

Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Pada Mata Pelajaran PJOK Siswa Sekolah Dasar

Febi Dewinda Dayana^{1*}, Abdullah Efendi²

^{1*,2}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Nahdlatul Ulama, Jepara, Indonesia

Article Info

Article history:

Received May 26, 2026

Accepted Jun 08, 2026

Published Online Jul 31, 2026

Keywords:

Media Permainan Ular Tangga

Hasil Belajar

Gerak Dasar

PJOK

Sekolah Dasar

ABSTRACT

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar masih menghadapi kendala berupa rendahnya pemahaman siswa terhadap materi gerak dasar serta belum optimalnya hasil belajar akibat penggunaan media pembelajaran yang kurang variatif dan interaktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media permainan ular tangga terhadap hasil belajar gerak dasar siswa sekolah dasar. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengembangan media permainan ular tangga yang mengintegrasikan materi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam satu media pembelajaran, sehingga mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *One-Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian terdiri atas 37 siswa yang dipilih menggunakan teknik *sampling* jenuh. Data dikumpulkan melalui tes pilihan ganda sebanyak 20 butir yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa meningkat dari 58,5 pada *pretest* menjadi 86,6 pada *posttest*. Hasil uji hipotesis mengonfirmasi adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($t(36) = -19.0$, $p < .001$), dengan ukuran efek Cohen's $d = 3,12$ yang menunjukkan pengaruh sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa media permainan ular tangga yang mengintegrasikan ketiga jenis gerak dasar secara efektif meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan demikian, media tersebut berpotensi menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang lebih interaktif, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Meskipun demikian, penelitian ini masih terbatas pada satu kelompok di satu sekolah dengan desain pre-eksperimental, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dan melibatkan sampel yang lebih luas untuk meningkatkan validitas eksternal temuan.

This is an open access under the CC-BY-SA licence



Corresponding Author:

Abdullah Efendi

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar,

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,

Universitas Islam Nahdlatul Ulama, Jepara, Indonesia,

Jalan Taman Pekeng, Tahunan, Tahunan, Jepara, Jawa Tengah

Email: abdullahefendi@unisnu.ac.id

How to cite: Dayana, F. D., & Efendi, A. (2026). Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Pada Mata Pelajaran PJOK Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 811–822. <https://doi.org/10.51574/jrip.v6i2.5391>

Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Terhadap Hasil Belajar Gerak Dasar Pada Mata Pelajaran PJOK Siswa Sekolah Dasar

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam dunia pendidikan, karena berfungsi mengembangkan potensi mental, sosial, emosional, dan fisik peserta didik melalui rangkaian kegiatan fisik yang disusun secara sistematis. Menurut Azzahra et al., (2024), pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan secara sadar dan terorganisir untuk mengembangkan kemampuan fisik yang seimbang serta membentuk karakter dan kepribadian yang harmonis. Pandangan tersebut sejalan dengan Munadi et al., (2024) yang menegaskan bahwa pembelajaran jasmani bukan sekadar berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, melainkan juga turut mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Selain itu, Kufuwan & Abdullah Efendi, (2025) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani di sekolah dasar turut menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, dan sportivitas sebagai bagian dari pengembangan kepribadian peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan jasmani menjadi sarana penting untuk mencapai perkembangan potensi peserta didik secara menyeluruh.

Pembelajaran PJOK berperan penting dalam meningkatkan penguasaan gerak dasar sebagai fondasi berbagai aktivitas jasmani. Menurut Yunardi et al., (2025), gerak dasar meliputi keterampilan lokomotor dan non-lokomotor dan manipulatif yang berfungsi mengembangkan kekuatan, kelincahan, serta koordinasi tubuh. Gerak lokomotor mencakup aktivitas berpindah tempat seperti berjalan, berlari, dan melompat, yang menjadi dasar berbagai aktivitas olahraga (Kurniawan et al., 2025). Gerak non-lokomotor berfungsi melatih keseimbangan dan kontrol tubuh (Siregar et al., 2024), sedangkan gerak manipulatif melibatkan anggota tubuh untuk mengontrol objek, seperti menendang, menangkap, melempar, dan memukul bola secara terarah (Muttaqin, 2025). Ketiga jenis gerak tersebut saling melengkapi dalam membentuk kemampuan motorik siswa. Selain itu, keterampilan gerak dasar perlu dilatih secara bertahap dan berulang karena setiap anak memiliki kemampuan motorik yang berbeda (Wati & Rezki, 2025). Berdasarkan kondisi tersebut, pembelajaran jasmani yang menerapkan pendekatan permainan dapat dijadikan alternatif yang efektif guna meningkatkan motivasi dalam mempelajari gerak dasar secara benar dan menyenangkan.

