SPECIAL EDITION 2026

**Journal of Physical Education and Sports**

http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes



# Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Fase C

**Indriyani Rahayu[1]✉ , Bambang Priyono[2]**

[1] Universitas Negeri Semarang, Indonesia
[2] Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Article Info**

*History Articles*
*Received:*
*December 2025*
*Accepted:*
*December 2025*
*Published:*
*Oktober2026*

*Keywords:*
*pengembangan model pembelajaran, pendidikan jasmani, permainan, sekolah dasar, R&D.*

**Abstract**

Pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani serta aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa. Namun, pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar masih cenderung monoton sehingga menurunkan motivasi dan partisipasi siswa. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model pembelajaran berbasis permainan yang layak dan efektif untuk materi kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar fase C. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) yang meliputi analisis kebutuhan, pengembangan produk, validasi ahli, uji coba skala kecil dan skala besar. Subjek penelitian adalah siswa kelas V–VI sekolah dasar. Data dikumpulkan melalui observasi, angket, dan tes kebugaran jasmani, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan model pembelajaran berbasis permainan dinyatakan layak dan valid. Uji coba skala kecil memperoleh persentase kelayakan sebesar 80,51% kategori *baik*, sedangkan uji coba skala besar mencapai 90,50% kategori *sangat baik*. Ditinjau dari hasil belajar siswa, aspek kognitif memperoleh persentase 88,20% kategori *sangat baik*, aspek afektif mencapai 91,35% kategori *sangat baik*, dan aspek psikomotorik menunjukkan persentase 89,75% kategori *sangat baik*. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman konsep kebugaran jasmani, sikap positif terhadap aktivitas fisik, serta kemampuan gerak dan kebugaran siswa. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa model pembelajaran berbasis permainan efektif dan layak digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar fase C, serta mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara kognitif, afektif, dan psikomotorik.

© 2026 Universitas Negeri Semarang

✉ Address correspondence:
Sekaran, Gunungpati, Semarang, Central Java, Indonesia, 50229.
Email : indrirahayu095@gmail.com

**p-ISSN 2252-648X**
**e-ISSN 2502-4477**

## INTRODUCTION

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta membentuk sikap dan karakter siswa (baharuddin1 et al., 2024). Melalui aktivitas fisik yang terencana, pendidikan jasmani tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan tubuh, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa secara seimbang. Kebugaran jasmani menjadi salah satu materi esensial dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena berkaitan langsung dengan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan berkelanjutan.

Pada jenjang sekolah dasar, khususnya siswa fase c (kelas v–vi), pembelajaran kebugaran jasmani seharusnya dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa yang aktif, senang bergerak, dan menyukai aktivitas bermain. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani masih cenderung menggunakan pendekatan konvensional yang monoton, seperti latihan lari, push-up, dan sit-up secara berulang. Pola pembelajaran tersebut menyebabkan siswa cepat merasa bosan, kurang termotivasi, serta menunjukkan partisipasi yang rendah dalam kegiatan pembelajaran.

Rendahnya variasi pembelajaran dan minimnya unsur kesenangan dalam aktivitas kebugaran jasmani berdampak pada kurang optimalnya pencapaian tujuan pembelajaran. Siswa tidak hanya mengalami kelelahan fisik, tetapi juga kurang memahami manfaat kebugaran jasmani bagi kesehatan dan kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menuntut adanya inovasi pembelajaran yang mampu mengintegrasikan unsur kebugaran dengan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa sekolah dasar.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan model pembelajaran berbasis permainan. Pembelajaran berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan, serta mendorong keterlibatan siswa secara optimal. Melalui permainan, siswa tidak hanya berlatih komponen kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan pemahaman konsep, sikap sportivitas, kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan motivasi belajar serta kualitas hasil belajar siswa pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

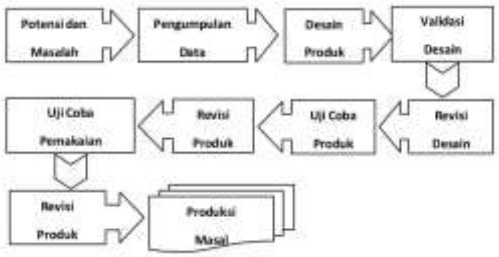
Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan pengembangan model pembelajaran berbasis permainan yang dirancang secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar fase c. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan serta efektivitas model pembelajaran berbasis permainan pada materi kebugaran jasmani. Diharapkan model yang dikembangkan dapat menjadi alternatif pembelajaran inovatif bagi guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani, motivasi, dan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran.

## METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (Research and Development) yang bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model pembelajaran berbasis permainan yang dirancang untuk menunjang proses pembelajaran materi kebugaran jasmani.

Model pengembangan yang digunakan

dalam penelitian ini mengacu pada tahapan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2019), yang terdiri dari beberapa langkah sistematis mulai dari 1) Potensi Masalah, 2) Pengumpulan Data, 3) Desain Produk, 4) Validasi Desain, 5) Revisi Desain, 6) Uji coba Produk, 7) Revisi Produk, 8) Uji Coba Pemakaian, 9) Revisi Produk, dan 10) Produksi Massal.




**Gambar 1** Tahapan R&D (Sugiyono, 2019).

**Instrumen Penelitian**

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner adalah salah satu teknik pengumpulan data dengan cara memberikan sebuah pernyataan/pertanyaan yang dijawab secara tertulis oleh responden (Sugiyono, 2019). Kuesioner ahli ditujukan dan harus diisi oleh ahli media yaitu bidang media permainan olahraga, ahli pembelajaran yaitu bidang pembelajaran dan ahli praktisi yaitu bidang alat pendidikan jasmani yang berguna mengetahui validitas atau kelayakan produk yang dikembangkan. Kuesioner ini juga harus diisi oleh siswa itu sendiri sebagai guna menilai alat. Rentang penilaian dalam kuesioner ini menggunakan rentang nilai dalam skala *likert* yaitu: 1) sangat tidak sesuai, 2) tidak sesuai, 2) kurang sesuai, 3) sesuai, 4) sangat sesuai (Sugiyono, 2019).

**Tabel 1** Kisi-kisi Kuesioner Validator

| No | Faktor | Indikator | Butir |
|---|---|---|---|
| 1 | Kualitas model pembelajaran berbasis permainan untuk materi kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar | Aspek kelayakan permainan, Aspek gerak dan keterampilan jasmani, Aspek kreativitas dan inovasi, Aspek keamanan dan keselamatan, Aspek nilai edukatif dan sosial | 20 |

**Tabel 1** Kisi-kisi Kuesioner Siswa

| No | Faktor | Indikator | Butir |
|---|---|---|---|
| 1. | Pengamatan gerak siswa (Psikomotorik) | Kemampuan siswa dalam menunjukkan keterampilan gerak yang mencerminkan 10 unsur kebugaran jasmani. | 7 |
| 2. | Pengamatan sikap siswa (Afektif) | Siswa mampu menunjukkan disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab selama mengikuti permainan kebugaran jasmani. | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Pengamatan pemahaman siswa (Kognitif) | Siswa mampu memahami aturan, tujuan, manfaat bagi kebugaran jasmani, strategi sederhana, serta aspek keselamatan dalam permainan. | 5 |

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis data deskriptif kuantitatif dan deskriptif kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil lembar validasi ahli, dan kuesioner penilaian terhadap kelayakan produk yang diisi oleh siswa. Sementara data kualitatif diperoleh dari masukan atau saran perbaikan terhadap produk yang akan dikembangkan, kekurangan dan kelemahan produk yang telah dikembangkan. Data yang didapatkan lalu akan dikalkulasi dan kemudian dikonversi kedalam bentuk persentase. Rumus yang digunakan untuk mengolah data kuantitatif menurut (Sugiyono, 2016) dalam (Candra et al., 2017)adalah sebagai berikut:

Keterangan :

$$P = \frac{\Sigma xi}{\Sigma xj} \times 100\%$$

**P** = Presentase

**Σ*xi*** = Jumlah Skor dari Responden

**Σ*xj*** = Jumlah Skor Maksimal

***100 %*** = Konstanta

Selanjutnya skor akan diklasifikasikan dalam empat kategori sebagai berikut (Pranatawijaya et al., 2019):

