembelajaran PJOK berbasis bukti, sekaligus menawarkan model intervensi inovatif yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah dasar untuk menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan adaptif. Implikasi praktisnya, guru PJOK dapat memanfaatkan pendekatan ini untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil belajar, sementara penelitian lanjutan disarankan untuk

mengeksplorasi dampak pendekatan taktis pada aspek psikososial, pengambilan keputusan, serta penerapannya di tingkat pendidikan dan konteks olahraga yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abad Robles, M. T., Collado-Mateo, D., Fernández-Espínola, C., Castillo Viera, E., & Gimenez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Effects of teaching games on decision making and skill execution: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 505.
- Aissya, A. N., Risdiani, R., Yusuf, J., & Wijaya, M. R. A. (2023). Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Melalui Model Taktikal Games Siswa Kelas IV MI Muhammadiyah Delegtukang. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 65–71.
- Akdeniz, R. K., & Konaklı, T. (2022). The emergence, reasons and results of resistance to change in teachers. *International Journal on Lifelong Education and Leadership*, 8(1), 49–67.
- Alahmari, A. (2019). A Review and Synthesis of the Response to Intervention (RtI) Literature: Teachers' Implementations and Perceptions. *International Journal of Special Education*, 33(4), 894–909.
- Camacho-Sánchez, R., Manzano-León, A., Rodríguez-Ferrer, J. M., Serna, J., & Lavega-Burgués, P. (2023). Game-based learning and gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, 13(2), 183.
- de Haan, M. (2021). Supporting struggling adolescent readers through the Response to Intervention (RTI) framework. *Australian Journal of Learning Difficulties*, 26(1), 47–66.
- Epler, P. (2019). An Overview of RTI in Grades 6-12. In *Advanced Strategies and Models for Integrating RTI in Secondary Schools* (pp. 1–24). Scopus. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-8322-6.ch001>
- Fransiska, S. (2019). *Penerapan Pendekatan Taktis Untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain Dan Physical Activity Enjoyment Pada Pembelajaran Permainan Bola Tangan Di Sekolah Dasar*.
- Friedman, B. D. (2020). *Community-based participatory action research*. San Diego, CA: Cognella Academic Publishing.
- Fuaddi, F., Tomoliyus, T., Sukoco, P., & Nopembri, S. (2020). The enjoyable physical education learning to improve students' motivation and learning achievement. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1 (49), 50–59.
- Ginanjari, A. (2018). The tactical games models and motivation learning of physical fitness the vocational school students. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 409–419.
- Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan, N., Muhammad, H. N., & Noordia, A. (2023). Enhancing Speed, Agility, and Anaerobic Capacity via a Tuja-Shuttle Run Exercise Model. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 11(1), 134693.
- Jovanović, R., Živković, M., Stanković, M., Zoretić, D., & Trajković, N. (2024). Effects of school-based high-intensity interval training on health-related fitness in adolescents. *Frontiers in Physiology*, 15, 1487572.
- Komatni, A. (2022). Effect of learning approach and motor skills on physical fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(9), 2273–2280.
- Latino, F., & Tafuri, F. (2023). Physical activity and academic performance in school-age children: A systematic review. *Sustainability*, 15(8), 6616.
- Lysniak, U. (2020). Motor skill equity: Physical literacy and the rise of low skilled students. *International Journal of Physical Education*, 57(1), 2–15.
- McDaniel, R., & Telep, P. (2021). Game design tactics for teaching technical communication in online courses. *Journal of Technical Writing and Communication*, 51(1), 70–92.

- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nur, L., Muslihin, H. Y., Stephani, M. R., Wibowo, R., Mustaqim, R., Sianturi, R., Annamayra, A., Malik, A. A., & Nilan, F. (2024). Effectiveness of Tactical Games Model Based on Teaching by Invitation for Enhance Learning Motivation and Physical Activity in Primary School Students. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 4(1), 74–83.
- Pujayanti, F. H., Sumiharsono, R., & Triwahyuni, E. (2023). Pengaruh Metode Game Based Learning Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Dan Kemampuan Sosial Emosional Anak TK (The Effect of Game Based Learning Methods on Gross Motor Abilities and Social Emotional Abilities of Kindergarten Children). *EDUKASIA Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1435–1444.
- Ramis, M.-A., Chang, A., Conway, A., Lim, D., Munday, J., & Nissen, L. (2019). Theory-based strategies for teaching evidence-based practice to undergraduate health students: A systematic review. *BMC Medical Education*, 19(1), 267.
- Rokhayati, A., Nur, L., Gandana, G., & Elan, E. (2016). Implementasi pendekatan taktis dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap motivasi, kebugaran jasmani dan kemampuan motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57–67.
- Romdlon, A. F. N., & Wiguno, L. T. H. (2024). Survei Tingkat Skill Related Fitness Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 Fase C Di Kecamatan Sukun Kota Malang. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, 3(4), 68–83.
- Silva, I. S., Cunha-Saraiva, F., & Silvestre, S. (2023). Acceptability and effectiveness of the “Education in Action—ABALL1” intervention program in primary school-aged children. *Frontiers in Psychology*, 14. Scopus. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1163489>
- Wicaksono, N. A. B., Priambodo, A., & Marsudianto, M. (2024). Implementasi Permainan Tradisional Batok Kelapa Untuk Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Gerak dan Keseimbangan Tubuh. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 106–113.
- Yu, B. (2024). Reform of Physical Education in Vocational Colleges under the Context of New Productive Forces. *Journal of Modern Business and Economics*, 1(2).
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *ATIKAN*, 5(1).
- Yunardi, Y., Rijaluddin, K., & Temmassonge, A. (2025). Pelatihan Gerak Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif Berbasis Tactical Game Approaches. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 119–126.