



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/26907>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v7i1.26907>

Pelatihan Kids Athletics Berbasis Pendekatan Kooperatif Untuk Meningkatkan Motorik dan Kerjasama di SDN Muncul 01 Setu Kota Tangerang Selatan

Gatot Sukartono*, Kevin Ramadhan, Fikra Azahra, Bambang Suwito Kusumo Widagdo, M Hafid Qolbi, Ade Chandra Wiguna

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

Article Info

Article History :

Received 2026-02-08

Revised 2026-03-02

Accepted 2026-03-04

Available 2026-03-09

Keywords:

Training, Athletics, Activities, Kids Athletics, Motorik, Teamwork, Elementary Physical Education

Kata Kunci:

Pelatihan, Aktivitas Atletik, Kids Athletics, Motorik, Kerjasama, Pendidikan Jasmani dan Sekolah Dasar

Abstract

The Community Service Program (PKM) entitled “Pelatihan Kids Athletics Berbasis Pendekatan Kooperatif untuk Meningkatkan Motorik dan Kerjasama dalam Pendidikan Jasmani di SDN Muncul 01 Setu Kota Tangerang Selatan” aimed to improve elementary school students’ fundamental motor skills and social cooperation through an active and collaborative physical education approach. The program involved 40 students and two Physical Education teachers. The activities were conducted in four stages: preparation, dissemination, implementation, and evaluation. Cooperative-based Kids Athletics training was applied through group activities involving running, jumping, and throwing tasks that emphasized teamwork, communication, and sportsmanship. The results showed a 24% improvement in students’ fundamental motor skills and a 25% increase in social cooperation. Student satisfaction reached 94% (very good category), indicating high enthusiasm and motivation in participating in physical education activities. Teachers also gained new insights into applying cooperative learning strategies in elementary physical education. Overall, the program positively impacted students’ motor and social development and is recommended for continued implementation in elementary schools.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik dasar dan kerja sama sosial peserta didik sekolah dasar melalui pendekatan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan kolaboratif. Kegiatan ini melibatkan 40 siswa dan dua guru PJOK sebagai pendamping. Pelaksanaan program dilaksanakan melalui empat tahapan utama, yaitu: persiapan, sosialisasi program, pelaksanaan kegiatan inti, dan evaluasi-refleksi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana menyiapkan sarana dan prasarana seperti lapangan, alat Kids Athletics, serta melakukan koordinasi dengan pihak sekolah. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan motorik dasar siswa sebesar 24% dan peningkatan kerja sama sosial sebesar 25%. Respon siswa menunjukkan tingkat kepuasan sebesar 94% (kategori sangat baik), di mana mereka merasa senang dan lebih termotivasi dalam mengikuti kegiatan jasmani. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan motorik dan sosial siswa, serta membuka wawasan guru untuk menerapkan pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai model pembelajaran aktif dan kolaboratif di sekolah dasar.

✉ Correspondence Address : Jl. Surya Kencana No.1, Pamulang, Kota

Tangerang Selatan, Banten 15417, Indonesia

E-mail : dosen02971@unpam.ac.id

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk dasar keterampilan motorik dan sikap sosial peserta didik. Pendidikan jasmani bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan bagian integral dari proses pendidikan yang menekankan pembentukan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Harahap et al., 2025). Namun, kenyataan di lapangan sering menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar masih menghadapi sejumlah kendala. Salah satu persoalan yang cukup menonjol adalah kurangnya variasi model pembelajaran yang digunakan guru serta keterbatasan sarana yang mendukung peningkatan kemampuan motorik siswa.

