PENGARUH VARIASI BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR MOTORIK USIA 9-10 TAHUN

SKRIPSI

Oleh :

FIKRI NAUFALDI

NIM. F1102201001

PRODI PENDIDIKAN JASMANI

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEGURAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

2023

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH VARIASI BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR MOTORIK USIA 9 – 10 TAHUN

FIKRI NAUFALDI
NIM. F1102201001

Disetujui,

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Andika Triansyah, S.Pd., M.Or.	**Muhammad Fachrurozi Bafadal, M.Pd.**
NIP. 198911212015041001	**NIP. 199002012019031017**

Disahkan Oleh,
Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T, M.Pd.
NIP. 196604011991021001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH VARIASI BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN GERAK DASAR MOTORIK USIA 9 – 10 TAHUN

FIKRI NAUFALDI
NIM. F1102201001

Disetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Andika Triansyah, S.Pd., M.Or.	Muhammad Fachrurozi Bafadal, M.Pd.
NIP. 198911212015041001	NIP. 199002012019031017

Penguji I	Penguji II
Prof. Dr. Victor Simanjuntak, M.Kes.	Witri Suwanto, S.Pd., M.Or.
NIP. 195505251976031002	NIP. 198709182022031003

Disahkan Oleh,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Andika Triansyah, M.Or.
NIP. 198911212015041001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Fikri Naufaldi
Nim	: F1102201001
Program Studi/Jurusan	: Pendidikan Jasmani/Ilmu Keolahraggan

Menyatakan dengan sebenar benarnya bahwa skripsi tulis dengan judul "pengaruh variasi bermain terhadap kemampuan gerak dasar motorik usia 9-10 tahun", menyatakan bahwa penulis skripsi ini hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini hasil plagiat, saya menerima sanksi atas perbuatan saya.

Pontianak, 20 Novembar 2023

Yang mebuat pernyataan



Fikri Naufaldi

F1102201001

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya
(QS. Al- Baqarah : 286)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah AWT yang telah melimpahkan rahmat-nya sehingga saya dapat menyelesaikan. Skripsi ini saya persembahakan untuk:

1. Kepada kedua oarang tua saya tercinta bapak Abdul hamid dan Ibu Lindawati yang telah membesarkan dan mendidik saya dengan penuh cinta dan kasih sayang sampai saat ini, sehingga berkat dan doa dan bimbingan mereka saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Kepada kedua saudara saya Restanty Zulfani dan Altof Zohrifanzah yang selalu mendukung, menghibur dan memberiakn semangat dan berjuang bersama samapi saat ini.
3. Kepada calon istri saya Feni Nurhaliza yang selalu menemani saya dalam proses perjalanan kehidupan saya.
4. Kepada keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan dan doa kepada saya.
5. Kepada teman-teman saya yang sama sama berjuang untuk masa depan, yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas pengaruh variasi bermain terhadap kemampuan gerak dasar motorik anak usia 9 -10 tahun kelas III SDN 36 Pontianak Selatan. Gerak dasar motorik yang digunakan meliputi keterampilan seperti lompat kotak kardus berwarna, bermain lompat bangun datar berwarna, bermain memasangkan bentuk geometri, bermain lari *zig-zag* numerasi dan bermain lompat jejak kaki. Aspek ini penting dalam perkembangan anak, mempengaruhi kesehatan fisik, perkembangan sosial, dan keterampilan kognitif. Penelitian ini berfokus pada bagaimana berbagai bentuk permainan dapat menambah pengalaman motorik anak dan meningkatkan kemampuan gerak dasar mereka.

Penelitian dilakukan mengguanakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre – eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SDN 36 Pontianak Selatan. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas III sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data mengunakan *pre-test* dan *post-test* TGMD-2. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji pengaruh.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa : 1.) Berdasarkan pada hasil gerakan variasi bermain pada siswa kelas III terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. 2.) Hasil penelitian membuktikan bahwa dengan melakukan gerakan variasi bermain pada siswa kelas III rata rata hasil *pre-test* adalah 22.25 sedangkan nilai *post-test* siswa kelas III adalah 39.80. Berdasarkan hasil uji T paired sample *t-test*, nilai sig (2-tailed) adalah sebesar 0,00 < 0,05. Uji T menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan gerak dasar motorik anak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan gerakan variasi bermain pada siswa kelas III SDN 36 Pontianak dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar motorik pada anak.

