

## PENGGUNAAN MEDIA ULAR TANGGA DARI BARANG BEKAS UNTUK MATERI KEBUGARAN JASMANI DALAM PEMBELAJARAN PJOK DI SMPN 1 LEUWIDAMAR

Ilham Permana\*, Sarah

*SMPN 1 Leuwidamar, Lb. Parahiang, Kec. Leuwidamar, Kabupaten Lebak, Banten 42362*

---

### Abstract

Artikel ini berisi inovasi penggunaan media ular tangga dalam meningkatkan efektivitas dan daya tarik mata pelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani. Inovasi ini dilakukan untuk menjawab tantangan pembelajaran PJOK, diantaranya kurang bersemangat dan bosannya siswa dalam pelajaran PJOK. Media konvensional yang monoton diyakini menjadi akar permasalahan rendahnya partisipasi siswa. Keunikan dari penelitian ini adalah materi yang digunakan, teknis permainan, dan bahan dari media ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pre-experimental dengan desain kelompok tunggal menggunakan pre-test dan post-test. Digunakan pula kuesioner respon siswa untuk mengukur minat dan persepsi mereka terhadap media ini. Dari hasil penelitian, didapatkan kenaikan hasil belajar sebanyak 58% yang mengindikasikan efektivitas media dalam memfasilitasi pencapaian kompetensi kebugaran jasmani. Lebih dari 80% siswa merasa lebih tertarik dengan pembelajaran PJOK setelah diimplementasikannya permainan ini. Dengan demikian, media permainan ular tangga ini dapat menjadi solusi yang efektif, ekonomis, dan berkelanjutan untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang partisipatif.

*Keywords:* Inovasi Pembelajaran, Permainan, Ular Tangga, PJOK, Kebugaran Jasmani

---

### Riwayat Artikel:

*Diterima: 04 November 2025*

*Direvisi: 15 Desember 2025*

*Dipublikasikan: 30 Desember 2025*

### 1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah cabang pengetahuan yang didalamnya dipelajari aktivitas-aktivitas gerak melalui media olahraga [1]. Berdasarkan Kurikulum Merdeka, salah satu capaian pembelajaran yang harus dikuasai siswa adalah latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (Ruang GTK). Namun, pembelajaran kebugaran jasmani kadang terhambat dikarenakan rendahnya motivasi siswa. Hal ini

bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, diantaranya kurangnya minat siswa terhadap aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran, dan adanya pengalaman negatif dalam berolahraga di masa lalu [2]. Disinilah inovasi media pembelajaran berperan.

Dalam pembelajaran olahraga, guru harus mampu memberikan suasana kelas yang menyenangkan untuk meningkatkan minat siswa dan membantu siswa memahami pembelajaran [3]. Salah satu upaya meningkatkan motivasi siswa adalah dengan penggunaan media permainan. Belajar sambil bermain disukai oleh anak. Siswa tidak hanya bersenang-senang, namun juga belajar mengenai konteks yang disisipkan dalam permainan tersebut [4]. Salah satu permainan yang bisa digunakan dalam pembelajaran adalah ular tangga. Permainan ular tangga ini menarik untuk dijadikan media karena siswa tidak hanya melihat ataupun mendengar, tapi siswa juga bisa langsung masuk ke dalam permainan dan melakukan aktivitas [5]. Konsep permainan ular tangga dapat diadaptasi dalam pembelajaran kebugaran jasmani, dimana di setiap kotak diberikan gerakan kebugaran yang

---

\*Penulis korespondensi

*Email address:* [ilhampermana7467@gmail.com](mailto:ilhampermana7467@gmail.com) (Ilham Permana)

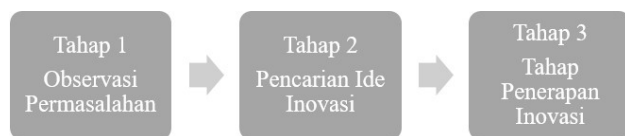
harus dilakukan. Jika siswa mendapatkan tangga, maka siswa naik di ular tangga siswa akan semakin mendekati garis finish, dan jika turun siswa akan melakukan gerakan pada kotak dengan intensitas yang lebih banyak. Kelompok siswa yang mencapai finish terlebih dahulu dinyatakan sebagai pemenang.