**Tabel 2** Klasifikasi Presentase

| Presentase (%) | Klasifikasi |
|---|---|
| 80 – 100 | Sangat Baik |
| 60 – 79 | Baik |
| 40 - 59 | Kurang Baik |
| 20 – 39 | Tidak Baik |
| 0 - 19 | Sangat Tidak Baik |

Sumber: (Pranatawijaya et al., 2019)

Menurut (Ahmad, 2023) Keefektifan model dinilai dari rata-rata hasil belajar siswa dengan rumus sebagai brikut:

$$Xpk = \frac{Apk}{n}$$

Keterangan:

Xpk : Tingkat keefektifan pembelajaran

Apk : Total persentase hasil belajar seluruh siswa dari semua pertemuan

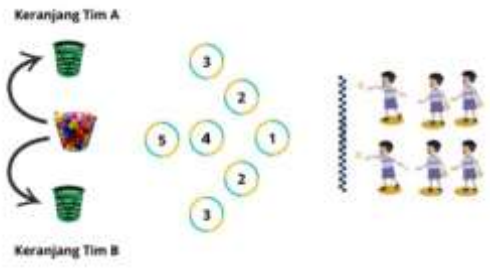
N : jumlah pertemuam

Hasil keefektifan berdasarkan persentase hasil belajar siswa selanjutnya diinterpretasikan ke dalam kriteria kualitas keefektifan sesuai dengan tabel acuan menurut (Pembelajaran et al., 2022).

| No | Persentase Kualitas Efektif | Persentase Kualitas Efektif |
|---|---|---|
| **1.** | 1% ≤ P < 24% | Tidak efektif |
| **2.** | 25 % ≤ P < 49% | Kurang efektif |
| **3.** | 50 % ≤ P < 74 % | Cukup efektif |
| **4.** | 75 % ≤ P < 100% | Efektif |

**Rancangan Produk**

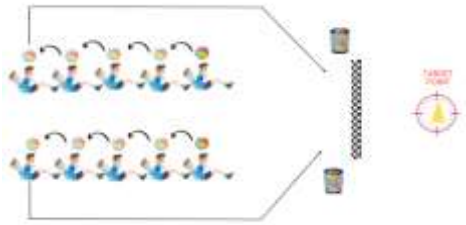
**1. Zona Poin**




Zona Point merupakan permainan motorik yang menggabungkan aktivitas melempar, berlari, dan menghitung poin. Siswa melempar bola ke arah zona target bulat yang memiliki nilai angka

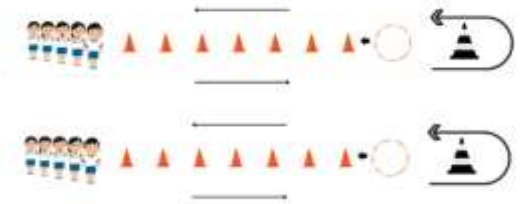
tertentu. Poin yang diperoleh menentukan jumlah bola yang harus diambil dan dimasukkan ke dalam keranjang tim.

**2. Serbu Target**



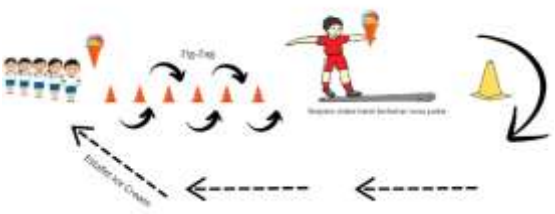
Serbu Target adalah permainan motorik berkelompok yang memadukan sit up, estafet bola, lari, dan lempar sasaran untuk melatih kekuatan otot perut, koordinasi, kecepatan, ketepatan lempar, serta kerja sama tim.

**3. Cone Ring and Run**



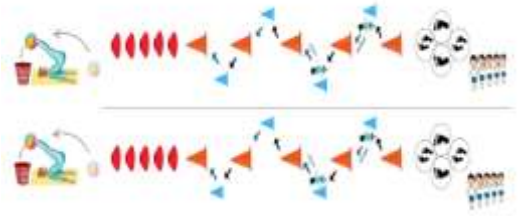
Cone Ring and Run adalah permainan lari estafet yang melatih kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, di mana siswa berlari ke cone, mengambil ring, memasangnya pada cone sasaran, lalu kembali memberi giliran kepada teman berikutnya.

