

Analisis Prosentase Pemahaman Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 30 Semarang Pada Materi Kebugaran Jasmani Melalui Media Ular Tangga

Ilman Zuda Septiawan¹, Buyung Kusumawardhana², David Firna Setiawan³, Hartini⁴,

^{1,2,3}PJOK, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur., Kota Semarang, Jawa Tengah, Kode Pos: 50232

²SMP Negeri 30 Semarang

Email: peserta.16866@ppg.belajar.id
buyungkusumawardhana@upgris.ac.id
davidfirnasetiawan@gmail.com
tinihar764@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan pemahaman siswa kelas VIII pada materi kebugaran jasmani melalui media permainan ular tangga. Latar belakang penelitian didasari oleh rendahnya pemahaman siswa terhadap materi tersebut, sehingga diperlukan pendekatan pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Instrumen penelitian terdiri dari lembar observasi, kuesioner, tes tertulis, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, dengan persentase ketuntasan belajar meningkat dari 13,3% (pra-siklus) menjadi 47,8% (siklus 1) dan 97% (siklus 2). Simpulan penelitian ini membuktikan bahwa media ular tangga efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa pada materi kebugaran jasmani.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Media ular tangga, Pemahaman siswa, PJOK

ABSTRACT

This study aims to analyze the improvement of eighth-grade students' understanding of physical fitness material through the use of a snakes and ladders game as a learning medium. The research was motivated by students' low comprehension of the material, necessitating an innovative and engaging learning approach. The method employed was Classroom Action Research (CAR) with two cycles, covering planning, implementation, observation, and reflection. Data collection instruments included observation sheets, questionnaires, written tests, and documentation. The results indicated a significant improvement in students' understanding, with learning completeness percentages rising from 13.3% (pre-cycle) to 47.8% (cycle 1) and 97% (cycle 2). The study concludes that the snakes and ladders game is an effective medium for enhancing students' comprehension of physical fitness material.

Keywords: *physical fitness, snakes and ladder game, student understanding, physical education*

1. PENDAHULUAN

Belajar merupakan proses interaksi antara pebelajar dengan lingkungan belajarnya, di mana setiap mata pelajaran memiliki karakteristik yang unik. Perbedaan tujuan pembelajaran—seperti membekali pengetahuan teoritis versus mengasah keterampilan motorik—menuntut pendekatan yang berbeda pula. Hal ini juga berlaku dalam tingkat kognitif yang dibutuhkan, mulai dari kemampuan berpikir dasar hingga tinggi (Dedika Haking & Soepriyanto, 2019). Sebagai contoh, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) lebih menekankan pada praktik langsung dan latihan berulang untuk mengembangkan keterampilan fisik. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran harus disesuaikan dengan karakteristik materi ajar dan tingkat kognitif siswa agar proses belajar dapat berlangsung secara efektif.

Pendidikan pada dasarnya adalah upaya untuk memperluas pengetahuan, membentuk nilai, sikap, dan perilaku, yang menjadi kebutuhan sepanjang hidup manusia (Lutfiana dkk., 2023). Dalam konteks ini, PJOK berperan penting dalam meningkatkan kebugaran fisik dan mental, sekaligus memperluas pengetahuan serta keterampilan siswa (Ramadhan dkk., 2024). Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional, PJOK tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (Kumalasari & Ridwan, 2023). Namun, untuk mencapai tujuan tersebut, guru memerlukan model dan media pembelajaran yang inovatif agar proses belajar mengajar dapat berjalan terstruktur dan menarik.

Media pembelajaran berfungsi sebagai alat bantu yang memudahkan penyampaian materi, meningkatkan pemahaman, dan mendorong partisipasi aktif siswa (Nurrita, 2018). Salah satu media yang dinilai efektif adalah permainan edukatif, seperti ular tangga. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa media ini mampu meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa karena menggabungkan unsur permainan dengan pembelajaran (Lestari, 2024). Dalam konteks PJOK, media ular tangga dapat diadaptasi untuk mempelajari kebugaran jasmani, di mana siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga mempraktikkan gerakan-gerakan tertentu (Setiawan & Darmawan, 2023). Selain itu, interaksi sosial selama permainan juga memperkuat pemahaman melalui diskusi dan kolaborasi (Zuschaiva & Valentina, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan pemahaman siswa kelas VIII pada materi kebugaran jasmani melalui media ular tangga. Dengan menggabungkan pendekatan bermain dan belajar, diharapkan metode ini dapat menjadi solusi inovatif yang membuat pembelajaran PJOK lebih menyenangkan dan efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis bagi pengembangan metode pembelajaran di masa depan.

