

## IMPLEMENTASI VARIASI LARI KEDALAM PERMAINAN ANAK SEKOLAH DASAR

### *Implementation of Running Variations in Elementary School Children's Games*

**Agnes Kristiani Zega**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [agneskristianizega@gmail.com](mailto:agneskristianizega@gmail.com)

**Febriani Nainggolan**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [febriifebrii0808@gmail.com](mailto:febriifebrii0808@gmail.com)

**Christy evelyn Gultom**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [christygultom90@gmail.com](mailto:christygultom90@gmail.com)

**Ios Sudarno Silitonga**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [iossudarnosilitonga@gmail.com](mailto:iossudarnosilitonga@gmail.com)

**Heka Maya Sari Sembiring**

Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia  
e-mail: [Heka\\_sembiring@ust.ac.id](mailto:Heka_sembiring@ust.ac.id)

### **Abstract**

*Physical Education, Sports, and Health in elementary schools hold an important and strategic role in developing students' individual potential. This is particularly crucial as elementary students are in a stage of rapid growth and development, requiring proper guidance and training. To optimize motor abilities, it is essential to provide fundamental movement learning that is appropriately designed according to their developmental level. One way to do this is by incorporating running variations into playful activities. Therefore, using variations of running in the form of games can enhance students' interest and enthusiasm in participating in physical education lessons. This community service activity was carried out at UPT SDN 060934, Jl. Luku II, Medan Johor District, focusing on first-grade students. These students require enjoyable and developmentally appropriate movement-based learning to help them become more active while improving their speed and motor skills. The variations introduced were presented in the form of fun and engaging games that also incorporated coordination, teamwork, and concentration skills. Observation results showed a significant positive effect of running variation games on improving the motor skills of first-grade students in Physical Education learning at SDN 060934, Medan Johor.*

---

**Keywords—** *motor skills, variation, movement game*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memainkan peran krusial dalam pendidikan, bertujuan membentuk siswa secara fisik, mental, dan sosial melalui aktivitas jasmani. Atletik menjadi fokus utama dalam PJOK, mencakup beragam aktivitas seperti lari, lompat, dan lempar. Lari ialah suatu Kegiatan fisik di sekolah dasar memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Bentuk kegiatan fisik yang mudah dilakukan dan menyenangkan ada. Namun, kegiatan lari di sekolah seringkali monoton dan kurang menarik bagi siswa. Oleh karena itu, variasi lari dalam bentuk permainan sangat diperlukan agar siswa lebih tertarik dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran Penjaskes.

Pengabdian ini dilaksanakan di UPT SDN 060934 JL. LUKU II KEC. MEDAN JOHOR, yang memiliki siswa-siswi kelas bawah dan atas yang dimana kegiatan pegabdian ini di lakukan ke anak sd kelas 1 yang membutuhkan pendekatan gerak dasar yang menyenangkan. Berdasarkan pengamatan, kegiatan lari yang selama ini dilakukan masih terbatas pada lari lurus atau sprint biasa. Salah satu solusi yang bisa diterapkan adalah dengan memanfaatkan variasi lari ke dalam permainan yang dimana akan menggunakan cone sebagai media pembelajaran. Aktivitas ini tidak hanya melibatkan unsur kecepatan dan keterampilan, tetapi juga menggabungkan aspek koordinasi, kerja sama tim, serta konsentrasi Melalui kegiatan ini, dikenalkan beberapa variasi seperti lari yang di ubah kedalam bentuk permainan yang menyenangkan.

Di tingkat kelas awal sekolah dasar, kemampuan siswa khusus di SDN 060934 JL. LUKU II KEC. MEDAN JOHOR untuk berkonsentrasi masih dapat dikatakan rendah. Ini disebabkan oleh ciri perkembangan anak usia dini yang lebih menonjol pada kebutuhan bermain dan menjelajahi lingkungan di sekitarnya. Ketidakmampuan untuk fokus dalam proses belajar sering kali menjadi hambatan, terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), di mana anak-anak sering mengalami kesulitan dalam mengikuti instruksi gerakan secara teratur dan berkesinambungan. Berdasarkan Suherman (2011), anak-anak pada usia dini memiliki perhatian yang terbatas dan mudah terganggu, sehingga diperlukan metode pembelajaran yang aktif dan menarik untuk mempertahankan konsentrasi mereka.

Vygotsky (1978) menegaskan bahwa anak-anak memperoleh pemahaman dengan lebih efektif ketika mereka terlibat dalam aktivitas yang sesuai dengan zona perkembangan proksimal mereka, khususnya melalui aktivitas bermain. Kegiatan bermain yang terencana dapat meningkatkan fokus, kerja sama, serta pertumbuhan kognitif dan motorik secara bersamaan. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Hurlock (2003) yang menyebutkan bahwa bermain adalah elemen krusial dalam perkembangan sosial dan emosional anak, serta mendukung anak untuk memahami peraturan, giliran, dan kerjasama.

