



Pelatihan Penerapan Teori Bermain sebagai Strategi Pemanasan Aktif dalam Pembelajaran PJOK bagi Guru di Kecamatan Cisarua

**Gugun Gunawan¹, Akhmad Sobarna², Sandi Dwi Triono³, Sony Hasmarita⁴,
Ricky Ferrari Valentino⁵, Yudi Hidayat⁶**

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author: mgugun16@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru PJOK SD se Kecamatan Cisarua dalam menerapkan teori bermain sebagai strategi pemanasan aktif yang efektif, menyenangkan, dan berbasis gerak. Metode Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan pelatihan partisipatif dan pemberdayaan, melibatkan 20 guru PJOK SD se-Kecamatan Cisarua pada bulan Februari - Maret 2025. Tahapan meliputi analisis kebutuhan, penyusunan modul, pelatihan inti, pendampingan praktik, dan evaluasi akhir. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pre-test dan post-test serta lembar observasi. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed Rank. Hasil dan Capaian terdapat peningkatan signifikan pemahaman dan keterampilan peserta setelah pelatihan, dengan nilai median pre-test 52,5 meningkat menjadi 82,5 pada post-test ($p < 0,001$). Tingkat kehadiran peserta mencapai 100%, dan sebesar 85% peserta menyatakan sangat puas terhadap pelaksanaan program. Luaran kegiatan berupa modul pelatihan tercetak, video demonstrasi permainan pemanasan aktif, dan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) berbasis teori bermain. Kesimpulan Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi guru PJOK SD di Kecamatan Cisarua. Direkomendasikan agar program dilanjutkan secara berkala dan diperluas ke kecamatan lain di Kabupaten Bandung Barat.

Kata Kunci: Teori Bermain; Pemanasan Aktif; PJOK; Pelatihan Guru; Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan nasional yang memiliki peran strategis dalam mengembangkan domain fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik secara holistik (Ennis, 2017; Reiner et al., 2022). Di tingkat sekolah dasar (SD), PJOK menjadi landasan pembentukan literasi fisik, kebugaran jasmani, dan kebiasaan aktif bergerak sepanjang hayat. Namun demikian, efektivitas

pembelajaran PJOK di lapangan kerap terkendala oleh keterbatasan kompetensi pedagogis guru dalam merancang aktivitas yang menarik, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak [1].

Salah satu tahapan kritis dalam pembelajaran PJOK adalah sesi pemanasan (warm-up). Pemanasan bukan sekadar rutinitas fisiologis untuk mempersiapkan tubuh menghadapi aktivitas inti, melainkan juga momen pedagogis yang krusial untuk membangun motivasi intrinsik, konsentrasi, dan antusiasme belajar peserta didik [2][3]. Penelitian mutakhir menegaskan bahwa pemanasan aktif berbasis permainan (active play-based warm-up) mampu meningkatkan performa motorik, keterlibatan afektif, dan kesiapan belajar anak secara signifikan dibandingkan pemanasan statis konvensional [4][5]. Teori bermain (play theory) memberikan kerangka konseptual yang kokoh untuk memahami mengapa dan bagaimana aktivitas berbasis permainan dapat diintegrasikan secara efektif dalam pembelajaran PJOK. Menurut perspektif Vygotsky (1978) dan elaborasi kontemporer [6], bermain merupakan zona perkembangan proksimal yang mendorong anak belajar dalam konteks yang menyenangkan dan sosial. Menekankan bahwa pengalaman bermain bebas dan terstruktur pada usia dini merupakan prediktor kuat keterlibatan jangka panjang dalam aktivitas fisik [7]. Memperkuat argumentasi bahwa desain pemanasan berbasis bermain memberikan manfaat multipel mencakup aspek neuromotorik, sosial-emosional, dan kognitif anak [8][9].

Kondisi nyata di Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara kondisi ideal dan praktik lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan tim pengabdian pada bulan Januari 2025, terungkap bahwa dari 20 guru PJOK SD yang menjadi sasaran, sebanyak 75% (15 orang) masih menerapkan pemanasan statis berupa senam baris-berbaris atau peregangan statis tanpa variasi permainan. Hanya 20% (4 orang) yang pernah mencoba mengintegrasikan elemen permainan dalam pemanasan, dan tidak satu pun yang memiliki pemahaman teoretis yang memadai tentang play theory sebagai landasan pedagogis. Hal ini diperparah oleh minimnya akses guru terhadap pelatihan profesional yang relevan, keterbatasan referensi berbahasa Indonesia, serta tidak adanya komunitas praktik yang dapat menjadi wadah berbagi pengalaman [10][11].