Fenomena serupa juga terjadi contohnya di SDN Muncul 01 Setu, Kota Tangerang Selatan. Anak-anak pada usia sekolah dasar seharusnya mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan, menantang, serta mampu menumbuhkan kerja sama, akan tetapi, praktik pembelajaran sering kali masih terfokus pada instruksi guru yang bersifat satu arah, dengan pola latihan yang monoton. Akibatnya, siswa kurang termotivasi dan kurang mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar secara optimal. Padahal, masa kanak-kanak merupakan periode emas dalam perkembangan motorik yang sangat menentukan kualitas aktivitas fisik di masa mendatang. Selain itu, persoalan yang muncul juga terkait dengan keterampilan sosial anak, khususnya dalam aspek kerjasama. Kegiatan pendidikan jasmani sejatinya dapat menjadi media yang efektif untuk membentuk kemampuan bekerja sama, menghargai peran orang lain, serta menumbuhkan solidaritas (Due et al., 2024). Namun, dalam praktiknya, kegiatan pembelajaran lebih banyak menekankan pencapaian keterampilan individu. Anak-anak cenderung berorientasi pada pencapaian pribadi, sehingga dimensi sosial berupa kebersamaan dan kolaborasi belum berkembang optimal (Juli et al., 2024). Akibatnya, terjadi kesenjangan antara tujuan pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum dengan realitas di lapangan.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan inovasi model pembelajaran yang lebih relevan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Salah satu pendekatan yang dianggap sesuai adalah model pembelajaran kooperatif. Model ini menekankan keterlibatan aktif seluruh anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama, anak-anak belajar untuk saling berbagi, bertanggung jawab, dan bekerja sama melalui aktivitas fisik yang menyenangkan (Gunawan et al., 2024). Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan motorik, tetapi juga membangun aspek sosial-emosional yang sangat penting bagi perkembangan anak, di sisi lain, materi pembelajaran juga perlu disesuaikan dengan minat dan tingkat perkembangan anak (Mardiana, 2022). Salah satu bentuk kegiatan yang relevan adalah *Kids Athletics*, yaitu program atletik dasar yang dirancang oleh IAAF (sekarang World Athletics) untuk memperkenalkan atletik kepada anak-anak dengan cara yang menarik (IAAF, 2000). *Kids Athletics* mengintegrasikan berbagai aktivitas lari, lompat, dan lempar dalam bentuk permainan sederhana (Kardi et al., 2025). Kegiatan ini sangat cocok diterapkan di sekolah dasar karena dapat dilakukan dengan sarana sederhana, mudah dipahami, serta memberikan pengalaman motorik yang beragam.

Kids Athletics dapat dipadukan dengan model pembelajaran kooperatif, maka siswa tidak hanya memperoleh keterampilan fisik dasar, tetapi juga terbiasa berkolaborasi dalam kelompok. Misalnya, dalam aktivitas estafet, anak-anak belajar bekerja sama untuk mencapai garis akhir. Dalam permainan lompat atau

lempar, mereka bisa saling mendukung dan memotivasi anggota kelompok. Interaksi tersebut akan menumbuhkan semangat kebersamaan, meningkatkan rasa percaya diri, dan membentuk karakter sportif.

Permasalahan yang dihadapi SDN Muncul 01 Setu sebenarnya tidak terlepas dari beberapa faktor. Pertama, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga membuat guru sering kesulitan memberikan variasi pembelajaran. Banyak kegiatan pendidikan jasmani hanya berfokus pada permainan yang umum seperti sepak bola atau bola voli mini. Padahal, anak membutuhkan aktivitas fisik yang lebih bervariasi agar seluruh aspek motorik dapat berkembang. Kedua, metode pembelajaran yang digunakan guru masih dominan bersifat konvensional. Guru menjadi pusat kegiatan, sementara siswa hanya mengikuti instruksi tanpa banyak kesempatan berinteraksi satu sama lain. Hal ini menyebabkan siswa kurang terlatih dalam mengambil inisiatif, bekerja sama, dan menyelesaikan masalah dalam kelompok. Ketiga, kesadaran orang tua terhadap pentingnya pengembangan motorik dan kerjasama melalui pendidikan jasmani masih rendah. Sebagian besar orang tua lebih menekankan keberhasilan akademik dibandingkan aktivitas fisik. Akibatnya, motivasi anak untuk mengikuti kegiatan olahraga di sekolah menjadi kurang kuat, sehingga potensi yang dimiliki tidak berkembang maksimal. Jika kondisi tersebut tidak segera diatasi, maka dampaknya bisa cukup serius. Anak-anak berisiko mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik, seperti kurangnya koordinasi, kecepatan, atau kelincahan. Selain itu, kemampuan sosial mereka juga akan terbatas, karena jarang mendapatkan pengalaman bekerja sama dalam konteks nyata. Hal ini bertentangan dengan tujuan pendidikan dasar yang seharusnya membekali anak dengan kompetensi dasar, baik secara fisik maupun sosial.

