

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN
PENJAS MATERI KEBUGARAN JASMANI MELALUI
FIT LADDER GAME PADA SISWA SEKOLAH DASAR
FASE C**

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan(M.Pd.) Pada Prodi Magister Keguruan
Olahraga Fakultas Pascasarjana UN PGRI Kediri



OLEH:

ENDAH SRIKATON
NPM: 2301010031

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026**

Tesis oleh :

ENDAH SRIKATON
NPM. 2301010031

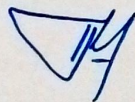
Judul

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PENJAS MATERI
KEBUGARAN JASMANI MELALUI FIT LADDER GAME PADA
SISWA SEKOLAH DASAR FASE C**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Prodi MKO
Fakultas Pascasarjana UN PGRI Kediri

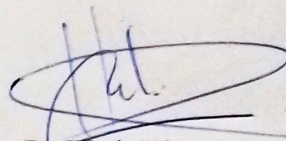
Tanggal: 22 Januari 2026

Pembimbing I



Dr. Puspodari, M.Pd.
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

Tesis oleh:

ENDAH SRIKATON
NPM. 2301010031

Judul :

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PENJAS MATERI
KEBUGARAN JASMANI MELALUI FIT LADDER GAME PADA SISWA
SEKOLAH DASAR FASE C**

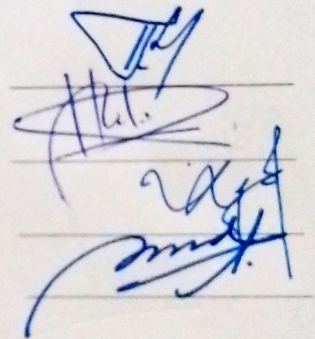
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 22 Januari 2026

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Puspodari, M.Pd.
2. Sekretaris : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
4. Penguji II : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.



Mengetahui,
Direktur Pascasarjana

Dr. M. Muhson, S.E., M.M.
NIDN. 0028016701

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Endah Srikaton
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 06 Nopember 1986
NPM : 20301010031
Fak/Jur/Prodi : Pascasarjana / S2 MKO

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 19 Januari 2026

enyatakan



ENDAH SRKATON
NPM: 20301010031

Motto:

Keberhasilan bukan tentang seberapa banyak yang kamu capai, tetapi seberapa besar dampak positif yang kamu berikan pada orang lain.

Kupersembahkan karya ini buat:

Seluruh keluargaku tercinta

RINGKASAN

Endah Srikaton Pengembangan Media Pembelajaran Penjas Materi Kebugaran Jasmani Melalui Fit Ladder Game Pada Siswa Fase C,
Tesis, MKO, Fakultas Pascasarjana UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci : Media Pembelajaran, Kebugaran Jasmani, Fit Ladder Game.

Penelitian ini berdasarkan masalah rendahnya tahap kebugaran jasmani dalam kalangan murid di sekolah dasar rendah, mereka kurang motivasi dalam bergerak dan penggunaan gadget yang berlebihan, serta faktor lingkungan. Dasi hasil pengamatan di SDN Senden 1 menunjukkan 63% murid berada dalam kategori kurang sekali dan 36% dalam kategori kurang berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Penelitian ini bertujuan untuk membangunkan media pembelajaran pendidikan Jasmani dengan materi kebugaran Jasmani melalui Fit Ladder Game untuk siswa Sekolah Dasar pada Fase C (Kelas VI) di Kecamatan Kayen Kidul, Kabupaten Kediri serta menilai kelayakannya.

Penelitian ini menggunakan model Pengembangan (R&D) Borg and Gall yang mempunyai 10 tahapan. Subjek yang diteliti ada tiga tempat yaitu SDN Bangsongan 1, SDN Bangsongan 2, SDN Senden 1. Instrumen pengumpulan data berupa angket dengan menggunakan skala likert, angket tersebut disebarkan kepada ahli Materi, ahli Media, Ahli praktisi dan responden (Siswa).