Kesenjangan ini memiliki implikasi negatif terhadap kualitas pembelajaran PJOK secara keseluruhan. Peserta didik yang memperoleh pemanasan kurang menarik cenderung menunjukkan rendahnya motivasi, kurangnya partisipasi aktif, dan risiko cedera yang lebih tinggi akibat otot dan sendi yang belum siap bergerak secara penuh [12][13]. Lebih jauh, kondisi ini berdampak pada rendahnya capaian kompetensi gerak dasar yang seharusnya dikuasai peserta didik SD sesuai Kurikulum Merdeka. Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teori bermain dan praktik pemanasan aktif di lapangan. Tim pelaksana dari Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP Pasundan menawarkan solusi berupa program pelatihan terstruktur yang mencakup: (1) paparan materi teori bermain dan landasan ilmiahnya, (2) demonstrasi dan praktik berbagai model permainan pemanasan aktif yang sesuai konteks SD, (3) pendampingan penyusunan RPP berbasis teori bermain, dan (4) refleksi dan evaluasi bersama. Program ini diharapkan mampu meningkatkan kompetensi pedagogis guru secara nyata, terukur, dan berkelanjutan.

Tujuan spesifik kegiatan ini adalah: (1) meningkatkan pengetahuan guru PJOK SD se-Kecamatan Cisarua tentang konsep dan prinsip teori bermain dalam konteks pembelajaran PJOK; (2) meningkatkan keterampilan guru dalam merancang dan mengimplementasikan aktivitas pemanasan aktif berbasis teori bermain; (3) menghasilkan luaran berupa modul pelatihan, video demonstrasi, dan contoh RPP yang dapat digunakan sebagai referensi praktis. Signifikansi kegiatan ini selaras dengan prioritas pembangunan sumber daya manusia dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024 serta amanah Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen yang menekankan pengembangan profesionalisme berkelanjutan.

METODE

Pendekatan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pelatihan partisipatif berbasis pemberdayaan (participatory training and empowerment based approach). Pendekatan ini menempatkan peserta sebagai subjek aktif yang tidak hanya menerima informasi secara pasif, terlibat langsung dalam eksplorasi konsep, praktik, diskusi reflektif, dan penyusunan rencana aksi [14]. Model pelatihan yang digunakan mengacu pada siklus belajar experiential learning Kolb (1984) yang telah diadaptasi untuk konteks pelatihan guru PJOK, terdiri atas empat fase: concrete experience, reflective observation, abstract conceptualization, dan active experimentation.

Profil Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan adalah 20 orang guru PJOK SD yang bertugas di berbagai sekolah dasar negeri dan swasta di Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, Provinsi Jawa Barat. Seleksi peserta dilakukan melalui koordinasi dengan Koordinator Wilayah Pendidikan Kecamatan Cisarua (Korwilcam Dikbud). Profil peserta meliputi guru dengan latar belakang pendidikan D3–S1 Pendidikan Jasmani atau bidang terkait, masa kerja 2 - 25 tahun, dan belum pernah mengikuti pelatihan serupa dalam tiga tahun terakhir. Komposisi peserta terdiri atas 14 orang laki-laki (70%) dan 6 orang perempuan (30%).

Waktu dan Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan selama tiga hari penuh (24 jam pelatihan) pada tanggal 10–12 Februari 2025, bertempat di Aula SD Negeri Cisarua 1, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada aksesibilitas yang mudah dijangkau seluruh peserta, ketersediaan fasilitas lapangan olahraga, dan aula yang representatif untuk kegiatan pelatihan.

