

Implementasi Media Berbasis Sport Edukasi untuk Meningkatkan Pembelajaran Jasmani

Ahmad Khoirul Huda*, Abdullah Efendi

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Indonesia.

* Correspondence: 211330000784@unisnu.ac.id, abdullahefendi@unisnu.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to determine how effective the use of sport education-based media through snakes and ladders games for students in improving learning achievement in the content of PJOK lessons. The background of this research is based on the low interest and direct involvement in physical learning which has only used conventional media in the form of LKS. This research method is quantitative using a quasi-experimental design. Data were collected using pretest and posttest tests in the form of cognitive physical fitness instruments. The results of homogeneity and normality test data show that it is feasible to analyze parametrically. In the paired sample t-test test there was a significant increase in the learning outcomes of experimental group students ($p = 0.000$), as well as differences in the independent sample t-test test there were significant differences between the experimental group and the control group. The average posttest score of the experimental group (77.69) was higher than the control (63.17). This finding shows that the snakes and ladders game based on sport education actively contributes to improving learning outcomes which include cognitive, active participation, and motor skills of students in learning PJOK. This media can be an innovative and fun alternative when learning physical education in elementary schools.

Keywords: Instructional media; sport education; snakes and ladders game.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa efektif penggunaan media berbasis sport edukasi melalui permainan ular tangga untuk peserta didik dalam meningkatkan prestasi belajar pada muatan pelajaran PJOK. Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh rendahnya minat serta keterlibatan langsung dalam pembelajaran jasmani yang selama ini hanya menggunakan media konvensional berupa LKS. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimen. Data dikumpulkan menggunakan tes *pretest* dan *posttest* berupa instrumen soal kognitif kebugaran jasmani. Hasil data uji homogenitas dan normalitas menunjukkan layak dianalisis secara parametrik. Pada uji paired sample t-test terdapat peningkatan signifikan hasil belajar peserta didik kelompok eksperimen ($p = 0,000$), demikian pula perbedaan pada uji independent sample t-test terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Rata-rata nilai posttest kelompok eksperimen (77,69) lebih tinggi dibandingkan kontrol (63,17). Temuan ini memperlihatkan bahwa permainan ular tangga berbasis sport edukasi berkontribusi aktif dalam meningkatkan hasil belajar yang mencakup kognitif, partisipasi aktif, serta keterampilan motorik peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Media ini dapat menjadi alternatif inovatif dan menyenangkan saat pembelajaran jasmani di sekolah dasar.

Kata kunci: Media pembelajaran; sport edukasi; permainan ular tangga

Received: 9 Juni 2025 | Revised: 19, 25 Juni, 4 Juli 2025

Accepted: 15 Juli 2025 | Published: 22 Juli 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan jasmani berdasarkan undang-undang nomor 23 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pendidikan harus dilaksanakan dengan memberikan keteladanan, membangkitkan semangat belajar serta mendorong kreativitas peserta didik (Ichsan, 2021). Salah satu wujudnya adalah pendidikan jasmani, yang menjadi mata pelajaran yang diperlukan disemua jenjang pendidikan, dari seklah dasar hingga sekolah menengah atas (Septianti et al., 2025). Berbicara mengenai pendidikan jasmani pasti tak lepas dengan kegiatan beraktivitas, pendidikan jasmani sendiri merupakan keterampilan gerak yang diatur secara sistematis untuk merangsang keterampilan dan perkembangan berdasarkan tujuan pendidikan.

Sebagaimana dikemukakan oleh (Mustafa & Dwiyoogo, 2020) pendidikan jasmani berfungsi sebagai media untuk meningkatkan kemampuan dengan cara aktivitas fisik, guna menunjang kesehatan dan pencapaian tujuan pembelajaran. Esensi pendidikan jasmani meliputi tiga komponen utama, seperti (kognitif) pengetahuan, (afektif) sikap, dan (psikomotorik) keterampilan, yang semuanya berperan guna mendukung keberhasilan proses belajar (Ginangjar et al., 2023). Pembelajaran sendiri memiliki arti tindakan yang dilakukan pendidik untuk mendorong peserta didik terlibat dalam proses belajar (Rouf, 2019). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, pendidik harus mampu memahami materi, sehingga mampu mencapai tujuan yang efektif.