Melihat situasi tersebut, penerapan pelatihan Kids Athletics berbasis model pembelajaran kooperatif menjadi salah satu solusi yang relevan. Program ini dapat menghadirkan kegiatan olahraga yang variatif, menyenangkan, dan mudah dipahami anak-anak. Aktivitas atletik dasar yang dikemas dalam bentuk permainan dapat meningkatkan keterampilan motorik, sementara strategi kooperatif akan menumbuhkan interaksi positif antar siswa (Setiawan & Sandi, 2024). Dengan demikian, permasalahan rendahnya keterampilan motorik dan kurangnya kerjasama dapat diminimalkan. Lebih jauh lagi, pelaksanaan program ini juga mendukung pencapaian kompetensi inti dan kompetensi dasar dalam kurikulum pendidikan jasmani. Anak-anak tidak hanya menguasai keterampilan gerak, tetapi juga belajar nilai-nilai seperti kerjasama, sportivitas, dan tanggung jawab. Hal ini sejalan dengan misi pendidikan nasional yang menekankan pada pembentukan karakter.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar dan kemampuan kerjasama siswa sekolah dasar melalui pelatihan Kids Athletics berbasis pendekatan kooperatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan ini dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan kolaboratif sehingga siswa dapat berkembang secara fisik maupun sosial secara seimbang. Dampak kegiatan ini terlihat pada peningkatan kemampuan motorik siswa, berkembangnya sikap kerjasama, komunikasi, dan sportivitas, serta meningkatnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, program ini juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kompetensi guru dalam menerapkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan partisipatif. Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pembelajaran aktif dan kooperatif yang berkelanjutan serta berkontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) “Pelatihan Kids Athletics Berbasis Model Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Motorik dan Kerjasama di SDN Muncul 01 Setu, Kota Tangerang Selatan” dilaksanakan melalui tahapan terstruktur yang dirancang untuk memastikan ketercapaian tujuan program dan memberikan dampak langsung bagi peserta didik maupun guru (Yang et al., 2021). Pelatihan ini melibatkan 40 peserta didik tingkat sekolah dasar dengan pelaksanaan kegiatan yang bersifat aktif, kolaboratif, dan menyenangkan. Tahapan utama kegiatan meliputi persiapan, sosialisasi program, rangkaian pelatihan inti, evaluasi, serta refleksi hasil kegiatan.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, khususnya kepala sekolah dan guru PJOK, untuk menyamakan persepsi mengenai tujuan pelaksanaan, penjadwalan, dan kebutuhan sarana pendukung. Tahap ini juga diikuti dengan penentuan peserta dari kelas IV dan V sebagai kelompok sasaran, penyusunan instrumen pelatihan berupa modul, panduan pembelajaran kooperatif, serta penyiapan fasilitas Kids Athletics seperti cone, bola, tali, gawang mini, dan matras sebagai alat bantu gerak dasar siswa (Ningrum & Indahwati, 2022). Setelah seluruh perangkat siap, dilaksanakan sosialisasi program kepada guru, siswa, dan orang tua guna memberikan pemahaman komprehensif mengenai konsep Kids Athletics, aktivitas lari, lompat, serta lempar, dan prinsip pembelajaran kooperatif yang menekankan interaksi, kolaborasi, dan tanggung jawab kelompok. Sosialisasi ini dimaksudkan untuk menumbuhkan motivasi dan kesiapan peserta sebelum pelatihan berlangsung.

