

Upaya Meningkatkan Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX-F SMP Negeri 30 Semarang Menggunakan Metode Pembelajaran Ular Tangga

Devan Gusty Darmawan¹, Agus Wiyanto², Buyung Kusumawardhana³, Hartini⁴

¹PJOK, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Kode Pos: 50232

²PJOK, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Kode Pos: 50232

³PJOK, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Kode Pos: 50232

⁴PJOK, SMP Negeri 30 Semarang, Semarang, Kode Pos: 50141

Email: devangustyd.dgd@gmail.com

Email: aguswiyanto7@gmail.com

Email: buyungkusumawardhana@upgris.ac.id

Email: tinihar764@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya pengetahuan aktivitas kebugaran jasmani dan antusias peserta didik kelas IX-F pada mata Pelajaran PJOK di SMP N 30 Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji peningkatan hasil belajar PJOK kelas IX Sekolah Menengah Pertama dengan menggunakan model pembelajaran permainan ular tangga. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan 2 siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX Sekolah Menengah Pertama yang berjumlah 32 peserta didik. Hasil pelaksanaan siklus I diperoleh nilai rata -rata klasikal 77,2 dengan jumlah peserta didik tuntas sebanyak 25 peserta didik dan tidak tuntas 7 peserta didik dengan persentase ketuntasan KKTP sebesar 78,1%. Kemudian pada siklus II mengalami peningkatan hasil belajar dengan perolehan nilai rata -rata klasikal 87,2 dengan jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 30 peserta didik dan yang tidak tuntas 2 peserta didik dengan persentase ketuntasan KKTP sebesar 93,8%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran menggunakan permainan ular tangga dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Pembelajaran, Ular Tangga

ABSTRACT

This research was motivated by the lack of knowledge about physical fitness activities and the low enthusiasm of Grade IX-F students in Physical Education (PE) classes at SMP Negeri 30 Semarang. The aim of this study was to examine the improvement in PE learning outcomes among ninth-grade junior high school students using a snake and ladder game-based learning model. This study employed a Classroom Action Research (CAR) method conducted in two cycles. The subjects of the study were 32 ninth-grade students. In the first cycle, the average class score was 77.2, with 25 students reaching the minimum mastery criteria (KKTP) and 7 students not yet achieving it, resulting in a mastery percentage of 78.1%. In the second cycle, there was an improvement in learning outcomes with an average class score of 87.2; 30 students achieved the KKTP and only 2 did not, resulting in a mastery percentage of 93.8%. These results indicate that the implementation of the snake and ladder game-based learning model can be used to improve students' learning outcomes.

Keywords: Physical Fitness, Learning, Snake and Ladder Game

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, serta sikap sportif peserta didik. Salah satu kompetensi penting yang harus dimiliki oleh peserta didik adalah pemahaman tentang kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya (Sajoto, 1995). Pemahaman siswa terhadap konsep kebugaran jasmani sangat penting karena dapat memengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya.

Namun, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti selama melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 30 Semarang, khususnya pada siswa kelas IX-F, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih belum memahami secara teori apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani. Hal ini terlihat dari rendahnya hasil tes pengetahuan siswa mengenai konsep kebugaran jasmani. Salah satu penyebabnya adalah metode pembelajaran yang digunakan sebelumnya cenderung bersifat konvensional dan kurang melibatkan aktivitas menyenangkan serta keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan inovasi dalam metode pembelajaran yang mampu menarik minat dan perhatian siswa, serta dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi kebugaran jasmani. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah metode pembelajaran berbasis permainan, seperti permainan ular tangga. Permainan ular tangga adalah permainan edukatif yang dikemas dalam bentuk papan dengan kotak-kotak bernomor dan dilengkapi dengan soal atau materi pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran PJOK, permainan ini dapat dimodifikasi dengan memasukkan soal-soal terkait materi kebugaran jasmani sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik, interaktif, dan menyenangkan (Suryani & Suparno, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Sajoto, 1995). Kebugaran jasmani tidak hanya penting bagi atlet, tetapi juga bagi setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang menjalankan berbagai tugas fisik seperti berjalan, berlari, mengangkat barang, maupun aktivitas rumah tangga dan pekerjaan dengan efisien dan nyaman. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi bagian penting dalam upaya menjaga dan meningkatkan kualitas hidup.

Pembelajaran dengan metode ular tangga memungkinkan siswa berpartisipasi aktif secara individu maupun kelompok, meningkatkan interaksi sosial, serta menambah keseruan dalam proses belajar. Menurut Nurhadi (2017), metode pembelajaran berbasis permainan dapat merangsang daya pikir siswa, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki hasil belajar, terutama dalam aspek pengetahuan.