Hasil belajar merupakan indikator pencapaian yang menunjukkan tingkat keberhasilan peserta didik dalam menguasai aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap setelah menyelesaikan rangkaian kegiatan pembelajaran. Evaluasi hasil pembelajaran meliputi ranah kognitif sebagai bentuk perubahan perilaku peserta didik (Suprihatien et al., 2023). Tingkat keberhasilan hasil belajar dibentuk oleh hubungan timbal balik antara faktor-faktor internal maupun eksternal. (H. T. Siregar, 2024). Salah satu faktor eksternal yang ikut menentukan naiknya hasil belajar siswa adalah ketepatan dalam memilih media pembelajaran (Wanningrum & Sukmawati, 2023). Media yang dirancang secara interaktif dan menarik terbukti mampu mendorong peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. (Widiyono, 2021). Kendala yang hingga kini masih dijumpai dalam proses belajar mengajar PJOK di kelas III sekolah dasar adalah kurangnya inovasi bahan ajar dan penggunaan media pembelajaran sehingga siswa mengalami hambatan dalam membedakan materi gerak dasar.

Realita di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar hingga kini masih dihadapkan pada sejumlah kendala, terutama minimnya partisipasi dalam kegiatan belajar mengajar, yang berdampak pada belum optimalnya hasil dari belajar gerak dasar (Adji & Wibowo, 2023). Penerapan pendekatan konvensional yang masih mendominasi proses pembelajaran menyebabkan kondisi tersebut terjadi karena belum mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa sesuai dengan karakteristik mereka. (Ainunnisa et al., 2025). Akibatnya, sebagian siswa sekolah dasar masih belum mencapai penguasaan materi gerak dasar sesuai dengan tuntutan kurikulum (Jupriadi et al., 2025). Lebih lanjut, media pembelajaran yang diterapkan di sejumlah sekolah masih tergolong sederhana sehingga belum dapat menghadirkan

pengalaman belajar yang aktif, menarik, dan bermakna bagi siswa (Lesmawan et al., 2025). Padahal, karena siswa sekolah dasar pada umumnya cenderung lebih menyukai kegiatan yang bersifat permainan, media berbasis permainan dapat dijadikan alternatif yang efektif guna meningkatkan minat, keaktifan, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar mengajar PJOK (Yustiyati et al., 2024). Fakta tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK membutuhkan media yang lebih menyenangkan, interaktif, dan selaras dengan karakter anak untuk mengoptimalkan hasil belajar gerak dasar sekaligus meningkatkan motivasi belajar.

Temuan penelitian mengungkap bahwa pelaksanaan proses belajar PJOK pada materi gerak dasar di kelas III SD Negeri Rau belum mengoptimalkan penggunaan media pembelajaran. Proses belajar mengajar masih menerapkan model konvensional yang berorientasi pada guru (*teacher-centered*) dengan metode ceramah berupa penjelasan singkat dan pemberian instruksi langsung, tanpa dukungan media pembelajaran atau alat bantu yang inovatif. Guru belum pernah menggunakan pendekatan media berbasis permainan sebagai sarana pembelajaran gerak dasar. Kegiatan pembelajaran hanya dilakukan melalui penjelasan singkat, kemudian siswa langsung melakukan praktik gerakan di lapangan tanpa didukung media pembelajaran yang dapat memperjelas konsep secara konkret dan menyenangkan.

Fakta yang terjadi di SD Negeri Rau kelas III berdasarkan temuan lapangan melalui kegiatan pengamatan langsung serta wawancara yang peneliti laksanakan pada tanggal 9 Oktober 2025, siswa hanya mampu melakukan gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar, tetapi belum memahami konsep gerakan tersebut. Hasil wawancara dengan Bapak Muhammad Rizqi, S.Pd., Gr. selaku guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) kelas III, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa hanya mengetahui bentuk gerakannya, tetapi belum mampu membedakan atau menjelaskan konsep gerak lokomotor, non-lokomotor, serta manipulatif dengan tepat. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan praktik dan pemahaman konseptual siswa terhadap materi gerak dasar masih rendah. Data hasil belajar tahun pelajaran 2024/2025 juga memperlihatkan bahwa nilai rata-rata PJOK siswa berada pada angka 61,33 dengan nilai paling tinggi 72 dan terkecil 50,67, sehingga masih terdapat siswa yang belum mencapai KKTP. Kondisi tersebut antara lain dipengaruhi oleh belum diterapkannya media pembelajaran yang bersifat dua arah dan inovatif pada proses kegiatan belajar mengajar, sehingga pembelajaran cenderung monoton dan pemahaman siswa terhadap materi gerak dasar belum berkembang secara maksimal. Dengan demikian, dibutuhkan suatu inovasi dalam pembelajaran guna mendorong peningkatan pemahaman konsep sekaligus hasil belajar siswa.