Pelaksanaan program inti dilakukan dalam tiga sesi selama tiga minggu, dengan durasi setiap sesi 90 menit. Sesi pertama difokuskan pada pengenalan aktivitas dasar Kids Athletics dan pemahaman prinsip kerja sama melalui kegiatan lari zig-zag, lompat katak, dan lempar ke target. Sesi kedua diarahkan pada variasi gerak untuk penguatan motorik, termasuk lari gawang mini, lompat jauh mini, lempar bola estafet, serta permainan kooperatif kelompok. Sesi terakhir dilaksanakan dalam bentuk simulasi kompetisi sederhana yang menilai aspek kerjasama, kemampuan motorik, dan sportivitas. Seluruh rangkaian pelatihan dilaksanakan secara interaktif dengan rotasi stasiun aktivitas sehingga seluruh siswa memperoleh pengalaman motorik yang seimbang. Refleksi singkat pada setiap sesi dilakukan untuk melihat pemahaman siswa terhadap nilai kerjasama, disiplin, dan sportivitas.

Monitoring dan evaluasi dilakukan secara sistematis sejak tahap persiapan hingga pelaksanaan akhir. Pengamatan langsung, pencatatan logbook harian, dokumentasi foto dan video, serta umpan balik dari siswa dan guru dijadikan dasar penilaian perkembangan peserta dalam aspek motorik dasar dan kerjasama (Rivera-p & Fernandez-rio, 2021). Evaluasi formatif dilakukan selama kegiatan untuk menilai efektivitas metode dan mengantisipasi kendala teknis, sedangkan evaluasi sumatif dilaksanakan pada akhir program guna mengukur peningkatan kemampuan motorik, partisipasi, dan pemahaman siswa terhadap pembelajaran kooperatif. Hasil evaluasi menjadi dasar penyusunan rekomendasi dan perbaikan program, termasuk kebutuhan peningkatan ketersediaan alat dan penyesuaian pembagian kelompok berdasarkan kemampuan motorik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, tes kinerja motorik, angket respon siswa, wawancara singkat dengan guru PJOK, serta dokumentasi kegiatan (foto dan video). Observasi digunakan untuk menilai keterlibatan dan interaksi siswa selama aktivitas kooperatif. Tes kinerja motorik

dilakukan dalam bentuk penilaian unjuk kerja gerak dasar (lari, lompat, lempar) menggunakan rubrik penilaian terstruktur. Kerjasama siswa diukur menggunakan lembar observasi sikap kooperatif yang mencakup indikator partisipasi aktif, komunikasi, tanggung jawab, dan sportivitas. Selain itu, angket skala Likert digunakan untuk mengetahui tingkat kepuasan dan persepsi siswa terhadap kegiatan.