Kata kunci : metode variasi bermain, gerak dasar motorik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul "Pengaruh Variasi Bermain Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Motorik Usia 9 -10 Tahun". Sholawat teriring salam semoga tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wasalam.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, saran, motivasi dan dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. H. Ahmad Yani. T., M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
2. Bapak Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah membantu dalam kelancaran urusan akademik.
3. Bapak Andika Triansyah, M.Or, selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura serta sebagai pembimbing utama yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi pada program studi pendidikan jasmani serta memberikan ilmu yang baru, motivasi, masukan, bimbingan dan mengoreksi sampai proses proposal penelitian ini terselesaikan. .
4. Bapak Muhammad Fachrurrozi Bafadal, M,Pd, selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan ilmu yang baru, motivasi, bimbingan, arahan dan masukan, saran-saran serta mengoreksi selama proses penulisan skripsi ini terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu dosen Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah membimbing dan memberikan ilmu maupun keterampilan selama perkuliahan.

6. Staf Tata Usaha Program Studi Pendidikan Jasmani Fakulta Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah membantu dalam kelancaran pelayanan administrasi akademik.
7. Selaku wali kelas 4 dan guru PJOK SDN 36 Pontianak Selatan yang telah bersedia menjadi guru kolaborasi untuk melaksanakan penelitian ini.
8. Bapak Abdul Hamid dan Ibu Lindawati orangtua penulis yang sudah melahirkan dan membesarkan penulisan hingga sampai saat ini, selalu senantiasa mendoakan dan memberikan motivasi dalam menjalani Pendidikan di Universitas Tanjungpura Program Pendidikan Jasmani.
9. Rekan-rekan seperjuangan S1 Angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura Pontianak.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam proses penulisan desain penelitian ini.

Penulis telah berusaha secara maksimal dan sebaik mungkin dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini walaupun banyak hambatan yang dihadapi. Jika dalam penyusunan skripsi penelitian masih banyak terdapat kesalahan baik dari segi penulisan maupun penyusunan, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan skripsi penelitian ini.

Pontianak, 10 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Rumusan Masalah 5
B. Tujuan penelitian 6
C. Latar Belakang 1
D. Manfaat 6
E. Ruang Lingkup Penelitian 7
F. Definisi Operasional Variabel 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA **9**

A. Pengertian Variasi Bermain 9

1. Variasi 9
2. Bermain 10
3. Variasi Bermain 11

B. Tujuan Bermain 12
C. Manfaat Bermain 13
D. Pengertian Motorik 15
E. Hipotesis 19

BAB III METODE PENELITIAN **21**

A. Metode Penelitian 21

B. Populasi dan Sampel.....23
1. Populasi.....23
2. Sampel.....24
C. Teknik Pengumpulan Data.....25
D. Instrumen Penelitian.....25
E. Analisis Data.....38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....40
A. Hasil Penelitian.....40
B. Deskripsi Hasil.....40
C. Pembahasan.....45
BAB V PENUTUP.....49
A. Kesimpulan.....49
B. Saran.....49
DAFTAR PUSTAKA.....51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Pre-test hasil tes dan Pengukuran 44
Gambar 4. 2 Grafik Post Test Hasil tes dan Pengukuran..... 44
Gambar 4. 3 Grafik Rata-rata Pre-test dan Post-Test..... 45

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Mean Median 40
Tabel 4. 2 Uji Normalitas..... 41
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas 41
Tabel 4. 4 Uji Pengaruh 42
Tabel 4. 5 Hasil Pre-test dan Post Test 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pembimbing ……..... 56
Lampiran 2 Surat Izin Riset……..... 57
Lampiran 3 Surat Tugas ……..... 58
Lampiran 4 Surat Balasan Sekolah SDN 36 Pontianak Selatan ……..... 59
Lampiran 5 Surat Keteranagan Validasi ……..... 60
Lampiran 6 Program Latihan ……..... 61
Lampiran 7 Penskoran TGMD-2 ……..... 65
Lampiran 8 Panduan TGMD-2……..... 73
Lampiran 9 Instrumen Penilaian Hasil Varias Bermain ……..... 78
Pret-test dan Post-test
Lampiran 10 Mean Dan Median……..... 79
Lampiran 11 Hasil Data Pre-test……..... 83
Lampiran 12 Hasil Data Post-Test……..... 84
Lampiran 13 Daftar Kehadiran Peserta Didik Yang Mengikuti Penelitian ……..... 85
Lampiran 14 Uji Normalitas Data Pre-test Hasil Variasi Bermain ……..... 88
Lampiran 15 Uji Normalitas Data Post-test Hasil Variasi Bermain ……..... 89
Lampiran 16 Analisis Uji Homogenitas ……..... 90
Lampiran 17 Titik Persentase Distribusi F Untuk Probabilitas = 0,05 ……..... 91
Lampiran 18 Analisis Uji Pengaruh ……..... 92
Lampiran 19 Persentase Peningkatan ……..... 93
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian ……..... 94

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas gerak siswa, saat melakukan tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah kegiatan belajar gerak yang awalnya dari tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubah tingkah laku setelah ada proses pembelajaran. Pada dasarnya bahwa di dalam melakukan berbagai gerak keterampilan umumnya anak-anak mengalami peningkatan secara berangsur-angsur. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan neuromuscular, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual. Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian dari kurikulum standar Lembaga Pendidikan Dasar dan Menengah (Sabaruddin Yunis Bangun 2016).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (selanjutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang

berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Samsudin 2020).