Salah satu solusi yang relevan yaitu pemanfaatan media pembelajaran interaktif, yang berfungsi sebagai sarana komunikasi untuk menumbuhkan perhatian dan motivasi belajar siswa (Siti Junanah et al., 2024). Pemilihan media pembelajaran yang sesuai menjadi hal yang krusial demi tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal (Wulandari, 2021). Hasil penelitian Anggraeni et al., (2024) menyampaikan terkait penggunaan media permainan ular tangga bagi peserta didik kelas III (fase B) berhasil meningkatkan hasil belajar secara signifikan. Media ini dianggap efektif sebab mampu menghadirkan pembelajaran yang lebih interaktif, serta mendorong siswa untuk semakin terlibat aktif dalam menyerap materi.

Pemilihan permainan ular tangga didasarkan pada sifat siswa sekolah dasar yang cenderung aktif, gemar melakukan aktivitas bermain, serta lebih mudah menyerap materi melalui pengalaman langsung yang menyenangkan. media ini dapat dimodifikasi sesuai materi pembelajaran sehingga berpotensi meningkatkan motivasi belajar sekaligus hasil belajar. Penelitian Widiastuti et al., (2024) mengungkapkan bahwa media permainan ular tangga mampu mengasah keterampilan berhitung pada siswa sekolah dasar. Selain itu, pemanfaatan media ini juga dapat menekan tingkat kebosanan, meningkatkan motivasi belajar, sekaligus mendorong partisipasi aktif siswa selama pembelajaran berlangsung. (Nurussofa & Astuti, 2023). Melalui media permainan ular tangga, siswa menjadi semakin aktif serta terbantu pada

memahami dan menguasai materi gerak dasar yang mencakup gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif secara menyenangkan.

Sejumlah kajian terdahulu memperlihatkan potensi kuat permainan ular tangga sebagai media untuk meningkatkan kualitas proses belajar di sekolah. Dari sisi keterampilan motorik, misalnya, Dwijayanti et al., (2023) melihat adanya perbaikan pada kemampuan lompat siswa setelah media ini diterapkan. Sementara pada aspek yang berbeda, Reni et al., (2025) mencatat siswa menjadi lebih antusias dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung, dan Adiyanti et al., (2024) menunjukkan bahwa versi modifikasi dari permainan ini turut mendorong perkembangan motorik kasar anak-anak. Ketiga temuan ini bersama-sama mengarah pada satu simpulan: ular tangga berpeluang dijadikan alternatif media belajar yang lebih hidup dan melibatkan siswa secara aktif. Meski begitu, sorotan penelitian-penelitian tersebut cenderung terpisah-pisah hanya membahas satu keterampilan gerak spesifik, motivasi, atau motorik semata sehingga belum ada gambaran utuh mengenai bagaimana media ini memengaruhi hasil belajar gerak dasar secara keseluruhan dalam konteks PJOK. Kekosongan inilah yang mendasari penelitian ini dilakukan, yaitu untuk menambah bukti empiris seberapa jauh efektivitas permainan ular tangga dalam mengangkat hasil belajar gerak dasar siswa sekolah dasar.

Kebaruan pada penelitian terletak pada penggunaan media permainan ular tangga yang telah dimodifikasi dengan mengintegrasikan materi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif ke dalam satu kesatuan media pembelajaran PJOK. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya hanya memfokuskan pembahasan pada satu jenis aspek keterampilan gerak atau motivasi belajar, penelitian ini mengukur hasil belajar secara lebih komprehensif melalui aspek pemahaman konsep dan keterampilan gerak siswa. Integrasi ketiga jenis gerak dasar dalam satu media pembelajaran penting karena memungkinkan siswa memahami keterkaitan antarjenis gerak secara utuh, meningkatkan efisiensi proses pembelajaran, serta memfasilitasi penerapan konsep ke dalam praktik gerak. Lebih lanjut, media permainan ular tangga tidak sekedar digunakan sebagai alat bermain, tetapi turut berperan sebagai media pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pemahaman konsep sehingga dapat mendukung peningkatan hasil dari belajar. Berdasarkan pemaparan di atas, fokus penelitian ini adalah melihat ada tidaknya efek dari media permainan ular tangga terhadap hasil belajar gerak dasar pada siswa kelas III SD Negeri Rau dalam mata pelajaran PJOK, dengan hipotesis bahwa penggunaan media tersebut memberikan pengaruh yang berarti. Untuk itu, penelitian dirancang guna mengukur dampak penerapan media ini dengan cara membandingkan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah pembelajaran menggunakan media tersebut.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan model *Pre-Eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan media permainan ular tangga terhadap hasil belajar gerak dasar siswa, melalui perbandingan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) (Nurjannah et al., 2024). Penelitian ini menggunakan Desain *One Group Pretest- Posttest design* karena pelaksanaan penelitian hanya melibatkan satu kelompok atau satu kelas sebagai subjek penelitian tanpa menyertakan kelompok kontrol maupun kelompok pembanding (Sriana, 2024). Skema desain penelitian tersebut divisualisasikan pada tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian

Pretest	<i>Treatment (perlakuan)</i>	Posttest
O ₁	X	O ₂

keterangan:

O₁ : Nilai *Pretest* (Sebelum Penerapan media permainan ular tangga)

X : Perlakuan berupa penggunaan media permainan ular tangga

O₂ : Nilai *Posttest* (Sesudah penerapan media permainan ular tangga)

Seluruh siswa kelas III SD Negeri Rau tahun ajaran 2025/2026, yang berjumlah 37 orang, menjadi populasi sekaligus sampel penelitian ini, mengingat teknik sampling jenuh diterapkan dalam penentuan sampel. artinya tidak ada proses penyaringan lebih lanjut, seluruh anggota populasi langsung dilibatkan. Untuk mengukur hasil belajar, digunakan instrumen berupa 35 butir soal pilihan ganda yang disusun mengacu pada indikator materi gerak dasar dalam mata pelajaran PJOK. Sebelum benar-benar dipakai dalam penelitian, instrumen ini terlebih dahulu diujicobakan pada 18 siswa kelas IV SD Negeri Rau, yang posisinya berada di luar sampel penelitian.. Uji validitas dilakukan menggunakan *Correlation Matrix* dengan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.6. Berdasarkan jumlah responden uji coba (N = 18), diperoleh r tabel sebesar 0,468, sehingga butir soal dinyatakan valid apabila memiliki $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil uji validitas, dari total 35 butir soal yang dikembangkan, terdapat 20 butir yang dinyatakan valid dan 15 butir dinyatakan tidak valid sehingga dikeluarkan dari penelitian. Tingkat konsistensi instrumen selanjutnya diuji melalui uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil nilai sebesar 0,914. Nilai ini lebih besar dari 0,70 yang mengindikasikan bahwa perangkat soal tersebut tergolong sangat reliabel. Atas dasar hasil pengujian validitas dan reliabilitas tersebut, ditetapkan 20 soal terpilih untuk digunakan sebagai alat ukur pada tahap pretest maupun posttest

Data dalam penelitian ini dikumpulkan lewat dua kali pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan tes pilihan ganda yang sebelumnya sudah dinyatakan valid dan reliabel. Siswa mengerjakan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal mereka sebelum perlakuan diberikan. Setelah rangkaian pembelajaran dengan media ular tangga selesai dijalankan, selanjutnya *posttest* diberikan untuk melihat sejauh mana hasil belajar mereka berubah. Data dari kedua pengukuran ini kemudian dianalisis memakai Jamovi versi 2.6 melalui tiga tahap statistik deskriptif untuk membandingkan capaian belajar siswa, uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk* sebagai syarat sebelum pengujian utama, dan terakhir *Paired Sample t-Test* untuk menjawab ada tidaknya pengaruh media ular tangga terhadap peningkatan hasil belajar gerak dasar siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan perlakuan berlangsung dalam tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, sebelum perlakuan diberikan, dilakukan pretest terhadap 37 siswa kelas III SD Negeri Rau untuk memetakan kemampuan awal mereka terkait materi gerak dasar, yang mencakup gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Setelah tahap pretest selesai, siswa mulai mengikuti pembelajaran PJOK dengan memanfaatkan media permainan ular tangga yang telah disesuaikan agar sejalan dengan materi gerak dasar tersebut. Pada pertemuan yang sama, siswa diperkenalkan pada konsep gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif melalui aktivitas menyebutkan contoh-contoh gerak serta mengidentifikasi jenis gerak dasar yang terdapat dalam permainan ular tangga. Pada pertemuan kedua, pembelajaran difokuskan pada kemampuan siswa dalam membedakan jenis gerak dasar dan menjelaskan alasan pengelompokan gerak berdasarkan ciri-cirinya melalui aktivitas permainan. Selain itu, siswa mempraktikkan gerak dasar sesuai instruksi yang terdapat dalam permainan ular tangga dan diskusi kelompok. Selanjutnya, pada pertemuan ketiga siswa mengelompokkan berbagai gerak dasar secara mandiri serta mempraktikkan gerak sesuai instruksi yang terdapat dalam permainan. Setelah seluruh tahapan perlakuan tuntas dilaksanakan, dilakukan *posttest* guna mengukur capaian hasil belajar gerak dasar siswa pasca penerapan media permainan ular tangga. Selanjutnya, hasil pretest dan posttest dianalisis untuk mengetahui pengaruh penggunaan media permainan ular tangga terhadap hasil belajar gerak dasar siswa. Hasil analisis statistik deskriptif terhadap skor *pretest* dan *posttest* siswa setelah penerapan media permainan ular tangga pada tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Hasil belajar

	N	Mean	Median	Modus	SD	Minimum	Maximum
Pretest	37	58.5	60	60.0	13.7	30	90
Posttest	37	86.6	85	85.0	7.46	70	100

