

## **PENERAPAN PERMAINAN LUGERAK! DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA SISWA KELAS IV SDN 005 DAMAI**

Albertus Juan Rabel\*, Titi Respati Ningrum

*Key, Kecamatan Damai, Kabupaten Kutai Barat, Kalimantan Timur  
Yayasan Pendidikan Astra - Michael D. Ruslim, Jl. Gaya Motor Raya, Sunter II No.8 Lt. 5, Tanjung Priok, Jakarta Utara*

---

### **Abstract**

Permainan *LuGerak!* adalah media pembelajaran inovatif yang mengintegrasikan unsur permainan tradisional ludo dengan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan permainan *LuGerak!* untuk meningkatkan pemahaman dan kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini dilakukan kepada 11 peserta didik kelas IV SDN 005 Damai. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kartu soal yang mengukur pemahaman peserta didik dalam memahami materi kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata peserta didik sebelum dan setelah 71,36 dan 79,1 menggunakan media ini meningkatkan pemahaman sebesar 7,7. Hasil wawancara dan observasi oleh peserta didik menunjukkan bahwa mereka semakin bersemangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Berdasarkan hasil penerapan permainan *LuGerak!* di kelas IV SDN 005 Damai, permainan ini mampu meningkatkan keterlibatan siswa, menciptakan suasana belajar yang aktif, serta memberi alternatif media edukatif yang variatif dan menyenangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

*Keywords:* Kebugaran Jasmani, PJOK, Board Game Ludo, LuGerak!

---

### **Riwayat Artikel:**

*Diterima: 04 November 2025*

*Direvisi: 15 Desember 2025*

*Dipublikasikan: 30 Desember 2025*

### **1. Pendahuluan**

Pendidikan jasmani adalah mata Pelajaran di sekolah yang identik dengan unsur gerakan-gerakan baik lompat, lari dan sebagainya. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan bahwa Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak [1][2]. Materi pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi juga gerakan atletik, voli, basket, sepakbola, senam maupun lompat yang mendukung adanya penggunaan media ajar dalam proses belajar mengajar baik di dalam maupun di luar ruangan oleh guru

PJOK. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari beberapa peserta didik dan guru lapangan SDN 005 Damai yang cukup luas dapat dimanfaatkan dengan maksimal dalam pembelajaran olahraga.

Adapun kendala dalam proses belajar mengajar di mana guru PJOK banyak sekali yang masih menggunakan sistem pembelajaran konvensional yang menjelaskan materi dan memberi soal kepada peserta didik. Hal tersebut semakin diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara oleh peserta didik dan guru bahwa lapangan SDN 005 Damai jika hujan deras menerjang lapangan tidak bisa digunakan dalam proses belajar mengajar sehingga pembelajaran di alihkan ke dalam ruangan di mana belum ada media pembelajaran yang mendukung proses belajar Penjasorkes yang menggabungkan antara gerakan dan belajar [3]. Banyak peserta didik yang mengeluhkan karena pembelajaran semakin monoton dan peserta didik cepat merasa bosan.

Oleh karena itu, untuk mendukung proses pembelajaran dapat juga menggunakan alat peraga/media ajar atau permainan [4]. Namun, media ajar juga harus disesuaikan dengan kebutuhan guru maupun peserta didik.

---

\*Penulis korespondensi

*Email address:* Albertus.rabel@gmail.com (Albertus Juan Rabel )

Salah satu permainan yang dapat dikembangkan adalah permainan Ludo. Ludo pada awalnya adalah permainan papan asal India yang dimainkan dengan dadu dan bidak. Permainan ini biasanya dimainkan dalam bentuk tim yang terdiri atas 4 anggota tim. Permainan ini sudah pernah dimainkan oleh anak-anak baik konvensional maupun lewat *game online* [5][6]. Dalam pengembangannya di bidang pendidikan jasmani, konsep ini dimodifikasi sehingga setiap langkah atau pergerakan bidak disertai dengan tugas gerak atau aktivitas kebugaran, misalnya *push-up*, *jumping jack*, *sit-up*, lari di tempat, dan lain-lain [7]. Dengan adanya permainan *LuGerak!* dalam materi Kebugaran Jasmani merupakan inovasi pembelajaran olahraga yang memadukan permainan tradisional Ludo dengan unsur aktivitas fisik. Permainan *LuGerak!* ini menjadi salah satu inovasi pembelajaran dalam mengatasi permasalahan yang ada di mana penulis sebagai guru PJOK dapat melaksanakan proses belajar mengajar di dalam ruangan dengan tetap menerapkan pembelajaran yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan gerak. Selain itu, dapat menjadi alternatif solusi ketika peserta didik ingin memadukan bermain, belajar bersama-sama serta berolahraga dengan mengerakkan anggota tubuh.