Prosedur dan Tahapan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahap utama:

- a. **Tahap Pra-Kegiatan (Januari 2025):** Pada tahap ini dilakukan: (a) koordinasi dengan Korwilcam Dikbud Cisarua dan kepala sekolah terkait; (b) analisis kebutuhan (needs assessment) melalui survei online menggunakan Google Form yang disebarakan kepada calon peserta; (c) FGD dengan perwakilan guru PJOK untuk mengidentifikasi permasalahan utama dan harapan terhadap program pelatihan; (d) penyusunan dan finalisasi modul pelatihan 'Teori Bermain sebagai Strategi Pemanasan Aktif PJOK'; (e) penyusunan instrumen pre-test dan post-test; serta (f) persiapan logistik dan sarana prasarana pelatihan.
- b. **Tahap Pelaksanaan Pelatihan (10 - 12 Februari 2025):** Hari Pertama difokuskan pada pemaparan materi teoritis mencakup: konsep dasar teori bermain (play theory), klasifikasi permainan, prinsip-prinsip pemanasan aktif berbasis bermain, dan landasan neurosains aktivitas fisik anak. Hari Kedua diisi dengan sesi demonstrasi dan praktik langsung (workshop), di mana peserta secara berkelompok mempraktikkan 15 model permainan pemanasan aktif yang telah dikembangkan tim. Hari Ketiga berfokus pada pendampingan penyusunan RPP berbasis teori bermain dan sesi berbagi (peer sharing) di mana setiap kelompok mempresentasikan rancangan pemanasan aktif yang telah dibuat.
- c. **Tahap Pasca-Kegiatan (Maret 2025):** Pendampingan implementasi dilakukan melalui kunjungan kelas (classroom visit) ke 5 sekolah sampel selama 2 minggu setelah pelatihan. Evaluasi menyeluruh dilakukan melalui: (a) pengisian post-test dan kuesioner kepuasan; (b) FGD reflektif bersama peserta; (c) analisis dokumen RPP yang disusun peserta; dan (d) penyusunan laporan akhir dan publikasi ilmiah.

Instrumen yang Digunakan

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi: (1) Modul Pelatihan 'Teori Bermain sebagai Strategi Pemanasan Aktif PJOK' (72 halaman, terdiri atas 5 bab); (2) Kuesioner Pre-Test dan Post-Test berbentuk pilihan ganda 30 butir yang mencakup aspek pengetahuan konseptual dan pengetahuan prosedural tentang teori bermain dan pemanasan aktif, dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha = 0,87; (3) Lembar Observasi Partisipatif dengan 20 indikator keterampilan praktis; (4) Kuesioner Kepuasan Peserta menggunakan skala Likert 5 poin dengan 15 butir pernyataan; dan (5) Panduan FGD terstruktur.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui: (a) survei tertulis (pre-test sebelum sesi pertama dan post-test setelah sesi terakhir); (b) observasi partisipatif oleh dua orang fasilitator selama sesi workshop praktik; (c) wawancara mendalam (in-depth interview) dengan 5 peserta yang dipilih secara purposif setelah pelatihan; dan (d) FGD pasca-pelatihan yang melibatkan seluruh peserta.

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan: (a) statistik deskriptif (mean, median, standar deviasi, dan persentase) untuk menggambarkan distribusi skor; (b) uji normalitas Shapiro-Wilk untuk menentukan distribusi data; dan (c) uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai uji nonparametrik untuk mengukur signifikansi perbedaan skor pre-test dan post-test, mengingat distribusi data tidak normal (p Shapiro-Wilk $< 0,05$). Data kualitatif dari wawancara, FGD, dan observasi dianalisis secara tematik menggunakan model Miles & Huberman (1994).

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan kegiatan ini meliputi: (1) minimal 80% peserta hadir dalam seluruh sesi pelatihan; (2) terdapat peningkatan skor rata-rata pre-test ke post-test minimal 25%; (3) minimal 75% peserta memperoleh nilai post-test ≥ 70 (kategori baik); (4) minimal 80% peserta menyatakan puas atau sangat puas terhadap pelaksanaan program; (5) seluruh kelompok peserta mampu menghasilkan minimal 1 RPP PJOK yang mengintegrasikan pemanasan aktif berbasis teori bermain

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pada hari pertama, sesi ceramah dan diskusi interaktif dihadiri oleh seluruh 20 peserta (100%). Antusiasme peserta ditunjukkan dari tingginya frekuensi pertanyaan yang diajukan selama sesi materi teoritis. Pada hari kedua, sesi workshop praktik dilaksanakan di lapangan olahraga SD Negeri Cisarua 1. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok kecil (masing-masing 5 orang) untuk mempraktikkan dan memodifikasi model permainan pemanasan aktif. Hari ketiga diisi dengan kegiatan peer teaching dan penyusunan RPP, di mana setiap kelompok mempresentasikan 1 skenario pemanasan aktif yang telah dirancang kepada kelompok lain.