Hasil penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa angket dengan menunjukkan Fit Ladder Game berada dalam kategori Sangat layak dengan persentase kelayakan dari pakar materi (92,5%), pakar media (90%) dan pakar praktisi (92,5). Uji lapangan SD Negeri Bangsongan 1 menunjukkan sebanyak 89%, SD Negeri Bangsongan 2 sebanyak 92,3 %, SD Negeri Senden 1 sebanyak 89,46%, semuanya dalam kategori sangat layak. Uji Reliabiliti menunjukkan nilai Cronbach's Alpha 0,751 ($>0,070$) yang membuktikan bahwa instrumen tersebut sangat layak.

Berdasarkan simpulan media pembelajaran Fit Ladder Game terbukti sangat layak, praktikal dan berkesan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Media ini akan dipatenkan sebagai alternatif inovatif bagi guru PJOK untuk menciptakan suasana pembelajaran yang interatif dan berpusat pada murid.

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan tesis ini dapat diselesaikan. Penyusunan tesis ini merupakan penelitian guna penyusunan Tesis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar magister Pendidikan (M.Pd.) pada Prodi Magister Keguruan Olahraga, Program Pasca Sarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. M. Muhson, S.E.,M.M. selaku Direktur Pascasarjana UN PGRI Kediri yang memberikan yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dr. Puspodari, M.pd Selaku Kepala Program Studi Magister Keguruan Olahraga dan Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, ilmu dan wawasan untuk menyelesaikan tesis ini.
4. Dr. Wasis Himawanto, M.Or. Selaku Pembimbing II yang memberikan bimbingan dan motivasi untuk menyelesaikan tesis.
5. Semua keluarga yang selalu memberikan dukungan dalam pembuatan tesis ini.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan penulisan Proposal ini.

Disadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur, sapa, kritik dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri,

Endah Srikaton
NPM. 2301010031

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
RINGKASAN	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. BATASAN MASALAH.....	5
C. RUMUSAN MASALAH	6
D. TUJUAN MASALAH.....	6
E. MANFAAT PENELITIAN.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. KAJIAN HASIL PENELITIAN TERDAHULU	Error! Bookmark not defined.
B. LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
C. KERANGKA BERPIKIR	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. MODEL/PENDEKATAN PENGEMBANGAN	Error! Bookmark not defined.
B. PROSEDUR PENGEMBANGAN	Error! Bookmark not defined.
C. LOKASI DAN SUBYEK PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
D. UJI COBA MODEL/ PRODUK	Error! Bookmark not defined.
E. VALIDASI MODEL/ PRODUK.....	Error! Bookmark not defined.
F. INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Error! Bookmark not defined.

A. Data Produk Hasil Pengembangan.....	37
B. Data Uji Coba Skala Kecil	48
C. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
D. Revisi Produk	51
E. Kajian Produk Akhir.....	55

BAB V SIMPULAN DAN SARANError! Bookmark not defined.

A. SIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
B. SARAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA.....	70
---------------------	----

