

## **Implementasi Permainan Pjok Berbasis Aktivitas Motorik Untuk Meningkatkan Kosa Kata Dan Keterampilan Berbicara Siswa Sekolah Dasar**

Mila Karmila<sup>1</sup>, I Wayan Aditya Kurnia Wijaya<sup>2</sup>, Sumardi W. Ndolu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> PGSD FIPP, Universitas Negeri Manado, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Mila Karmila

E-mail: milamk041097@gmail.com

### **Abstrak**

Penguasaan kosa kata dan keterampilan berbicara pada siswa kelas rendah sekolah dasar merupakan fondasi penting bagi keberhasilan literasi di jenjang berikutnya. Namun, praktik di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran bahasa Indonesia di kelas I-II masih dominan berbasis lembar kerja dan hafalan, sementara potensi aktivitas fisik dan permainan di mata pelajaran PJOK jarang dimanfaatkan untuk pengembangan bahasa lisan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan mengimplementasikan permainan PJOK berbasis aktivitas motorik untuk meningkatkan kosa kata dan keterampilan berbicara siswa kelas I dan II sekolah dasar. Program dilaksanakan di satu sekolah dasar mitra SD Inpres Batu Karaeng dengan subjek 60 siswa (30 siswa kelas I dan 30 siswa kelas II). Desain evaluasi menggunakan one group pretest-posttest design yang meliputi: analisis kebutuhan, penyusunan paket permainan PJOK berbasis aktivitas motorik berbahasa, pelatihan guru, implementasi selama 8 kali pertemuan PJOK, serta evaluasi melalui tes kosa kata lisan, tugas berbicara terstruktur, lembar observasi partisipasi, dan wawancara guru. Hasil menunjukkan peningkatan skor rata-rata kosa kata dari 42,0 menjadi 72,5, dan keterampilan berbicara dari 40,5 menjadi 71,5. Nilai normalized gain (*N-Gain*) untuk kosa kata sebesar 0,53 dan untuk keterampilan berbicara sebesar 0,52 (kategori sedang). Persentase siswa yang mencapai KKM ( $\geq 70$ ) pada aspek kosa kata meningkat dari 15,0% (9 siswa) menjadi 78,3% (47 siswa), sedangkan pada keterampilan berbicara meningkat dari 13,3% (8 siswa) menjadi 75,0% (45 siswa). Observasi partisipasi menunjukkan peningkatan keaktifan siswa dari sekitar 52% menjadi 88%. Guru melaporkan bahwa permainan motorik berbahasa membuat siswa lebih berani berbicara, lebih mudah mengingat kata-kata baru, dan suasana pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Dapat disimpulkan bahwa implementasi permainan PJOK berbasis aktivitas motorik efektif sebagai model pengabdian kepada masyarakat berbasis sekolah untuk meningkatkan kosa kata dan keterampilan berbicara siswa kelas I dan II. Program ini direkomendasikan untuk direplikasi dan dikembangkan sebagai bagian dari implementasi Kurikulum Merdeka di SD.