2. METODE PELAKSANAAN

A. Siklus

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan utama, yaitu:

1. Perencanaan (Planning) Pada tahap ini, peneliti merancang perangkat pembelajaran, termasuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), video pembelajaran PJOK yang relevan dengan materi senam lantai, dan instrumen evaluasi berupa kuisioner serta lembar observasi. Peneliti juga menyiapkan media sosial YouTube sebagai sarana distribusi video pembelajaran.

2. Pelaksanaan Tindakan (Acting) Guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan skenario yang telah dirancang. Video pembelajaran senam lantai diunggah ke YouTube dan disampaikan kepada siswa sebagai bahan belajar. Siswa diarahkan untuk menonton dan memahami materi melalui tayangan tersebut sebelum atau selama kegiatan pembelajaran di kelas.
3. Observasi (Observing) Peneliti mengamati pelaksanaan pembelajaran, mencatat aktivitas siswa, serta mengumpulkan data dari hasil kuisioner dan evaluasi pemahaman siswa terhadap materi senam lantai.
4. Refleksi (Reflecting) Peneliti bersama guru menganalisis hasil pengamatan dan data kuisioner guna menilai efektivitas tindakan. Hasil refleksi dari siklus pertama digunakan sebagai dasar perbaikan tindakan pada siklus kedua.

1. Siklus I

a. Perencanaan (Planning)

Dalam perencanaan peneliti mengidentifikasi masalah, yang mana rendahnya pemahaman siswa terhadap materi kebugaran jasmani. Peneliti merancang media pembelajaran berupa ular tangga online yang berisi materi dan bentuk latihan kebugaran jasmani, termasuk komponen-komponen kebugarannya. Dalam perencanaan peneliti menyiapkan instrument berupa soal kuisioner pre-test dan post-test untuk mengukur seberapa paham peserta didik dengan materi kebugaran jasmani.

b. Pelaksanaan Tindakan (Acting)

Pada tahap pelaksanaan, tindakan yang dilakukan yaitu memberi pre-test pengetahuan awal materi kebugaran jasmani dengan menggunakan perangkat berupa handphone melalui internet berupa Google Form yang sudah disiapkan oleh peneliti. Setelah pengerjaan guru memperkenalkan media ular tangga online dan menjelaskan mekanisme permainannya. Selanjutnya, peserta didik bermain sambil mempraktikkan gerakan kebugaran jasmani sesuai petunjuk dalam permainan serta guru memandu diskusi untuk memperdalam pemahaman siswa.

c. Observasi (Observing)

Peneliti melakukan pengamatan terhadap peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran, termasuk partisipasi, antusiasme, dan pemahaman konsep.

d. Refleksi (Reflecting)

Peneliti melaksanakan evaluasi bersama peserta didik untuk mengetahui kendala, seperti kesulitan siswa dalam memahami instruksi atau kurangnya interaksi. Selanjutnya, peneliti menyusun perbaikan terkait aturan permainan atau penambahan variasi gerakan.

2. Siklus II

a. Perencanaan (Planning)

Memperbaiki desain media ular tangga berdasarkan refleksi I, dan menambahkan elemen interaktif, seperti tantangan diskusi kelompok atau simulasi gerakan yang lebih bervariasi.

b. Pelaksanaan Tindakan (Acting)

Melaksanakan pembelajaran dengan media ular tangga serta memberikan kesempatan lebih banyak lagi bagi siswa untuk mempraktikkan gerakan.

c. Observasi (Observing)

Pengamatan terhadap keterlibatan peserta didik dan peningkatan pemahaman peserta didik.

d. Refleksi (Reflecting)

Menarik kesimpulan dari seluruh data yang terkumpul melalui post-test untuk mengetahui efektivitas media ular tangga dalam meningkatkan pemahaman siswa.

B. Teknik Pengumpulan Data

1. **Observasi**, untuk mencatat aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.
2. **Kuesioner**, untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah pembelajaran.

3. **Tes Tertulis**, menilai aspek kognitif siswa terkait materi kebugaran jasmani.
4. **Dokumentasi**, foto dan hasil tes siswa sebagai data lengkap.