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Angket Validasi Ahli Materi	Error! Bookmark not defined.
Table 3.2 Angket Validasi Ahli Media.....	28
Table 3.3 Angket Validasi Ahli Praktisi.....	Error! Bookmark not defined.
Table 3.4 Kriteria Penilaian	Error! Bookmark not defined.
Table 3.5 Angket Respon Siswa	Error! Bookmark not defined.
Table 3.6 Skala Penilaian Instrumen	33
Table 3.7 Kategori Kelayakan	Error! Bookmark not defined.
Table 4.1 Hasil Wawancara Produk Awal.....	43
Table 4.2 Hasil Uji Validasi ahli Materi	44
Table 4.3 Hasil Uji Validasi Ahli Media.....	45
Table 4.4 Hasil Uji Validasi Ahli Praktisi.....	46
Table 4.5 Rekapitulasi Validasi ahli Terhadap <i>Fit Ladder Game</i>	45
Table 4.6 Hasil Uji Coba Angket Skala Kecil	48
Table 4.7 Hasil Uji Coba Angket SD Negeri Bangsongan 2	51
Table 4.8 Hasil Uji Coba Angket SD Negeri Senden 1 Kecamatan Kayen Kidul	Error! Bookmark not defined.
Table 4.9 Hasil Uji Validitas SD Negeri Bangsongan 1	56
Table 4.10 Hasil Uji Reliabilitas SD Negeri Bangsongan 1	59
Table 4.11 Hasil Uji Validitas SD Negeri Bangsongan 2	Error! Bookmark not defined.
Table 4.12 Hasil Uji Reliabilitas SD Negeri Bangsongan 2.....	61
Table 4.13 Hasil Uji Reliabilitas SD N Senden 1 Kec. Kayen Kidul	Error! Bookmark not defined.
Table 4.14 Hasil Uji Reliabilitas SD Negeri Senden 1	64

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Bagan Kerangka Berpikir Pengembangan Media Pembelajaran Penjas Materi Kebugaran Jasmani Melalui Fit Ladder Game Pada Siswa Sekolah Dasar Fase C	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Skema Pengembangan Borg & Gall (Mesra, Romi: 2023)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.1 desain Model Awal.....	42
Gambar 4.2 Fit Ladder Game	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	75
Lampiran 2 Surat Keterangan penelitian.....	78
Lampiran 3 Surat keterangan Plagiasi.....	81
Lampiran 4 Validasi Ahli Materi	82
Lampiran 5 Validasi Ahli Media	85
Lampiran 6 Validasi Ahli Praktisi	88
Lampiran 7 Angket Siswa	91
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas	97
Lampiran 9 Dokumentasi	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Program pembelajaran yang diajarkan oleh guru dengan lingkup profesional dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan tujuan khusus untuk mengembangkan individu yang paham secara jasmani agar memiliki pengetahuan, keterampilan dan kepercayaan diri untuk menikmati aktivitas jasmani yang sehat seumur hidup merupakan arti dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Abdul Aziz, Nur Sita. 2021). Menurut Sudarsinah (2021) sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani merupakan bagian integral dari Pendidikan Jasmani.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi fisik yang memungkinkan individu untuk menuntaskan rutinitas harian secara optimal. Hal ini ditandai dengan tubuh yang tidak mudah merasa letih secara berlebihan, sehingga masih tersisa energi ekstra untuk mengantisipasi kebutuhan atau aktivitas mendadak lainnya. Pencapaian level kebugaran jasmani yang optimal mensyaratkan latihan yang terintegrasi pada seluruh elemen dasarnya. Secara garis besar, terdapat tiga pilar utama yang menentukan kualitas kebugaran seseorang, yakni kondisi struktural fisik, efisiensi fungsi organ internal, serta ketangkasan respons sistem otot terhadap rangsangan (Fathoni, 2019).

Dalam olahraga diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran yang baik mempengaruhi kegiatan yang dilakukan oleh seseorang. Tubuh yang sehat dan bugar adalah harapan bagi semua orang, karena untuk bisa menjalankan aktivitas yang dihadapi agar dapat menghasilkan sesuatu yang produktif. Sebagai makhluk hidup yang diberikan berbagai organ tubuh lengkap harus menjaga agar organ-organ tersebut bergerak sebagaimana mestinya supaya menjadi makhluk hidup yang sehat. Mengingat kebugaran

jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam kondisi latihan dan pertandingan, maka setiap olahragawan termasuk siswa sebaiknya memperhatikan unsur kebugaran jasmani sejak awal. Pelatih atau guru PJOK harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya sejak awal, karena hal tersebut akan berdampak terhadap prestasi. Untuk dapat merancang pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebagai pijakan dalam melakukan pembelajaran.