**Kata kunci:** PJOK, aktivitas motorik, kosa kata, keterampilan berbicara, kelas rendah SD

### Abstract

Vocabulary mastery and speaking skills among lower-grade elementary students are essential foundations for literacy success at subsequent levels. However, empirical classroom practices indicate that Indonesian language instruction in Grades I-II remains predominantly worksheet- and memorization-based, while the potential of physical activities and games in Physical and Health Education (PJOK) is rarely utilized to support oral language development. This Community Service Program (PkM) aimed to implement motor-activity-based PJOK games to enhance vocabulary and speaking skills among Grade I and II students. The program was conducted at a partner school, SD Inpres Batu Karaeng, involving 60 students (30 Grade I students and 30 Grade II students). The evaluation employed a one-group pretest-posttest design encompassing needs analysis, development of a motor-activity-based PJOK game package with embedded language activities, teacher training, an eight-session implementation, and evaluation through an oral vocabulary test, a structured speaking task, participation observation sheets, and teacher interviews. The results showed an increase in the average vocabulary score from 42.0 to 72.5, and in speaking skills from 40.5 to 71.5. The normalized gain (N-gain) reached 0.53 for vocabulary and 0.52 for speaking skills (both in the medium category). The percentage of students achieving the minimum mastery criteria ( $\geq 70$ ) in vocabulary rose from 15.0% (9 students) to 78.3% (47 students), while for speaking skills it increased from 13.3% (8 students) to 75.0% (45 students). Participation observations indicated an improvement in student engagement from approximately 52% to 88%. Teachers reported that language-integrated motor games encouraged students to speak more confidently, facilitated the retention of new vocabulary, and created a more enjoyable learning environment. It can be concluded that implementing motor-activity-based PJOK games is an effective school-based community service model for improving vocabulary and speaking skills among lower-grade elementary students. The program is recommended for replication and further development as part of the implementation of the Merdeka Curriculum in elementary schools.

**Keywords:** Physical and Health Education, motor activities, vocabulary, speaking skills, lower-grade elementary students

## PENDAHULUAN

Kelas I dan II sekolah dasar merupakan fase krusial bagi perkembangan literasi awal. Pada fase ini, anak sedang membangun dasar penguasaan kosa kata, pemahaman lisan, dan keberanian berbicara yang akan menopang kemampuan membaca dan menulis di kelas-kelas berikutnya (Cameron, 2001; Nation, 2013). Ketika siswa memiliki keterbatasan kosa kata dan tidak terbiasa mengungkapkan gagasan secara lisan, mereka berpotensi mengalami kesulitan mengikuti pembelajaran di semua mata pelajaran.

Berbagai pengamatan di sekolah mitra menunjukkan bahwa:

1. Siswa kelas I dan II cenderung pasif saat diminta menjawab secara lisan; mereka lebih sering menunjuk atau mengangguk daripada berbicara.
2. Kosa kata siswa terbatas pada kata-kata yang sering muncul di buku teks; banyak siswa belum mengenali atau keliru menyebut nama anggota tubuh, gerak dasar, dan benda-benda di lingkungan sekolah.
3. Pembelajaran bahasa Indonesia masih dominan menggunakan lembar kerja dan latihan tertulis, sementara kesempatan berbicara spontan dalam konteks bermain masih minim.

Di sisi lain, pelajaran **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)** menyediakan ruang kaya aktivitas motorik dan interaksi sosial. Teori *embodied cognition* menjelaskan bahwa proses kognitif, termasuk bahasa, sangat terkait dengan pengalaman sensorimotor; gerak tubuh dan tindakan

fisik dapat membantu pembentukan konsep dan penguatan memori (Barsalou, 2008). Kajian-kajian terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terintegrasi dengan pembelajaran akademik dapat meningkatkan perhatian, fungsi kognitif, dan hasil belajar anak (Donnelly et al., 2016; Zeng et al., 2017). Kurikulum Merdeka dan dokumen “Panduan Pembelajaran dan Asesmen” menegaskan pentingnya pembelajaran yang holistik, menyenangkan, kontekstual, dan terintegrasi lintas disiplin, termasuk integrasi antara gerak, bahasa, dan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila (Kemendikbudristek, 2022). Dalam konteks ini, PJOK berpotensi menjadi wahana strategis untuk mengembangkan bahasa lisan melalui permainan yang melibatkan instruksi verbal, dialog sederhana, dan refleksi berbicara setelah aktivitas fisik.

Berdasarkan analisis kebutuhan melalui wawancara dengan guru kelas I dan II serta guru PJOK, teridentifikasi beberapa masalah utama:

1. siswa kurang kosa kata terkait anggota tubuh, gerak, dan benda sekitar;
2. siswa belum terbiasa menyebutkan aturan permainan, menceritakan kembali pengalaman bermain, atau memimpin teman dengan instruksi lisan;
3. guru merasa perlu contoh model permainan sederhana yang bisa mengintegrasikan aktivitas motorik dan pengembangan bahasa tanpa menambah beban administrasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, program Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang dengan fokus: **mengimplementasikan permainan PJOK berbasis aktivitas motorik untuk meningkatkan kosa kata dan keterampilan berbicara siswa kelas I dan II**, melalui pelatihan dan pendampingan guru serta evaluasi dampak program terhadap siswa.