Instrumen yang digunakan meliputi: (1) lembar observasi keterampilan motorik dasar, (2) rubrik penilaian kerjasama berbasis indikator pembelajaran kooperatif, (3) angket respon siswa, dan (4) pedoman wawancara guru. Seluruh instrumen disusun berdasarkan indikator perkembangan motorik sekolah dasar dan prinsip pembelajaran kooperatif, kemudian divalidasi secara isi oleh ahli pendidikan jasmani. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dari hasil tes motorik dan angket dianalisis menggunakan persentase peningkatan (pretest–posttest) untuk melihat perubahan kemampuan siswa. Skor kerjasama dihitung berdasarkan rata-rata pencapaian indikator dan dikategorikan ke dalam kriteria sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Data kualitatif dari observasi dan wawancara dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk memperkuat interpretasi hasil kuantitatif. Evaluasi formatif dilakukan selama proses kegiatan untuk mengidentifikasi kendala teknis, sedangkan evaluasi sumatif dilakukan pada akhir program untuk menilai dampak keseluruhan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan ini berlokasi di SDN Muncul 01 Setu, Kota Tangerang Selatan, yang terletak di Jalan Raya Puspatek No. 99, dan berlangsung pada periode Oktober hingga Desember 2025. Refleksi pelaksanaan menunjukkan bahwa Kids Athletics mampu menciptakan suasana pembelajaran jasmani yang aktif, menyenangkan, dan kompetitif (Norito et al., 2022). Siswa menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta terlihat lebih mampu bekerja dalam kelompok, berkomunikasi, dan menghargai teman sebaya. Sementara itu, guru PJOK memperoleh pengalaman pedagogis baru melalui penerapan model pembelajaran kooperatif yang mengintegrasikan keterampilan motorik dan pembentukan nilai-nilai sosial seperti sportivitas, kolaborasi, dan disiplin (Fizi & Winarni, 2023). Meskipun terdapat kendala teknis seperti keterbatasan alat dan variasi kemampuan fisik siswa, secara keseluruhan program memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik dasar, interaksi sosial, serta pemahaman guru mengenai strategi pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani.

Gambar 1. Metode Pelaksanaan



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Pelatihan Kids Athletics Berbasis Model Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Motorik dan Kerja Sama di SDN Muncul 01 Setu, Kota Tangerang Selatan telah dilaksanakan dengan hasil yang sangat positif. Berdasarkan hasil observasi lapangan, pengukuran kemampuan siswa, serta survei kepuasan peserta dan guru, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik dasar dan kerja sama sosial siswa sekolah dasar. Pelaksanaan kegiatan melibatkan 40 siswa kelas IV dan V. Dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan, diperoleh data bahwa kemampuan motorik dasar siswa mengalami peningkatan rata-rata sebesar 24%, meliputi aspek koordinasi

gerak, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Selain itu, kemampuan sosial seperti kerja sama tim, komunikasi, dan sportivitas juga meningkat secara signifikan, dengan rata-rata kenaikan 23–25% setelah penerapan model pembelajaran kooperatif dalam aktivitas *Kids Athletics*.

Berdasarkan hasil survei kepuasan terhadap 40 siswa, diperoleh tingkat kepuasan rata-rata sebesar 94% (kategori sangat baik). Sebanyak 93% siswa menyatakan bahwa kegiatan *Kids Athletics* membuat mereka lebih semangat berolahraga, lebih berani, dan senang bekerja sama dengan teman sekelompok. Sementara itu, kedua guru penjas (100%) menilai bahwa kegiatan ini memberikan wawasan baru tentang penerapan model pembelajaran kooperatif yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Secara kualitatif, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap iklim belajar dan budaya kerja sama di sekolah. Siswa tampak lebih aktif, disiplin, dan menghargai perbedaan kemampuan di antara teman-temannya. Guru pun menunjukkan antusiasme tinggi untuk melanjutkan penerapan model pembelajaran ini dalam kegiatan penjas reguler, karena terbukti mampu menggabungkan aspek fisik, sosial, dan karakter secara terpadu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan kemampuan motorik dan kerja sama siswa melalui pendekatan pembelajaran yang inovatif dan kolaboratif. Penerapan *Kids Athletics* berbasis model pembelajaran kooperatif dapat dijadikan model pembelajaran alternatif dan berkelanjutan di sekolah dasar lain, serta menjadi contoh praktik baik (*best practice*) dalam pengembangan pendidikan jasmani yang aktif, inklusif, dan berorientasi karakter. Berikut tabel aspek yang dinilai dalam kegiatan *Pelatihan Kids Athletics Berbasis Model Pembelajaran Kooperatif* di SDN Muncul 01 Setu, Kota Tangerang Selatan, dengan jumlah 40 siswa:

Tabel 1. Hasil Aspek Motorik Dasar

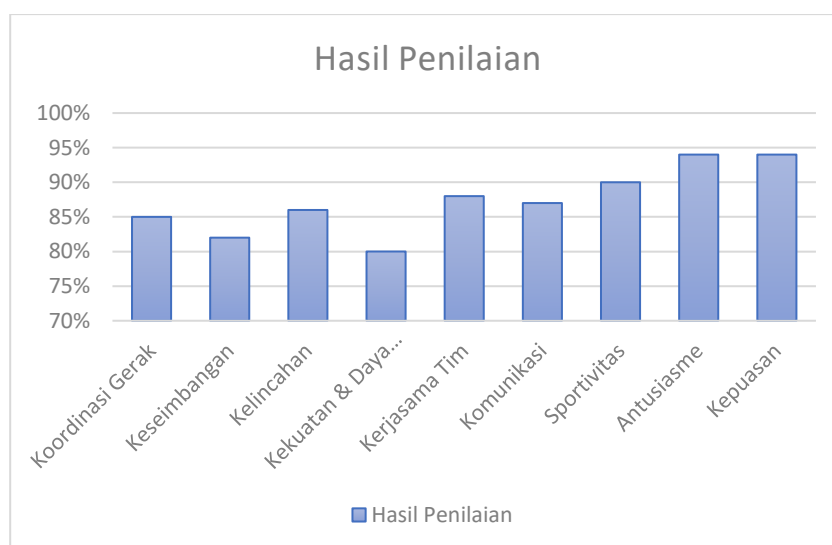
Aspek yang Dinilai	Indikator Penilaian	Skala Penilaian (1–5)	Hasil Rata2 (%)	Kategori Penilaian
Koordinasi Gerak	Kemampuan menggerakkan tubuh secara seimbang antara tangan dan kaki dalam aktivitas atletik (<i>lari, lompat, lempar</i>).	1–5	85%	Sangat Baik
Keseimbangan Tubuh	Mampu menjaga posisi tubuh saat bergerak, mendarat, dan berganti arah.	1–5	82%	Baik
Kelincahan & Kecepatan Gerak	Reaksi cepat dan gerak lincah dalam permainan atau lomba kelompok.	1–5	86%	Sangat Baik
Kekuatan & Daya Tahan Otot	Ketahanan tubuh dalam melakukan aktivitas berulang tanpa cepat lelah.	1–5	80%	Baik
Rata-rata Aspek Motorik Dasar			83%	Baik – Sangat Baik

Tabel 2. Tabel Aspek Sosial dan Kerja Sama

Aspek yang Dinilai	Indikator Penilaian	Skala Penilaian (1–5)	Hasil Rata2 (%)	Kategori Penilaian
Kerja Sama Tim	Partisipasi aktif dalam kelompok dan berbagi peran.	1–5	88%	Sangat Baik
Komunikasi dan Interaksi Sosial	Kemampuan berkomunikasi dengan teman dan guru selama kegiatan.	1–5	87%	Sangat Baik
Tanggung Jawab dan Sportivitas	Kejujuran, mematuhi aturan, dan menerima hasil dengan sportif.	1–5	90%	Sangat Baik
Rata-rata Aspek Sosial & Kerja Sama			88%	Sangat Baik

Tabel 3. Tabel Respon dan Antusiasme Peserta

Aspek yang Dinilai	Indikator Penilaian	Skala Penilaian (1–5)	Hasil Rata2 (%)	Kategori Penilaian
Antusiasme dan Motivasi	Keaktifan, semangat, dan kesenangan dalam mengikuti kegiatan.	1–5	94%	Sangat Baik
Kepuasan Peserta dan Guru	Penilaian siswa dan guru terhadap manfaat kegiatan.	1–5	94%	Sangat Baik
Rata-rata Keseluruhan Aspek			87%	Sangat Baik