Suasana pelatihan berlangsung dinamis, kolaboratif, dan penuh semangat. Beberapa peserta yang awalnya menunjukkan skeptisisme terhadap pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK, secara bertahap mengubah persepsinya setelah merasakan langsung esensi dan manfaat permainan pemanasan aktif. Hal ini terlihat dari perubahan ekspresi dan peningkatan partisipasi aktif peserta pada sesi hari kedua dibandingkan hari pertama.

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta Pelatihan (n=20)

Aspek	Pre-Test Min	Pre-Test Maks	Pre-Test Median	Post-Test Min	Post-Test Maks	Post-Test Median	Δ Median (%)
Pengetahuan Konseptual Teori Bermain	33	67	50	67	97	83	+66,0%
Pengetahuan Prosedural Pemanasan Aktif	30	70	53	67	97	83	+56,6%
Total Skor Gabungan	33	70	52,5	67	97	82,5	+57,1%

Berdasarkan Tabel 1, peningkatan skor median pre-test ke post-test sebesar 57,1% (dari 52,5 menjadi 82,5) menunjukkan bahwa program pelatihan secara statistik signifikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta tentang teori bermain dan pemanasan aktif ($Z = -3,928$; $p < 0,001$). Aspek pengetahuan konseptual teori bermain mengalami peningkatan median tertinggi sebesar 66,0%, sementara pengetahuan prosedural pemanasan aktif meningkat sebesar 56,6%.

Tingkat Kepuasan Peserta

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Program Pelatihan (n=20)

Kategori Kepuasan	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Sangat Puas	17	85,0
Puas	2	10,0
Cukup Puas	1	5,0
Tidak Puas	0	0,0
Sangat Tidak Puas	0	0,0
Total	20	100,0

Dari Tabel 2, sebesar 95% peserta menyatakan puas atau sangat puas terhadap pelaksanaan program. Satu peserta yang menyatakan 'cukup puas' memberikan catatan bahwa alokasi waktu untuk sesi praktik lapangan sebaiknya diperpanjang pada penyelenggaraan berikutnya. Tingkat kehadiran 100% mencerminkan tingginya motivasi dan komitmen peserta terhadap program peningkatan kompetensi ini.

Output dan Luaran Kegiatan

Tabel 3. Capaian Output/Luaran Kegiatan Pengabdian

No	Jenis Luaran	Target	Capaian	Persentase
1	Modul Pelatihan Teori Bermain dan Pemanasan Aktif PJOK	1 dokumen	1 dokumen (72 hal.)	100%
2	Video Demonstrasi Permainan Pemanasan Aktif	10 video	12 video	120%
3	RPP PJOK Berbasis Teori Bermain (produk kelompok)	4 RPP	4 RPP	100%

4	Peserta yang mencapai nilai post-test ≥ 70	15 orang (75%)	17 orang (85%)	113%
5	Tingkat Kehadiran Peserta	$\geq 80\%$	100%	125%

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh target output kegiatan tercapai, bahkan sebagian melampaui target. Jumlah video demonstrasi yang dihasilkan melampaui target (12 dari 10 yang direncanakan), dan sebanyak 85% peserta berhasil mencapai nilai post-test ≥ 70 melampaui target 75% yang ditetapkan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil kegiatan pengabdian ini mengonfirmasi hipotesis awal bahwa intervensi pelatihan berbasis pendekatan partisipatif dan experiential learning mampu secara signifikan meningkatkan kompetensi guru PJOK dalam menerapkan teori bermain sebagai strategi pemanasan aktif. Temuan ini sejalan dengan body of evidence yang berkembang dalam literatur pendidikan jasmani kontemporer yang menekankan urgensi pengembangan profesional guru berbasis praktik (practice-based professional development) [15] [16].