**4. Estafet Bola Seimbang**



Estafet Bola Seimbang adalah permainan estafet yang melatih keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi, di mana siswa membawa bola di atas cone melewati jalur zig-zag dan balok keseimbangan, lalu kembali memberi giliran kepada teman berikutnya.

**5. Aksi Kaki Aktif**



Aksi Kaki Aktif adalah permainan lintasan rintangan yang melatih kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan kekuatan, melalui rangkaian lompatan, engklek, pola buka–tutup, serta memasukkan bola ke tong dengan kaki dalam posisi sikap lilin.

## RESULTS AND DISCUSSION

Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang efektif di Sekolah Dasar dapat diwujudkan melalui perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran yang dilakukan secara sistematis serta disesuaikan dengan karakteristik siswa. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar masih cenderung monoton dan berfokus pada latihan fisik tanpa variasi, sehingga kurang mampu menumbuhkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Berdasarkan studi pendahuluan, permasalahan utama yang ditemukan adalah rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran serta belum optimalnya pencapaian aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pembelajaran kebugaran jasmani masih didominasi pendekatan konvensional, sehingga siswa kurang memahami konsep kebugaran, kurang menunjukkan sikap positif selama pembelajaran, serta belum maksimal dalam mengembangkan keterampilan gerak.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan yang dirancang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar fase C. Model ini diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara menyeluruh, meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna.

**Validasi Ahli Draft Produk Awal**

Sebelum produk awal pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan diuji coba dalam skala kecil, draf produk ini perlu melewati tahap uji validasi oleh para ahli untuk menilai sejauh mana kelayakan serta kekurangan yang mungkin ada pada produk tersebut. Tahap validasi ini melibatkan ahli permainan, ahli penjas dan ahli pembelajaran. Proses validasi melibatkan satu ahli permainan, yaitu Dr. Supriyono, S.Pd.,M.Or. dan satu ahli penjas Dr. Ipang Setiawan, M.Pd. serta serta tiga ahli pembelajaran, yaitu Tuhu Sri Purnomo, S.Pd. selaku guru PJOK SDN 4 Grobogan, Eko Hery Sutopo, S.Pd. selaku guru PJOK SDN 2 Grobogan, Loso, S.Pd. selaku guru PJOK SDN 4 Karangrejo. Validasi ini dilakukan untuk memastikan bahwa produk yang dikembangkan telah sesuai dengan standar yang diharapkan dan layak digunakan dalam pembelajaran, sehingga mampu memberikan hasil yang optimal.

Untuk menganalisis hasil validasi, penelitian ini menggunakan teknik analisis persentase sebagai dasar penentuan tingkat kelayakan model pembelajaran.

**Tabel 3** Hasil Kuesioner Para Ahli

| Nama Ahli | Hasil | Keterangan |
|---|---|---|
| Dr. Supriyono, S.Pd.,M.Or. | 91% | Sangat Baik |
| Dr.Ipang Setiyawan, M.Pd. | 93% | Sangat Baik |
| Tuhu Sri Purnomo, S.Pd. | 93% | Sangat Baik |
| Eko Hery Sutopo, S.Pd. | 94% | Sangat Baik |
| Loso, S.Pd. | 95% | Sangat Baik |
| **Rata-rata** | **93%** | **Sangat Baik** |

Adapun saran dan masukan dari para ahli diperoleh sebagai bahan evaluasi untuk menyempurnakan model pembelajaran yang dikembangkan, sehingga model pembelajaran berbasis permainan menjadi lebih efektif, praktis, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