Proses belajar mengajar secara efektif tersebut berupa hubungan timbal balik pendidik dan peserta didik bertujuan memperoleh hasil belajar yang di inginkan (Efendi, 2022). Berdasarkan hasil di lapangan, pendidikan jasmani masih dianggap memiliki kualitas rendah dibandingkan mata pelajaran lainnya. Oleh sebab itu, perlu dikembangkan media pembelajaran interaktif dan menarik, yang mampu memberikan kepada peserta didik pengalaman belajar secara langsung, salah satu caranya dengan penggunaan media berbasis sport edukasi. Media sendiri adalah sarana yang berfungsi dalam menyampaikan pesan terhadap peserta didik guna menstimulus pikiran, perasaan, serta perhatian mereka dan mendorong terjadinya proses belajar (Indriyani, 2019).

Sedangkan sport edukasi adalah permainan yang memiliki unsur mendidik yang melekat dan menjadi bagian darinya (Hikmah et al., 2023). Dapat disimpulkan bahwa sport edukasi yaitu sebuah permainan yang di kemas secara sistematis berupa alat yang mampu menunjang aktivitas pembelajaran (Pratiwi et al., 2024). Sport edukasi juga memberi pengalaman belajar yang menyenangkan melalui aktivitas bermain, kegiatan bermain dianggap sebagai metode pembelajaran yang sangat efisien dan menyenangkan bagi peserta didik (Samosir et al., 2024). Menurut (Masgumelar & Mustafa, 2021) fungsi media sport edukasi bertujuan guna menstimulasi pertumbuhan keterampilan motorik, kekuatan fisik, serta wawasan peserta didik, sehingga peserta didik mampu berkomunikasi dalam berbagai cara sesuai dengan pengalaman mereka.

Berdasarkan hasil observasi pada saat “Mengajar di Sekolah Madrasah (MdSM)” yang bertempat di “SD Al-Islam Pengkol Jepara” terkait pendidikan jasmani yang telah di laksanakan di kelas 4 dengan jumlah peserta didik 58 yang terbagi dua antara kelas 4a dan 4b dengan melakukan wawancara kepada Guru PJOK. Diperoleh hasil bahwa pendidik masih susah dalam membuat media pembelajaran dan pendidik hanya berpatokan pada media cetak

berupa buku LKS yang menjadi buku pegangan peserta didik dan pendidik. Hal tersebut yang menimbulkan peserta didik cepat bosan dalam mengikuti kegiatan berolahraga dan bersikap semauanya.

Saat kegiatan olahraga peneliti melihat peserta didik masih belum bisa mempraktikkan dan masih malu saat pendidik menyuruh untuk melakukan gerakan kebugaran jasmani di depan peserta didik lainnya. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan terhadap fisik serta berdampak negatif pada kebugaran mereka. Kegiatan penelitian kali ini penerapan yang diambil untuk meningkatkan partisipasi dan minat peserta didik adalah melalui media berbasis sport edukasi berupa permainan ular tangga guna meningkatkan gerak kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas 4. Media permainan ular tangga nantinya diterapkan pada penelitian ini berupa permainan edukasi tercetak dalam bentuk banner dengan petak-petak terdapat gambar gerakan dasar kebugaran jasmani yang dimainkan berkelompok.

Media ular tangga diperbarui dari media ular tangga sebelumnya, mulai dari rancangan hingga cara bermainnya, agar dapat digunakan sebagai sarana dalam menyampaikan isi pelajaran gerak dasar kebugaran jasmani pada peserta didik kelas 4. Pola gerak dasar dalam permainan ular tangga pada penelitian melibatkan bagian tubuh berupa kaki, lengan tangan, dan kepala, yang mencakup, *shit up*, *push up*, *back up*, angkat kaki, dan jongkok bertumpu. Media ular tangga dipilih sebagai produk pada penelitian ini karena permainan ular tangga sangat menyenangkan, menghibur, meningkatkan keaktifan belajar siswa, serta banyak manfaat dalam kegiatan pembelajaran.