C. Instrumen Penelitian

1. **Lembar Observasi**, mencatat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.
2. **Kuesioner Pemahaman Siswa**, Menggunakan skala Likert untuk mengukur peningkatan pengetahuan.
3. **Soal Tes**, pre-test dan post-test untuk mengukur pencapaian kognitif.
4. **Dokumentasi**, berupa foto serta hasil tes siswa sebagai data.

D. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis secara kuantitatif deskriptif, dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Menghitung skor rata-rata kuisisioner siswa pada setiap siklus
2. Menganalisis peningkatan skor dari siklus I ke siklus II untuk melihat evektivitas pembelajaran kebugaran jasmani melalui media ular tangga.
3. Menentukan presentasi ketuntasan belajar berdasarkan nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan sekolah.
4. Membandingkan hasil observasi dan refleksi untuk melihat perubahan perilaku serta pemahaman belajar siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak metode pembelajaran dengan menggunakan metode permainan berupa media ular tangga terhadap pemahaman siswa pada materi kebugaran jasmani. Penelitian dilakukan dalam dua pertemuan, pertemuan pertama meliputi siklus 1, dimana peserta diberi angket hasil belajar berupa Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) sebelum diberi perlakuan metode pembelajaran dengan menggunakan media ular tangga. Pada pertemuan siklus 2, peserta didik mendapat perlakuan dengan metode media permainan ular tangga. Data yang dikumpulkan yaitu berasal dari Lembar Kerja Peserta Didik yang diisi secara online di dalam kelas oleh peserta didik kelas VIII A yang merupakan sampel pada penelitian ini.

1. Deskripsi Objek Penelitian Tindakan Kelas

Jumlah populasi dalam penelitian tindakan kelas sebanyak 34 peserta didik di kelas VIII A SMPN 30 Semarang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 20 perempuan.

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk menganalisis pemahaman siswa pada materi kebugaran jasmani melalui media ular tangga. 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 peserta didik pada materi kebugaran jasmani sebelum di lakukan pada siklus berikutnya. Kegiatan pra siklus ini peneliti sudah memegang kendali kelas dengan memberikan penjelasan singkat. Selanjutnya, peneliti memberikan soal yang akan dikerjakan oleh peserta didik dengan waktu yang telah ditentukan. Berikut paparan hasil pemahaman siswa pada materi kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A pada kegiatan pra siklus.

Tabel 1. Hasil pemahaman siswa pada kegiatan Pra-siklus

Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	1590
Rata-rata Nilai	46,8
KKTP	70
Nilai Tertinggi	80
Nilai Terendah	20
Tuntas	4
Tidak Tuntas	30
Rata-rata Ketuntasan	13,3%

Melihat hasil dari pra siklus di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa pemahaman peserta didik pada materi kebugaran jasmani belum mencapai keberhasilan yang diinginkan. Melihat dari kondisi ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus-siklus dengan menggunakan media permainan ular tangga.

2. Hasil statistik siklus 1

Dari tahapan pra siklus masih dirasa belum maksimal, maka dilanjutkan ke tahapan siklus 1. Pada tahapan siklus 1 tampak bahwa hasil tes mengalami peningkatan belum maksimal, pada pra siklus 13,3 % , dan pada kegiatan siklus yang pertama meningkat menjadi 47,8%. Pencapaian ini sangat mengembirakan bagi peneliti namun peningkatan nilai tersebut masih tidak terjadi pada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan minimal. Dari 34 siswa yang mencapai ketuntasan belajar mencapai 11 siswa dan 23 siswa belum mencapai nilai ketuntasan minimal pada siklus 1.

Tabel 2. Hasil pemahaman siswa pada kegiatan siklus 1

Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	2010
Rata-rata Nilai	59,1
KKTP	70
Nilai Tertinggi	80
Nilai Terendah	40
Tuntas	11
Tidak Tuntas	23
Rata-rata Ketuntasan	47,8%

Dengan demikian hasil penggunaan media ular tangga pada siklus 1 dalam kegiatan proses pembelajaran masih tergolong baik akan tetapi banyak siswa yang mendapat nilai di bawah KKTP dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan persentase 47,8%. Hal ini terjadi karena siswa terlihat kurang memahami. Dari siklus 1 dirasa masih belum maksimal dalam meningkatkan

pemahaman materi kebugaran jasmani melalui media ular tangga. Dengan demikian peneliti melanjutkan ke tahap siklus 2.

