



(Journal Sport, Physical Education and Empowerment)

Volume 9, Nomor 01, Mei 2026.

e-ISSN: 2621-6698

<https://fkipunsika.id/index.php/speed>

Implementasi Model Pembelajaran *Game Based Learning* Berbantuan Media Ular Tangga Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5

Ridwan Saeful R^{1*}

Universitas Garut,
Garut
Indonesia

Alam Hadi Kosasih²

Universitas Garut,
Garut
Indonesia

Irwan hermawan³

Universitas Garut,
Garut
Indonesia

Info Artikel

Riwayat artikel:

Diterima: 29 Maret, 2026

Direvisi: 10 April, 2026

Disetujui: 28 April, 2026

DOI:

Abstrak

Tingkat aktivitas fisik anak-anak menurun akibat perkembangan teknologi dan metode pengajaran yang kurang menarik. Hal ini terlihat pada siswa kelas 5 SDN 4 Dawungsari yang kebugaran jasmaninya masih di bawah standar nasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai seberapa efektif model pembelajaran *Game Based Learning* (GBL) menggunakan media ular tangga dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Metode yang dipakai adalah eksperimen kuantitatif dengan desain Pre-Eksperimen One Group Pretest-Posttest. Siswa yang menjadi sampel berjumlah 23 orang dari kelas 5, yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan dianalisis dengan SPSS 26. Hasil penelitian mengindikasikan adanya peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan, yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata dari 10,00 pada pre-test menjadi 12,74 pada post-test. Uji Paired Samples Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (Sig..

Kata Kunci: Game Based Learning, Kebugaran Jasmani, Ular Tangga

Abstract

Children's physical activity levels have declined due to technological advancements and less engaging teaching methods. This issue is evident among 5th-grade students at SDN 4 Dawungsari, whose physical fitness levels remain below the national standard. The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of the Game-Based Learning (GBL) model using snakes and ladders media in improving students' physical fitness. The method employed was a quantitative experiment with a Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 23 fifth-grade students, selected using a purposive

* Corresponding author:

Ridwan Saeful Ramdani, Universitas Garut, Garut. ✉email rdwnsr18@gmail.com

sampling technique. Data were collected through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and analyzed using SPSS 26. The results indicate a significant improvement in physical fitness, demonstrated by an increase in the mean score from 10.00 in the pre-test to 12.74 in the post-test. The Paired Samples Test yielded a significance value of 0.000 (Sig. < 0.05), thereby accepting the alternative hypothesis. In conclusion, the implementation of the GBL model assisted by snakes and ladders media effectively improves the motivation, physical activity levels, and physical fitness components of 5th-grade students at SDN 4 Dawungsari.

Keywords: *Game Based Learning; Physical Fitness; Snakes and Ladders*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah elemen yang sangat penting dalam kurikulum pendidikan dasar, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa sebagai fondasi untuk kesehatan dan kesejahteraan di masa depan. Berdasarkan hal tersebut, Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berperan penting dalam pendidikan suatu bangsa dan harus dilengkapi dengan elemen-elemen utama yang mencakup konsep serta kegiatan fisik. Ketika aspek-aspek ini saling terhubung, maka dapat membantu memperbaiki kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh (wildhan Nur Wahid, 2023). Menurut (Wildhan Nur Wahid, 2023) pengertian kebugaran jasmani adalah Kemampuan fisik manusia untuk melaksanakan tugas dan aktivitas setiap hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga tubuh tetap memiliki energi cadangan untuk melanjutkan aktivitas berikutnya.

Namun, seiring dengan kemajuan teknologi dan pergeseran cara hidup masa kini, pelajar di tingkat dasar sering kali menghadapi penurunan dalam kegiatan fisik disebabkan oleh jadwal belajar yang padat, penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan, dan kurangnya dorongan untuk berolahraga. Berdasarkan data penelitian yang di lakukan oleh (Sulistiono, 2022) Hanya 11,88 persen anak SD yang memiliki kondisi fisik yang baik, sementara 42,27 persen dalam kategori rendah, dan 45,86 persen berada di tingkat sedang. Di usia siswa sekolah dasar yang rata – rata 7 sampai 12 tahun mengalami peningkatan dan perkembangan yang sangat cepat dari segi fisik maupun mental.