Dengan latar belakang diatas dapat diambil kesimpulan bahwa siswa kelas IX-F jemu dengan pembelajaran olahraga konvensional dan merasa bosan. Sehingga perlu adanya permainan dalam pembelajaran olahraga. Hal ini dapat dibuktikan bahwa masih ada beberapa siswa yang kurang memahami secara teori yang dimaksud dengan aktivitas kebugaran jasmani.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart (1988), yang meliputi empat tahapan utama: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilaksanakan selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) oleh peneliti di kelas IX-

F SMP Negeri 30 Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil pengetahuan kebugaran jasmani siswa melalui metode pembelajaran inovatif berbasis permainan, yaitu metode permainan ular tangga. PTK dipilih karena sesuai untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas melalui tindakan langsung oleh guru terhadap permasalahan yang dihadapi (Arikunto, 2012).

Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa diberikan pretest untuk mengukur tingkat awal pemahaman mereka tentang kebugaran jasmani. Pretest ini terdiri dari soal pilihan ganda yang disusun oleh guru PJOK berdasarkan kompetensi dasar kurikulum yang berlaku. Setelah pretest, pembelajaran dilaksanakan dalam dua siklus. Siklus pertama dimulai dengan pelaksanaan metode pembelajaran menggunakan permainan ular tangga. Dalam permainan ini, papan ular tangga telah dimodifikasi dengan menambahkan soal-soal teori kebugaran jasmani pada kotak-kotak tertentu. Setiap siswa yang bermain akan melempar dadu dan menjawab soal yang ada di kotak tempat pionnya berhenti. Proses ini diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menstimulasi rasa ingin tahu siswa, serta mendorong keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran (Suryani & Suparno, 2020).

Setelah pelaksanaan siklus pertama, dilakukan observasi dan refleksi untuk mengidentifikasi kelemahan dan hambatan yang terjadi selama proses pembelajaran. Refleksi ini digunakan untuk merancang perbaikan pada siklus kedua, baik dalam hal teknis pelaksanaan permainan maupun pendekatan guru terhadap siswa. Di akhir masing-masing siklus, siswa diberikan posttest yang disusun dengan struktur soal yang sama dengan pretest untuk melihat peningkatan hasil belajar mereka. Kriteria Ketuntasan Tingkat Pencapaian (KKTP) ditetapkan sebesar 75, sesuai dengan standar penilaian sekolah. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah soal evaluasi tertulis dan lembar observasi aktivitas siswa. Soal yang digunakan dirancang untuk mengukur aspek kognitif siswa dalam memahami materi kebugaran jasmani sesuai dengan taksonomi Bloom (Krathwohl, 2002). Penggunaan metode ular tangga sebagai media pembelajaran tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar kognitif siswa, tetapi juga untuk menumbuhkan motivasi dan minat mereka dalam mempelajari teori kebugaran jasmani yang selama ini cenderung dianggap membosankan.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen observasi, Tindakan, dan Refleksi. Teknik analisis data menggunakan analisis data kuantitatif yang menegaskan bahwa metode pembelajaran ular tangga diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK dengan materi aktivitas kebugaran jasmani SMP N 30 Semarang. Data kuantitatif didapat dari hasil belajar siswa yang dapat dianalisis secara deskriptif. Adapun penyajian data kuantitatif yang dipaparkan dalam bentuk presentase dan angka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peningkatan hasil belajar siswa dengan metode pembelajaran ular tangga. Penelitian ini dilakukan dalam dua pertemuan. Pertemuan meliputi siklus 1. Dimana peserta diberi angket hasil belajar berupa Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) sebelum diberi perlakuan metode pembelajaran permainan ular tangga. Pada pertemuan siklus 2, peserta didik mendapat perlakuan dengan metode pembelajaran dengan menggunakan pembelajaran permainan ular tangga. Data yang dikumpulkan yaitu berasal dari Lembar Kerja Peserta Didik yang diisi secara online di dalam kelas oleh peserta didik kelas IX-F yang merupakan sampel pada penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Jumlah populasi dalam penelitian Tindakan kelas sebanyak 32 peserta didik di kelas IX-F SMP N 30 Semarang yang terdiri dari 15 laki-laki dan 17 perempuan. Penelitian Tindakan kelas ini peserta didik yang menjadi sampel berjumlah 32 anak, yang terdiri dari 15 anak laki-laki dan 17 anak perempuan.

Penelitian Tindakan Kelas Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan nilai teori pengetahuan tentang aktivitas kebugaran jasmani peserta didik melalui permainan berbasis ular tangga pada materi aktivitas kebugaran jasmani kelas IX-F.