3. Hasil statistik siklus 2

Dari semua kegiatan tindakan siklus 2 yang dilakukan pada siswa kelas VIII A SMPN 30 Semarang terhadap pemahaman materi kebugaran jasmani melalui media ular tangga dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil pemahaman siswa pada kegiatan siklus 2

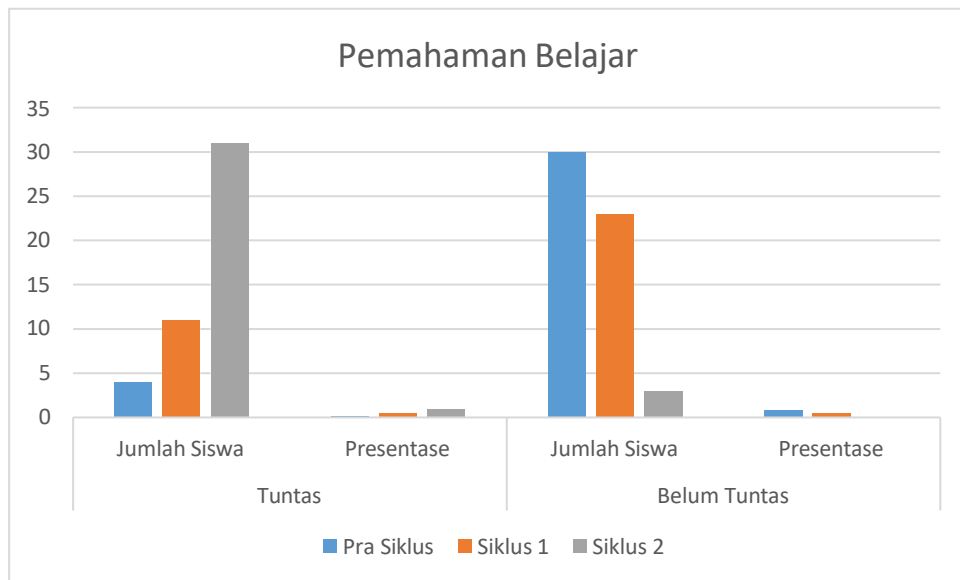
Data Yang Diamati	Nilai
Jumlah Nilai Keseluruhan	2790
Rata-rata Nilai	82,1
KKTP	70
Nilai Tertinggi	100
Nilai Terendah	50
Tuntas	31
Tidak Tuntas	3
Rata-rata Ketuntasan	97%

Dengan demikian hasil peningkatan pemahaman pada siklus 2 dalam proses pembelajaran masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang memiliki nilai dibawah KTTTP dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan prosentase 97%. Hal ini terjadi karena peserta didik memiliki tingkat pemahaman yang berbeda dan memerlukan tindakan lebih untuk menghasilkan pemahaman pada materi kebugaran jasmani yang lebih mendalam. Berdasarkan hasil pemahaman siswa pada materi kebugaran jasmani melalui media ular tangga siswa kelas VIII A SMPN 30 Semarang, menunjukan bahwa :

- a. Pada kegiatan pra siklus, didapatkan prosentase ketuntasan belajar sebesar 13 %.
 - b. Pada kegiatan siklus 1, didapatkan prosentase ketuntasan belajar sebesar 47,8%.
 - c. Pada kegiatan siklus 2, didapatkan prosentase ketuntasan belajar sebesar 97 %.
4. Hasil Uji Statistik Siklus 1 dan Siklus 2

Tabel 4. Deskripsi pemahaman siswa pada materi kebugaran jasmani di kelas VIII SMPN 30 Semarang.

	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
Pra Siklus	4	13,3%	30	86,7%
Siklus 1	11	47,8%	23	52,8%
Siklus 2	31	97 %	3	3%



Gambar 1. Grafik pemahaman siswa pada materi kebugaran jasmani kelas VIII A SMPn 30 Semarang.

B. Pembahasan

Penggunaan media ular tangga pada materi kebugaran jasmani terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas VIII A SMPN 30 Semarang. Hal ini sesuai dengan temuan pada siklus pembelajaran yang menunjukkan peningkatan signifikan pada rata-rata skor pre test dan post test. Permainan ular tangga sebagai media pemahaman materi kebugaran jasmani memberikan gambaran yang jelas dan mudah dipahami oleh siswa, sehingga membantu mereka mengenal dan memahami komponen-komponen dan bentuk latihan kebugaran jasmani.