Kondisi fisik yang prima adalah hal penting yang diperlukan agar seseorang dapat beraktivitas fisik secara konsisten dalam periode waktu yang cukup lama tanpa merasa kelelahan yang signifikan, (Risal Abdan Fauzi, Respaty Mulyanto, 2020) Pada intinya, kondisi fisik seseorang dipengaruhi oleh dua elemen utama yang dibagi menjadi elemen dari dalam dan elemen dari luar; yang masih minim. Dengan semakin menurunnya kondisi fisik, gejala penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik pun semakin meningkat, dan sifat yang masih lemah, (Utomo et al., 2020).

Kesegaran fisik penting bagi siswa dan mahasiswa untuk meningkatkan kinerja dan memperbaiki hasil belajar dan konsentrasi ketika pembelajaran. Kebugaran fisik adalah elemen krusial dalam mendukung efektivitas belajar. Manfaat dari kebugaran fisik yang baik sangat signifikan, terutama bagi siswa yang mampu menjaga konsentrasi lebih lama saat mengikuti proses belajar mengajar (Hermawan et al., 2022). Komponen kesegaran fisik terdiri dari beberapa unsur, menurut (Pohan et al., 2025) "Komponen kebugaran fisik melibatkan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yang mencakup empat elemen utama yaitu: kekuatan otot, ketahanan otot, ketahanan aerobik, dan kelenturan, serta kebugaran fisik yang berkaitan dengan performa, yang terdiri dari 4 elemen: koordinasi, kelincahan, kecepatan bergerak, dan keseimbangan". Adapun menurut (Rohmah & Muhammad, 2021) "unsur-unsur dalam kebugaran fisik yang berkaitan dengan kesehatan adalah: kelenturan, kekuatan otot, stamina otot, ketahanan jantung dan paru-paru, serta susunan tubuh".

Melakukan olahraga secara rutin akan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan fisik, di antaranya: memperbesar kapasitas otot tanpa meningkatkan berat badan, memperbaiki keadaan fisik yang berkaitan dengan nutrisi, menurunkan tekanan darah serta meningkatkan produksi oksigen dalam tubuh, mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung, dan meningkatkan daya tahan fisik, (Mulyana et al., 2024). Seseorang yang memiliki kebugaran fisik yang baik akan minim risiko mengalami cedera ketika melakukan kegiatan fisik atau olahraga yang melibatkan beban berat. Sasaran dari peningkatan kebugaran fisik melalui aktivitas olahraga adalah untuk memperbaiki kondisi fisik serta ketahanan tubuh menuju arah yang lebih baik (Gumilar, Alam Hadi Kosasih, 2024).

Di SDN 4 Dawungsari, yang merupakan salah satu sekolah dasar di daerah pedesaan atau semi-perkotaan, tantangan yang serupa terlihat pada siswa kelas 5. Berdasarkan pengamatan awal dan laporan dari guru olahraga, siswa kelas 5 sering kali menunjukkan tingkat kebugaran fisik yang kurang memadai, ditunjukkan oleh hasil tes fisik seperti lari sejauh 50 meter atau pull-up yang belum mencapai standar nasional. Beberapa faktor, seperti minimnya fasilitas olahraga, kecenderungan untuk memilih aktivitas di dalam ruangan, dan metode pembelajaran tradisional yang kurang menarik, berperan dalam masalah ini. Oleh karena itu, perlu ada inovasi dalam pengajaran untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik tanpa mengorbankan elemen pendidikan.

Kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan sangat bergantung pada kelengkapan sarana dan prasarana sekolah. Fasilitas yang komprehensif memungkinkan implementasi materi praktik lapangan secara lebih optimal dan sistematis. (Wijaya & Damrah, 2024). Terlepas dari itu model pembelajaran yang diterapkan pun menjadi alasan siswa kurang dalam partisipasi pembelajaran pjok, sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki setiap siswa sangat kurang. Hal itu mempengaruhi terhadap aktivitas siswa khususnya di sekolah.

Dari hasil observasi yang dilakukan di SDN 4 Dawungsari siswa cenderung lebih antusias mengikuti pembelajaran pjok dengan model yang diterapkan berbasis permainan. Hal ini relevan dengan hasil penelitian terdahulu yang diteliti oleh (Risal Abdan Fauzi, Respaty Mulyanto, 2020) menyatakan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa semua peserta dapat menunjukkan kemajuan sebesar 59,3% dari hasil pretest ke posttest. Ini berarti bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan antusias belajar PJOK setiap peserta sebesar 59,3%. Dari hasil tersebut peneliti bereksperimen menerapkan model pembelajaran berbasis permainan (GBL) dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SDN 4 Dawungsari. Nilai kebaruan dari studi ini terletak pada penggunaan model *Game Based Learning* (GBL) yang mengandalkan permainan ular tangga sebagai cara kreatif untuk mengatasi rendahnya kebugaran jasmani siswa di sekolah yang memiliki keterbatasan sarana olahraga. Inovasi ini dengan jelas menggabungkan aktivitas fisik ke

dalam bentuk permainan untuk merangsang kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan jantung paru-paru siswa kelas 5 SD yang secara mental berada pada tahap "berlatih untuk bermain". Melalui cara ini, penelitian ini memberikan alternatif metode pengajaran yang interaktif yang dapat meningkatkan motivasi serta aktivitas fisik siswa di tengah tantangan gaya hidup sedentari akibat perkembangan teknologi.

Model Pembelajaran *Game Based Learning* adalah pembelajaran berbasis permainan merujuk pada penerapan permainan, baik yang berbasis digital maupun yang berbentuk fisik, untuk mendukung dan memperbaiki proses pengajaran, pembelajaran, atau evaluasi (Wahyuning, 2022). Menurut (Rahayu et al., 2024), Model *Game Based Learning* adalah suatu model yang mengacu pada cara pengajaran di mana peserta didik berperan lebih aktif dalam permainan untuk mencapai tujuan belajar. Penerapan model *Game Based Learning* menjadi metode untuk menciptakan pengalaman belajar yang seru agar mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar mengajar (Ningsih, 2024). Dikemukakan juga menurut (Muhammad et al., 2023), "Game berbasis pembelajaran adalah suatu jenis permainan yang digunakan untuk tujuan pendidikan atau pengajaran sebagai alat bantu dalam belajar, karena dianggap lebih efektif dibandingkan metode pengajaran tradisional". Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa game berbasis pembelajaran adalah suatu pendekatan yang mengintegrasikan belajar dan bermain untuk meningkatkan keterlibatan belajar, semangat, dan hasil belajar peserta didik.

Pada usia siswa sekolah dasar yang rata – rata 10 – 12 tahun, pada usia tersebut siswa berada pada fase berlatih untuk bermain, begitupun dalam latihan meningkatkan kebugaran jasmani siswa akan lebih antusias ketika mengikuti pembelajaran dengan model yang berbasis permainan (Hadi et al., 2022). Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh informasi bahwa dari 35 siswa saat proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, 85,25% merasa senang dengan metode pembelajaran yang diterapkan. Sebelumnya, guru pendidikan jasmani hanya memanfaatkan alat peraga yang relevan dengan materi. Selain itu, dalam penjelasan yang disampaikan, hanya 50% siswa yang aktif memperhatikan (Lestari, 2021).

