

Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD

Karlina Dwijayanti ^{1)*}, Mokhammad Firdaus ²⁾, Muhammad Yusuf ³⁾

^{1) dan 3)} Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, ²⁾ Universitas Nusanara PGRI Kediri

E-mail : ¹⁾karlinadwijayanti87@gmail.com, ²⁾ m.firdaus@unpkediri.ac.id,

³⁾ yusufaku24@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat melalui pembelajaran dengan menggunakan media ular tangga pada siswa Kelas IV SD Negeri Tegalgiri 2. Metode yang digunakan dalam Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran di kelas. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam wujud proses pengkajian berdaur siklus yang terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Tegalgiri 2 semester genap, dengan jumlah 25 siswa, yang terdiri dari 10 perempuan dan 15 laki-laki. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus. Dalam penelitian ini siswa melaksanakan pembelajaran dengan aplikasi media permainan ular tangga. Berdasarkan hasil analisis data : 1) Ada peningkatan penilaian afektif materi gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalgiri 2, yang dibuktikan dengan data siklus 1 sebesar 60%, dan meningkat pada siklus 2 menjadi 80%, 2) Ada peningkatan penilaian kognitif materi gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalgiri 2, yang dibuktikan dengan data siklus 1 sebesar 64% dan meningkat pada siklus 2 menjadi 84%, 3) Ada peningkatan penilaian psikomotor materi gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SD Negeri Tegalgiri 2, yang dibuktikan dengan data siklus 1 sebesar , yang dibuktikan dengan data siklus 1 sebesar 72% dan meningkat pada siklus 2 menjadi 88%.

Kata kunci : lompat; gerak dasar; permainan ular tangga

ABSTRACT

The purpose of this study was to improve the results of learning to jump through learning using snakes and ladders media for Grade IV students of Tegalgiri 2 Public Elementary School. The method used in this research was Classroom Action Research (PTK), which is reflective by carrying out certain actions so that can improve and enhance learning in the classroom. This Classroom Action Research is carried out in the form of a cyclical assessment process consisting of four stages, namely planning, implementing action, observing, and reflecting. The subjects in this study were fourth grade students at Public Elementary School Tegalgiri 2 even semester, with a total of 25 students, consisting of 10 girls and 15 boys. Data collection techniques using tests and observations. This research was conducted in 2 cycles. In this study students carry out learning with the application of snakes and ladders game media. Based on the results of data analysis : 1) There was an increase in the affective assessment of the basic jumping motion material in fourth grade students of Public Elementary School Tegalgiri 2, as evidenced by the data from cycle 1 of 60%, and increased in cycle 2 to 80%, 2) There was an increase in the cognitive assessment of the basic jumping motion material in fourth grade students of Public Elementary School Tegalgiri 2, as evidenced by cycle 1 data of 64% and increased in cycle 2 to 84%, 3) There was an increase in the psychomotor assessment of basic jumping movement material in fourth grade students of

Penulis Korespondensi : Karlina Dwijayanti, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
E-mail : karlinadwijayanti87@gmail.com



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Public Elementary School Tegalgiri 2, as evidenced by cycle 1 data of 72%, as evidenced by cycle 1 data and increased in cycle 2 to 88%.

Keywords : *jump; basic moves; snakes and ladders game*

PENDAHULUAN

Pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan dalam kurikulum SD adalah mata pelajaran yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan yang proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat yang menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pendidikan Jasmani tentunya sejalan dengan prinsip olahraga yaitu memberikan kesehatan baik secara fisik dan mental (Suantika et al., 2016; Gunawan et al., 2016; Wibawa et al., 2017). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral menurut (Paturusi, 2012). Di dalam merencanakan pembelajaran, guru juga berperan penting sebab guru yang merencanakan, melaksanakan dan menilai kegiatan-kegiatan pembelajaran (Lestari et al., 2020). Menurut Mustafa & Dwiyo (2020) pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Sama dengan di atas menurut Rovi Pahliwandari (2016) Pengertian Pendidikan Jasmani merupakan usaha atau kegiatan yang mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*),

kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*). Sedangkan, menurut Yuliana (2021) Penjaskes menjadi bagian dalam sistem pendidikan sesuai dengan tujuannya membentuk pribadi yang berkarakter, memiliki ketrampilan berolahraga, menghindarkan pada perbuatan negatif dengan semangat berolahraga dan menjaga kondisi agar tetap bugar dan sehat. Sama dengan yang lain menurut Indrawathi et al. (2022); Pratama et al., (2021) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diselenggarakan di Indonesia sesungguhnya memiliki peran yang teramat penting dalam rangka pembangunan bangsa.