Dalam konteks peningkatan kebugaran jasmani, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat berperan penting dalam melibatkan aspek gerak fisik yang disertai materinya memungkinkan anak untuk selalu dinamis, terlibat secara kinestetik atau stimulasi motorik. Secara tidak langsung melalui berbagai aktivitas gerak dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, meningkatnya kesehatan fisik siswa menjadi baik dan semakin maksimal. Komponen penunjang aspek kesehatan fisik yakni aspek kesehatan mental, kesehatan sosial dan kesehatan spiritual merupakan aspek utama dalam pemenuhan kesehatan fisik total.

Media pembelajaran merupakan unsur yang penting dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran merupakan sumber belajar yang dapat membantu guru dalam memperkaya wawasan siswa dengan berbagai jenis media pembelajaran oleh guru maka dapat menjadi bahan dalam memberikan ilmu pengetahuan kepada siswa. Pemakaian media pembelajaran dapat menumbuhkan minat siswa untuk belajar hal baru dalam materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga dapat dengan dipahami. Media pembelajaran yang menarik bagi siswa dapat menjadi rangsangan bagi siswa dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran dapat digunakan sebagai alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar. Sebagai guru harus dapat memilih media pembelajaran yang sesuai dan cocok untuk digunakan sehingga tercapai tujuan pengajaran yang telah ditetapkan oleh sekolah. Media pada dasarnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran yang utuh, media hendaknya merupakan bagian instrumen yang tidak terpisahkan dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh. Salah satu bentuk media pembelajaran yang digunakan Pendidikan Jasmani Olahraga (PJOK)

dalam bentuk permainan. Menurut Ella (2013) salah satu bentuk dari kegiatan yang dapat menghasilkan manfaat bagi perkembangan anak dan mental anak, yang memiliki aturan tersendiri merupakan arti dari permainan. Dari sebuah permainan anak memiliki wawasan serta memperoleh pengalaman yang baru dan bermakna serta mampu membina hubungan yang baik dengan teman-temannya.

Permainan edukatif yang dirancang menyerupai bentuk ular tangga, namun dengan modifikasi konten untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani dengan nama *Fit Ladder Game*. Di dalam permainan ini setiap petak dalam papan permainan ini tidak hanya berisi angka, tetapi juga tantangan fisik seperti lompat tali, squat, push up atau peregangan yang harus dilakukan oleh pemain saat berhenti di petak tersebut. Dengan perpaduan antara unsur permainan tradisional dan aktivitas kebugaran, *Fit Ladder Game* menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus menyehatkan.

Permainan *Fit Ladder game* memiliki keunggulan sebagai media edukatif interaktif yang mampu meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap konsep gaya hidup sehat secara menyenangkan. Melalui pendekatan permainan yang melibatkan aktivitas fisik dan kognitif, *Fit Ladder Game* dapat menstimulus motivasi belajar siswa serta memfasilitasi pembelajara kontekstual, khususnya dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Selain itu, permainan ini dirancang dengan mempertimbangkan aspek kolaboratif, sehingga mendorong interaksi sosial dan kerja sama antar pemain, yang berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan sosial. Keunggulan ini menjadikan *Fit Ladder Game* sebagai alternatif inovatif dalam pembelajaran berbasis permainan yang efektif dan relevan.

Selain itu, *Fit Ladder Game* juga sejalan dengan konsep game-based learning, yaitu strategi pembelajaran yang memanfaatkan permainan untuk mencapai tujuan pendidikan. Teori ini menekankan bahwa permainan mampu meningkatkan keterlibatan, motivasi siswa, serta menumbuhkan sikap kolaboratif dalam pembelajaran. Dengan menggabungkan unsur kompetisi dan

tantangan, *game-based learning* dapat membuat siswa lebih aktif, senang, dan tidak terbebani dalam melakukan aktivitas fisik.