Pembelajaran merupakan aktivitas yang rutin, berkelanjutan dan terprogram di sekolah, karena sekolah sebagai tempat pendidikan formal. Maka akan terjadi suatu interaksi yaitu proses belajar mengajar antara guru dan peserta didik.Pembelajaran merupakan aktivitas yang rutin, Proses pembelajaran merupakan aktivitas terencana yang disusun guru agar siswa mampu belajar dan mencapai kompetensi yang diharapkan, oleh karena itu sebelum melaksanakan pembelajaran guru harus menyusun perencanaan pembelajaran. Perencanaan pembelajaran merupakan seperangkat rencana dan pengaturan kegiatan pembelajaran (Maria Sastraharing & Sediyono, 2017: 60 dalam I Putu Widyanto & Endah Tri Wahyuni 2020).

Dalam proses pembelajaran guru harus merencanakan dan memprogramkan dengan sebaik-baiknya, karena pada saat pembelajaran berlangsung tidak hanya seorang guru sebagai sumber informasi dalam kegiatan mentransfer ilmu pengetahuan, melainkan juga melibatkan peserta didik, maka diperlukan pendekatan yang tepat dalam menghindari kejenuhan belajar dan membantu peserta didik dalam memahami isi pembelajaran, salah satu pendekatan umumnya membuat peserta didik terlibat aktif yaitu dengan pendekatan bermain. Salah satu ciri kegiatan pembelajaran adalah adanya interaksi yang dilakukan antara guru dengan peserta didik (Jaauharoti, 2014 dalam Markum, Maharbid & Ratna 2022). Pendekatan bermaian diharapkan dapat menimbulkan rasa senang pada peserta didik saat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dengan demikian peserta didik akan menunjukan kepribadiannya dengan kesungguhan

dan keterlibatan secara suka dalam aktivitas tersebut baik aktivitas dalam gerak, aktualisasi dalam perilaku dan bertindak pada kondisi tersebut. Maka tugas utama guru harus memberi arahan, masukan, saran koreksi serta dorongan yang tepat kepada peserta didik agar perkembangan dan keterampilan gerak selaras sesuai dengan pembelajaran yang diharapkan. Menurut (Sahyan, Ummul Husna Rauter & Indah Nazlia 2023). Fungsi guru adalah guru mendidik, mengajar, membimbing, melatih, mengevaluasi, serta merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran.

Sedangkan perkembangan motorik menurut Hurlock, perkembangan motorik merupakan perkembangan pengendalian gerak jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf otot terkoordinasi. Motorik halus adalah komponen yang mendukung perkembangan aspek lainnya, maka dari itu kemampuan motorik adalah salah satu aspek kemampuan anak yang penting untuk mendapatkan stimulus yang tepat dan sesuai dengan tahap perkembangan usia anak itu sendiri (Menurut Hurlock dalam Safitri, 2022).

Perkembangan motorik sangat penting dalam perkembangan anak. Penguasaan bentuk perkembangan motorik halus dan motorik kasar sangat penting untuk tumbuh kembang dan melatih anak untuk hidup mandiri. Perbedaaan antara motorik kasar terdapat pada penggunaan otot dalam melakukan aktivitas. Motorik halus merupakan kemampuan yang berhubungan dengan keterampilan yang menggunakan otot kecil dan motorik kasar dengan menggunakan otot besar untuk menopang segala aktivitas sehari-hari. Seperti berlari, berjalan dan melompat. Perkembangan motorik anak sangat penting untuk diperhatikan karena sesuai dengan karakteristik anak yaitu bermain sehingga

dibutuhkan keterampilan motorik yang baik guna menunjang aktivitas sehari-hari anak. Keterampilan motorik juga berfungsi untuk membuat tubuh anak menjadi lebih sehat dan perkembangan tubuhnya berjalan dengan baik karena mampu bergerak dengan baik yang ditandai dengan keaktifan anak dalam bermain. Anak yang aktif selain berguna untuk kesehatan dan perkembangan tubuh yang ideal juga mengajarkan anak untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan yang berguna untuk membentuk karakter anak dan mempermudah anak dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar(Imam Mahfud & Rizki Yuliandra 2020).