Penelitian Mahardi [6] yang berjudul Permainan Ludo Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Pada Siswa Sekolah Dasar menunjukkan bahwa pengembangan permainan Ludo sebagai media pembelajaran penjasorkes sangat efektif untuk pembelajaran serta meningkatkan denyut jantung yang dimana menandakan permainan ini berdampak baik pada peserta didik, dan juga penelitian Salman [8] yang berjudul Pengaruh Media Kartu Terhadap Hasil Belajar Pengetahuan Siswa Kelas VII SMPN 1 Wuluhan yang menyatakan bahwa media pembelajaran kartu tugas gerak memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan hasil belajar pengetahuan peserta didik. Selaras dengan itu, maka peneliti memiliki ide untuk melakukan inovasi menggabungkan permainan Ludo dan Kartu berupa *LuGerak!* yang nanti diharapkan dapat membantu peserta didik dalam memahami materi kebugaran jasmani serta memberikan pengalaman belajar yang berbeda dan menyenangkan dengan menggabungkan konsep bermain, belajar serta berolahraga.

Pengembangan permainan guna menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, interaktif, serta mendorong siswa lebih aktif bergerak meskipun harus di dalam ruangan. Melalui pengembangan ini diharapkan menghasilkan media ajar Ludo yang dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan pembelajaran peserta didik SDN 005 Damai sehingga dapat mewujudkan pembelajaran yang menyenangkan, kreatif, inovatif serta aktif. Selain itu,

dapat meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran penjasorkes dan membantu guru PJOK untuk mengembangkan media ajar yang lebih inovatif dalam proses pembelajaran. Permainan *LuGerak!* ini dapat dimainkan baik di luar maupun di dalam ruangan sehingga tetap ada proses belajar mengajar. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan permainan *LuGerak!* untuk meningkatkan pemahaman dan kebugaran jasmani siswa.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan dan praktik [9][10] yang dilaksanakan dengan Model ADDIE. Tahapan *analysis* dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan gerakan yang dapat menjadi aktivitas dalam permainan serta konten permainan untuk memberi pengalaman pembelajaran pengetahuan, tahap *design* dilakukan dengan merancang permainan *LuGerak!* yang dikembangkan dari permainan Ludo, tahap *develop* dilakukan dengan memproduksi media permainan *LuGerak!* serta tahapan aktivitas belajar siswa, tahap *implementation* dilakukan penerapan permainan *LuGerak!* dalam pembelajaran di kelas, dan tahap *evaluation* dilakukan evaluasi dari hasil pengamatan, hasil belajar siswa serta hasil wawancara yang dapat memberikan refleksi dan evaluasi terhadap efektivitas penerapan permainan *LuGerak!*. Penelitian ini dilaksanakan di SDN 005 Damai dengan sampel penelitian siswa kelas IV yang berjumlah 11 orang. Adapun teknik pengumpulan data dengan memberikan soal *pre-test-post-test* [11] serta analisis data dilakukan dengan membandingkan rata-rata hasil belajar siswa pada *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *paired sample t-test*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pengembangan permainan Media Pembelajaran *LuGerak!* dilengkapi alat-alat permainan yang ditampilkan pada Gambar 1 sampai 5 yaitu:

- Kartu Soal: kartu ini berisi soal-soal tentang kebugaran jasmani di mana Tingkat kesulitan soal dari level 1 sampai level 3. Kartu soal ini diletakkan di kotak soal per masing-masing tim.



Gambar 1: Desain kartu soal kebugaran jasmani tampak depan belakang.

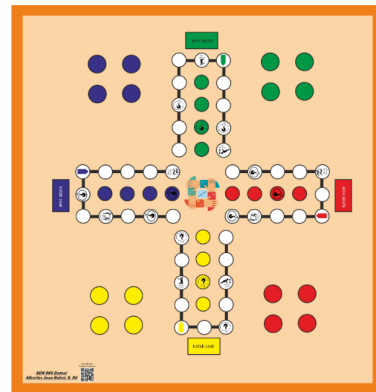
- Kartu Reward: kartu sehat ini merupakan reward untuk setiap anggota tim yang berhasil lolos ke finish. Kartu sehat ini juga menyatakan bahwa peserta didik sudah sehat dengan melakukan aktivitas fisik dalam bermain.



Gambar 2: Desain kartu reward/kartu sehat tampak depan dan belakang.

- Papan Ludo: papan ludo didesain dengan ukuran 3 meter × 3 meter yang dimana pion/bidak hidup adalah peserta didik. Papan ludo didesain ada beberapa modifikasi seperti ada kotak soal, daerah pertanyaan, dan daerah hukuman. Papan ini ju-

ga dilengkapi dengan barcode petunjuk permainan yang tertempel di papan.