**Tabel 4** Saran dan Masukan Dari Para Ahli

| No | Nama Ahli | Saran |
|---|---|---|
| 1 | Dr. Supriyono, S.Pd.,M.Or. | Pada permainan Zona Point, siswa yang telah memasukkan bola menunggu di belakang keranjang agar tidak mengganggu konsentrasi, sedangkan pada permainan Serbu Target dilakukan penyesuaian posisi dan alur permainan agar lebih efektif. |
| 2 | Dr.Ipang Setiyawan, M.Pd. | Model pembelajaran memperoleh saran perbaikan berupa penyesuaian jumlah siswa, penggunaan balok keseimbangan 150 cm, serta |

| | | |
|---|---|---|
| | | penyederhanaan permainan Aksi Kaki Aktif agar mudah dipahami siswa. |
| 3 | Tuhu Sri Purnomo, S.Pd. | Bahasa dan tampilan buku panduan disederhanakan agar lebih mudah dipahami serta menarik bagi siswa sekolah dasar. |
| 4 | Eko Hery Sutopo, S.Pd. | Model pembelajaran berbasis permainan dikembangkan sesuai CP PJOK Fase C Kurikulum Merdeka untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan nilai karakter melalui permainan yang sederhana, variatif, dan menyenangkan. |
| 5 | Loso, S.Pd. | Model pembelajaran berbasis permainan menggunakan aktivitas yang sederhana dan menyenangkan untuk melatih kebugaran jasmani siswa, sehingga menjadi alternatif pembelajaran yang efektif dan relevan dengan Kurikulum Merdeka. |

**Uji Coba Skala Kecil Tahap 1**

**Tabel 5** Presentase Penilaian

| No | Aspek | Persentase |
|---|---|---|
| 1 | Aspek Psikomotorik | 83% |
| 2 | Aspek Kognitif | 82% |
| 3 | Aspek Afektif | 81% |
| **Rata-rata** | | **82%** |

Hasil uji coba skala kecil tahap I menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan pada materi kebugaran jasmani memperoleh nilai rata-rata 82% dengan kategori Baik pada aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif. Hasil ini menunjukkan bahwa model dapat diterima oleh siswa dan digunakan sebagai dasar perbaikan sebelum uji coba skala kecil tahap II. Selama pelaksanaan uji coba skala kecil tahap 1, ditemukan beberapa kendala teknis. Permasalahan tersebut perlu ditindaklanjuti agar produk yang dikembangkan benar-benar sesuai dengan kebutuhan pengguna dan layak untuk digunakan dalam pembelajaran. Adapun permasalahan yang muncul beserta solusinya adalah sebagai berikut:

1. Lembar nomor pada permainan Zona Point mudah rusak, sehingga diperbaiki dengan dilaminasi agar lebih awet dan aman digunakan.
2. Bola kecil terlalu ringan dan sulit dikontrol, sehingga diganti atau ditambah beban agar pergerakannya lebih stabil dan efektif.

**Uji Coba Skala Kecil Tahap 2**

**Tabel 6** Presentase Penilaian

| No | Aspek | Persentase |
|---|---|---|
| 1 | Aspek Psikomotorik | 93% |
| 2 | Aspek Kognitif | 92% |
| 3 | Aspek Afektif | 93% |
| **Rata-rata** | | **93%** |

Hasil uji coba skala kecil tahap II menunjukkan bahwa model pembelajaran

berbasis permainan pada materi kebugaran jasmani memperoleh nilai rata-rata 93% dengan kategori sangat Baik pada aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif. Hasil ini menunjukkan bahwa model dapat diterima oleh siswa dan digunakan sebagai dasar perbaikan sebelum uji coba skala besar.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh siswa pada tahap uji coba skala kecil tahap 2, diperoleh rata-rata persentase sebesar 89%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa alat multinetring masuk dalam kategori sangat baik dan dinyatakan sangat layak untuk dilanjutkan pada uji coba skala besar.

**Uji Coba Skala Besar**

**Tabel 7** Presentase Aspek Psikomotorik

| No | ASPEK PSIKOMOTORIK | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Nama Sekolah | Jumlah siswa | Nilai | Presentase |
| 1 | Kelas VI SDN 2 Grobogan | 18 | 600 | 95% |
| 2 | Kelas VI A SDN 4 Karangrejo | 16 | 525 | 94% |
| 3 | Kelas VI B SDN 4 Karangrejo | 16 | 530 | 95% |
| RATA - RATA | | | | 95% |

Hasil analisis kuesioner dilaksanakan terhadap satu kelas di SDN 2 Grobogan dan dua kelas di SDN 4 Karangrejo menunjukkan bahwa aspek psikomotorik siswa kelas VI di SDN 2 Grobogan dan SDN 4 Karangrejo memperoleh rata-rata persentase sebesar 95% dengan kategori Sangat Baik. Hasil ini menegaskan bahwa model pembelajaran berbasis permainan sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan psikomotorik siswa fase C, meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi, sehingga layak diterapkan dalam pembelajaran PJOK.