Selain dalam aspek pembelajaran, inovasi ini juga menyadari potensi pemanfaatan barang bekas sebagai bahan dasar dari pembuatan media pembelajaran. Sebagai sekolah yang sedang mengusahakan Adiwiyata, penggunaan kembali limbah seperti spanduk bekas menjadi langkah yang relevan untuk mengurangi sampah. Terlebih lagi sekolah memiliki cukup banyak kegiatan yang memerlukan spanduk, sehingga spanduk bekas menumpuk di sekolah dan menjadi sarang nyamuk. Dengan mengintegrasikan media permainan ular tangga terhadap pembelajaran PJOK, penulis berharap akan munculnya sebuah inovasi yang tidak hanya meningkatkan motivasi siswa dalam belajar kebugaran jasmani, tapi juga menanamkan kesadaran akan pentingnya daur ulang juga pemahaman bahwa pembuatan media pembelajaran tidak harus memerlukan biaya yang besar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas permainan ular tangga dalam meningkatkan hasil belajar dan minat siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani, serta untuk mengetahui respons siswa terhadap inovasi media pembelajaran ular tangga dari barang bekas untuk materi kebugaran jasmani/

**2. Metode**

Metode yang digunakan untuk melihat efektivitas inovasi pembelajaran PJOK menggunakan media permainan ular tangga adalah metode *Pre-Experimental*. Metode pre-experimental ialah metode penelitian yang menggunakan satu kelompok eksperimen. Pada penelitian ini, digunakan desain kelompok tunggal dengan perlakuan *pre-test* dan *post-test*. Sampel yang digunakan untuk penelitian ini adalah 32 siswa kelas 8B dengan materi yang diajarkan adalah kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK. Langkah desain pembelajaran dengan media ular tangga dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1: Langkah pembelajaran.

Tabel 1: Desain Penelitian.

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Perlakuan	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Source: (Sugiyono, 2018)

Keterangan:

X = Perlakuan berupa pembelajaran dengan media ular tangga

O<sub>1</sub> = Pre-test pengetahuan siswa

O<sub>2</sub> = Post-test pengetahuan siswa

1. Tahap 1 Observasi Permasalahan

Berdasarkan pengalaman dalam mengajar PJOK di SMPN 1 Leuwidamar, penulis menemukan beberapa permasalahan dalam pembelajaran, khususnya pada materi kebugaran jasmani. Siswa cenderung menunjukkan kurangnya motivasi dan partisipasi. Hal ini terlihat dari keengganan siswa untuk melakukan gerakan dengan benar. Kemudian penulis melakukan survei kecil kepada siswa terhadap minat siswa dalam pembelajaran. Dari hasil survey, hanya 18,75% siswa yang menyukai mata pelajaran PJOK. Dokumen survey awal dapat dilihat di Lampiran. 15,60% siswa mengakui bahwa pembelajaran PJOK membosankan. Penulis juga merasa bahwa selama mengajar PJOK, tidak banyak variasi yang digunakan dalam pembelajaran. Hal inilah yang membuat penulis semakin yakin untuk melakukan inovasi penggunaan media ular tangga dalam mata pelajaran PJOK.

2. Tahap 2 Pencarian Ide Inovasi

Ide inovasi ini terpicu oleh banyaknya penelitian yang menyebutkan keefektifan penggunaan media permainan dalam pembelajaran. Penelitian Sylvia Yustiyati dkk [6] dengan judul “Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional” menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti lompat tali, engklek, dan egrang efektif untuk meningkatkan partisipasi dan motivasi belajar siswa. Keterampilan fisik, sosial, dan budaya siswa juga berkembang. Termuat dalam penelitian Ibnu Masrughan dkk [7] dalam artikel yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan “Parkour Kids” di Sekolah Dasar Fase A untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa MI Islamiyah Babadan” bahwa penerapan model pembelajaran berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK mampu merangsang peningkatan kemampuan motorik kasar siswa dan mudah untuk diterapkan oleh guru. Penelitian lainnya

yang dilakukan oleh Nadya Ristamida Al Mubarroh dkk [8] yang berjudul “Penerapan Pembelajaran Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Gerak Lokomotor” menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain dengan media yang sesuai dengan kebutuhan siswa mampu meningkatkan hasil belajar, terutama dalam materi lari jarak pendek.