Salah satu alasan minimnya strategi guru dalam menciptakan hubungan yang interaktif dalam proses belajar mengajar adalah kurangnya pemahaman guru mengenai pengembangan dan penggunaan media pembelajaran alternatif. Media belajar adalah sarana yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung proses pembelajaran agar lebih efisien dan maksimal (Aisyah Fadila, 2023).

Penggunaan media ular tangga dalam penelitian ini di harapkan mampu meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pjok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pemilihan ular tangga sebagai alat pembelajaran dipilih karena sesuai dengan sifat siswa di tingkat dasar yang suka bermain. Umumnya, siswa lebih senang belajar dengan menggunakan media yang bisa diubah menjadi permainan (Syifa & Rizal, 2024). Model pembelajaran berbasis permainan (GBL) berbantuan media ular tangga di harapkan mampu memberikan solusi yang kreatif dengan menggabungkan unsur-unsur permainan ke dalam kegiatan belajar, sehingga peserta didik bisa belajar sambil bermain.

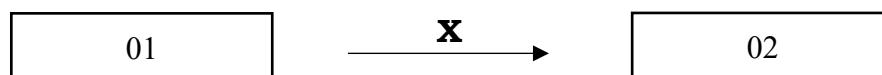
METODE

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian *eksperimen* kuantitatif dengan desain *Pre Eksperimen One Grup Pretest-Posttest*. Metode eksperimen merupakan suatu cara penelitian yang bertujuan untuk menguraikan keterkaitan sebab dan akibat (kausalitas) antara dua variabel (yaitu variabel X dan variabel Y) (Syahrizal & Jailani, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 4 Dawungsari, dan yang dijadikan sampel siswa kelas 5 sebanyak 23 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yang disebut sebagai pengambilan sampel berdasarkan penilaian, selektif, atau subjektif, menggambarkan serangkaian teknik pengambilan sampel yang bergantung pada penilaian peneliti dalam memilih unit (seperti individu, kasus/organisasi, kejadian, atau data tertentu) yang akan diteliti (Dede & Firmansyah, 2022).

Metode ini dipilih untuk menyelidiki secara mendalam dampak dari variabel independen, yaitu Model Pembelajaran *Game Based Learning* menggunakan media ular tangga, terhadap variabel dependen, yakni peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas 5 di SDN 4 Dawungsari. Sampel

menjadi satu kelompok yang akan di jadikan sebagai kelas eksperimen perlakuan *game based learning* berbantuan media ular tangga.

Penelitian ini dilaksanakan melalui serangkaian 14 pertemuan, yang mencakup pengujian awal (*pre-test*) di pertemuan pertama dan pengujian akhir (*post-test*) di pertemuan ke-14 dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Intervensi atau perlakuan diberikan dalam 12 pertemuan dengan durasi masing-masing pertemuan selama 105 menit (setara dengan 3 jam pelajaran). Proses penerapan model *Game Based Learning* dengan menggunakan media ular tangga dilakukan melalui tiga langkah utama: dimulai dengan tahap persiapan yang mencakup penjelasan tentang aturan permainan dan pengelompokan siswa; kemudian dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan di mana siswa bermain ular tangga besar di luar ruangan, di mana setiap angka pada kotak menggambarkan jenis aktivitas fisik tertentu atau tugas gerakan yang harus dikerjakan; dan diakhiri dengan tahap evaluasi untuk merenungkan aktivitas fisik yang telah dilalui. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan pengujian statistik dengan SPSS 26 for Windows, yang mencakup pengujian *normalitas*, pengujian *homogenitas*, dan pengujian perbedaan rata-rata untuk menilai dampak signifikan dari perlakuan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. (Risal Abdan Fauzi, Respaty Mulyanto, 2020). Oleh karena itu, desain dapat digambarkan dalam tabel berikut :



Gambar 1.2 Desain Penelitian
(Risal Abdan Fauzi, Respaty Mulyanto, 2020)

Keterangan :