**Tabel 8** Presentase Aspek Kognitif

| No | ASPEK KOGNITIF | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Nama Sekolah | Jumlah siswa | Nilai | Presentase |
| 1 | Kelas VI SDN 2 Grobogan | 18 | 500 | 93% |
| 2 | Kelas VI A SDN 4 Karangrejo | 16 | 440 | 92% |
| 3 | Kelas VI B SDN 4 Karangrejo | 16 | 450 | 94% |
| RATA - RATA | | | | 93% |

Hasil kuesioner aspek kognitif dilaksanakan terhadap satu kelas di SDN 2 Grobogan dan dua kelas di SDN 4 Karangrejo menunjukkan bahwa siswa kelas VI di SDN 2 Grobogan dan SDN 4 Karangrejo memperoleh rata-rata persentase sebesar 93% dengan kategori Sangat Baik. Hasil uji coba skala besar menegaskan bahwa model pembelajaran berbasis permainan efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep kebugaran jasmani, kemampuan mengikuti aturan, dan strategi sederhana siswa, sehingga layak digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang edukatif dan bermakna di sekolah dasar fase C.

**Tabel 9** Presentase Aspek Afektif

| No | ASPEK AFEKTIF | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Nama Sekolah | Jumlah siswa | Nilai | Presentase |
| 1 | Kelas VI SDN 2 Grobogan | 18 | 495 | 92% |
| 2 | Kelas VI A SDN 4 Karangrejo | 16 | 460 | 96% |
| 3 | Kelas VI B SDN 4 Karangrejo | 16 | 450 | 94% |
| RATA - RATA | | | | 94% |

Hasil kuesioner aspek afektif dilaksanakan terhadap satu kelas di SDN 2 Grobogan dan dua kelas di SDN 4 Karangrejo menunjukkan bahwa siswa kelas VI di SDN 2 Grobogan dan SDN 4 Karangrejo memperoleh rata-rata persentase sebesar 94% kategori Sangat Baik. Hasil ini menunjukkan model pembelajaran berbasis permainan efektif dalam meningkatkan aspek afektif siswa, meliputi motivasi belajar, kepercayaan diri, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab, sehingga layak diterapkan pembelajaran PJOK di sekolah dasar fase C.

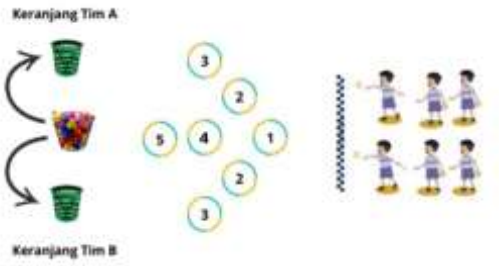
**Tabel 10** Hasil Uji Efektivitas

| Tahap Uji Coba | Persentase Keterlaksanaan |
|---|---|
| Uji Coba Skala Kecil Tahap I | 82% |
| Uji Coba Skala Kecil Tahap II | 93% |
| Uji Coba Skala Besar | 94% |
| **Keefektivitasan Model** | **90%** |

Hasil analisis menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis permainan memiliki tingkat keefektifan sebesar 90% dan termasuk dalam kategori sangat efektif (81%–100%). Penilaian ini didasarkan pada rata-rata persentase aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif yang seluruhnya berada pada kategori sangat efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran mampu meningkatkan keterampilan gerak, pemahaman konsep, serta sikap dan partisipasi aktif siswa. Selain itu, model pembelajaran berbasis permainan dinilai menarik, mudah diterapkan oleh guru, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar fase C, sehingga sangat layak digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