Tujuan khusus kegiatan ini adalah:

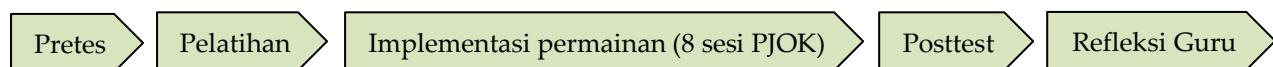
1. Mengembangkan jenis permainan PJOK berbasis aktivitas motorik yang sesuai untuk siswa kelas I dan II dengan integrasi pengembangan kosa kata dan keterampilan berbicara.
2. Mengimplementasikan jenis permainan tersebut dalam pembelajaran PJOK di sekolah mitra.
3. Menganalisis peningkatan kosa kata dan keterampilan berbicara siswa setelah mengikuti program.
4. Mendeskripsikan persepsi guru terhadap manfaat dan keberlanjutan program di sekolah.

## METODE

### 1. Desain Kegiatan

Kegiatan PkM ini menggunakan desain **pre-experimental one group pretest-posttest** untuk mengevaluasi dampak implementasi permainan PJOK berbasis aktivitas motorik terhadap kosa kata dan keterampilan berbicara siswa.

Alur:



## 2. Lokasi dan Subjek

- a. **Lokasi:** SD Inpres Batu Karaeng, sekolah dasar negeri di wilayah kabupaten Bantaeng, Sulawesi Selatan.
- b. **Subjek:** 60 siswa kelas rendah, terdiri atas:
  - 1) 30 siswa kelas I (usia 6–7 tahun)
  - 2) 30 siswa kelas II (usia 7–8 tahun)
- c. **Guru mitra:** 1 guru PJOK dan 2 guru kelas (kelas I dan kelas II).

## 3. Tahapan Kegiatan

### a. Analisis kebutuhan

- 1) Wawancara dengan guru kelas I, kelas II, dan guru PJOK tentang kondisi kemampuan berbicara dan kosa kata siswa, praktik pembelajaran, dan peluang integrasi.
- 2) Observasi satu kali pertemuan PJOK di masing-masing kelas untuk melihat pola komunikasi, jenis permainan, dan keterlibatan siswa.

### b. Perancangan perangkat program

Tim pengabdi menyusun:

- 1) Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) PJOK terintegrasi bahasa untuk 8 pertemuan.
- 2) Kartu kosa kata bergambar (anggota tubuh, gerak, benda lapangan).
- 3) Kartu instruksi permainan (misalnya “Lompat 3 kali sambil menyebutkan nama anggota tubuh”).
- 4) Lembar tugas berbicara sederhana (misalnya “ceritakan permainan yang kamu lakukan” dan rubrik penilaian).

### c. Pelatihan guru

- 1) Workshop 1 hari (3–4 jam) tentang konsep *embodied cognition*, integrasi PJOK–Bahasa, dan cara memainkan permainan.
- 2) Simulasi permainan dengan guru sebagai “Objek”.

### d. Implementasi permainan PJOK

- 1) Dilaksanakan selama **8 pertemuan PJOK** (4 minggu, 2 kali per minggu).
- 2) Setiap pertemuan ± 70 menit, terdiri atas:
  - a) Pemanasan: gerak sederhana dengan instruksi lisan (5–10 menit).
  - b) Inti: 2–3 jenis permainan motorik berbahasa (45–50 menit).
  - c) Penutup: refleksi lisan, siswa menceritakan kembali apa yang dimainkan (10–15 menit).