01 : Tes awal kebugaran jasmani

02 : Tes akhir kebugaran jasmani

X : Perlakuan model *game based learning* berbantuan media ular tangga

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengukur tingkat kebugaran fisik siswa kelas 5 di SDN 4 Dawungsari. Pengukuran dilakukan terhadap 23 siswa yang berusia antara 10 hingga 12 tahun. Data hasil pengujian kemudian dikategorikan berdasarkan penilaian pada lari cepat 40 meter, pull-up, sit-up, loncat vertikal, dan lari 600 meter. Kategori tersebut meliputi sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Semua data kebugaran fisik diukur dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan kemudian diklasifikasikan berdasarkan norma yang dipakai dalam penelitian ini.

Tabel 1. *Deskriptive Statistics*

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| Pre-Test Eksperimen | 23 | 6 | 13 | 10.00 | 1.809 |
| Post-Test Eksperimen | 23 | 9 | 16 | 12.74 | 2.158 |
| Valid N (listwise) | 23 | | | | |

Berdasarkan analisis data deskriptif yang dilakukan pada 23 siswa, terlihat adanya perkembangan yang berarti dalam tingkat kebugaran fisik setelah penerapan metode Game Based Learning dengan menggunakan media ular tangga. Hal ini terlihat dengan peningkatan nilai rata-rata (Mean) dari 10,00 pada Pre-Test menjadi 12,74 pada Post-Test. Di samping itu, nilai terendah (Minimum) meningkat dari 6 menjadi 9, sementara nilai tertinggi (Maximum) juga menunjukkan peningkatan dari 13 menjadi 16. Meskipun terdapat peningkatan pada sebaran data yang tercermin dari kenaikan standar deviasi dari 1,809 menjadi 2,158, keseluruhan hasil ini menegaskan bahwa penggunaan media ular tangga terbukti efektif dalam meningkatkan performa fisik siswa secara merata di SDN 4 Dawungsari.

Tabel 2. *Test Normality*

| Tests of Normality | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | | Statisti | | | Statisti | | |
| | Kelas | c | df | Sig. | c | df | Sig. |
| Hasil Tes Kebugaran Jasmani | Pre-Test Eksperimen | .170 | 23 | .084 | .934 | 23 | .131 |
| | Post-Test Eksperimen | .199 | 23 | .019 | .906 | 23 | .033 |

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 2, hasil pengujian normalitas dengan metode Shapiro-Wilk untuk sampel yang terdiri dari 23 siswa menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) pada data Pre-Test sebesar 0,131. Ini menandakan bahwa data berdistribusi normal, karena nilai tersebut melebihi 0,05 ($0,131 > 0,05$). Sebaliknya, pada data Post-Test, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,033, yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, karena nilai itu kurang dari 0,05 ($0,033 < 0,05$).

Tabel 3. *Test Homogenety*

| Test of Homogeneity of Variances | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|----------------------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Hasil Tes Kebugaran | Based on Mean | 1.942 | 1 | 44 | .170 |
| | Based on Median | 1.248 | 1 | 44 | .270 |
| | Based on Median and with adjusted df | 1.248 | 1 | 43.441 | .270 |
| | Based on trimmed mean | 1.774 | 1 | 44 | .190 |

Berdasarkan tabel 3, hasil uji homogenitas menggunakan *Levene Statistic* terhadap data kebugaran jasmani siswa, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) berdasarkan rata-rata (*Based on Mean*) sebesar 0,170, yang mana nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,170 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa varians data antara kelompok *Pre-test* dan *Post-test* pada implementasi model *game based learning* media ular tangga ini dinyatakan homogen atau memiliki keragaman yang setara. Terpenuhinya asumsi homogenitas ini mengindikasikan bahwa perbedaan skor kebugaran yang terjadi setelah intervensi bukan disebabkan oleh perbedaan sebaran data yang ekstrem, melainkan murni dari pengaruh perlakuan yang diberikan di SDN 4 Dawungsari

