

## PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN ULAR TANGGA

<sup>1</sup>Setyawan, Gaguk. <sup>2</sup>Ro'is, Achmad Fitrian <sup>3</sup>Fahurohzis, Tian David  
Dinas Pendidikan Kabupaten Blitar

Kontak koresponden: [nugrohfc11@gmail.com](mailto:nugrohfc11@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Model penelitian dan pengembangan yang digunakan mengadopsi model penelitian dan pengembangan (R&D) level 3 menurut Borg and Gall yang dikembangkan oleh Sugiyono (2015:407). Desain penelitian ini digunakan untuk mengembangkan produk berupa model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini berfokus pada pengembangan untuk menghasilkan sebuah produk model latihan kebugaran. Teknik pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel didasarkan pada tujuan dan ketersediaan sampel untuk pemeriksaan. Berdasarkan data, diketahui hasil penilaian para ahli memiliki rata-rata nilai (44,3) berada pada interval ( $37 \leq X$ ). Dengan begitu maka model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga bugarjas yang dikembangkan berada pada kategori sesuai sebagai bentuk latihan kebugaran jasmani pada materi latihan kebugaran dalam pembelajaran PJOK.

**Kata Kunci:** pengembangan, kebugaran jasmani, ular tangga

### ABSTRACT

*The purpose of this research is to develop a physical fitness training model based on snakes and ladders game. The method used in this study is the research and development model used to adopt a level 3 research and development (R&D) model according to Borg and Gall developed by Sugiyono (2015: 407). This research design was used to develop a product in the form of a game-based physical fitness training model as a student learning activity in physical education learning. This research focuses on the development to produce a fitness training model product. The sample selection technique uses purposive sampling. Samples are based on destination and sample availability for inspection. Based on the data, it is known that the results of the experts' assessment have an average value (44.3) in the interval ( $37 \leq X$ ). In this way, the physical fitness training model based on the snake and ladder bugarjas game developed is in the appropriate category as a form of physical fitness training in fitness training material in physical education learning.*

**Keywords:** development, physical fitness, snakes and ladders

## **Pendahuluan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam pembelajaran pada hakekatnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara umum yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan fisik, keterampilan berfikir kritis, kematangan emosional, kecakapan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Suardika, K. Ma'mun, A. Kusmaed, N. Budiana, 2022). PJOK sejatinya bertujuan untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia sebagaimana semestinya. PJOK merupakan proses pembelajaran jasmani melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran tubuh, serta peningkatan dan perkembangan aspek jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik (Tapo, 2019).

Dalam konteks pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, PJOK memainkan peranan yang cukup penting. Hal ini mengingat karakteristik pelaksanaan PJOK yang selalu melibatkan aspek gerak fisik dalam hampir tiap materinya yang memungkinkan anak untuk selalu aktif bergerak. Secara tidak langsung, melalui berbagai aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK, tingkat kesehatan fisik siswa akan menjadi baik dan dapat meningkat kearah yang semakin optimal. Aspek kesehatan fisik merupakan aspek utama dalam pemenuhan kesehatan total. Hal ini karena kesehatan fisik merupakan komponen penunjang aspek kesehatan lainnya yakni aspek kesehatan mental, kesehatan sosial dan kesehatan spiritual (Tapo & Bile, 2020). Pada prinsipnya, kebugaran jasmani mencakup dua hal yakni kebugaran umum dan kebugaran spesifik. Kebugaran umum berkaitan erat dengan tingkat kesehatan dan kesejahteraan sedangkan kebugaran spesifik berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas gerak baik dalam aktivitas pekerjaan maupun olahraga (Powel, 2011). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah, tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Suharjana, 2008). Secara sederhana, kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai refleksi kadar kemampuan seorang individu dalam melakukan berbagai tugas gerak secara maksimal dan efisien dalam rangka pemenuhan kebutuhan hidup tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta terhindar dari berbagai resiko penyakit (Bile & Suharharjana, 2019). Kondisi sehat dan bugarnya seseorang dipengaruhi oleh banyak hal. Latihan fisik dan olahraga yang tepat, teratur serta berkelanjutan merupakan komponen yang turut mempengaruhi peningkatan kondisi kebugaran jasmani seseorang (Bile & Suharjana, 2019).