Peserta didik membutuhkan media sebagai alat bantu agar lebih fokus dan aktif terlibat dalam kegiatan belajar. Menurut (Norhaliza et al., 2023) media pembelajaran berperan sebagai sarana penyampaian informasi pembelajaran kepada peserta didik. Pemanfaatan media yang sesuai tidak hanya mendukung kelancaran pembelajaran, tetapi juga mampu meningkatkan partisipasi, motivasi, dan minat belajar. Oleh sebab itu, media merupakan sarana pendukung yang digunakan pendidik untuk menyampaikan materi secara lebih efektif dan efisien demi tercapainya tujuan pembelajaran. Penelitian sebelumnya oleh (Dwijayanti et al., 2023) berjudul “aplikasi media permainan ular tangga untuk meningkatkan gerak dasar lompat pada siswa SD” permainan ular tangga efektif meningkatkan gerak dasar peserta didik.

Dari 25 peserta didik, 20 anak berada dalam kategori baik, sementara 5 anak kategori kurang. Dalam aspek kognitif, 21 dan 25 peserta didik berada dalam kategori baik, sedangkan 4 anak kategori kurang. Pada aspek psikomotorik, 22 anak memperoleh nilai 75, yang setara dengan 88% dari kriteria ketuntasan minimal (KKM), sedangkan 3 peserta didik masih dibawah KKM. Selain itu, (Setyawan et al., 2023) melakukan penelitian berjudul “pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga” hasil dari pengujian pertama menunjukkan validitas yang cukup baik, dengan rata-rata nilai 36,6 untuk aktivitas kebugaran jasmani.

Pada tahap validitas kedua, terdapat peningkatan signifikan dengan rata-rata nilai 44,3, yang menunjukkan bahwa peserta didik sudah sesuai dengan bentuk latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan pada penelitian tersebut bahwa penggunaan media ular tangga dalam meningkatkan gerak kebugaran jasmani telah memberikan dampak yang positif, dimana di lihat dari hasil kedua penelitian terdahulu terdapat kenaikan nilai yang di peroleh peserta didik. Penelitian kali ini juga akan menerapkan media pembelajaran yang berjudul “implementasi

media berbasis sport edukasi untuk pembelajaran jasmani kelas 4 di SD Al-Islam Pengkol Jepara” yang di kemas dalam media ular tangga.

Media ular tangga yang diterapkan oleh peneliti dengan menitik beratkan pada desain aktivitas gerak fisik peserta didik yang dipergunakan pada pembelajaran PJOK topik kebugaran jasmani pada kelas 4 SD Al-Islam Pengkol Jepara. Diharapkan dapat memberikan kebaruan dari penelitian terdahulu serta memacu semangat peserta didik untuk mencapai alur pembelajaran PJOK yang paling efektif, desain aktifitas dirancang untuk mendorong peserta didik tetap aktif selama pembelajaran. Diharapkan model latihan kebugaran seperti ini akan membantu peserta didik dalam memahami topik kebugaran jasmani serta meningkatkan semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Solusi untuk mengatasi permasalahan rendahnya minat dan partisipasi peserta didik dalam penelitian ini adalah melalui penerapan media berbasis sport edukasi berupa permainan ular tangga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa media tersebut mampu meningkatkan prestasi akademik secara signifikan, sehingga mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran jasmani.

Metode

Peneliti menggunakan metode kuantitatif yang berangkat dari suatu yang abstrak kemudian difokuskan pada suatu kejadian yang kongkrit (Priadana & Sunarsi, 2021:34). Dalam metode kuantitatif pendekatan yang digunakan yaitu desain quasi eksperimen. Quasi eksperimen adalah jenis penelitian yang melibatkan pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen serta membandingkan dengan kelompok kontrol. Pendekatan ini melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang keduanya diberikan *pretest* dan *posttest*, serta kelompok eksperimen menerima perilaku tertentu (Asira et al., 2024). Populasi penelitian ini seluruh peserta didik kelas 4 SD Al Islam Pengkol Jepara berjumlah 58. Sampel terbagi menjadi dua kategori, kelas 4A menjadi kelompok kontrol dan 4B menjadi kelompok eksperimen yang keduanya terdiri dari 29 peserta didik.