### 3. Tahap 3 Pembuatan Media Permainan Ular Tangga dan Modul Ajar Pembelajaran

Pada tahap ini penulis mengadaptasi petak permainan ular tangga dengan menggunakan spanduk bekas. Hal ini dilakukan untuk memudahkan media untuk dipindahkan dan dapat digunakan di kelas atau di lapangan. Spanduk bekas juga digunakan sebagai salah satu upaya daur ulang barang yang sudah tidak terpakai di sekolah. Modul ajar pembelajaran PJOK menggunakan media permainan ular tangga dapat dilihat pada bagian lampiran. Wujud media permainan ular tangga yang penulis desain lengkap dengan dadunya dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2: Media pembelajaran berupa papan ular tangga dan dadu permainan

### 3. Hasil dan Pembahasan

Dokumentasi kegiatan implementasi pembelajaran PJOK kebugaran jasmani dengan media permainan ular tangga dapat dilihat pada Gambar 3. Pembelajaran dilakukan mengacu pada target capaian pembelajaran PJOK [9].

Setelah melakukan seluruh tahapan pembelajaran, penulis merekap dan membandingkan nilai hasil *pre-test* dan *post-test* siswa untuk melihat kenaikan pemahaman siswa mengenai materi kebugaran jasmani menggunakan media permainan ular tangga. Tampak



Gambar 3: Dokumentasi implementasi media pembelajaran.

bahwa siswa terlibat aktif sehingga memaksimalkan belajar siswa [10]. Berikut hasil yang didapatkan hasil seperti pada Tabel 2.

Nilai sebagian siswa tidak dicantumkan karena sebagian siswa hanya mengikuti salah satu tes, sehingga nilai tidak bisa dibandingkan. Nilai rata-rata *pre-test* siswa adalah 7.13. Setelah perlakuan menggunakan media ular tangga, rata-rata nilai *post-test* siswa adalah 8,5. Untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa, digunakan uji *normalized gain*, dengan data yang digunakan berasal dari nilai *pre-test* dan *post-test* siswa. Hasil uji *normalized gain*, dapat dilihat pada Gambar 4. Dari hasil uji *normalized gain*, dapat dilihat bahwa rata-rata *N-Gain* adalah 58%. Hasil tersebut dibandingkan dengan kategori tafsiran efektivitas *N-Gain* dari Hake, R.R [11] sebagai berikut pada Gambar 5.

Descriptives			
		Statistic	Std. Error
NGain_Persen	Mean	58.0045	8.53335
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	40.2043 75.8048
	5% Trimmed Mean	58.8939	
	Median	50.0000	
	Variance	1529.178	
	Std. Deviation	39.10470	
	Minimum	.00	
	Maximum	100.00	
	Range	100.00	
	Interquartile Range	78.89	
	Skewness	-.192	.501
	Kurtosis	-1.544	.972

Gambar 4: Hasil uji *normalized gain*.

Tabel 2: Nilai Pre-Test dan Post-Test Siswa.

No	Nomor Siswa	Pre-Test	Post-Test
1	Siswa 1	5.5	10
2	Siswa 2	3	6
3	Siswa 3	10	10
4	Siswa 4	6	6
5	Siswa 5	8	8
6	Siswa 6	10	10
7	Siswa 7	4	7
8	Siswa 8	3	8.5
9	Siswa 9	10	10
10	Siswa 10	5	8
11	Siswa 11	7	8
12	Siswa 12	5.5	6
13	Siswa 13	1	3
14	Siswa 14	5	5
15	Siswa 15	8	10
16	Siswa 16	9	9.5
17	Siswa 17	9.5	10
18	Siswa 18	7.5	10
19	Siswa 19	9	10
20	Siswa 20	9.5	10
21	Siswa 21	6	8
22	Siswa 22	8	10
23	Siswa 23	10	10
24	Siswa 24	10	10
25	Siswa 25	8.5	10
26	Siswa 26	7.5	8