Pada dasarnya PJOK, sebagaimana pendidikan keseluruhan merupakan upaya penyiapan peserta didik dalam menghadapi dan berkontribusi terhadap lingkungan dan masyarakat yang selalu berubah dengan cepat dan mampu menghadapi tantangan sesuai zamannya. Dengan demikian guru PJOK perlu memahami tujuan dari pendidikan jasmani agar pembelajaran gerak menjadi selaras dengan target yang dicapai. Materi yang ada pada semester gasal dengan kompetensi dasar yaitu mempraktikkan teknik atletik dengan menggunakan peraturan yang sesungguhnya serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri dan indikatornya yaitu Melakukan teknik dasar lompat (awalan, tolakan, dan pendaratan) yang dilakukan

dengan koordinasi yang baik. Aktivitas pengembangan kemampuan untuk mempertahankan dan menyempurnakan bentuk-bentuk dan corak dari gerakan dasar yang telah diperolehnya, agar menjadi lebih mantap. Selain itu merupakan bagian permulaan bagi aktivitas anak-anak. Untuk memperoleh bentuk-bentuk gerakan yang baru dari situasi yang baru (stabilisasi) Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain, sangatlah tepat untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak di sekolah dasar, karena pada dasarnya dunia anak-anak adalah bermain.

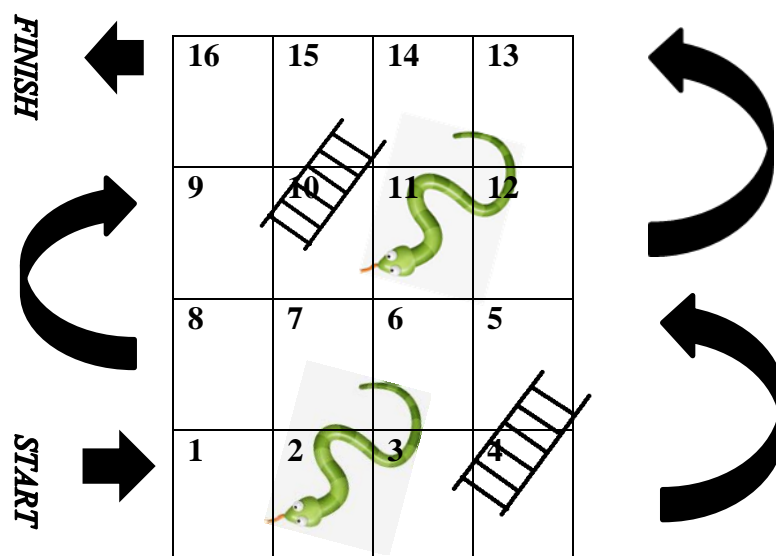
Aktivitas pengembangan kemampuan gerak stabilitas, pada dasarnya adalah suatu bentuk kegiatan yang diajarkan kepada anak-anak kelas permulaan di sekolah dasar, agar mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan keseimbangannya, misalnya: berjalan, di atas balok keseimbangan, bertumpu pada satu kaki, sikap kayang dan sebagainya. Lompat adalah gerakan dasar yang terjadi ketika tubuh diangkat keudara karena tekanan yang berasal dari satu atau kedua kaki". Sedangkan menurut [Jamaliah et al. \(2022\)](#) Lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan lompatan sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya dengan satu kali tolakan.