Instrumen penelitian menggunakan soal tes pilihan ganda yang telah melalui proses validasi. Tes ini digunakan dalam *pretest* dan *posttest*. Bentuk eksperimen kali ini yaitu peneliti mendapatkan data berdasarkan pembelajaran peserta didik sepanjang proses belajar yang diukur melalui alat berupa uji materi kebugaran jasmani dengan lembar soal *pretest* dan *posttest*. Keduanya untuk mengukur hasil belajar kognitif dengan menggunakan 15 butir soal yang serupa antara *pretest* dan *posttest* (Widiyono, 2021). Penggunaan teknik analisis data dengan uji normalitas Kolmogorov-smirnov, uji homogenitas levene’s test, uji paired sample t-test, dan uji independent sample t-test untuk melihat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan serta antar kelompok (Rahmani et al., 2025).

Tabel 1. Norma penilaian penskoran

Interval	Kriteria
81-100	Sangat Tinggi
61-80	Tinggi
41-60	Cukup
21-40	Rendah
0-20	Sangat Rendah



Gambar 1. Media ular tangga

Hasil

Tahapan awal pada penelitian adalah melakukan uji validitas serta reabilitas pada 20 butir soal untuk peserta didik kelas lima yang memiliki pemahaman yang mendalam mengenai materi kebugaran jasmani. Adapun hasil uji validitas dari 20 soal disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji validitas soal

No	Parameter	Nomor soal	Total
1.	Valid	1,2,3,4,5,6,7,9,11,13,15,16,17,18,20	15
2.	Tidak Valid	8,10,12,14,19	5

Hasil uji validitas soal menunjukkan 15 soal valid karena r_{hitung} lebih dari r_{tabel} dan 5 soal tidak valid dikarenakan r_{hitung} kurang dari r_{tabel} . Kriteria validitas di terapkan teknik korelasi product moment dengan memadankan r_{tabel} dan r_{hitung} , r_{tabel} di sesuaikan dengan respondent awal uji coba yaitu 0,444. Dengan adanya validitas yang memadai data yang dibuat dapat menjadi akurat. Quasi eksperimen menjadi desain pada penelitian ini yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti mengkaji penggunaan media terdapat peningkatan dalam hasil belajar peserta didik. Dilakukannya hipotesis uji-t sebelum pengukuran, maka dilakukan pengukuran uji t normal dan setara. Penelitian ini pengujian hipotesis di lakukan memakai uji paired sample t-tes dan uji independent sample test (Fitriyanto & Wiranti, 2025). Selanjutnya data *pretest* dan *posttest* sajikan dalam tabel 3 sebagai berikut,

Tabel 3. Data pretest posttest

	N	Range	Min imum	Max imum	Mean	Std. Dev iation
prekontrol	29	9	55	64	59.00	2.591
poskontrol	29	9	59	68	63.17	2.436
preekspe	29	5	57	62	59.21	1.567
postekspe	29	7	74	81	77.69	2.123
Valid N (Listwise)	29					

Berdasarkan tabel tersebut, kelompok kontrol memiliki rata-rata nilai *pretest* 59.00 dengan standar deviasi (2,591) kemudian meningkat menjadi 63.17 standar deviasi (2436).

Kelompok eksperimen memiliki besaran nilai *pretest* 59.2 standar deviation (1.567) dan mengalami peningkatan signifikan pada *posttest* menjadi 77.69 dengan standar deviation (2.123). Perbedaan terlihat signifikan pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Data tersebut dibuktikan dari perbandingan rata-rata *pretest* dan *posttest* yang memperlihatkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan.

Tabel 4. Uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prekontrol	.098	29	.200*	.959	29	.315
Poskontrol	.124	29	.200*	.960	29	.336
Preeksperimen	.080	29	.200*	.983	29	.902
Poseksperimen	.132	29	.200*	.947	29	.154

Tabel diatas menunjukkan bahwa data memenuhi syarat untuk analisis parametrik karena hasil normalitas dengan Kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa semua data menunjukkan normal ($p > 0,05$). Dengan temuan tersebut dapat dilanjutkan kelangkah berikutnya yaitu uji hmogenitas yang diperuntuk guna memastikan bahwa varians yang seragam ditemukan pada yang digunakan. Berikut penyajian hasil uji homogenitas.