Gambar 3: Desain papan ludo tampak depan.

- Petunjuk Permainan: Ludo ini juga dilengkapi dengan petunjuk permainan yang telah ada di papan dengan cara scan barcode di bagian bawah papan.



Gambar 4: Barcode petunjuk permainan.



Gambar 5: Petunjuk permainan *LuGerak!*

Pembelajaran menggunakan *LuGerak!* diimplementasikan di kelas IV SDN 005 Damai dengan jumlah peserta didik berjumlah 11. Pada tahap pelaksanaan pembelajaran diawali dengan mengisi soal *pre-test* terlebih dahulu. Hal ini untuk melihat pemahaman peserta didik sebelum pembelajaran menggunakan *LuGerak!*.



Gambar 6: Guru membagi soal *pre-test* kepada peserta didik.

Setelah guru membagi soal *pre-test* yang harus dikerjakan oleh peserta didik selanjutnya adalah membagi peserta didik menjadi 4 tim di mana 1 tim terdiri atas 2-4 anggota disesuaikan dengan jumlah kelas. Setelah membagi tim, guru membacakan aturan permainan *LuGerak!* berkelompok sesuai dengan timnya masing-masing ada yang tim hijau, merah, kuning dan biru. Setiap anggota per masing-masing tim harus berdiri di *basecamp* untuk menunggu giliran dalam bermain. Semua tim dengan perwakilan 1 anggota melemparkan dadu untuk menentukan tim mana yang akan memulai permainan dahulu disusul dengan tim yang lainnya. Jika ada tim yang melempar jumlah mata dadu sama maka harus mengulang kembali hingga mendapat jumlah mata dadu berbeda. Setelah itu, masing-masing tim juga harus menentukan siapa yang akan menjadi pemain untuk maju terlebih dahulu.

Pemain yang berhenti di wilayah pertanyaan pemain mengambil 1 kartu soal yang sudah disediakan di kotak soal masing-masing tim. Jika salah harus mundur 1 langkah atau benar maju 1 langkah. Namun, jika pemain berhenti di wilayah hukuman maka pemain harus melakukan hukuman jika tidak pemain harus kembali ke *basecamp* dan diganti pemain kedua. Hukuman berupa *squad jump* sebanyak 2 kali, lompat sebanyak 2 kali dan sebagainya sesuai dengan ketentuan di dalam papan permainan. Pemain yang berhasil finish akan mendapat 1 kartu sehat sebagai *reward* karena sudah berhasil sampai dan menyelesaikan permainan. Pemain yang sudah mendapat kartu sehat harus kembali ke *basecamp* dan dilanjutkan pemain selanjutnya. Tim yang menang adalah tim yang paling banyak mengumpulkan kartu sehat.

Jika tim yang memiliki kartu sehat paling banyak maka pemain yang yang terlebih dahulu mengumpulkan kartu sehat itulah pemenangnya.



Gambar 7: Guru menjelaskan aturan permainan *LuGerak!*.



Gambar 8: Perwakilan pemain per tim melemparkan dadu untuk menentukan tim yang memulai permainan.



Gambar 9: Pemain melangkah sesuai dengan jumlah mata dadu.



Gambar 10: Pemain berhenti di wilayah pertanyaan dan menjawab soal yang ada di kotak soal.



Gambar 11: Pemain berhenti di wilayah hukuman yang mengharuskan pemain harus melakukan gerakan sesuai perintah di wilayah tersebut.



Gambar 12: Pemain yang berhasil sampai finish mendapat 1 kartu sehat.

Setelah permainan selesai maka guru memberikan penguatan terkait kebugaran jasmani. Guru juga mengajak peserta didik untuk mengerjakan soal-soal evaluasi *post-test* untuk memastikan setelah menggunakan media *LuGerak!*.

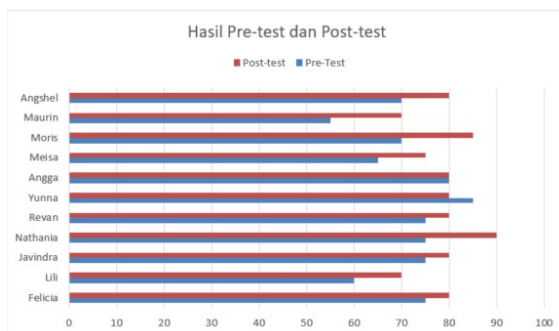


Gambar 13: Peserta didik mengerjakan soal *post-test*.



Gambar 14: Peserta didik antusias setelah bermain *LuGerak!*.