Salah satu komponen penting dalam pelajaran PJOK adalah kegiatan berlari. Namun, ketika penyampaian materi tentang lari dilakukan dengan cara yang monoton, siswa dengan cepat kehilangan perhatian dan minat mereka. Oleh karena itu, diperlukan cara yang sesuai dengan dunia anak, yaitu melalui aktivitas bermain. Permainan bisa menjadi sarana yang baik untuk menyampaikan materi pelajaran dengan cara yang menyenangkan, sekaligus memastikan tujuan

pembelajaran tercapai. Berdasarkan pendapat Mulyasa (2013), permainan tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga berperan sebagai alat pendidikan untuk mendorong perkembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik anak. Selain itu, kegiatan motorik besar seperti berlari sangat penting pada masa perkembangan anak usia dini. Berdasarkan penelitian Gallahue dan Ozmun (2006), peningkatan keterampilan motorik dasar melalui kegiatan fisik yang menyenangkan akan mendukung pertumbuhan fisik dan neurologis anak dengan cara yang paling baik.

Berdasarkan masalah yang ada, tim pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian di SDN 060934, khususnya untuk siswa kelas I, pada hari Selasa, tanggal 17 Juni 2025. Kegiatan ini bertujuan untuk menerapkan variasi lari melalui permainan sebagai usaha untuk meningkatkan konsentrasi dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran penjas. Dengan menambahkan berbagai variasi lari dalam permainan, siswa tidak hanya mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan, tetapi juga dapat melatih keterampilan motorik kasar, koordinasi tubuh, serta meningkatkan daya konsentrasi mereka selama terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan di atas, pertanyaan yang akan dibahas dalam kegiatan ini adalah: Bagaimana cara penerapan variasi lari yang berbentuk permainan dapat membantu meningkatkan fokus dan kegiatan siswa kelas I SD dalam pelajaran penjas? Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan keuntungan nyata bagi guru penjas dalam merancang kegiatan fisik yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak, serta berfungsi sebagai acuan untuk mengembangkan pembelajaran berbasis permainan yang informatif, terutama pada kelas awal sekolah dasar.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Pendekatan Pembelajaran Berbasis Bermain dipilih karena sejalan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini yang lebih mudah belajar melalui aktivitas bermain (Hurlock, 2003). Pendekatan ilmiah diterapkan melalui serangkaian proses, yaitu mengamati, bertanya, melakukan percobaan, dan menarik kesimpulan dalam aktivitas fisik yang dilakukan. Melalui metode dan pendekatan yang dilakukan pada kegiatan ini bertujuan untuk tidak hanya mengajarkan variasi dalam berlari, tetapi juga untuk menanamkan keterampilan belajar yang aktif serta meningkatkan konsentrasi siswa dengan cara yang menyenangkan.

### **Waktu dan Tempat Pelaksanaan**

Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama 1 hari, yaitu Pada Hari Selasa tanggal 17 Juni 2025, Kegiatan pelatihan dilaksanakan secara tatap muka dan dilaksanakan di lapangan sekolah.

### **Metode Pelaksanaan**

Metode Pelaksanaan pelatihan ini dilakukan dalam beberapa tahap kegiatan utama. Adapun tahapan kegiatan Yang dimana Berdasarkan masalah di atas tim pengabdian pada perguruan tinggi Universitas Katolik Santo Thomas Medan bersama Kelas 1 Sekolah Dasar Negeri SDN 060934 Medan Johor mengadakan pengajaran dan praktik variasi lari melalui permainan, antara lain:

**1. Pemaparan Materi**

Memberikan bekal materi kepada siswa Kelas 1 Sekolah Dasar 060934 Medan Johor mengenai variasi lari. Pemateri menjelaskan konsep teori pengertian lari dan macam-macam variasi lari yang akan di ubah ke dalam permainan yang di jelaskan secara sederhana agar anak lebih paham apa itu lari terkhususnya pegabdian ini di lakukan terhadap anak kelas 1 SD.

**2. Menguji pemahaman siswa/memberikan pertanyaan pematik**

Siswa diberikan kesempatan menjawab dari pertanyaan yang di siapkan oleh tim untuk mengetahui apakah mereka sudah memahami terkait materi yang di sampaikan.

**3. Pelaksanaan Praktik di Lapangan**

Semua siswa melakukan praktik langsung variasi lari di lapangan sekolah, Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk kelompok, dengan arahan dari tim yang bertugas.