Tabel 5. Uji homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PJOK	Based on Mean	.353	1	56	.555
	Based on Median	.369	1	59	.546
	Based on Median and With Adjusted of	.369	1	54.497	.546
	Based on trimmed Mean	-.345	1	56	.560

Tabel diatas beberapa data menunjukkan nilai signifikasi mean 0.555, median 0.546, df yang disesuaikan 0.546 dan trimmed menunjukkan 0.560. berdasarkan uji homogenitas menggunakan levene statistic semua skor signifikasi lebih besar dari 0,05. Dengan hasil tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa data tersebut memiliki varians yang homogen atau setara. Selanjutnya untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil pelaksanaan *pretest* dan *posttest*, peneliti menyajikan uji paired sample t-test sebagai berikut.

Tabel 6. Uji paired sample t-test

	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
	Mean	Std. Daviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
1 prekontrol-postkontrol	-4.17241	.53911	.10011	4.37748	-3.96735	-41.678	28	.000
2 preeksperimen-posttestperimen	-18.48276	.87099	.16174	-18.81406	-18.15145	-114.276	28	.000

Tabel diatas uji berpasangan memperlihatkan adanya ketidak samaan yang signifikan pada hasil *pretest* dan *posttest*. Kelompok kontrol memperoleh, nilai $t = -41,678$ dengan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$, sementara kelompok eksperimen nilai $t = -114,276$ dengan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Semua kelompok hasil belajar meningkat, namun kelompok eksperimen meningkat lebih signifikan di dibandingkan kelompok kontrol. Metode yang digunakan dalam membuat keputusan pada uji t berpasangan (paired sample t-test) yaitu.

1. H_0 ditolak dan H_a diterima jika nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$.
2. H_0 diterima dan H_a ditolak jika nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$.

Oleh karena itu, $< 0,05$ signifikan menunjukkan penggunaan ular tangga yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani.

Tabel 7. Uji independent sample t-test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.353	.555	-24.194	56	.000	-14.517	.600	-15.719	-13.315
	Equal variances not assumed			-24.194	54.974	.000	-14.517	.600	-15.720	-13.315

Tabel diatas uji t tidak berpasangan menunjukkan adanya ketidak samaan signifikan antara hasil *posttest* kelompok kontrol dan eksperimen. Nilai t yang diperoleh adalah $= -24,194$ $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan selisih rata-rata memperlihatkan hasil akademik peserta didik kelompok eksperimen signifikan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Temuan tersebut membuktikan perlakuan pada kelompok eksperimen berkontribusi besar pada peningkatan hasil belajar. Dengan demikian, bahwa model pembelajaran yang diterapkan pada kelompok eksperimen lebih baik dari pada penggunaan pembelajaran *konvensional* pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa media ular tangga berbasis sport edukasi memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Peneliti melibatkan peserta didik kelas 4 SD Al Islam Pengkol Jepara. Kelompok eksperimen dalam penggunaan media ular tangga menunjukkan peningkatan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari skor *posttest* yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen, tetapi juga dari perubahan sikap, dan partisipasi aktif peserta didik sepanjang proses pembelajaran. Peserta didik juga menunjukkan rasa malu saat diminta untuk mempraktikkan gerakan secara individu di depan kelas, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya kualitas pembelajaran serta kebugaran jasmani peserta didik (Efendi, 2022).

Kondisi ini menuntut adanya inovasi media yang dapat menstimulus peserta didik untuk pemahaman pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Ginjar et al., 2023). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menerapkan media berbasis sport edukasi berupa permainan

ular tangga. Media ini mampu menarik minat belajar peserta didik, mengurangi kejenuhan dalam aktivitas pembelajaran, dan mendorong keterlibatan aktif (Tabina et al., 2024). Media ini dirancang untuk menyisipkan materi kebugaran jasmani dalam bentuk aktivitas fisik yang menyenangkan. Penerapan media ini terbukti keefektifan peningkatan hasil belajar peserta didik melalui uji paired sample t-test (berpasangan) memperlihatkan perbedaan skor yang signifikan pada nilai *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen ($p = 0,000 < 0,05$), dengan rata-rata 59,21 menjadi 77,69 (Masgumelar & Mustafa, 2021).