Dengan demikian, *Fit Ladder Game* diharapkan mampu menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain memberikan pengalaman belajar yang menarik, media ini juga dapat membantu guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) dalam menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif, variatif dan berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, penelitian mengenai penerapan *Fit Ladder Game* penting dilakukan untuk menjawab permasalahan rendahnya kebugaran jasmani sekaligus mendukung keberhasilan pembelajaran Pendidikan jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar.

Berdasarkan observasi awal siswa kelas 5 SDN Senden 1 Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri yang kawasan sekolahnya berada di pemukiman padat penduduk. Hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh siswa dipadukan dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa 36 % siswa diklasifikasi kurang, sedangkan 63% siswa diklasifikasi pada kurang sekali. Temuan ini menjadi ironi tersendiri, mengingat lokasi tempat tinggal para siswa berada di lingkungan pemukiman yang secara geografis tidak memiliki kendala besar untuk melakukan aktivitas fisik. Sarana jalan yang memadai, ruang terbuka hijau disekitar pemukiman, serta lingkungan sosial yang relatif aman seharusnya menjadi faktor pendukung untuk terciptanya gaya hidup aktif di kalangan remaja.

Perkembangan ini sejalan dengan trend nasional, dimana rendahnya kebugaran jasmani pada anak usia sekolah menjadi isu yang terus meningkat. Faktor penyebabnya dapat bersifat internal maupun eksternal. Secara internal, kebugaran jasmani menjadi kendala utama karena rendahnya motivasi dan kurangnya pemahaman siswa dan keluarga terhadap kebugaran jasmani. Sementara dari eksternal, terbatasnya fasilitas olahraga di sekolah dan dilingkungan tempat tinggal, serta minimnya dukungan dari lingkungan dan

sekitar, banyak siswa yang menjadi males gerak karna mereka sudah nyaman dengan duduk dan bermain HP.

Metode pembelajaran yang menyenangkan dan interatif sangat dibutuhkan untuk meningkatkan minat siswa dalam berolahraga. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah dengan mengembangkan permainan tradisional yang dimodifikasi menjadi media pembelajaran yang aktif seperti permainan ular tangga. Permainan ini dapat dimodifikasi dengan menambahkan unsur latihan fisik sebagai tantangan di setiap langkah permainan. Pengembangan permainan edukatif berbasis aktivitas fisik seperti ini diharapkan dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyenangkan dan efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran Penjas materi kebugaran jasmani melalui *Fit Ladder Game* pada siswa Sekolah Dasar Fase C Kecamatan Kayenkidul Kabupaten Kediri.

B. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini, penulis membatasi ruang lingkup permasalahan agar penelitian lebih terfokus dan terarah. Adapun batasan masalah dalam pengembangan media pembelajaran *Fit Ladder Game* ini adalah sebagai berikut:

1. Materi pembelajaran yang dikembangkan terbatas pada materi kebugaran jasmani sesuai dengan kompetensi dasar Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar pada Fase C berdasarkan Kurikulum Merdeka.
2. Media pembelajaran yang dikembangkan berbentuk permainan papan edukatif (board game) yang bersifat offline dan berbasis aktivitas fisik ringan, disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar.
3. Subjek uji coba media pembelajaran ini adalah siswa pada Fase C, Peneliti menetapkan 3 sekolah dasar yang menjadi lokasi penelitian, dengan jumlah sampel yang disesuaikan dengan kebutuhan uji coba produk.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana pemahaman kebugaran jasmani pada siswa Fase C dengan penggunaan alat *Fit Ladder Game*?

D. TUJUAN MASALAH

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan pengembangan ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pemahaman kebugaran jasmani pada siswa Fase C dengan penggunaan alat *Fit Ladder Game*.