Tabel 2 memperlihatkan bahwa sebelum perlakuan diberikan, rata-rata (*mean*) skor pretest siswa berada di angka 58,5, dengan rentang nilai antara 30 (terendah) hingga 90 (tertinggi). Angka ini kemudian naik menjadi 86,6 pada posttest setelah siswa mengikuti pembelajaran dengan media ular tangga, dengan rentang nilai bergeser ke 70 sampai 100. Kenaikan rata-rata tersebut menjadi indikasi kuat bahwa hasil belajar siswa membaik setelah pembelajaran menggunakan media ini. Selain dari sisi rata-rata, penyempitan standar deviasi dari 13,7 pada pretest menjadi 7,46 pada *posttest* turut menunjukkan bahwa sebaran nilai siswa menjadi lebih merata atau seragam pasca perlakuan. Kedua pola ini bersama-sama menegaskan bahwa penggunaan media permainan ular tangga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar gerak dasar siswa.

Uji Normalitas

Selanjutnya, untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, dilakukan pengujian terhadap nilai *pretest* dan *posttest* melalui uji normalitas. Pengujian ini merupakan salah satu prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah sebaran data penelitian bersifat normal atau tidak (Lubis et al., 2023). Data yang berdistribusi normal mengindikasikan bahwa sebaran data mengikuti pola normal, sehingga hasil pengujian statistik lebih akurat. Selain itu, uji normalitas juga menjadi dasar penentuan teknik analisis pada tahap pengujian hipotesis. Menurut Isnaini et al., (2025), Uji normalitas menjadi langkah penting untuk menjaga validitas analisis statistik, sebab data yang tidak normal berpotensi menghasilkan analisis yang kurang tepat. Hasil pengujian tersebut tersaji pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

		W	P
Pretest	-	0.959	0.184
Posttest			

Uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* terhadap selisih nilai *pretest* dan *posttest* menghasilkan nilai statistik W sebesar 0,959 dan signifikansi (p) sebesar 0,184. Karena nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Dengan kata lain, sebaran nilai hasil belajar siswa baik sebelum maupun sesudah penerapan media permainan ular tangga tergolong normal, sehingga layak dijadikan dasar untuk pengujian hipotesis selanjutnya.

Uji Paired Sample T-Test

Uji Paired Sample t-Test digunakan untuk melihat apakah nilai hasil belajar siswa berubah secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan media ular tangga, mengingat pengujian ini dilakukan pada kelompok subjek yang sama baik pada tahap *pretest* maupun *posttest*. Keputusannya pengujian didasarkan pada nilai signifikansi dengan ketentuan bahwa apabila nilai Sig berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan yang bermakna antara nilai *pretest* dan *posttest* sebaliknya, bila nilainya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka perbedaan tersebut dianggap tidak signifikan. Hasil lengkap dari pengujian ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired sample T-Test

						95% Confidence Interval		Cohen's d
Statistic	df	p	Mean difference	SE difference		Lower	Upper	

Pretest	Posttest	-19.0	36.0	<.001	-28.1	1.48	-31.1	-25.1	3.12
---------	----------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	------

Nilai signifikansi yang diperoleh dari uji *paired sample t-test* pada Tabel 4 tercatat $p < 0,001$, jauh lebih kecil dari pada taraf Sig 0,05 ($p > 0,05$), sehingga H_0 ditolak sementara H_1 diterima, hasil ini menunjukkan bahwa media permainan ular tangga memang berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar gerak dasar siswa kelas III SD Negeri Rau pada mata pelajaran PJOK. Guna melihat seberapa kuat pengaruh tersebut, dihitung pula ukuran efek melalui *Cohen's d*, yang hasilnya mencapai angka 3,12. Angka ini tergolong sangat tinggi (*very large effect*), menegaskan bahwa penerapan media ular tangga bukan hanya berpengaruh secara statistik, tetapi juga memberi dampak praktis yang besar terhadap kemajuan hasil belajar gerak dasar siswa di kelas tersebut.

Temuan penelitian mengungkap bahwa penerapan media permainan ular tangga memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar gerak dasar siswa kelas III SD Negeri Rau pada mata pelajaran PJOK. Peningkatan tersebut tercermin dari bertambahnya skor yang diperoleh siswa setelah mengikuti proses pembelajaran dengan memanfaatkan media permainan ular tangga, dengan nilai ukuran efek yang tergolong sangat besar. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa media permainan ular tangga mampu mendukung peningkatan capaian belajar secara optimal. Selain itu, karakteristik media yang menghadirkan aktivitas pembelajaran secara aktif, interaktif, dan menyenangkan turut mendorong keterlibatan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, sehingga pemahaman mereka terhadap materi gerak dasar menjadi lebih maksimal.