Dalam aktivitas ini, tim pengabdian menerapkan empat jenis permainan lari, yaitu:

- Berlari diikuti dengan berjalan cepat.
- Berlari kemudian melompat seperti kodok.
- Berlari zig-zag seperti ular kemudian berlari dengan cepat.
- Berlari dan melompat seperti kodok, kemudian mengambil bola.

**4. Pengamatan langsung**

dilaksanakan untuk menilai reaksi siswa, partisipasi mereka, konsentrasi, serta cara mereka melaksanakan petunjuk dalam permainan. Pengamatan ini menjadi landasan penilaian efektivitas kegiatan.

**Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan**

Evaluasi dilakukan dengan cara yang sesuai dengan tahap perkembangan murid kelas I SD, yaitu melalui pengamatan tidak formal dan refleksi perilaku siswa selama kegiatan berlangsung. Yang dimana Indikator keberhasilan mencakup: Tingkat keterlibatan siswa Kelas 1 Sekolah Dasar Negeri 060934 Medan Johor dalam permainan ini mencapai 85% dari mereka sudah mampu untuk mengikuti instruksi dengan tepat serta Koordinasi tubuh saat melakukan variasi gerakan dan Ekspresi dan antusiasme siswa selama aktivitas

Dari Hasil dari evaluasi menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mampu mengikuti semua rangkaian variasi lari dengan baik, serta menunjukkan peningkatan dalam keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerakan.

**Keberlanjutan Hasil Kegiatan**

Untuk memastikan bahwa hasil kegiatan dapat terus berlanjut, tim pengabdian memberikan rekomendasi dan arahan sederhana kepada guru kelas agar variasi latihan lari yang telah dilakukan dapat diterapkan kembali dalam kegiatan rutin PJOK. Aktivitas ini diharapkan dapat menginspirasi guru untuk merancang pembelajaran motorik yang lebih sesuai, fleksibel, dan berfokus pada kebutuhan anak.

Pengalaman ini juga memberikan pembelajaran yang berarti bagi mahasiswa sebagai tim pengabdian, terutama dalam menerapkan teori pembelajaran aktif ke dalam praktik nyata di sekolah dasar. Di masa depan, kegiatan serupa bisa dikembangkan lebih luas dengan melibatkan pendekatan

kolaboratif antara mahasiswa, guru, dan komunitas sekolah untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani yang ramah anak.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan selama 1 hari, yang dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 17 Juni 2025 dalam 4 metode yaitu metode pertama memberikan pembekalan materi, kedua menguji pemahaman siswa dengan pertanyaan pemantik, ketiga melatih Pelaksanaan Praktik di Lapangan dan yang terakhir penilaian atau pengamatan langsung. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan Kerjasama antara pengabdi dengan Kelas 1 Sekolah Dasar Negeri 060934 Medan Johor.



**Gambar 1.** Pembekalan materi, pertanyaan pemantik dan pemanasan



**Gambar 2.** Pelaksanaan praktik variasi lari di lapangan dan pengamatan langsung

Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 18 orang, 10 laki-laki dan 8 perempuan. Pengabdian ini dilaksanakan pada 14 Juni 2025. Dari 1 hari pelaksanaan pengabdian tersebut para siswa sangat antusias dalam mengikuti pengajaran pengimplementasian yang di berikan oleh pengabdi.

Pendekatan Pembelajaran yang Berbasis Bermain dipilih karena sejalan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini yang lebih mudah belajar melalui aktivitas bermain. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang terfokus pada peningkatan keterampilan motorik kasar siswa kelas 1 SD melalui beragam latihan lari memberikan pengalaman yang sangat berharga, baik untuk siswa maupun bagi tim pelaksana. Kegiatan ini tidak hanya sekedar mengajarkan materi atau gerakan fisik, tetapi juga menjadi sarana untuk belajar memahami bagaimana anak-anak bergerak, berpikir, dan merespons berbagai rangsangan secara alami dalam konteks pendidikan untuk usia dini.



Sebagai calon pengajar memahami bahwa metode yang terlalu resmi sering kali tidak efektif untuk siswa yang masih muda. Sebaliknya, cara yang menyenangkan dan interaktif melalui permainan menghasilkan hasil yang jauh lebih baik. Refleksi ini muncul ketika mengamati semangat siswa yang meningkat sejalan dengan berbagai tahap kegiatan. Awalnya, siswa merasa ragu dan kurang berpartisipasi, tetapi mereka kemudian bertransformasi menjadi lebih aktif, percaya diri, dan bahkan menantikan kesempatan mereka untuk mencoba variasi gerakan yang baru.