Selama proses pembelajaran di dalam kelas, peserta didik sangat aktif, senang dan tertarik dengan permainan *LuGerak!*. Pembelajaran kelompok dapat menumbuhkan sikap gotong royong dan kerja sama. Berdasarkan hasil observasi sikap bahwa media *LuGerak!* melatih sikap Kerjasama peserta didik serta menjunjung tinggi nilai sportivitas. Hasil belajar peserta didik juga cukup signifikan sebelum dan sesudah penggunaan media *LuGerak!*. Hal tersebut dilihat dari nilai yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang sudah diberikan peserta didik, hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada diagram berikut ini.



Gambar 15: Diagram hasil *pre-test* dan *post-test*.

Pembelajaran materi kebugaran jasmani setelah menggunakan media *LuGerak!* terlihat perubahan yang signifikan. Hal tersebut dilihat dari nilai yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan oleh peserta didik. Jika dilihat dari tabel di atas maka rata-rata hasil *pre-test* sebesar 71,36 sedangkan rata-rata hasil *post-test* sebesar 79,1. Dari hasil rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dinyatakan bahwa media *LuGerak!* dikatakan efektif untuk meningkatkan pemahaman belajar siswa pada materi kebugaran jasmani. Adapun hasil analisis uji *paired sample t-test* dapat dilihat dari Tabel 1 dan Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 1: *Paired Samples Correlations*.

Pasangan	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre-test & Post-test	11,000	0,668	0,025

Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara nilai *pre-test* dan *post-test* diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,003 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil belajar *pre-test* dengan *post-test* yang artinya penggunaan media ajar *LuGerak!* dapat meningkatkan pemahaman untuk mata pelajaran Kebugaran Jasmani PJOK pada siswa kelas IV SD Negeri 005 Damai. Hasil ini selaras juga dengan hasil penelitian Marhadi [6], Hidayat [4], Salman [8], Hidayat [12], dan Sucipto [13] di mana permainan praktik dan konten pembelajaran telah efektif meningkatkan pengetahuan dan kebugaran siswa.

#### 4. Kesimpulan

Penggunaan media *LuGerak!* dapat meningkatkan konsep pemahaman peserta didik tentang kebugaran jasmani. Pada pembelajaran menggunakan media ini juga membuat peserta didik menjadi lebih aktif, kritis dan saling menjunjung sportivitas sehingga peserta didik dapat merasakan dampak positif dari media *LuGerak!* dimana mengajak peserta didik belajar sambil bermain dan berolahraga. Media *LuGerak!* bukan hanya berisi kartu gerakan namun juga berisi soal-soal untuk peserta didik belajar serta merefleksikan pembelajaran agar mereka dapat memahami kembali materi pembelajaran yang sudah disampaikan oleh guru. Media ajar *LuGerak!* ini menggabungkan dua konsep permainan kartu dan Ludo dengan inovasi antara kartu, gerakan/aktivitas fisik serta bermain Ludo dibuatlah sebuah media ajar yang nantinya dapat mendukung proses pembelajaran baik di dalam maupun di luar ruangan.

Tabel 2: *Paired Samples Test* dan Pengujian Hipotesis.

Pasangan	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Dev	Std. Error	95% Conf. Interval				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre-test – Post-test	-7,727	6,467	1,950	-12,072	-3,383	-3,963	10,000	0,003

**Hipotesis:**

$H_0$  : Tidak ada perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

$H_a$  : Ada perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

**Daftar Pustaka**

- [1] R. Mulyanto, *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI Sumedang Press, 2014.
- [2] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI*. Jakarta: Kemendikbud, 2017.
- [3] R. Mulyanto, *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI Sumedang Press, 2011.
- [4] R. Hidayat, “Permainan edukatif dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran anak,” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 8, no. 2, pp. 112–120, 2020.
- [5] “Ludo,” Wikipedia. [Online]. Available: <https://id.wikipedia.org/wiki/Ludo>. [Diakses: 25 Juli 2025].
- [6] Marhadi, “Permainan ludo sebagai pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa sekolah dasar,” *Tadulako Journal Sport Science and Physical Education*, vol. 7, pp. 19–31, 2019.
- [7] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI*. Jakarta: Kemendikbud, 2017.
- [8] M. S. T., “Pengaruh media kartu terhadap hasil belajar pengetahuan siswa kelas VII SMPN 1 Wulahan,” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, vol. 12, no. 1, pp. 67–71, 2024.
- [9] S. Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2019.
- [10] T. O. Bompas, *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall Hunt Publishing, 2015.
- [11] Nurhasan dan M. Cholik, *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Press, 2018.
- [12] R. Hidayat, “Permainan edukatif dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran anak,” *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 8, no. 2, pp. 112–120, 2020.
- [13] A. Sucipto, “Inovasi permainan tradisional untuk pembelajaran PJOK di sekolah dasar,” *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol. 11, no. 1, pp. 45–53, 2021.