Selama proses pembelajaran berlangsung, siswa tidak sekadar menerima penjelasan dari guru, melainkan juga ikut terlibat secara langsung dalam menjawab pertanyaan, mengidentifikasi jenis gerak dasar, berdiskusi, bekerja sama dengan teman, serta mempraktikkan gerakan sesuai instruksi yang terdapat pada media permainan. Keterlibatan aktif tersebut memungkinkan siswa menghubungkan pemahaman konsep dengan pengalaman praktik secara langsung sehingga materi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif menjadi lebih mudah dipahami dan diingat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran melalui pengalaman langsung, sehingga meningkatkan perhatian, partisipasi, dan pemahaman siswa serta menjadikan proses belajar lebih bermakna. Temuan penelitian ini sejalan dengan Wiseza et al., (2023) yang menyampaikan bahwa penerapan game-based learning mampu meningkatkan keterlibatan siswa sekaligus hasil belajar, sebab peserta didik turut berperan aktif sepanjang proses pembelajaran berlangsung. Lebih lanjut, media permainan ular tangga tidak sekadar berperan sebagai sarana bermain, sekaligus berfungsi sebagai media pembelajaran yang memadukan aktivitas fisik, interaksi sosial, dan proses berpikir siswa, sehingga pembelajaran menjadi lebih berarti serta berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar.

Berdasarkan hasil penelitian konsisten dengan Dwijayanti et al., (2023) yang melaporkan bahwa media permainan ular tangga efektif dalam mengasah kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar serta Adiyanti et al., (2024) yang menunjukkan bahwa permainan ular tangga hasil modifikasi mampu meningkatkan perkembangan motorik kasar anak. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa media berbasis permainan mampu meningkatkan kemampuan hasil belajar gerak dasar melalui keterlibatan aktif peserta didik sepanjang proses pembelajaran berlangsung. Perbedaannya, penelitian Dwijayanti et al., (2023) hanya berfokus pada kemampuan gerak dasar lompat, sedangkan Adiyanti et al., (2024) dilakukan pada anak usia dini dengan indikator perkembangan motorik kasar. Sementara itu, penelitian ini menggabungkan materi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam satu media pembelajaran sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas media permainan ular tangga dalam pembelajaran PJOK di jenjang sekolah dasar. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar mengonfirmasi temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga turut memperkaya bukti empiris terkait penerapan media permainan ular tangga dalam pembelajaran gerak dasar yang mencakup beragam jenis keterampilan gerak.

Hasil dari penelitian ini semakin diperkuat oleh Prasetyo et al., (2025) yang berpendapat terkait pembelajaran berbasis permainan ampuh dalam meningkatkan keterampilan motorik melalui keterlibatan aktif pada aktivitas belajar. Kesesuaian hasil penelitian ini dengan sejumlah penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa media permainan ular tangga merupakan salah satu wujud penerapan *game-based learning* yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Temuan ini sekaligus memperkuat bahwa pengintegrasian aktivitas bermain dan pembelajaran mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, mendorong minat belajar, serta membantu siswa memahami konsep gerak dasar secara lebih optimal. Oleh karena itu, media permainan ular tangga dinyatakan potensi besar untuk dijadikan alternatif media dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Temuan ini memberi sejumlah manfaat praktis. Bagi guru PJOK, media ular tangga bisa menjadi pilihan pembelajaran yang lebih dinamis, menyenangkan, dan berpusat pada siswa, sekaligus mampu mendorong siswa untuk lebih terlibat aktif dan pada akhirnya menopang capaian hasil belajar gerak dasar yang lebih optimal. Di sisi lain, pihak sekolah juga dapat memanfaatkan hasil ini sebagai dasar pertimbangan untuk mulai menyediakan media pembelajaran yang lebih inovatif demi mengangkat mutu pembelajaran PJOK secara menyeluruh. Kendati demikian, penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan. *Desain One-Group Pretest-Posttest* yang dipakai tidak menyertakan kelompok pembandingan, ditambah lagi jumlah sampelnya hanya mencakup 37 siswa dari satu sekolah. Akibatnya, kenaikan hasil belajar yang teramati belum bisa sepenuhnya dipastikan murni berasal dari pengaruh media ular tangga saja. Untuk mengatasi keterbatasan ini, penelitian berikutnya idealnya menerapkan desain eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol, memperluas cakupan sampel, dan memperpanjang durasi pengamatan.

Secara keseluruhan, penerapan media permainan ular tangga terbukti memberi dampak positif terhadap hasil belajar gerak dasar siswa kelas III SD Negeri Rau pada mata pelajaran PJOK. Penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian terdahulu, sehingga media permainan ular tangga layak digunakan sebagai alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa, pemahaman konsep, maupun hasil belajar gerak dasar di jenjang sekolah dasar.