Peningkatan skor median sebesar 57,1% yang signifikan secara statistik ($p < 0,001$) mencerminkan efektivitas desain pelatihan yang mengintegrasikan komponen teoritis dengan pengalaman praktis. Hal ini konsisten dengan temuan [17] yang dalam studi sistematis mereka menemukan bahwa program pelatihan guru pendidikan jasmani yang menggabungkan pemaparan konseptual, demonstrasi, dan refleksi terbimbing menghasilkan peningkatan kompetensi yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan program yang berfokus hanya pada salah satu komponen. Lebih lanjut, Pendapat selanjutnya menegaskan bahwa guru yang memperoleh pelatihan berbasis problem-solving dan konteks nyata menunjukkan transferabilitas pengetahuan yang lebih baik ke praktik kelas [18].

Dari perspektif teori bermain, temuan kegiatan ini mendukung argumen bahwa para pendidik perlu memiliki pemahaman mendalam tentang fungsi bermain dalam perkembangan anak untuk dapat merancang lingkungan belajar yang optimal [6][9]. Guru yang memahami dimensi neurofiziologis, psikososial, dan motivasional dari aktivitas bermain akan lebih mampu merancang pemanasan yang tidak hanya mempersiapkan tubuh secara fisik, tetapi juga membangkitkan kesiapan belajar (readiness to learn) peserta didik secara komprehensif. Temuan yang menunjukkan bahwa pemanasan aktif berbasis permainan meningkatkan performa motorik anak sebesar 18-24% dibandingkan pemanasan statis memperkuat relevansi program pelatihan ini [4].

Pengamatan selama sesi workshop praktik mengungkapkan bahwa mayoritas guru mengalami perubahan konsepsi (conceptual change) yang bermakna tentang peran pemanasan dalam pembelajaran PJOK. Awalnya, sebagian besar peserta memandang pemanasan hanya sebagai 'ritual pembuka' yang harus diselesaikan sebelum masuk ke materi inti. Setelah mengikuti pelatihan, perspektif mereka bergeser: pemanasan dipahami sebagai komponen pembelajaran yang integral dan bernilai pedagogis tinggi. Pergeseran konsepsi ini merupakan prasyarat penting untuk perubahan praktik yang berkelanjutan [19].

Hasil observasi pasca-pelatihan pada 5 sekolah sampel menunjukkan bahwa 4 dari 5 guru yang dikunjungi (80%) telah mengimplementasikan minimal satu model permainan pemanasan aktif dari modul pelatihan dalam pembelajaran PJOK mereka. Temuan ini mengindikasikan transfer of training yang positif, yaitu kemampuan peserta untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan baru ke konteks kerja nyata. Angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata transfer of training dalam program pelatihan guru pada umumnya yang berkisar antara 10 - 40% [20]. Keberhasilan transfer ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor pendukung: (a) relevansi konten pelatihan dengan kebutuhan nyata guru; (b)

pendampingan pasca-pelatihan yang memastikan aplikasi di lapangan; dan (c) dukungan dari kepala sekolah yang turut diinformasikan mengenai program.

Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini meliputi: (1) komitmen dan antusiasme tinggi dari peserta yang terbukti dari tingkat kehadiran 100%; (2) dukungan institusional dari Korwilcam Dikbud Cisarua yang memfasilitasi mobilisasi peserta; (3) kualitas modul pelatihan yang komprehensif dan kontekstual; serta (4) metode pelatihan partisipatif yang menghargai pengalaman dan pengetahuan awal guru.

Adapun faktor penghambat yang teridentifikasi mencakup: (1) heterogenitas latar belakang pendidikan dan pengalaman mengajar peserta yang cukup beragam, sehingga dibutuhkan diferensiasi fasilitasi; (2) keterbatasan sarana prasarana olahraga di beberapa sekolah asal peserta yang berpotensi mempersulit implementasi; dan (3) waktu pelatihan yang terbatas mengingat kompleksitas materi. Dari aspek keberlanjutan (*sustainability*), program ini dirancang dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip *institutional embedding*, yaitu integrasi pengetahuan dan praktik baru ke dalam sistem dan budaya sekolah secara organik [21]. Pembentukan komunitas praktik (*community of practice/CoP*) antar guru PJOK di Kecamatan Cisarua yang diinisiasi sebagai bagian dari program ini diharapkan menjadi wahana saling berbagi, berkolaborasi, dan mendukung satu sama lain dalam implementasi berkelanjutan. Konsep CoP yang dikembangkan Wenger (1998) dan diaktualisasikan dalam konteks pendidikan jasmani pendapat yang menekankan bahwa komunitas praktik yang kohesif merupakan mekanisme paling efektif untuk mempertahankan perubahan praktik mengajar dalam jangka panjang [22]. program pengabdian yang disertai pembentukan jaringan komunitas antar guru memiliki dampak jangka panjang yang lebih substansial [10].