Aktivitas latihan fisik atau olahraga dapat dilakukan dengan cara memilih jenis latihan yang disenangi dan sesuai dengan tingkat kemampuan fisik masing-masing. Pengembangan aspek gerak fisik yang adekuat untuk tujuan pemeliharaan kondisi kebugaran jasmani siswa, perlu dilakukan secara teratur dan

berkesinambungan sedini mungkin sehingga dapat menjadi sebuah kebiasaan yang positif bagi siswa (Suardika, 2017). Sehubungan dengan hal ini, sebuah hasil riset yang dilakukan oleh Monyeki et al (2012) merekomendasikan agar program pemeliharaan kebugaran jasmani melalui intervensi latihan fisik ataupun olahraga dapat dilakukan sejak dini dengan memperhatikan faktor- faktor yang meliputi beban dan intensitas latihan yang sesuai dengan tingkat usia. Sehubungan dengan konsep kebugaran tersebut, maka yang perlu diperhatikan dalam usaha pemeliharaan kebugaran jasmani adalah beberapa komponen yang meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan dan kekuatan otot, kelentukan serta komposisi tubuh (Irianto, 2017).

Berdasarkan hasil observasi pada proses pembelajaran PJOK terutama pada pembelajaran materi latihan kebugaran, aktivitas latihan kurang terlaksana dengan efektif. Jenis latihan yang monoton dan kurang sesuai dengan karakteristik siswa usia SD masih menjadi faktor penyebab kurangnya antusias siswa dalam mengikuti skema pembelajaran PJOK yang diberikan. Pada umumnya siswa SD lebih tertarik dengan aktivitas permainan yang menyenangkan namun tetap memacu kinerja fisik secara maksimal. Pada fase ini, perlu ada inovasi yang lebih disesuaikan dengan tingkat perkembangan fisik dan emosional siswa. Latihan fisik yang diberikan hendaknya didesain lebih menarik dan bervariasi dengan tuntutan kinerja fisik yang sesuai dengan usia SD. Dalam konteks ini, permainan ular tangga bugarjas menjadi salah satu alternatif kearifan lokal yang dapat dimanfaatkan untuk tujuan pemeliharaan kebugaran fisik siswa.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga sebagai aktivitas belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK“. Tujuan penelitian ini adalah 1) mengembangkan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga. 2) menguji kelayakan penggunaan produk model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga bugarjas sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Model latihan ini didesain secara baik, teratur dan sistematis sehingga memudahkan siswa dalam mempraktekkannya. Dengan menggunakan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga bugarjas ini sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi pemeliharaan tingkat kebugaran jasmani.

Latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga bugarjas yang dikembangkan menitikberatkan pada desain aktivitas gerak fisik siswa melalui variasi permainan ular tangga bugarjas yang diarahkan sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani. Karakteristik permainan ular tangga bugarjas yang sederhana, menarik dan bersifat kompetitif diharapkan akan dapat memacu semangat siswa dalam mengikuti alur pembelajaran PJOK yang lebih optimal. Desain aktivitas gerak dibuat sedemikian rupa sehingga mampu merangsang

siswa untuk terus bergerak aktif selama pembelajaran PJOK. Dengan adanya model latihan kebugaran jasmani ini diharapkan dapat membantu dan mempermudah peserta didik dalam memahami materi kebugaran jasmani serta meningkatkan semangat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas.

### Metode

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan mengadopsi model penelitian dan pengembangan (R&D) level 3 menurut Borg and Gall yang dikembangkan oleh Sugiyono (2015:407). Desain penelitian ini digunakan untuk mengembangkan produk berupa model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini berfokus pada pengembangan untuk menghasilkan sebuah produk model latihan kebugaran. Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses pembuatan video simulasi penggunaan produk untuk kemudian dipakai sebagai video tahap pengujian internal desain tahap pertama dan tahap kedua. Dalam penelitian dan pengembangan ini, digunakan instrumen validasi draf produk awal untuk mengumpulkan data-data penelitian. Instrumen yang digunakan untuk validasi produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai.

### Hasil

Produk awal model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga bugarjas yang meliputi, (1) berdiri jongkok, (2) sit up, (3) push up, (4) sikap T, (5) squat trush, (6) back up, (7) loncat angkat paha, (8) lari di tempat, (9) sikap lilin, dan (10) sikap pesawat dinilai oleh para ahli menggunakan instrumen penilaian yang disediakan. Dengan menggunakan skala Likert 1-5, instrumen angket skala nilai terdiri atas 10 butir pertanyaan untuk menguji tingkat kesesuaian produk pengembangan dengan indikator yang ditetapkan. Hasil penilaian yang dilakukan oleh ke-tiga ahli (validator) terhadap produk awal dapat diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Produk Awal (Tahap I)

Kode Ahli	Butir Soal										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Skor Penilaian											
Ahli											
A1	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	37
A2	5	3	3	3	4	4	3	4	3	4	36
P1	5	4	4	3	4	3	4	3	3	4	37

#### **Keterangan :**

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)  
 A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)  
 P1 : Praktisi Guru PJOK

Berdasarkan data pada tabel 1 dan 2, terlihat penilaian ketiga ahli memiliki rata-rata nilai (36,6) berada pada interval ( $23 \leq X < 37$ ), maka dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan Cukup Sesuai sebagai bentuk aktivitas belajar siswa terutama pada materi latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penilaian ahli pada validasi I, selanjutnya produk awal direvisi sebelum dilanjutkan pada tahap validasi yang kedua.