Permasalahan yang terjadi pada peserta didik usia 9 – 10 di SDN 36 Pontianak Selatan adalah peserta didik tidak maksimal dalam melaksanakan pembelajaran paraktek bergerak ketika pelajaran pendidikan jasmani, adapun informasi yang didapat melalui wawancara bersama guru olahraga di SDN 36 Pontianak Selatan. Peserta didik memiliki kelemahan di gerak dasar motorik yaitu berjalan, melompat dan berlari. Menurut Tugas perkembangan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantung, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan. Kegiatan ini diperlukan dalam meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan motorik kasar (Sujarwo & Cukup Pahala Widi 2015).

Bermain mengembangkan aspek fisik dan motorik yaitu melalui permainan motorik kasar dan halus, kemampuan mengontrol anggota tubuh, belajar keseimbangan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, dan lain sebagainya. Menurut (Aip Saripudin 2019) Perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, untuk mengetahui gerak dasar motorik peserta didik perlu dilakukan penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh variasi bermain dengan gerak dasar motorik. Bermain lompat kotak kardus berwarna, bermain lompat bangun datar berwarna, bermain memasangkan bentuk geometri, Bermain lari zig-zag numerasi, dan bermain lopat jejak kaki.

Berdasarkan penjelasan yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen diperlukan untuk mengetahui pengaruh variasi bermain dengan gerak dasar motorik pada peserta didik. Beberapa jenis permainan yang dapat digunakan dalam penelitian tersebut meliputi bermain lompat kotak kardus berwarna, bermain lompat bangun datar berwarna, bermain memasangkan bentuk geometri, bermain jalan zig-zag numerasi, dan bermain lompat jejak kaki. Dengan melakukan penelitian eksperimen ini, diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan pemahaman tentang gerak dasar motorik pada anak-anak dan cara terbaik untuk mengembangkannya melalui aktivitas bermain yang menyenangkan dan bermanfaat. Sedangkan Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang mencoba mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas sengaja dikendalikan dan dimanipulasi. (Irfran Abraham & Yetti Supriyati 2022).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah variasi bermain memiliki pengaruh terhadap gerak dasar motorik peserta didik usia 9 -10 tahun?

C. Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini tentu tidak akan terlepas dari masalah yang diajukan, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui penelitian judul pengaruh variasi bermain terhadap kemampuan gerak dasar motorik peserta didik usia 9-10 tahun.

D. Manfaat

Manfaat peneltian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis
    a. Hasil dari penelitian dapat digunakan untuk menjadi informasi ilmu yang baru bagi peserta didik.
    b. Hasil dari peneltian dapat digunak menjadi bahan pembelajaran bagi guru pendidikan jasmani di sekolah.
2. Manfaat Praktis
    a. Bagi peneliti, dimana mendapatkan pengalaman yang baik serta tahu apa yang akan diberikan pada saat diri sendiri dan orang lain akan pentingnya melatih gerak dasar motorik melalui bermain.
    b. Bagi peserta didik, dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar motorik melalui bermain.
    c. Bagi sekolah, diharapkan penelitian ini dapata meningkatkan nama baik sekolah melalui kualitas sumber daya manusia (SDM) yang di kembangkan melalui kegiatan pembelajaran di sekolah.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini berupa variabel-variabel penelitian, tempat pelaksanaan dalam hal ini adalah pengaruh variasi bermain terhadap kemampuan gerak dasar motorik usia 9-10 tahun SDN 36 Pontianak Selatan.

F. Definisi Operasional Variabel

a. Variasi bermain

Variasi bermain dapat merujuk pada berbagai cara untuk memainkan suatu permainan atau aktivitas. Bermain dapat dilakukan dengan mengubah aturan, menambahkan atau menghilangkan elemen, mengubah tujuan permainan, atau menggunakan alat dan bahan yang berbeda. Variasi bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk variasi bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. (Fajar Sidik Siregar & Arifin Siregar 2021).

b. Gerak dasar motorik

Gerak dasar motorik merujuk pada keterampilan motorik kasar yang merupakan kemampuan individu untuk melakukan gerakan fisik dasar. Ini adalah kemampuan dasar yang diperlukan untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan aktivitas fisik.

Keterampilan motorik kasar mencakup gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, berjalan merangkak, dan sejenisnya. Ini adalah kemampuan penting dalam perkembangan fisik individu, terutama pada anak-anak. Kemampuan motorik kasar yang baik pada anak-anak dapat membantu dalam pengembangan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot.

Selain anak-anak, kemampuan motorik kasar juga penting bagi semua orang dalam menjalani gaya hidup sehat. Olahraga, aktivitas fisik, dan bahkan tugas sehari-hari seperti mengangkat barang atau berjalan memerlukan kemampuan motorik kasar yang biak. (Imam Mahfud dan Rizki Yuliandra 2020).