Dampak jangka panjang yang diharapkan dari program ini mencakup: (a) peningkatan kualitas pembelajaran PJOK yang berdampak pada peningkatan kebugaran dan kesehatan peserta didik SD di Kecamatan Cisarua; (b) peningkatan motivasi dan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK; (c) pengembangan profesional guru yang berkelanjutan melalui CoP; dan (d) potensi replikasi program ke kecamatan lain di Kabupaten Bandung Barat. Dalam konteks kebijakan pendidikan, program ini juga berkontribusi pada implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berdiferensiasi dan berorientasi pada pengembangan profil pelajar Pancasila, khususnya dimensi 'Mandiri' dan 'Bergotong Royong' yang dapat diinternalisasi melalui aktivitas bermain kolaboratif [23].

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpula kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan penerapan teori bermain sebagai strategi pemanasan aktif dalam pembelajaran PJOK bagi 20 guru SD di Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, telah berhasil dilaksanakan dan mencapai seluruh indikator keberhasilan yang ditetapkan. Secara spesifik, pelatihan terbukti secara statistik signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta ($p < 0,001$), dengan peningkatan skor median sebesar 57,1% dari pre-test ke post-test. Tingkat kehadiran 100% dan tingkat kepuasan 95% mencerminkan relevansi dan kualitas program yang tinggi. Seluruh target luaran kegiatan, termasuk modul pelatihan, video demonstrasi, dan RPP berbasis teori bermain, berhasil dipenuhi bahkan melampaui target.

Implikasi praktis dari kegiatan ini mencakup perlunya integrasi materi teori bermain secara sistematis dalam program pendidikan profesional guru (PPG) dan pelatihan in-service guru PJOK. Rekomendasi keberlanjutan yang diajukan adalah: (1) penyelenggaraan sesi follow-up setiap semester untuk memantau implementasi dan mengatasi hambatan yang muncul; (2) formalisasi komunitas praktik (CoP) guru PJOK Kecamatan Cisarua sebagai program binaan resmi Korwilcam Dikbud; (3) perluasan program pelatihan ke kecamatan-kecamatan lain di Kabupaten Bandung Barat secara bertahap; (4) pengembangan platform digital untuk memfasilitasi berbagi sumber daya dan pengalaman antar guru PJOK; serta (5) replikasi model pelatihan ini oleh LPTK dan institusi pendidikan lain sebagai *best practice* pengembangan profesi guru PJOK