### Contoh permainan:

- a. **Lari Kartu Kata:** siswa berlari menuju pos, mengambil kartu bergambar, kembali ke kelompok, menyebutkan nama gambar dan membuat kalimat sederhana (kelas II) atau menyebutkan kata + menunjukkan anggota tubuh (kelas I).
- b. **TPR “Guru Bilang” Versi PJOK (Simon Says):** guru memberi instruksi seperti “sentuh kepala, lompat satu kali, sebutkan nama teman di sebelah kananmu”.
- c. **Jejak Gerak Cerita:** guru menyiapkan rute sederhana (loncat di lingkaran, merangkak di bawah tali, melempar bola ke keranjang); setelah selesai, siswa diminta menceritakan tahapan gerak yang mereka lakukan.
- e. **Evaluasi dan refleksi**

- 1) Pretest kosa kata dan berbicara dilakukan sebelum sesi pertama; posttest setelah sesi kedelapan.
- 2) Observasi partisipasi dilakukan di setiap pertemuan.
- 3) Wawancara guru dilakukan di akhir program.

#### **4. Instrumen**

1. **Tes kosa kata lisan**
  - a. Bentuk: guru/pengabdi menunjukkan 20 gambar (anggota tubuh, gerak, benda lapangan).
  - b. Siswa diminta menyebutkan nama gambar; untuk kelas II, beberapa gambar diikuti permintaan membuat kalimat sederhana.
  - c. Penilaian: 1 untuk jawaban benar, 0 untuk salah; total skor 0–100 (disetarakan).
2. **Tes keterampilan berbicara**
  - a. Tugas:
    - 1) Kelas I: menceritakan kembali aktivitas permainan yang baru dilakukan, dengan panduan pertanyaan sederhana (apa yang kamu lakukan? dengan siapa? di mana?).
    - 2) Kelas II: menjelaskan aturan permainan dan menceritakan pengalaman bermain.
  - b. Dinilai menggunakan rubrik 4 indikator, skala 1–4:
    - 1) Kelancaran (jumlah jeda dan keragu-raguan),
    - 2) Ketepatan kosa kata,
    - 3) Kejelasan pelafalan,
    - 4) Keberanian dan volume suara.
  - c. Skor total dikonversi ke skala 0–100.
3. **Lembar observasi partisipasi**
  - a. Indikator: kehadiran aktif dalam permainan, mengikuti instruksi, keberanian berbicara, kerjasama dengan teman.
  - b. Dicatat dalam bentuk persentase siswa yang menunjukkan perilaku aktif.
4. **Panduan wawancara guru**

Topik: manfaat program, kemudahan pelaksanaan, perubahan perilaku siswa, dan rencana keberlanjutan.

#### **5. Teknik Analisis Data**

- a. Data tes kosa kata dan berbicara dianalisis secara **deskriptif kuantitatif** (rata-rata, persentase ketuntasan).
- b. Peningkatan dianalisis dengan **N-Gain**:
$$g = \frac{\text{posttest} - \text{pretest}}{100 - \text{pretest}}$$
- c. Data observasi dan wawancara dianalisis secara **kualitatif deskriptif** untuk melengkapi interpretasi hasil kuantitatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### **1. Hasil Pretest dan Posttest Kosa Kata**

Tabel 1. Rata-Rata Skor Kosa Kata Siswa (N = 60)

Kelas	N	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest
I	30	38,0	69,0
II	30	46,0	76,0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>42,0</b>	<b>72,5</b>

Secara umum, rata-rata skor kosa kata meningkat dari **42,0** menjadi **72,5**. Peningkatan lebih tinggi tampak pada kelas II, namun kelas I juga menunjukkan lonjakan yang signifikan dari kemampuan awal yang lebih rendah.

Persentase siswa yang mencapai skor  $\geq 70$  (KKM):

- Sebelum program:** 9 siswa (15,0%).
- Sesudah program:** 47 siswa (78,3%).

## 2. Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Berbicara

Tabel 2. Rata-Rata Skor Keterampilan Berbicara Siswa (N = 60)

Kelas	N	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest
I	30	36,0	68,0
II	30	45,0	75,0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>40,5</b>	<b>71,5</b>

Persentase siswa yang mencapai skor  $\geq 70$ :

- Sebelum program:** 8 siswa (13,3%).
- Sesudah program:** 45 siswa (75,0%).