Gambar 1. Diagram Hasil Penilaian

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa dampak kegiatan dirasakan secara langsung oleh mitra sekolah, baik siswa maupun guru. Siswa mengalami peningkatan kemampuan motorik dasar dan kerja sama sosial yang signifikan, disertai tingkat antusiasme dan kepuasan yang sangat tinggi. Hal ini berdampak pada suasana pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih aktif, menyenangkan, dan inklusif. Sementara itu, guru PJOK memperoleh wawasan dan pengalaman baru dalam menerapkan model pembelajaran kooperatif yang lebih partisipatif dan berorientasi pada pengembangan karakter.

Perubahan positif yang terjadi dapat dijelaskan melalui sinergi antara teori pembelajaran kooperatif dan teori pembelajaran motorik. Aktivitas kelompok dalam Kids Athletics mendorong interaksi sosial, tanggung jawab bersama, serta

keterlibatan aktif siswa, sehingga meningkatkan motivasi intrinsik mereka. Di sisi lain, pengulangan gerak yang variatif dan pemberian umpan balik selama latihan mempercepat proses pembelajaran motorik. Kombinasi aspek fisik, sosial, dan motivasional inilah yang menyebabkan peningkatan kemampuan siswa secara menyeluruh.

Dibandingkan dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang cenderung berfokus pada latihan teknik secara individual, program ini lebih komprehensif karena mengintegrasikan pengembangan motorik dan kerja sama secara simultan serta dilengkapi evaluasi kuantitatif dan refleksi guru. Hasil yang mencapai kategori sangat baik menunjukkan bahwa pendekatan Kids Athletics berbasis pembelajaran kooperatif memiliki efektivitas lebih tinggi dan berpotensi menjadi model praktik baik yang dapat direplikasi di sekolah dasar lainnya. Terlihat bahwa aspek antusiasme dan kepuasan memiliki nilai tertinggi (94%), sedangkan aspek kekuatan dan daya tahan otot masih menjadi area yang dapat ditingkatkan (80%). Secara keseluruhan, hasilnya menunjukkan keberhasilan kegiatan dengan rata-rata skor 87% (kategori sangat baik).

D. PENUTUP

Simpulan

Pelaksanaan PKM pelatihan Kids Athletics berbasis pembelajaran kooperatif di SDN Muncul 01 Setu berhasil meningkatkan kemampuan motorik dasar dan kerjasama sosial siswa secara signifikan. Peningkatan rata-rata motorik dasar mencapai 24%, sedangkan aspek kerjasama, komunikasi, dan sportivitas meningkat sebesar 25%. Tingkat kepuasan peserta yang mencapai 94% menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya efektif, tetapi juga menyenangkan dan memotivasi siswa. Guru pendidikan jasmani memperoleh pengalaman baru dalam penerapan pembelajaran kooperatif yang menekankan partisipasi aktif dan kolaboratif. Dengan capaian tersebut, program dinyatakan berhasil dan layak untuk diterapkan lebih luas sebagai model pembelajaran jasmani yang inovatif dan berorientasi karakter.

Sebagai saran, sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan Kids Athletics ke dalam kegiatan rutin atau ekstrakurikuler, sementara guru dianjurkan untuk melanjutkan penerapan pembelajaran kooperatif dalam aktivitas jasmani lainnya. Program serupa juga direkomendasikan untuk dikembangkan pada cakupan sekolah yang lebih luas dengan instrumen evaluasi motorik yang lebih komprehensif. Selain itu, pemerintah daerah dan dinas pendidikan dapat menjadikan program ini sebagai contoh praktik baik dalam penguatan profil pelajar Pancasila melalui olahraga berbasis kolaborasi.