Pendekatan ini juga mendukung untuk gaya belajar pada materi PJOK. Namun, perlu diperhatikan bahwa media ular tangga dalam materi kebugaran jasmani guru harus memberikan arahan dan penjelasan serta evaluasi pembelajaran. Dengan demikian, media ular tangga sebagai pembelajaran materi kebugaran jasmani dapat menjadi salah satu alternatif metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media ular tangga dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa kelas VIII A SMP Negeri 30 Semarang. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan persentase ketuntasan belajar dari 13,3% (pra-siklus) menjadi 97% (siklus 2). Media ini tidak hanya membuat pembelajaran lebih menyenangkan tetapi juga memfasilitasi pemahaman konsep melalui pendekatan interaktif. Namun, keberhasilan metode ini memerlukan

pendampingan guru dalam memberikan penjelasan dan evaluasi. Dengan demikian, media ular tangga dapat dijadikan alternatif inovatif dalam pembelajaran PJOK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Pertama, kepada Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan dukungan fasilitas dan lingkungan akademik yang kondusif. Kedua, kepada SMP Negeri 30 Semarang, khususnya kepala sekolah, guru, dan siswa kelas VIIF yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan penelitian ini. Tanpa kerja sama mereka, penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar.

Terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan berharga, baik dalam penyusunan proposal maupun pelaksanaan penelitian. Saran dan kritik membangun dari mereka sangat membantu dalam penyempurnaan hasil penelitian.

Tak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penelitian. Dukungan mereka menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Terakhir, penulis berterima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Dedika Haking, D., & Soepriyanto, Y. (2019). Pengembangan Media Video Pembelajaran Renang pada Mata Pelajaran PJOK Untuk Siswa Kelas V SD. *JKTP*, 2(4), 320–328. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jktp/index>
- Jauharuddin, D., Indahwati, N., & Advanta Tarigan, C. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Culturally Responsive Teaching (Crt) Terhadap. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2).
- Kumalasari, A. N., & Ridwan, M. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Augmented Reality Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Peserta Didik. In *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* (Vol. 3, Issue 2).
- Lutfiana, D., Widiyatmoko, A., & Nasution, M. (2023). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Makanan Sehat dan Bergizi Melalui Pendekatan Culturally Responsive Teaching Pada Peserta Didik Kelas VII H SMP Negeri 16 Semarang*.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu-Ilmu al-Qur'an, Hadits, Syariah Dan Tarbiyah*, 03, 171–187.
- Ramadhan, R., Priambodo, A., Marsudianto, M., Surabaya, U. N., Wetan, J. L., Lakarsantri, K., Surabaya, K., & Timur, J. (2024). Penerapan Metode CRT Untuk Memupuk Antusiasme

Belajar Siswa Kelas IV Dalam Materi Aktivitas Permainan SDN Pakis 1 Surabaya Tahun Pelajaran 2024/2025. *Student Research Journal*, 2(5), 48–61. <https://doi.org/10.55606/sriyappi.v2i5.1536>

- Lestari, N. A. (2024). Pengembangan Media Ular Tangga Cerdas Membaca Untuk Keterampilan Membaca Permulaan Peserta Didik Kelas I Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 12(10).
- Setiawan, D., & Darmawan, P. (2023). Penerapan Media Pembelajaran Ular Tangga Untuk Melatih Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa Kelas V Di Sdn Tlogomas 2 Pada Konsep Perbandingan Ciri-Ciri Bangun Datar. *Jurnal MIPA Dan Pembelajarannya (JMIPAP)*, 3(9), 1-1.
- Andriyani, F., Zulkarnaen, R. H., & Pratama, F. F. (2023). Upaya Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Pada Materi Sistem Tata Surya Dengan Menggunakan Media Ular Tangga. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 106-117.
- Wati, A. (2021). Pengembangan media permainan ular tangga untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 68-73.
- Zuschaiya, D., & Valentina, A. D. (2024). Optimalisasi Hasil Belajar IPAS melalui Metode Talking Stick Berbantuan Media Audio Visual di Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar Indonesia*, 3(3), 111-122.