Tabel 4. *Paired Samples Test*

| | | Paired Samples Test | | | | | | | |
|------|--|---------------------|----------------|-----------------|---|--------|---------|----|-----------------|
| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| Pair | | | | | Lower | Upper | | | |
| 1 | Pre-Test Eksperimen - Post-Test Eksperimen | -2.739 | .964 | .201 | -3.156 | -2.322 | -13.630 | 22 | .000 |

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples Test*, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa nilai tersebut jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari implementasi model *Game Based Learning* berbantuan media ular tangga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Nilai *Mean* (rata-rata perbedaan) yang menunjukkan angka negatif -2,739 serta nilai *t* hitung sebesar -13,630 mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan skor yang konsisten dari *Pre-Test* ke *Post-Test*, di mana skor kebugaran setelah diberikan tindakan (intervensi) jauh lebih tinggi dibandingkan sebelum tindakan.

Tabel 5. *Independent Samples Test*

| | | Independent Samples Test | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| Hasil Tas Kebugaran Jasmani | Equal variances assumed | | | | | | | | Lower | Upper |
| | Equal variances assumed | 1.942 | .170 | -4.665 | 44 | .000 | -2.739 | .587 | -3.922 | -1.556 |
| | Equal variances not assumed | | | -4.660 | 42.700 | .000 | -2.739 | .587 | -3.923 | -1.555 |

Berdasarkan tabel 5, hasil uji *Independent Samples Test*, diketahui bahwa nilai signifikansi pada *Levene's Test* adalah 0,170 ($> 0,05$), sehingga analisis merujuk pada baris *Equal variances assumed* yang menyatakan bahwa varians data adalah homogen. Hasil uji *t* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang secara statistik jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 <$

0,05). Temuan ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dan signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa setelah penerapan model *Game Based Learning* berbantuan media ular tangga. Nilai *t*-hitung sebesar -4,665 dengan perbedaan rata-rata (*Mean Difference*) sebesar -2,739 menegaskan bahwa penggunaan media ular tangga di kelas 5 SDN 4 Dawungsari secara efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa dibandingkan dengan kondisi sebelumnya.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa, yang naik dari 10,00 pada *pre-test* menjadi 12,74 pada *post-test*. Kenaikan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kondisi fisik individu bersifat fleksibel dan dapat ditingkatkan melalui program aktivitas fisik yang berkelanjutan (Permana, 2016). Mengacu pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang mencakup lari cepat, pull-up, sit-up, lompatan vertikal, dan lari jarak menengah, modifikasi permainan ular tangga memberikan beban latihan yang mencakup kekuatan, kelincahan, dan daya tahan kardiovaskular. Secara teoritis, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, dan hasil intervensi ini menunjukkan bahwa siswa kini memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih baik untuk mendukung kegiatan belajar mereka.

Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya oleh Risal Abdan Fauzi dan Respaty Mulyanto (2020), yang menyebutkan bahwa penggunaan permainan tradisional dapat memicu minat belajar dan menghasilkan peningkatan sebesar 59,3% pada hasil tes siswa. Konsistensi hasil ini mengindikasikan bahwa strategi berbasis permainan merupakan metode yang sah dalam pendidikan jasmani. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang diperoleh oleh Hadi et al. (2022), yang menyatakan bahwa siswa sekolah dasar berusia 10–12 tahun berada di fase "berlatih untuk bermain", sehingga metode pembelajaran yang menyenangkan cenderung lebih efektif dibandingkan instruksi konvensional yang sering kali membosankan.

Mekanisme *Game Based Learning* (GBL) melalui permainan ular tangga meningkatkan kebugaran jasmani dengan mengubah pandangan siswa terhadap latihan fisik menjadi aktivitas yang mengasyikkan, sehingga meningkatkan partisipasi sukarela siswa dalam kegiatan fisik yang intens. Dalam permainan ini, setiap kotak melambangkan tugas gerakan tertentu, sehingga siswa secara tidak sadar mengulang gerakan fisik sebagai bagian dari permainan. Selanjutnya, media ini terbukti lebih efektif dalam menghilangkan kebosanan dibandingkan metode tradisional yang hanya dapat menarik perhatian sekitar 50% siswa, dengan menciptakan interaksi yang menjaga fokus selama sesi pembelajaran yang berlangsung selama 105 menit.