Salah satu momen yang sangat menggugah pemikiran adalah ketika siswa berhasil menyelesaikan variasi lari yang cukup rumit, seperti kombinasi berlari, melompat seperti kodok, dan mengambil bola. Walaupun tampak sulit pada awalnya, dengan bimbingan dan dukungan yang sabar, anak-anak dapat mengikuti rangkaian gerakan tersebut dengan baik. Ini mengindikasikan bahwa dengan pendekatan yang sesuai, setiap anak memiliki kemampuan untuk berkembang, juga memahami bahwa keberhasilan suatu kegiatan tidak hanya tergantung pada materi yang disajikan, melainkan juga pada cara menciptakan suasana. Lingkungan yang mendukung, komunikatif, dan energik ternyata memiliki dampak besar terhadap partisipasi siswa. Selain itu, pelajaran yang signifikan adalah pentingnya kemampuan untuk beradaptasi dengan kebutuhan yang ada di lapangan. Contohnya, saat menemukan siswa yang mudah merasa lelah atau kurang berkonsentrasi, langsung melakukan perubahan dengan membagi kelompok atau memberikan waktu istirahat yang lebih panjang.

Refleksi lainnya muncul dari hubungan dengan pengajar di kelas. Mereka menghargai metode yang diterapkan, karena memberikan ide-ide segar dalam proses belajar PJOK. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya berpengaruh pada peserta (siswa), tetapi juga pada keseluruhan lingkungan pembelajaran.

Secara keseluruhan, pengalaman ini menegaskan pemahaman bahwa pembelajaran motorik bagi anak usia dini perlu dilakukan melalui pendekatan yang menyenangkan, bervariasi, dan relevan dengan konteks. Pengabdian ini memperluas pandangan bahwa peran seorang pendidik tidak hanya sebatas mengajar ilmu, tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang berarti, inklusif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas Medan di SDN 060934 Medan Johor, khususnya untuk murid-murid kelas I. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa melalui beragam variasi gerakan lari yang disajikan dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Dengan empat variasi lari yang disediakan, siswa menunjukkan peningkatan aktivitas, konsentrasi, dan semangat selama kegiatan tersebut. Latihan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kecepatan dan kelincahan, tetapi juga mendukung siswa dalam meningkatkan konsentrasi serta kerjasama dalam kelompok. Berdasarkan hasil pengamatan, mayoritas siswa menunjukkan peningkatan yang baik dalam keterampilan geraknya.

Kegiatan ini mengindikasikan bahwa pelajaran PJOK yang dilaksanakan dengan metode bermain dapat meningkatkan minat dan semangat siswa untuk belajar. Selain memberikan manfaat bagi siswa, kegiatan ini juga berfungsi sebagai pengalaman yang berharga bagi mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri menjadi seorang guru. Dengan demikian, ragam permainan

semacam ini sangat penting untuk diterapkan secara terus-menerus dalam pengajaran di sekolah dasar.

## 5. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, disarankan agar para guru PJOK di sekolah dasar, terutama di kelas awal, terus meningkatkan variasi gerak dasar melalui permainan sederhana yang sesuai dengan perkembangan anak. Metode ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan kemampuan motorik siswa. Kegiatan yang serupa dapat dijadikan program tetap di sekolah guna mendukung pembelajaran yang menyenangkan dan memiliki makna bagi para siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih yang sepuh hati kepada semua individu dan kelompok yang telah memberikan kontribusi terhadap keberhasilan penyelesaian jurnal pengabdian ini. Apresiasi yang sangat tinggi diberikan kepada para peserta yang telah menunjukkan partisipasi aktif dengan semangat dan antusiasme, menjadi fokus utama dalam penelitian dan pengabdian yang dilaksanakan dukungan yang sangat berharga juga diberikan oleh institusi yang telah mendukung setiap langkah, menyediakan berbagai sumber daya, serta memberikan semua izin yang diperlukan untuk kelancaran program. juga ingin mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada tim riset dan pelaksana yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran mereka dalam merencanakan, melaksanakan, dan menganalisis setiap metode dari pengabdian ini dengan penuh dedikasi. berharap hasil dari pengabdian ini dapat memberikan manfaat yang nyata dan menjadi landasan bagi pengembangan program-program serupa di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Taufiqurrahman. (2024) Maret. Elementaria edukasia: Pengaruh variasi permainan kecil terhadap kelincahan siswa tunagrahita sekolah Dasar Depdiknas. (2008). Panduan Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Nindi Prasetya Utama. (2024). Upaya Peningkatkan Variasi Gerak Dasar Lari Jarak Pendek menggunakan Tugas Gerak Lari ABC pada Siswa Kelas IV UPT SD Negeri 144 Gresik
- Siedentop, D. (2007). *Introduction to Physical Education, Fitness and Sport*. New York: McGraw-Hill.