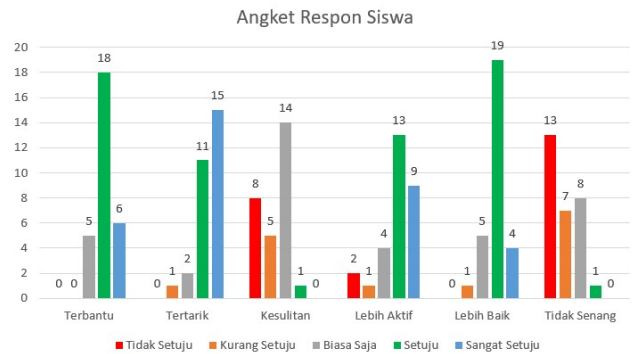
**Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain**

Presentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

Gambar 5: Kategori tafsiran efektivitas N-Gain

Nilai 58% berada pada kategori cukup efektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media ular tangga dalam pembelajaran kebugaran jasmani cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

- Berdasarkan hasil angket respon siswa dapat disimpulkan bahwa siswa lebih tertarik dan merasa lebih aktif dalam pembelajaran PJOK setelah menggunakan media permainan ular tangga.
- Dengan pembelajaran menggunakan media permainan ular tangga, siswa bisa belajar mengenai ke-



Gambar 6: Data hasil angket respon

bugaran jasmani sambil bermain. Harapannya, siswa tidak lagi menganggap pembelajaran PJOK membosankan dan lebih bersemangat dalam proses pembelajaran.

**4. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang didapatkan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media ular tangga dalam pembelajaran kebugaran jasmani cukup efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Siswa juga lebih tertarik dan merasa lebih aktif dalam pembelajaran PJOK dengan penggunaan media permainan ini. Harapannya, siswa dapat menganggap PJOK sebagai mata pelajaran yang menarik dan menyenangkan.

**Daftar Pustaka**

- [1] Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.56-65>
- [2] Hasibuan, J. A. S., Siregar, S., Giawa, I. B., & Zai, E. B. (2024). Permasalahan Yang Dihadapi Oleh Seorang Guru Dalam Merancang Pembelajaran Penjas. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepe-latihanOlahraga*, 2(2), 111–113.
- [3] Cahyono, T. T., Resita, C., & Hidayat, A. S. (2021). Penggunaan Media Pembelajaran dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>

- [4] Wulan, N. P. J. D., Suwatra, I. I. W., & Jampel, I. N. (2019). Pengembangan Media Permainan Edukatif Teka- Teki Silang Berorientasi Pendidikan Karakter Pada Mata Pelajaran IPS. *Jurnal EDUTECH Universitas Pendidikan Ganesha*, 7(1), 66–74.
- [5] Ferryka, P. Z. (2018). Permainan Ular Tangga Dalam Pembelajaran Matematika Di Sekolah Dasar. *Jurnal Magistra*, 29(100), 58–64.
- [6] Yustiyati, S., Hurulaynozharqa, Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK Melalui Permainan Tradisional. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 252–261. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4420>
- [7] Masrukhan, I., Utomo, A. W. B., & Septianingrum, K. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Permainan “Parkour Kids” di Sekolah Dasar Fase A untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa MI Islamiyah Babadan. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(2), 722–736. <https://doi.org/10.55681/jjige.v6i2.3829>
- [8] Al Mubarroh, N. R., Wibowo, S., & Zakaraia, M. R. (2024). Penerapan Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Gerak Lokomotor. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(4), 5708–5718. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/937/1049>
- [9] CP & ATP. Ruang GTK, <https://guru.kemdikbud.go.id/kurikulum/referensi-penerapan/capaian-pembelajaran/sd-sma/pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-pjok/fase-d/>. Diakses pada 10 September 2025.
- [10] Kristiyanto, W.H. (2017). Implementasi Media Pembelajaran dalam Pembelajaran Aktif dengan Pendekatan Baru sebagai Wujud Profesionalisme Guru di Era Global. *Prosiding Seminar Nasional ALFA VII*. Semarang: Universitas PGRI Semarang
- [11] Hake, R. R. (1999). Analyzing Change/Gain Scores. *AREA-D American Education Research Association’s Division, Measurement and Research Methodology*.