Peningkatan ini tidak hanya terlihat secara statistik, akan tetapi tercermin dari keterlibatan peserta didik selama berlangsungnya pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya bahwa media permainan edukatif mampu meningkatkan pemahaman konsep dan hasil belajar peserta didik dalam aspek kognitif maupun psikomotorik (Asira et al., 2024). Permainan ular tangga memiliki peran lebih dari sekedar alat bantu visual, akan tetapi sebagai alat aktivitas fisik dan kolaboratif. Peserta didik berpartisipasi aktif, baik secara mandiri maupun kelompok. Temuan sebelumnya juga selaras dengan (Dwijayanti et al., 2023; Setyawan et al., 2023) bahwa permainan ular tangga mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar peserta didik secara signifikan.

Namun, penelitian ini memberikan kebaruan dengan mengintegrasikan media ular tangga secara sistematis dalam bentuk banner dan desain aktivitas gerak kebugaran jasmani untuk pembelajaran PJOK kelas 4. Kegiatan belajar menjadi menarik karena peserta didik merasa tidak bosan dengan aktivitas yang monoton. Selain itu, unsur permainan meningkatkan motivasi dan keberanian peserta didik dalam mengekspresikan gerakan mereka di hadapan teman-teman (Norhaliza et al., 2023). Menurut (Ginancar et al., 2023) sport edukasi memiliki kemampuan untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik melalui aktivitas bermain yang edukatif. Ini sejalan dengan hakikat pendidikan jasmani yang meliputi aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Deskripsi analisis menggunakan independent sample t-test memperlihatkan adanya perbedaan signifikan hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata lebih tinggi (77,69) dan kelompok kontrol hanya (63,17). Hal ini membuktikan bahwa media ular tangga berperan signifikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK (Cahyaningtias & Ridwan, 2021). Dengan data yang telah dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa media ini mendorong tercapainya tujuan pembelajaran PJOK. Hasil analisis statistik juga memperkuat efektivitas model ini.

Jadi, media ular tangga digunakan dalam belajar mengajar PJOK dapat menghasilkan pembelajaran lebih menarik, partisipatif, sehingga berdampak kepada hasil belajar. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK tidak harus dilakukan dengan metode konvensional. Dengan inovasi media pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif, seperti sport edukasi berbasis permainan, tujuan pembelajaran dapat dicapai secara lebih optimal.

Simpulan

Terbukti pada hasil penelitian berbasis sport edukasi melalui media ular tangga efektif memperbaiki hasil akademik peserta didik kelas 4 mata pelajaran PJOK di SD Al-Islam Pengkol Jepara. Hal ini dibuktikan terdapat ke tidak samaan pada nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, peserta didik menggunakan media sport edukasi hasil belajar secara signifikan unggul dari peserta didik yang hanya berpatok pada media konvensional seperti LKS. Media ular tangga tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman konsep gerak dasar kebugaran jasmani secara kognitif, tetapi juga mampu menumbuhkan sikap positif siswa dalam ranah afektif, serta melatih keterampilan fisik dan motorik dalam ranah psikomotorik.

Oleh karena itu, permainan ular tangga berbasis sport edukasi tidak hanya sarana pembelajaran, tapi sebagai media inovatif yang membentuk suasana belajar menyenangkan, interaktif yang berdampak positif pada proses maupun hasil akademik peserta didik. Peneliti memiliki keterbatasan pada ruang lingkup peserta yang hanya terdiri dari satu tingkat kelas di sekolah, serta keterbatasan waktu pelaksanaan. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan memperluas cakupan respondent, menambahkan indikator observasi, serta mencoba bentuk media lain yang dapat menstimulasi gerak jasmani peserta didik dalam berbagai konteks pembelajaran.

Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan hasil penelitian asli, bebas plagiarisme, dan belum dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data dan analisis dilakukan secara objektif serta dapat dipertanggung jawabkan secara kaidah akademik. Saya berterima kasih kepada semua orang yang telah membantu serta memberikan bimbingan hingga terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Asira, Y., Huri, D., & Suprihatin, D. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Gambar Berseri dalam Peningkatan Keterampilan Menulis Teks Biografi (Penelitian Quasi Eksperimen) pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Rawamerta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 881–891. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9541>
- Cahyaningtias, V. P., & Ridwan, M. (2021). Efektivitas Penerapan Media Pembelajaran Interaktif terhadap Motivasi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 55–62. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5727>
- Dwijayanti, K., Firdaus, M., & Yusuf, M. (2023). Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(2), 225–235. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/2538>
- Efendi, A. (2022). Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Renang Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Kudus. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(1), 52–63. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i1.1825>
- Fitriyanto, M. R., & Wiranti, D. A. (2025). Efektivitas Model Role Playing Berbantuan Media Topeng Karakter untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Krama Alus pada Siswa