Hasil analisis statistik mendukung adanya bukti yang signifikan dari intervensi yang dilakukan. Dalam *uji Paired Samples Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, menandakan bahwa hipotesis nol ditolak, ini menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan dari penerapan model GBL dalam media ular tangga terhadap kebugaran jasmani siswa. Nilai perbedaan rata-rata sebesar -2,739 dan nilai t-hitung -13,630 menegaskan adanya peningkatan skor yang kuat dan konsisten antara *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa GBL tidak hanya berfungsi sebagai alat motivasi, melainkan juga sebagai instrumen yang efektif dalam meningkatkan kualitas pengajaran pendidikan jasmani di SDN 4 Dawungsari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi, dapat disimpulkan bahwa penerapan model Pembelajaran Berbasis Permainan (*Game Based Learning*) yang didukung oleh media ular tangga memberikan efek positif yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik siswa kelas 5 di SDN 4 Dawungsari, yang terlihat dari peningkatan nilai rata-rata dari 10,00 menjadi 12,74. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pengintegrasian elemen permainan dapat meningkatkan minat dan partisipasi aktif siswa dalam melatih kekuatan, kelincahan, dan daya tahan. Namun, penelitian ini memiliki batasan pada jumlah sampel yang hanya terdiri dari 23 siswa di satu tempat serta penggunaan desain Pre-Eksperimen yang tidak melibatkan kelompok kontrol secara tepat. Dalam praktiknya, model ini merupakan solusi inovatif bagi guru untuk mengoptimalkan pembelajaran PJOK di tengah keterbatasan fasilitas yang ada di sekolah. Untuk penelitian di

masa mendatang, sangat disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih murni dengan populasi yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama agar validitas temuan mengenai efektivitas media ular tangga dalam pendidikan jasmani dapat diperkuat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh dosen Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Garut yang telah memberikan ilmu dan arahnya kepada penulis, terutama kepada dosen pembimbing Bapak Alam Hadi Kosasih, M.Pd dan Bapak Irwan Hermawan, M.Pd, yang telah membimbing penulis untuk menyelesaikan penyusunan artikel ini. Selanjutnya penulis ucapkan sangat berterima kasih sebesar – besarnya kepada manusia paling saya cintai, yakni orang tua yang senantiasa mendo'akan dan menjadi suport sistem bagi penulis. Serta penulis ucapkan kepada seluruh keluarga besar SDN 4 Dawungsari yang memberikan penulis kesempatan melakukan penelitian.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

RR terlibat dalam penyusunan penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan dokumen. AK ikut berperan dalam proses bimbingan penelitian, pengembangan metodologi, serta pengeditan dokumen. IH memberikan kontribusi dalam memastikan keakuratan data, mengevaluasi hasil penelitian, dan menyempurnakan naskah akhir.

PERNYATAAN PENGUNGKAPAN AI

Penulis memanfaatkan teknologi kecerdasan buatan, yakni ChatGPT, selama tahap penulisan karya ini untuk mendukung perbaikan bahasa, penyusunan kalimat akademik, dan pengaturan struktur tulisan. Setelah menggunakan teknologi tersebut, penulis mengkaji dan melakukan pengeditan ulang terhadap semua bagian naskah sesuai dengan kebutuhan serta memikul tanggung jawab sepenuhnya atas isi publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah Fadila, K. R. N. N. A. K. S. P. H. U. S. (2023). Pengertian Media, Tujuan, Fungsi, Manfaat dan Urgensi Media Pembelajaran Sulis Putri Hidayat STAI DR. KHEZ Muttaqien Purwakarta. *Journal of Student Research (JSR)*, 1(2), 1–17.
- Dede, & Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.