4. Kesimpulan dan Saran

Riset ini memperkuat gagasan bahwa ular tangga cukup potensial dijadikan sarana belajar gerak dasar pada pelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar. Ketiga jenis gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang dipadukan sekaligus dalam satu permainan ini membuat suasana belajar terasa lebih hidup, saling melibatkan, dan penuh makna bagi siswa. Akibatnya, pemahaman konsep pun jadi lebih mudah diserap, dan keterampilan mempraktikkannya di lapangan turut ikut membaik. Dampaknya pun tidak berhenti pada peningkatan nilai belajar semata; media ini juga berpotensi menjadi pilihan pembelajaran yang cocok dengan karakter anak usia sekolah dasar, sekaligus turut mengangkat mutu pembelajaran PJOK secara lebih luas.

Mengacu pada temuan yang diperoleh, guru PJOK dianjurkan mempertimbangkan ular tangga sebagai salah satu media alternatif yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan mendukung pencapaian hasil belajar gerak dasar. Sekolah, di sisi lain, diharapkan turut mendukung upaya pengembangan serta penyediaan media pembelajaran berbasis permainan semacam ini sebagai bagian dari peningkatan mutu pembelajaran PJOK. Sementara untuk penelitian ke depan, disarankan menggunakan rancangan *true experimental* atau *quasi experimental* yang melibatkan kelompok kontrol serta sampel yang lebih luas dan beragam dari berbagai sekolah, agar hasilnya dapat digeneralisasi secara lebih meyakinkan. Aspek retensi hasil belajar dalam jangka panjang juga perlu ditelusuri lebih lanjut untuk memperoleh gambaran efektivitas media ini secara lebih menyeluruh.

5. Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

6. Kontribusi Penulis

Seluruh penulis berkontribusi secara signifikan dalam penelitian ini, mulai dari perumusan ide penelitian, penyusunan metodologi, pengembangan instrumen, pengumpulan dan analisis data, interpretasi hasil penelitian, hingga penulisan, peninjauan, dan penyuntingan naskah. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir manuskrip serta bertanggung jawab penuh terhadap isi dan integritas artikel yang dipublikasikan.

7. Pernyataan Ketersediaan Data

Data yang mendukung hasil penelitian ini akan disediakan oleh penulis koresponden, F.D.D., atas permintaan yang wajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti, N., Kandarisah, I., & Wahyuni, M. (2024). Motor Adventure: Exploring the Influence of the Snakes and Ladders Game on the Gross Motor Development of Children Aged 4-5 Years at RA Ilyasa Nurul Qomar. *KIDDIE: Early Childhood Education and Care*, 1(2), 69–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.52593/kid.01.2.01>
- Adji, B. S., & Wibowo, S. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Modifikasi Permainan Tic Tac Toe. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2), 140–151. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i2.1390>
- Ainunnisa, F., Septiadi, F., Maulana, F., & Sukabumi, K. (2025). Analisis Pengaruh Gaya Belajar terhadap Partisipasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Gerak Manipulatif PJOK Sekolah Dasar. *Jurnal Kependidikan*, XI(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.37150/3314c838>
- Anggraeni, N. O., Mulyasari, E., & Gazella, S. D. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Melalui Permainan Ular Tangga Digital pada Mata Pelajaran IPAS Kelas 3 Sekolah Dasar. *Al-Madrasah Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 8(2), 495. <https://doi.org/10.35931/am.v8i2.3443>
- Azzahra, Dinda Ayu Lestari, Syahwa Ananda Aulia, Maulida Aldora Fahira, & Burhan Hambali. (2024). Jenis Jenis Aktivitas Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 56–65. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3581>
- Dwijayanti, K., Firdaus, M., & Yusuf, M. (2023). Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(2), 225–235. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.8098506>
- Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). Teknik Analisis Data Uji Normalitas. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1377–1384. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.7007>
- Jupriadi, M., Datau, S., & Kadir, S. S. (2025). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Melalui Media Ular Tangga. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 2(1), 44–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/ts:jo.v2i1.31978>
- Kufuwani, A., & Abdullah Efendi. (2025). Sarana Prasarana Olahraga terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(1), 114–122. <https://doi.org/10.23887/jiku.v13i1.94678>
- Kurniawan, M. D., Sujarwo, & Setiawan, I. (2025). Model Permainan Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(April), 127–133. <https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/10115> p-ISSN:
- Lesmawan, H., Handayani, W., Lanos, M. E. C., Risma, S. A., Putri, Manullang, J. G., &