Hasil penelitian yang dipaparkan adalah data hasil belajar peserta didik selama pelaksanaan kegiatan belajar. Penelitian Tindakan kelas ini terdiri dari 2 siklus yaitu siklus pertama dan siklus kedua. Kegiatan prasiklus dilaksanakan untuk memperoleh data awal mengenai pemahaman Gerak peserta didik mata Pelajaran PJOK materi kebugaran jasmani sebelum dilakukan kegiatan pada siklus berikutnya. Kegiatan Pra-Siklus ini peneliti sudah memegang kendali kelas dengan memberikan penjelasan singkat pada materi kebugaran jasmani. Selanjutnya, peneliti memberikan soal yang akan dikerjakan oleh peserta didik dengan waktu yang telah ditentukan. Berikut paparan hasil pemahaman peserta didik kelas IX-F pada kegiatan pra siklus dan siklus 1

Siklus 1

Tabel 1. Nilai Evaluasi Pra Siklus Sampai Siklus 1

No	Pembelajaran PJOK	Pra Siklus	Siklus 1
1	Nilai rata-rata kelas	70,3	77,2
2	Presentase capaian KKTP	53,1%	78,1%

Hasil capaian belajar siswa sebelum dilakukan tindakan (pra siklus) ada beberapa siswa yang memiliki nilai berada dibawah KKTP, yaitu hanya 17 siswa yang tuntas dari 32 siswa atau 53,1% yang mencapai KKTP dengan nilai rata-rata kelas yaitu 70,3. Setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 mengalami peningkatan yang semula hanya 17 siswa yang tuntas menjadi 25 siswa yang mencapai KKTP atau 78,1% pada siklus 1. Selain itu nilai rata-rata yang semulanya hany 70,3 mengalami peningkatan menjadi 77,2 pada siklus 1. Pada siklus 1 ini sebenarnya sudah memenuhi kriteria pencapaian kelas yang seharusnya 75% dari jumlah keseluruhan siswa. Tetapi masih perlu ada tindak lanjut untuk siswa yang belum mencapai nilai KKTP yaitu sebanyak 7 siswa. Maka di itu perlu tindakan pada siklus 2. dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kelas ini maka terjadi pula peningkatan hasil belajar materi aktivitas kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK siswa kelas IX-F SMP N 30 Semarang.

Siklus 2

Tabel 2. Nilai Evaluasi Siklus 1 Sampai Siklus 2

No	Pembelajaran PJOK	Siklus 1	Siklus 2
1	Nilai rata-rata kelas	77,2	87,2
2	Presentase capaian KKTP	78,1%	93,8%

Hasil capaian belajar siswa setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 walaupun sudah memenuhi kriteria pencapaian kelas yaitu 75% mencapai KKTP tetapi masih ada beberapa siswa yang memiliki nilai berada dibawah KKTP, yaitu hanya 25 siswa yang tuntas dari 32 siswa atau 78,1% yang mencapai KKTP dengan nilai rata-rata kelas yaitu 77,2. Setelah dilakukan tindakan pada siklus 2 mengalami peningkatan yang cukup signifika, yang semula hanya 25 siswa yang tuntas menjadi 30 siswa yang mencapai KKTP atau 93,8% pada siklus 2. Selain itu nilai rata-rata yang semulanya hany 77,2 mengalami peningkatan menjadi 87,2 pada siklus 2. Pada siklus 1 dan siklus 2 ini sudah memenuhi kriteria pencapaian kelas yang seharusnya 75% dari jumlah keseluruhan siswa. Pada siklus 1 dan siklus 2 pemahaman siswa lebih dalam dan menunjukkan peningkatan yang signifikan dari pra siklus. Dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kelas ini maka terjadilah peningkatan hasil belajar materi

aktivitas kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK siswa kelas IX-F SMP N 30 Semarang.

PEMBAHASAN

Hasil keseluruhan Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus 1 menunjukkan bahwa metode pembelajaran menggunakan permainan ular tangga dapat membuat siswa menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran sehingga meningkatkan hasil belajar siswa. Siswa terlibat secara aktif, senang, dan tidak bosan dalam setiap pembelajaran, siswa terlihat tertarik dengan metode pembelajaran ular tangga. Ketika proses pembelajaran dari lempar dadu, melakukan gerakan, dan tanya jawab siswa memberi tanggapan dengan baik. Siswa juga terlihat antusias saat melakukan pembelajaran berlangsung dengan tema materi kebugaran jasmani. Berdasarkan data yang diperoleh pada siklus 1 dan siklus 2 maka dapat diketahui bahwa indikator pencapaian telah terpenuhi, yaitu peningkatan hasil belajar yang telah mencapai >75%. Hasil keseluruhan dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Pembelajaran Secara Keseluruhan