Ucapan Terimakasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh siswa SDN Muncul 01 Setu Kota Tangerang Selatan atas dukungan, keterlibatan, dan antusiasme yang ditunjukkan selama kegiatan *Sosialisasi Senam Sehat Ceria*. Kerjasama yang baik antara pihak sekolah dan tim pelaksana menjadi faktor penting terlaksananya kegiatan ini dengan lancar dan memberikan dampak positif bagi peserta didik. Semoga sinergi ini dapat terus terjalin dalam program-program pengembangan kesehatan dan kebugaran di masa mendatang.

Tindak lanjut program direncanakan melalui pembinaan atletik dasar secara berkala, pendampingan guru dalam pengembangan model kooperatif, serta pelaksanaan festival Kids Athletics tingkat sekolah. Upaya ini bertujuan menjaga kesinambungan peningkatan kemampuan motorik dan nilai kerjasama siswa, sekaligus membangun budaya aktivitas fisik yang sehat dan sportif di lingkungan sekolah.

E. DAFTAR PUSTAKA

Due, Y. J., Natal, Y. R., Bile, R. L., Bayo, Y., & Tapo, O. (2024). *SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR*. 11(April), 89–94.

- Gunawan, I. K., Sucita, N. P. D., Gunarto, P., & Artanayasa, I. W. (2024). *Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI Sekolah Dasar*. 12(2), 133–139.
- Harahap, M. I., Bangun, S. Y., & Ritonga, D. (2025). *Development of a physical activity game model in improving the motor skills of children aged 8-9 years at the primary school level* Abstrak. 4, 90–102.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Development Programme.
- Juli, N., Latifah, A. U., Nufus, A. M., Latifah, N., Rizkita, N. P., & Khairunnisa, P. (2024). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar Menuju Gaya Hidup Bersih dan Sehat*. 2(3).
- Kardi, I. S., CS, A., Asri, A., Mubarak, M. F., Oktavian, I. D., Yudistira, I., Logo, Y., & Mirin, M. (2025). *PENGARUH MODEL LATIHAN KIDS ' ATHLETICS TERHADAP KESEIMBANGAN , KELINCAHAN , DAN KOORDINASI*. 7(1), 27–37.
- Mardiana, I. N. (2022). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes*. 6(3), 296–301.
- Setiawan, D., & Sandi, M. (2024). *PERAN KIDS' ATHLETICS DAN O2SN TERHADAP PERKEMBANGAN MINAT DAN MOTIVASI SISWA*. 5, 82–90.
- Due, Y. J., Natal, Y. R., Bile, R. L., Bayo, Y., & Tapo, O. (2024). *SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR*. 11(April), 89–94.
- Gunawan, I. K., Sucita, N. P. D., Gunarto, P., & Artanayasa, I. W. (2024). *Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VI Sekolah Dasar*. 12(2), 133–139.
- Harahap, M. I., Bangun, S. Y., & Ritonga, D. (2025). *Development of a physical activity game model in improving the motor skills of children aged 8-9 years at the primary school level* Abstrak. 4, 90–102.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar level I*. Development Programme.
- Juli, N., Latifah, A. U., Nufus, A. M., Latifah, N., Rizkita, N. P., & Khairunnisa, P. (2024). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar Menuju Gaya Hidup Bersih dan Sehat*. 2(3).
- Kardi, I. S., CS, A., Asri, A., Mubarak, M. F., Oktavian, I. D., Yudistira, I., Logo, Y., & Mirin, M. (2025). *PENGARUH MODEL LATIHAN KIDS ' ATHLETICS TERHADAP KESEIMBANGAN , KELINCAHAN , DAN KOORDINASI*. 7(1), 27–37.
- Mardiana, I. N. (2022). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes*. 6(3), 296–301.
- Setiawan, D., & Sandi, M. (2024). *PERAN KIDS' ATHLETICS DAN O2SN TERHADAP PERKEMBANGAN MINAT DAN MOTIVASI SISWA*. 5, 82–90.