- Tarmizi, M. H. (2025). Pengembangan Gerak Dasar Manipulatif Berbasis Media Inovatif untuk Pembelajaran Penjas SD. *Journal Scientific of Mandalika (Jsm)*, 6(2), 435–447. <https://doi.org/http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla>
- Lubis, N. S., Deliyanti², Y., & Hutajulu, M. A. A. (2023). Analisis Uji Persyaratan Statistika Parametrik Terhadap Analisis Pertumbuhan dan Kepadatan Penduduk. *Jurnal Bakti Sosial*, 2(2), 134–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.63736/jbs.v2i2.115>
- Munadi, M. R., Gopur, A., Widjayanto, M. A., Zinda, F. I., & Hambali, B. (2024). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Personal Pendidikan Jasmani Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 70–79. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3621>
- Muttaqin, M. Z. (2025). Gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kasti pada siswa kelas v sdn sidomulyo kecamatan semen kabupaten kediri tahun pembelajaran 2025. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(6), 1152–1165. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jinu.v2i6.6586>
- Nurjannah, Nasrah, & Magfirah, N. (2024). Pengaruh Metode Eksperimen Terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Alam Siswa Kelas V Sd Inpres Maroanging Gowa. *Jurnal Pendidikan Dan Penelitian Seni Budaya*, 15(April), 26–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/f0efd079>
- Nurussofa, R., & Astuti, H. P. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga Development of Learning Media for the Snakes and Ladders Game To Increase Motivation in Learning Mathematics for Elementary School Students. *Jurnal Pembelajaran Dan Matematika Sigma (JPMS)*, 9(1), 22–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.36987/jpms.v9i1.4183>
- Prasetyo, D. A., Basri, M. H., & Mas'odi, M. (2025). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Pada Pendidikan PJOK. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 2(January 2024), 187–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.61650/jptk.v2i3.762> Efektivitas
- Reni, D. S., Musayadah, B., Janah, M. N., Wulandari, N. S., & Rahmad Yusuf Maulana. (2025). Efektivitas Permainan Ular Tangga Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 5(1), 197–204. <https://doi.org/10.37081/jipdas.v5i1.2511>
- Siregar, H. T. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar dalam Pembelajaran PAI. *Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 2(2), 215–226. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jitk%0AFaktor-Faktor>
- Siregar, R. F., Handayani, R., & Zumiaty Sarah Br Napitupulu, S. (2024). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar dan Kognitif Anak Melalui Senam Irama di SD PAB 12 Sampali. *Jurnal Media Informatika*, 5(2), 171–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jumin>
- Siti Junanah, Nurrisa Safitri, & Oman Farhurahman. (2024). Penerapan Media Visual untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 74–84. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i1.1450>
- Sriana. (2024). Kemampuan Seni Rupa Teknik Pengecapan Pada Anak Tunagrahita Menggunakan Metode Demonstrasi Di SLBS Fajar Amanah. *JPBB : Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3(1), 116–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jpbb.v3i1.2760>
- Suprihatien, T., Arys rafiah², Iqtiran, fajru dalalatul, Widyaningsih, puji rizky, & Risnita. (2023). Meta-analisis : evaluasi hasil belajar ranah kognitif, afektif, dan psikomotor pada pembelajaran sinkronus dan asinkronus. *Teaching : Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(4), 242–248. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/teaching.v3i4.2695>
- Wanningrum, C. P., & Sukmawati, W. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran ARIAS

- (Assurance, Relevance, Interest, Assessment, and Satisfaction) dalam Meningkatkan Hasil Belajar IPA Siswa di Sekolah Dasar. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 9(1), 43. <https://doi.org/10.32884/ideas.v9i1.1205>
- Wati, R., & Rezki. (2025). Analisis Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas V Di SD Negeri 011 Simalinyang Kabupaten Kampar. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5, 214–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.18970>
- Widiastuti, K. K., Irfan, M., & Haryati, S. (2024). Improving Numeracy Skills through Snake and Ladder Games in Grade IV Students of SD Negeri Rantewringin. *Journal of Education Research*, 5(1), 665–672. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i1.853>
- Widiyono, A. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Quantum teaching Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa. *Dwija Cendekia: Jurnal Riset Pedagogik*, 5(2), 183–193. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/jdc.v5i2.52593>
- Wiseza, F. C., Ibermarza, & Andini, N. F. (2023). Penggunaan Model Pembelajaran Game Based. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Keagamaan*, 10(1), 124–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.51311/nuris.v10i1.516>
- Wulandari, R. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Quantum Learning Berbantuan Media Papan Flannel Terhadap Aktivitas Belajar Ips Siswa Kelas Iv Sdn 2 Sila the Influence of Quantum Learning Model Assisted By Flanel Board Media on Social Science Learning Activities of Students C. *Renjana Pendidikan Dasar*, 1(2), 91. <http://prospek.unram.ac.id/index.php/renjana/index>
- Yunardi, Rijaluddin, K., & Temmassonge, A. (2025). Pelatihan Gerak Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif Berbasis Tactical Game Approaches. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 119–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.53690/ipm.v5i01.372>
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 1(1), 134–142. <https://doi.org/https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13543>

Biografi Penulis



Febi Dewinda Dayana merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Jawa Tengah, Indonesia. Bidang minatnya meliputi pendidikan dasar, pembelajaran inovatif, media pembelajaran, serta Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar.

Email: 221330001149@unisnu.ac.id



Abdullah Efendi merupakan dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Nahdlatul Ulama Jepara, Jawa Tengah, Indonesia. Bidang minatnya meliputi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta pendidikan dasar.

Email: abdullahefendi@unisnu.ac.id