- Gumilar, Alam Hadi Kosasih, Z. A. (2024). Pengaruh Aaktivitas Permainan Olahraga Terhadap Pe. *Pengaruh Aaktivitas Permainan Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani*, 7(November), 109–117.
- Hadi, S., Negeri, S. M. A., & Kabupaten, B. (2022). Meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar menggunakan gaya mengajar komando dengan permainan tradisional Improving student physical fitness of class V elementary school students using the commando teaching style with traditional games men. *Jurnal Pendidikan Pemebelajaran & Penelitian Tindakan*, 2, 21–32.
- Hermawan, I., Ramadhana Sonjaya, A., & Sultan Raswan, M. (2022). Hjsse 1 (2) (2022) Holistic Journal of Sport Education. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52–59. <https://journal.uniga.ac.id/index.php/hjsse52>
- Lestari, D. F. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7–12. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Muhammad, I., Triansyah, F. A., Fahri, A., & Lizein, B. (2023). Analisis Bibliometrik: Penelitian Self-Efficacy Pada Sekolah Menengah Atas (1987-2023). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 519–532. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4713>
- Mulyana, A., Salsabil, A. M., Muthmainah, A., Aulia, N. F., Syifa, N. Al, Noviyanti, N. S., & Ristianti, R. (2024). Pentingnya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Dasar Melalui Olahraga dan Aktivitas Fisik. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2705–2712. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1151>
- Ningsih, E. P. (2024). Analisis Peran Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa pada Pelajaran PJOK. *Journal of Salutare*, 1(1), 28–34. <https://doi.org/10.62872/cjja3559>
- Permana, R. (2016). PENGUASAAN RANGKAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) MELALUI DISKUSI DAN SIMULASI (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS). *Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Pohan, I. C., Supriadi, A., & Abady, A. N. (2025). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 30–39. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG>
- Rahayu, A. W., Azizah, I. N., Ratnawati, Y. D., Shufiyah, S. S., Juhaeni, J., Purwanti, A. A., & Safaruddin, S. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Game based learning “One Board” terhadap Hasil Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Journal of Instructional and Development Researches*, 4(2), 46–53. <https://doi.org/10.53621/jider.v4i2.305>
- Risal Abdan Fauzi, Respaty Mulyanto, A. S. L. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Budiharja. *Journal of S.P.O.R.T*, 7, 312.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>

- Sulistiono, A. A. (2014). Basic and Secondary Education Students Physical Fitness in West Java. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20 no 2, 223–233.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif (Types of research in quantitative and qualitative research). *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial and Humaniora*, 1(1), 13–23.
- Syifa, H. F., & Rizal, B. T. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Permainan Ular Tangga terhadap Minat Belajar PJOK Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1644–1652. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1180>
- Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan Modifikasi Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 56–73.
- Wahyuning, S. (2022). Pembelajaran Ipa Interaktif Dengan Game Based Learning. *Jurnal Sains Edukatika Indonesia (JSEI)*, 4(2), 1–5. <https://jurnal.uns.ac.id/jsei/index>
- Wijaya, A. A., & Damrah, D. (2026). Penerapan Games Based Learning Pada Pembelajaran Pjok (Gerak Nonlokomotor) Di Sekolah Dasar Islam Unggul Tahfidz Miftahul Huda Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 9(2), 334–343.
- wildhan Nur Wahid, A. W. K. (2023). Duadua. *Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar*, 4(April), 270–281.

PROFIL SINGKAT

Ridwan Saeful Ramdani lahir di Garut tepatnya pada tanggal 18 November 2003. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Garut. Selama masa perkuliahan, penulis memiliki ketertarikan dalam bidang olahraga, khususnya futsal dan renang. Saat ini, penulis aktif sebagai pelatih bola voli dan renang.