Produk awal yang telah direvisi pada tahap validasi I, selanjutnya dinilai oleh para ahli. Produk selanjutnya disempurnakan menjadi produk akhir dalam bentuk panduan latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga bugarjas. Hasil pengujian internal desain tahap II dapat diuraikan seperti pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Data Hasil Pengujian Internal Desain Tahap II

Kode Ahli	Butir Soal										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil Penilaian Ahli											
A1	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	45
A2	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	44
P1	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	44

Keterangan :

A1 : Ahli 1 ( Ahli Akademisi)  
 A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)  
 P1 : Praktisi ( Guru PJOK)

Berdasarkan data pada tabel 3 dan 4, diketahui hasil penilaian para ahli memiliki rata-rata nilai (44,3) berada pada interval ( $37 \leq X$ ). Dengan begitu maka model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga bugarjas yang dikembangkan berada pada kategori sesuai sebagai bentuk latihan kebugaran jasmani pada materi latihan kebugaran dalam pembelajaran PJOK.

## Simpulan

Penelitian ini menghasilkan produk akhir berupa panduan model latihan kebugaran jasmani Permainan ular tangga berbasis permainan ular tangga bugarjas sebagai aktivitas belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK dan juga bentuk gambar papan untuk permainan ular tangga kebugaran jasmani. Model latihan permainan ular tangga kebugaran jasmani merupakan kombinasi dari permainan ular tangga dengan latihan kebugaran jasmani. Pengembangan bentuk latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan membuat latihan kebugaran jasmani lebih menarik dan menyenangkan.

Produk akhir pengembangan disusun dalam bentuk panduan latihan yang diberi judul: "Permainan ular tangga Bugarjas". Panduan latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga bugarjas sebagai aktivitas belajar siswa SD dalam

pembelajaran PJOK”. Dalam pengembangan ini, permainan ular tangga kebugaran jasmani sesuai untuk meningkatkan latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar di UPT SD Negeri Umbuldamar.

## Referensi

- Ardiwinata, Hartini. (2006). *Pemanfaatan Permainan ular tangga dalam pembelajaran*. Jakarta: Bumi Siliwangi.
- Bile, R. L. & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran “*Bbc Exercise*” untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 3 (1), 30-37, DOI: <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>
- Bile, R. L. (2019). *Pengembangan model latihan olahraga kesehatan berbasis breathing exercise, bodyweight training dan core stability exercise untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa*. Thesis S2 (versi cetak) Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNY.
- Giriwijoyo, S. (2012). *Ilmu faal Olahraga*. Bandung: ITB.
- Irianto, D. P. (2017). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lutan, Rusli, dkk. (2001). *Pendidikan kebugaran jasmani: orientasi pembinaan sepanjang hayat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah Dirjen OR.
- Monyeki, M. A., Neetens, R., Moss, S. J., & Twisk, J. (2012). The relationship between body composition and physical fitness in 14 years old adolescents residing within the Tlokwe local municipality, South Africa: The PAHL study. *BMC Public Health* 2012, 12: 374. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/374>.
- Nugroho, A.S. 2015. *Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI, VII, IX SD NEGERI I Kota Mungkid Kabupaten Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Powell, M. A. (2011). *Physical fitness: training, effects, and maintaining*. Nova Science Publishers, Inc. New York.
- Suardika, K. Ma'mun, A. Kusmaed, N. Budiana, D. (2022). Integration of life skills into basic student basketball training program for positive youth development. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>
- Suardika, I. K. (2017). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Video Untuk Materi Renang Gaya Dada (Breast Stroke) Berlandaskan Tri Hita Karana. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(Pendidikan dan Kesehatan), 109–119.
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta FIK UNY.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suroto. (2004). *Buku pegangan kuliah pengertian senam, manfaat senam dan urutan gerakan*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga UNDIP.
- Tapo, Y.B.O. & Bile, R.L. (2020). Evektivitas penggunaan model latihan olahraga pernapasan monacors untuk pemeliharaan kesehatan fungsi paru bagi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19. *Ejurnal IMEDTECH*, 4(2),

54-65. DOI: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i2.226>

Tapo, Y.B.O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepakbola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktivitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. *Ejurnal IMEDTECH*, 4(1), 37-54, DOI: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>