- Kelas IV SDN 03 Menganti. *JPG: Jurnal Pendidikan Guru*, 6(1), 27–36. <https://doi.org/10.32832/jpg.v6i1.17962>
- Ginanjar, A., Mudzakir, D. O., & Wadudu, H. (2023). Sport Education Terhadap Motivasi Belajar Siswa SD Tingkat Atas untuk Mendukung Kurikulum Merdeka. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), 237–248. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3047>
- Hikmah, N., Ilhamdi, M. L., & Astria, F. P. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Monopoli Pintar Berbasis Permainan Edukasi pada Mata Pelajaran IPA Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(3), 1809–1822. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i3.1537>
- Ichsan, F. N. (2021). Implementasi Perencanaan Pendidikan dalam Meningkatkan Karakter Bangsa Melalui Penguatan Pelaksanaan Kurikulum. *Al-Riwayah : Jurnal Kependidikan*, 13(2), 281–300. <https://doi.org/10.47945/al-riwayah.v13i2.399>
- Indriyani, L. (2019). Pemanfaatan Media Pembelajaran dalam Proses Belajar untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kognitif Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 2(1), 17–26. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/psnp/article/view/5682>
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Teori Belajar Konstruktivisme dan Implikasinya dalam Pendidikan dan Pembelajaran. *Ghaitsa: Islamic Education Journal*, 2(1), 49–57. <https://www.siducat.org/index.php/ghaitsa/article/view/188>
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi & Inovasi Pendidikan (Jartika)*, 3(2), 422–438. <http://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/view/371>
- Norhaliza, E., Istiningsih, S., & Khair, B. N. (2023). Pengembangan Media Bukber (Buku Bergambar) Berbasis Kearifan Lokal Daerah Setempat untuk Kelas IV. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(1), 356–362. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i1.1155>
- Pratiwi, M., Solahudin, A., & Maria, S. (2024). Application of Audio Visual Media in Physical Fitness Learning for Elementary School Students: Media Audio Visual. *Indonesian Journal of Sport Management*, 4(3), 1–13. <https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/ijsm/article/view/9898>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Rahmani, D., Risnawati, & Hamdani, M. (2025). Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t-Test). *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 568–576. <https://jpion.org/index.php/jpi/article/view/420>
- Rouf, A. (2019). Penerapan Model Pembelajaran TGT Sebagai Upaya Meningkatkan Aktivitas Belajar dan Prestasi Belajar Tentang Program Linier pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung. *Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.29407/pn.v5i1.13675>
- Samosir, M. A., Sinaga, G. M., & Zai, Y. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD-UMMI AIDA Islam Terpadu dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional: Kajian Literatur. *Jurnal Pior*, 3(2), 1–8. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior/article/view/349>
- Septianti, L., Sonjaya, A. R., Hermawan, I., & Arifin, Z. (2025). Implementasi Model Peer Teaching untuk Meningkatkan Partisipasi Aktif Siswa pada Pembelajaran PJOK. *Jurnal*

Porkes, 8(2), 612–622. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/29719>

Setyawan, G., Fitriani, R. A., Fahturohzi, F., & David, T. (2023). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Ular Tangga. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1), 32–38. <https://doi.org/10.37905/jscj.v2i1.20672>

Tabina, M. H. C., Mubarak, A. I., Sari, I. M., Nabela, Y. A., Fakhriyah, F., & Fajrie, N. (2024). Analisis Media Pembelajaran Interaktif dalam Minat Belajar Siswa Kelas 5 SD 03 Tergo. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 2493–2502. <https://ulilalbabinstitute.co.id/index.php/J-CEKI/article/view/4219>

Widiyono, A. (2021). Penerapan ZD SOft Screen Recorder terhadap Hasil Belajar Materi PAP & PAN di Era New Normal. *Prosiding Seminar Nasional : Arah Kebijakan Pendidikan dan Kajian Riset di Era New Normal*, 3(1), 269–280. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1675