## 3. Nilai N-Gain

### a. Kosa kata:

$$g = \frac{72,5 - 42,0}{100 - 42,0} \approx 0,53$$

### b. Berbicara:

$$g = \frac{71,5 - 40,5}{100 - 40,5} \approx 0,52$$

Keduanya berada pada **kategori sedang**, menunjukkan efektivitas intervensi dalam meningkatkan kemampuan siswa dari titik awal yang relatif rendah.

#### **4. Hasil Observasi Partisipasi**

- a. Pada dua pertemuan awal, sekitar **52%** siswa tercatat aktif (mengikuti instruksi, ikut mencoba berbicara, dan berpartisipasi dalam permainan).
- b. Pada pertemuan ke-7 dan ke-8, persentase ini meningkat hingga **88%**; semakin banyak siswa yang berani menjadi pemimpin dalam permainan, memberi instruksi, dan menceritakan kembali pengalaman bermain.

#### **5. Hasil Wawancara Guru**

Guru kelas dan guru PJOK melaporkan bahwa:

- a. Siswa yang biasanya pendiam di kelas bahasa menjadi lebih berani berbicara saat bermain di lapangan.
- b. Kosa kata yang terkait dengan gerak dan anggota tubuh lebih cepat diingat karena langsung dipraktikkan.
- c. Suasana PJOK menjadi lebih “hidup” dan sekaligus bernuansa bahasa; guru merasa tidak menambah jam pelajaran, tetapi mengoptimalkan waktu PJOK untuk dua tujuan (gerak dan bahasa).
- d. Guru tertarik melanjutkan praktik ini secara rutin, minimal 1 permainan berbahasa di setiap pertemuan PJOK.

### **PEMBAHASAN**

Hasil program menunjukkan bahwa permainan PJOK berbasis aktivitas motorik dapat meningkatkan kosa kata dan keterampilan berbicara siswa kelas I dan II secara signifikan. Peningkatan skor rata-rata dan nilai N-Gain kategori sedang menggambarkan bahwa intervensi relatif efektif untuk konteks kelas rendah di sekolah mitra.

Pertama, temuan ini sejalan dengan teori *embodied cognition* dan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengalaman fisik dan gerakan membantu pembentukan konsep dan memori (Barsalou, 2008). Saat siswa melakukan gerakan (misalnya berlari, melompat, melempar) sambil mendengar dan mengucapkan kosa kata yang terkait, asosiasi antara tindakan dan kata menjadi lebih kuat, sehingga mempermudah pengingatan.

Kedua, peningkatan keterampilan berbicara mendukung pandangan Cameron (2001) dan Brown (2001) bahwa anak perlu dilatih berbicara dalam konteks komunikasi yang bermakna dan menyenangkan. Dalam program ini, siswa tidak hanya diminta menjawab pertanyaan guru secara formal, tetapi diminta menjelaskan aturan permainan, memanggil teman, dan menceritakan kembali

pengalaman bermain. Situasi ini menciptakan kebutuhan komunikasi yang autentik dan relevan dengan dunia mereka.

Ketiga, integrasi PJOK dan Bahasa Indonesia ini sejalan dengan semangat Kurikulum Merdeka yang mendorong pembelajaran terintegrasi dan kontekstual (Kemendikbudristek, 2022). PJOK tidak lagi dipandang hanya sebagai “pelajaran olahraga”, tetapi sebagai wahana pengembangan kompetensi literasi, sosial, dan karakter. Guru yang terlibat merasakan bahwa mereka dapat berperan dalam penguatan literasi tanpa harus menambah alokasi waktu pelajaran bahasa.

Keempat, dari sisi pengembangan profesional guru, pelatihan singkat dan contoh-contoh permainan praktis membantu guru melihat bahwa integrasi ini tidak rumit. Banyak adaptasi yang kemudian muncul dari inisiatif guru sendiri, misalnya menggabungkan permainan tradisional dengan instruksi verbal tertentu atau meminta siswa membuat yel-yel sederhana yang mengandung kosa kata PJOK. Hal ini menunjukkan adanya *ownership* dan peluang keberlanjutan program.