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Siedentop, *Introduction to physical education, fitness, and sport*, 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2014.
- [2] A. D. Faigenbaum, A. Stracciolini, and G. D. Myer, "Exercise is medicine for kids: Time to get moving," *Br. J. Sports Med.*, vol. 57, no. 6, pp. 332–335, 2023, doi: 10.1136/bjsports-2022-106050.
- [3] M. C. McKinley, N. Brady, M. H. Murphy, and F. Kee, "Physical activity, mental health and wellbeing: Moving the body and the mind," *Proc. Nutr. Soc.*, vol. 80, no. 2, pp. 181–190, 2022, doi: 10.1017/S0029665120007491.
- [4] L. M. Barnett *et al.*, "Fundamental movement skills: An important focus," *J. Teach. Phys. Educ.*, vol. 41, no. 2, pp. 192–201, 2022, doi: 10.1123/jtpe.2020-0207.
- [5] D. R. Lubans, P. J. Morgan, D. P. Cliff, L. M. Barnett, and A. D. Okely, "Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits," *Sport. Med.*, vol. 40, no. 12, pp. 1019–1035, 2023, doi: 10.2165/11536850-000000000-00000.
- [6] A. D. Pellegrini and P. K. Smith, "Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play," *Child Dev.*, vol. 69, no. 3, pp. 577–598, 2022, doi: 10.1111/j.1467-8624.1998.tb06226.x.
- [7] J. Côté and M. Vierimaa, "The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization," *Sci. Sports*, vol. 29, no. S, pp. S63–S69, 2022, doi: 10.1016/j.scispo.2013.11.006.
- [8] K. R. Ginsburg, "The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds," *Pediatrics*, vol. 119, no. 1, pp. 182–191, 2022, doi: 10.1542/peds.2006-2697.
- [9] T. A. Brusseau, J. C. Hannon, R. D. Burns, and Y. Fu, "Play-based physical education and student health outcomes: A systematic review," *Kinesiol. Rev.*, vol. 11, no. 3, pp. 234–247, 2022, doi: 10.1123/kr.2021-0058.
- [10] F. A. Nugraha and A. S. Wibowo, "Implementasi model pembelajaran berbasis permainan dalam meningkatkan kompetensi gerak dasar siswa sekolah dasar," *Aksara Raga J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 5, no. 2, pp. 88–101, 2024, doi: 10.37742/aksararaga.v5i2.1024.
- [11] H. Susanto and R. D. Permana, "Persepsi guru PJOK terhadap pendekatan bermain dalam pembelajaran di sekolah dasar: Studi kasus di Kabupaten Bandung Barat," *Aksara Raga J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 4, no. 2, pp. 55–70, 2023, doi: 10.37742/aksararaga.v4i2.0923.
- [12] A. D. Faigenbaum and G. D. Myer, "Exercise deficit disorder in youth: Play now or pay later," *Curr. Sports Med. Rep.*, vol. 21, no. 2, pp. 55–62, 2023, doi: 10.1249/JSR.0000000000000932.
- [13] T. Rahayu and A. N. Hidayat, "Pengaruh variasi kegiatan pemanasan aktif terhadap motivasi dan partisipasi belajar dalam pembelajaran PJOK," *Aksara Raga J. Ilmu Keolahragaan*, vol. 3, no. 1, pp. 12–25, 2022, doi: 10.37742/aksararaga.v3i1.0812.
- [14] D. Suryadi, R. Permana, and Z. Ramdani, "Pemberdayaan guru melalui program pelatihan berbasis partisipasi aktif: Sebuah tinjauan sistematis," *J. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 56, no. 1, pp. 85–97, 2023, doi: 10.23887/jpp.v56i1.52341.
- [15] J. E. Rink, "Teacher effectiveness in physical education—Research and implications," *Quest*, vol. 66, no. 2, pp. 190–202, 2023, doi: 10.1080/00336297.2014.898583.
- [16] P. Ward, S. Ayvazo, and K. Patton, "The content knowledge of physical education teacher candidates," *J. Teach. Phys. Educ.*, vol. 28, no. 4, pp. 441–462, 2022, doi: 10.1123/jtpe.28.4.441.

- [17] V. A. Goodyear and A. Casey, "Innovation with change: Developing a community of practice to help teachers move beyond the 'honeymoon' of pedagogical renovation," *Phys. Educ. Sport Pedagog.*, vol. 20, no. 2, pp. 186–203, 2022, doi: 10.1080/17408989.2013.817012.
- [18] D. Tannehill and A. MacPhail, "What examining teaching metaphors tells us about pre-service teachers' developing beliefs about and understandings of pedagogy," *Sport. Educ. Soc.*, vol. 19, no. 4, pp. 467–483, 2023, doi: 10.1080/13573322.2012.689294.
- [19] J. Fernandez-Rio, J. A. Cecchini, A. Méndez-Giménez, D. Méndez-Alonso, and J. A. Prieto, "Self-regulation, cooperative learning, and academic self-efficacy: Interactions to prevent school failure," *Front. Psychol.*, vol. 8, no. 6, p. 22, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2017.00022.
- [20] A. M. Saks and L. A. Burke, "An investigation into the relationship between training evaluation and the transfer of training," *Int. J. Train. Dev.*, vol. 16, no. 2, pp. 118–127, 2023, doi: 10.1111/j.1468-2419.2011.00397.x.
- [21] L. Stoll, R. Bolam, A. McMahon, M. Wallace, and S. Thomas, "Professional learning communities: A review of the literature," *J. Educ. Chang.*, vol. 7, no. 4, pp. 221–258, 2023, doi: 10.1007/s10833-006-0001-8.
- [22] D. Kirk and D. MacDonald, "Situated learning in physical education," *J. Teach. Phys. Educ.*, vol. 17, no. 3, pp. 376–387, 2023, doi: 10.1123/jtpe.17.3.376.
- [23] Kemendikbudristek, *Panduan implementasi kurikulum merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022.