E. MANFAAT PENELITIAN

Melalui penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memperoleh manfaat antara lain:

1. Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan serta keterampilan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa dan mengetahui kondisi aktivitas jasmaninya terutama dalam pembelajaran.
2. Bagi Orang tua, Diharapkan mengupayakan pemeliharaan kesehatan anak pada kebugaran jasmani. pengetahuan tersebut sangat penting untuk membantu orang tua mengintervensikan pola hidup menuju arah yang lebih sehat dan teratur.
3. Bagi guru, dapat dijadikan rujukan dan evaluasi untuk menyusun strategi dan rancangan pembelajaran yang berkualitas dan efektif sesuai tingkat capaian peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- AFANDI, Rifki(2015). Pengembangan media pembelajaran permainan ular tangga untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dan hasil belajar IPS di sekolah dasar. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 2015, 1.1: 77-89. <https://doi.org/10.22219/jinop.v1i1.2450>
- Dartini, N. P. D. S., Suwiwa, I. G., & Spyawati, L. P. (2017). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V sekolah dasar gugus VI Kecamatan Sukasada. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 27-37. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i1.11751>
- Daniyati, Ani. Saputri Bulqis Ismy. Wijaya Ricken, Siti Aqila Septiyani, Setiawan Usep.(2023) Konsep Dasar Media Pembelajaran. *Jurnal of Student Research* (282-294). <https://doi.org/10.55606/jsr.v1i1.993>
- Ella H.Tumaloto, Addriana Bulu Baan (2023).Edukasi Permainan Ular Tangga Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa. <https://doi.org/10.33369/jurnalinovasi.v4i1.28609>
- FAQIH, Ashadi. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2017, 5.
- Mesra, Romi. Dkk. (2023). Research and Develepment Dalam Pendidikan. Jannah, Miftahul, Editor. Deli Serdang Sumatra Utara. PT. Mifandi Mandiri Digital.
- Mulyatiningsih, E. (2016). Pengembangan model pembelajaran. *Diakses dari http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/dra-endang-mulyatiningsih-mpd/7cpengembangan-model-pembelajaran.pdf. pada September.*
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Rejeki, H. S., Purwanto, D., & Mentara, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 620-631. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11007>
- Romdona Siti, Junista Silvia Senja, Gunawan Ahmad. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Obervasi, Wawancara dan kuesioner. *Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik Edisi Januari- Juni 2025. Vol.3 No.1.* <https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Sudarsinah. (2021). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar, 3 November 2021. PGSD STKIP PGRI BANJARMASIN.

- Wahyunu, Tri, dan Febrianta Yudha(2023). Pengembangan Media Permainan Ular tangga Berbasis Education Fun (E-Fun) Terhadap minat belajar siswa dalam menanamkan PHBS pada pembelajaran PJOK di SD Negeri 1 Mewek..Vol. 9. 67-82. <https://doi.org/10.36456/adiraga>.
- Sidharta, A. (2005). Media pembelajaran. *Bandung: Departemen Pendidikan*.
- Trisnata, P. A., Hanief, Y. N., & Bkti, R. A. (2020). Studi hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang, Tulungagung tahun ajaran 2019. *Jurnal Literasi Olahraga, 1*(1), 46-50.
- Khudeivi, R. A., WEDA, W., & SUGITO, S. (2022). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Siwalan Kecamatan Sawahan Kabupaten Nganjuk* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika, 5*(2), 133-138.
- Sifatuhrohma, Nur. (2024). Pengaruh Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Terhadap Kesiapsiagaan Fisik Siswa Kelas IV SD Negeri Vidya Qasana. Skripsi. Yogyakarta.
- NUGROHO, RIDHO ABDI. *PENGARUH KOMPENSASI DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL INTERVENING PADA PENGGILINGAN PADI RIMBUN JAYA, KABUPATEN LAMPUNG TENGAH*. 2024. PhD Thesis. Universitas Muhammadiyah Metro. <http://eprints.ummetro.ac.id/id/eprint/3198>