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan:

1. Desain penelitian **tanpa kelompok kontrol** membuat kita tidak dapat sepenuhnya menyingkirkan kemungkinan pengaruh faktor lain di luar program (misalnya kegiatan di rumah atau pelajaran lain).
2. Durasi intervensi hanya 8 pertemuan; dampak jangka panjang terhadap retensi kosa kata dan kelanjutan keberanterior berbicara belum terukur.
3. Instrumen tes masih fokus pada kosa kata konkret dan tugas berbicara sederhana; aspek tata bahasa dan narasi yang lebih kompleks belum menjadi fokus utama.

Meskipun begitu, sebagai program Pengabdian kepada Masyarakat, hasil ini sudah memberikan bukti bahwa intervensi sederhana, murah, dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar dapat menghasilkan peningkatan nyata pada kemampuan bahasa lisan. Program ini berpotensi direplikasi dengan penyesuaian konteks dan dukungan lebih luas dari pihak sekolah.

## **KESIMPULAN**

1. Implementasi permainan PJOK berbasis aktivitas motorik untuk siswa kelas I dan II sekolah dasar terbukti meningkatkan penguasaan kosa kata dan keterampilan berbicara secara signifikan, ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor kosa kata dari 42,0 menjadi 72,5 (N-Gain 0,53) dan keterampilan berbicara dari 40,5 menjadi 71,5 (N-Gain 0,52) pada 60 siswa.
2. Partisipasi dan keberanterior berbicara siswa meningkat, terlihat dari kenaikan persentase siswa aktif dari sekitar 52% menjadi 88%, serta peningkatan siswa yang mencapai KKM pada kedua aspek.
3. Guru memandang model permainan PJOK berbahasa ini realistik, menyenangkan, dan selaras dengan Kurikulum Merdeka karena dapat mengintegrasikan gerak, bahasa, dan nilai karakter dalam satu waktu pembelajaran.
4. Program ini layak direkomendasikan sebagai model PkM berbasis sekolah untuk penguatan literasi lisan di kelas rendah, dengan potensi pengembangan lebih lanjut pada aspek narasi dan karakter.

## Saran

1. **Untuk sekolah dan guru**
  - a. Menjadikan permainan motorik berbahasa sebagai bagian rutin dari pembelajaran PJOK dan kegiatan luar kelas (senam pagi, permainan selesai pelajaran, dsb.).
  - b. Mengembangkan variasi permainan yang memuat kosa kata baru secara bertahap, termasuk kalimat sederhana, ekspresi sopan santun, dan nilai karakter.
2. **Untuk tim pengabdi/PGSD**
  - a. Menyusun modul dan paket permainan PJOK berbahasa yang dapat diperbanyak dan disebarluaskan ke sekolah lain, lengkap dengan panduan dan contoh rubrik penilaian.
  - b. Melakukan pendampingan lanjutan (follow up) untuk memantau keberlanjutan praktik guru dan dampak jangka panjang pada siswa.
3. **Untuk peneliti selanjutnya**
  - a. Menggunakan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol untuk menguatkan bukti efektivitas.
  - b. Meneliti dampak intervensi sejenis terhadap aspek lain, seperti percaya diri, interaksi sosial, dan keterlibatan emosi siswa dalam belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asher, J. (1969). The Total Physical Response approach to second language learning. *The Modern Language Journal*, 53(1), 3–17.
- Barsalou, L. W. (2008). Grounded cognition. *Annual Review of Psychology*, 59, 617–645.
- Brown, H. D. (2001). *Teaching by Principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy* (2nd ed.). Longman.
- Cameron, L. (2001). *Teaching Languages to Young Learners*. Cambridge University Press.
- Donnelly, J. E., et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen pada Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Nation, I. S. P. (2013). *Learning Vocabulary in Another Language* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., et al. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. *BioMed Research International*, 2017, 2760716.