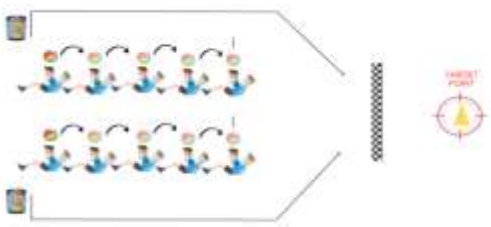
**Deskripsi Draft Produk Akhir**

**1. Zona Point**



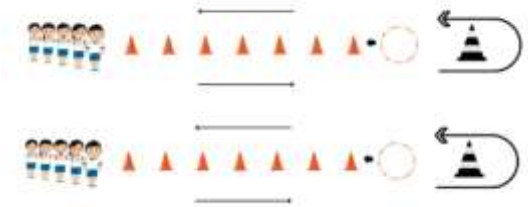

Zona Point merupakan permainan motorik yang mengintegrasikan kegiatan melempar, berlari, dan menghitung skor. Siswa melempar bola ke zona sasaran berbentuk lingkaran yang memiliki nilai tertentu, kemudian jumlah poin yang diperoleh menentukan banyaknya bola yang harus dimasukkan ke keranjang tim.

**2. Serbu Target**



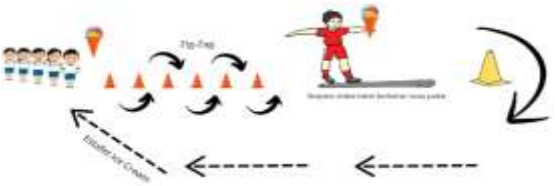
Serbu Target merupakan permainan motorik berkelompok yang memadukan gerakan sit up, estafet bola, lari, dan lempar sasaran. Permainan ini bertujuan melatih kekuatan otot perut, koordinasi, kecepatan, dan ketepatan lempar, sekaligus menumbuhkan kerja sama dan kekompakan tim.

**3. Cone Ring and Run**



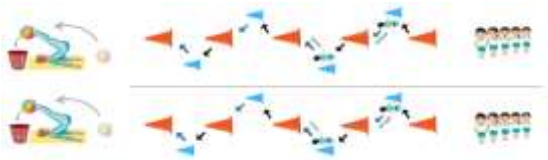
Cone Ring and Run merupakan permainan lari estafet yang bertujuan melatih kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, dengan aktivitas berlari menuju cone, mengambil ring, memasangnya pada cone sasaran, lalu kembali untuk memberi giliran kepada peserta berikutnya.

**4. Estafet Bola Seimbang**



Estafet Bola Seimbang merupakan permainan estafet dalam aktivitas kebugaran jasmani yang menekankan keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Siswa membawa bola di atas cone melewati jalur zig-zag dan balok keseimbangan, kemudian kembali ke garis start untuk memberikan giliran kepada teman berikutnya.

**5. Aksi Kaki Aktif**



Aksi Kaki Aktif merupakan aktivitas kebugaran jasmani berbentuk lintasan rintangan yang melatih kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan kekuatan**,** melalui kegiatan melewati cone zig-zag dengan variasi engklek serta memasukkan bola ke dalam keranjang menggunakan kaki dalam posisi sik

**Kekurangan Produk**

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan oleh peneliti serta saran dan masukan perbaikan dari beberapa ahli, penerapan model pembelajaran berbasis permainan memerlukan persiapan dan pengelolaan kelas yang lebih matang dari guru, terutama dalam pengaturan waktu dan pemahaman aturan permainan. Pada tahap awal, siswa membutuhkan waktu adaptasi terhadap mekanisme permainan, serta pelaksanaannya memerlukan ruang gerak yang cukup. Selain itu, penilaian pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara bersamaan menjadi tantangan tersendiri bagi guru.

**Kelebihan Produk**

Model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara menyeluruh pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Model ini menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif siswa, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar fase C. Selain itu, model pembelajaran bersifat fleksibel dan mudah dimodifikasi sesuai dengan kondisi dan fasilitas sekolah.

## CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan yang dikembangkan dinyatakan layak dan efektif untuk diterapkan pada siswa Sekolah Dasar fase C. Hasil validasi ahli serta uji coba skala kecil dan skala besar menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dengan kategori sangat baik. Model pembelajaran ini mampu meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, serta menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan demikian, model pembelajaran berbasis permainan dapat dijadikan alternatif inovatif bagi guru Pendidikan Jasmani dalam meningkatkan kualitas pembelajaran kebugaran jasmani di Sekolah Dasar.

## ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para ahli, guru, dan siswa yang telah berkontribusi dalam proses validasi dan uji coba Model Pembelajaran Berbasis Permainan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas dukungan dan fasilitas yang diberikan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

## REFERENCES

Ahmad, A. K. (2023). *Efektivitas model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar matematika siswa*. *3*, 97–106.

Baharuddin1, S. H., Satiron2, S., Permana3, G., & Carsiwan4. (2024). *1,2,3,4*. *8*, 113–132.

Candra, A. R. D., Setyawati, H., & W, I. S. C. W. (2017). Alat Sensor Getaran Pendeteksi Kegagalan pada Papan Indikator Lompat Horizontal. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(3), 1–7.

Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada

Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, *5*(2), 128–137. https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185

Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.

Agus Pujianto, Dianto, A. R., Darmawan, A., & Kurniawan, W. R. (2024). Pengembangan Permainan Tradisional Kasfet Untuk Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *5*(1), 297–308.

Amran, F., & Taali, T. (2022). Pengaruh Motivasi dan Kreativitas Praktik Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Instalasi Penerangan Listrik. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, *3*(2), 5–13. https://doi.org/10.24036/jpte.v3i2.175

Annisa, N. (2022). *Implementasi standar sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas III Sekolah Dasar Islam Terpadu Darul Hasan Padangsidimpuan*. IAIN Padangsidimpuan.

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57

Arisandi, Y., Neldi, H., Sepriandi, & Edwarsyah. (2023). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *6*(1), 53–56.

Arumdhani, U. S., & Setiawan, I. (2024). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengembangan Media Pembelajaran Pencak Silat Siswa Tunarungu Di Kabupaten Grobogan*. *5*(2), 657–665.

Asnando, A., Basuki, B., Anggraeni, D. C., & Wahyudi, A. (2025). Pengembangan Model Permainan Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *15*(1), 40–46. https://doi.org/10.37630/jpo.v15i1.2537

Asriansyah, A., & Mahendra, A. (2020). Model Permainan Perseptual Motorik Melalui Ban Motor Bekas Dalam Pendidikan Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jendela Olahraga*, *5*(2), 122–130. https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6208

Atqiya, Q., & Pratama, R, S. (2024). Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *KEGURU: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, *8*(2), 11–20.

Azhar, I. S., Fuadi, A., & Dawi, M. N. (2025). Strategi Pembelajaran Pada Mata Pelajaran Fikih Dalam Mengenalkan Hukum Islam di Madrasah Ibtidaiyah. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, *6*(1), 36–47.

Baharuddin1, S. H., Satiron2, S., Permana3, G., & Carsiwan4. (2024). *1,2,3,4*. *8*, 113–132.

BSKAP. (2022). Keputusan Kepala BSKAP No.008/H/KR/2022 Tahun 2022. *Badan Standar, Kurikulum, Dan Asesmen Pendidikan*, *021*, 2. http://bskap.kemdikbud.go.id

Camacho-Sánchez. (2023). *education sciences Game-Based Learning and Gamification in Physical Education :*

Darwin, D., Bahari, Y., Warneri, W., & Juhata, J. (2024). Literatur Review: Pembelajaran Berbasis Permainan Dalam Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(5), 5066–5076.

Dwi, F. E., Maullana, H., Utami, H. O., & Wijaya, H. A. (2024). Implementasi Kebijakan Pendidikan terhadap Kebijakan Publik. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *7*(7), 7094–7100. https://doi.org/10.54371/jiip.v7i7.4773

Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, *8*(1), 466–476. https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i1.6735

Fauziah, J., & Mardiana, A. (2024). PENERAPAN STRATEGI BERMAIN SAMBIL BELAJAR UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI DAN PARTISIPASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI KELAS VII SMP SWASTA SEI MENCIRIM. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 73–88.

Febriyanti, B. N. (2023). *Desain riset*. 1–17.

Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., Collado-Mateo, D., Almagro, B. J., Viera, E. C., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). Effects of cooperative-learning interventions on physical education students' intrinsic motivation: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of*