No	Pembelajaran PJOK	Pra Siklus	Setelah Tindakan	
			Siklus 1	Siklus 2
1	Nilai Rata-rata Kelas	70,3	77,2	87,2
2	Presentase capaian KKTP	53,1%	78,1%	93,8%

Pencapaian hasil belajar siswa setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 adalah naiknya nilai rata-rata kelas dari pra siklus yang mencapai 70,3 dengan presentase ketuntasa KKTP sebesar 53,1% naik menjadi 77,2 dengan presentase ketuntasa KKTP sebesar 78,1%. Besarnya peningkatan yang terjadi pada siklus 1 ini sebenarnya sudah memenuhi indikator pencapaian yang telah ditentukan dalam penelitian ini, yaitu sedikitnya 75% dari jumlah keseluruhan siswa mencapai KKTP dan nilai rata-rata menjadi 75. tetapi masih ada beberapa siswa yang belum mencapai KKTP sehingga perlu dilakukan siklus 2. Pada siklus 2 menunjukkan hasil nilai rata-rata kelas mencapai 87,2 dengan presentase ketuntasa KKTP sebesar 93,8%. Besarnya peningkatan yang terjadi pada siklus 2 ini sudah memenuhi indikator pencapaian yang telah ditentukan dalam penelitian ini, yaitu sedikitnya 75% dari jumlah keseluruhan siswa mencapai KKTP dan nilai rata-rata menjadi 75, dan penelitian ini dapat mencapai indikator pencapaian penelitian.

Peningkatan hasil belajar dalam penelitian ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti faktor yang mempengaruhi hasil belajar, yaitu faktor intern (dari dalam) dan faktor ekstern (dari luar). Faktor intern meliputi sisi fisiologis dan sisi psikologis. Pada sisi fisiologis meliputi kondisi fisik siswa, misalnya kesehatan badan. Pada sisi psikologis meliputi motivasi, konsentrasi, reaksi, organisasi, pemahaman, dan ulangan. Faktor ekstern (dari luar) dapat dibagi menjadi 2 aspek yaitu aspek lingkungan sosial yang meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Aspek yang kedua yaitu lingkungan non sosial yang antara lain meliputi gedung sekolah, kurikulum sekolah, sarana dan prasarana pembelajaran. Pada kondisi demikian faktor intern dan faktor ekstern sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Faktor intern yang berpengaruh yaitu motivasi belajar yang dimiliki siswa, sedangkan faktor ekstern terletak pada lingkungan sekolah. Kondisi lingkungan sekolah ini meliputi proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru yang dapat membangkitkan antusiasme siswa dalam belajar.

4. KESIMPULAN

- Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa
1. Dengan penggunaan model pembelajaran ular tangga pada materi aktivitas kebugaran jasmani menjadikan siswa lebih aktif dan antusias dalam melaksanakan pembelajaran

- PJOK. Model pembelajaran ular tangga yang menyajikan sebuah permainan dan kerjasama sebagai langkah awal dalam mengumpulkan dan mengintegrasikan pengetahuan baru dapat meningkatkan daya fokus siswa dan antusias dalam belajar sehingga meningkatkan hasil belajarnya.
2. Hasil pelaksanaan siklus I diperoleh nilai rata -rata klasikal 77,2 dengan jumlah peserta didik tuntas sebanyak 25 peserta didik dan tidak tuntas 7 peserta didik dengan presentase ketuntasan KKTP sebesar 78,1%. Kemudian pada siklus II mengalami peningkatanakan hasil belajar dengan perolehan nilai rata -rata klasikal 87,2, jumlah pesertadidik yang tuntas sebanyak 30 peserta didik dan yang tidak tuntas 2 peserta didikdengan presentase ketuntasan KKTP sebesar 93,8%. Hal ini dapat disimpulkan penerapan model pembelajaran menggunakan permainan ular tangga dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang sudah memberikan Arahan dalam proses penelitian ini sehingga peneliti dapat melaksanakan penelitian sesuai yang diharapkan. Selain pihak peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada guru pamong beserta sekolah dan peserta didik kelas IX-F SMP N 30 Semarang yang selalu memberikan waktu, kesempatan dan bantuan kepada peneliti sehingga memudahkan pelaksanaan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Fox, E.L., Bowers, R.W., & Foss, M.L. (1993). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. New York: Brown & Benchmark.
- Garnida, A. (2019). Efektivitas Metode Permainan Ular Tangga dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 3(2), 89-95.
- Krathwohl, D. R. (2002). A Revision of Bloom's Taxonomy: An Overview. *Theory into Practice*, 41(4), 212–218.
- Nasution, S. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Nurhadi. (2017). Pengaruh Media Permainan terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 19(1), 45–52.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sanjaya, W. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Suryani, N., & Suparno. (2020). Penerapan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 123–130.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.