Berdasarkan hasil observasi pada kompetensi pembelajaran gerak dasar lompat masih jauh dari harapan, dari 25 peserta didik nilai rata-ratanya masih dibawah kriteria ketuntasan minimal

yang telah ditetapkan yaitu sebesar 75 sebagaimana tertera dalam tabel. Tujuan dari pembelajaran olahraga tidak akan tercapai jika guru dalam pembelajaran hanya menggunakan fasilitas apa adanya dan hanya menggunakan penjelasan dan juga demonstrasi dalam pembelajaran. Oleh sebab itu, dalam upaya meningkatkan ketuntasan belajar, dan menemukan metode pembelajaran agar atletik khususnya lompat ini tidak membosankan sekaligus menjadi momok dalam pembelajaran Penjasorkes disekolah peneliti melakukan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan metode bermain ular tangga. Ular tangga adalah jenis permainan tradisional yang dilakukan dihalaman dengan menggambar kotak-kotak kemudian melompat lompat kekotak selanjutnya. Menurut [Ferryka \(2018\)](#) Media permainan ular tangga merupakan media yang menarik bagi siswa karena penyajiannya tidak seperti media biasanya yang mungkin hanya untuk dilihat dan didengar tetapi disajikan dalam bentuk permainan. [Nugrahani & Rupa \(2017\)](#) Ular Tangga juga dapat dimodifikasi sehingga menjadi media permainan yang komunikatif dan mudah dimengerti, dengan visualisasi eye catching, atraktif dan menyenangkan untuk digunakan sebagai media belajar. Peneliti memilih permainan ular tangga karena pola permainan ular tangga sendiri adalah melompat dengan satu kakidan dua kaki. Sehingga penerapan permainan ini diharapkan siswa senang dalam mengikuti pembelajaran dan dapat memahami gerakan dasar serta melakukan gerakan awalan, tolakan, dan mendarat lompat dengan baik dan benar. Penggunaan permainan ular tangga ini digunakan agar siswa memahami step

step yang harus dilalui dalam lompat jauh sehingga pada akhirnya akan berpengaruh terhadap hasil lompatan. Permainan ular tangga merupakan permainan yang edukatif dimana anak mampu melakukan kegiatan dengan rasa senang dan gembira selain itu media permainan ular tangga merupakan permainan yang sangat kreatif bagi guru dalam memberikan materi pembelajaran sehingga siswa antusias mengikuti pembelajaran permainan ular tangga (Dwijayanti & Hakim, 2021).

Permainan Ular Tangga merupakan permainan yang edukatif dimana siswa mampu melakukan kegiatan dengan rasa senang dan gembira selain itu media permainan ular tangga merupakan permainan yang sangat kreatif bagi guru dalam memberikan materi pembelajaran sehingga siswa antusias mengikuti pembelajaran permainan ular tangga, berikut peneliti beri penjelasan pelaksanaan permainan ular tangga :



Gambar 1
Permainan Ular Tangga

Petunjuk pelaksanaan permainan ular tangga, penjelasan setiap kotak : 1) Kotak 1 : Siswa melaksanakan lompat dengan awalan tolakan kaki yang terkuat dan dengan kedua kaki sebagai tumpuan mendarat, siswa melaksanakan sebanyak 10 kali, 2) Kotak 2 : Siswa melaksanakan lari zig-zag sepanjang 5 meter, siswa melaksanakan sebanyak 3 kali, 3) Kotak 3 : siswa melaksanakan lompat dengan

awalan kedua kaki kemudian meraih bola yang digantung, siswa melaksanakan sebanyak 5 kali, 4) Kotak 4 : Siswa melaksanakan lompat secara langsung 3 kali dan berlari, siswa melaksanakan sebanyak 3 kali, 5) Kotak 5 : Siswa melaksanakan lompatan dengan satu kaki bagian kanan (engklek), siswa melaksanakan sebanyak 3 kali secara berturut-turut, 6) Kotak 6 : Siswa

melaksanakan lompatan, melompati 2 kardus dengan awalan kedua kaki, siswa melaksanakan sebanyak 3 kali, 7) Kotak 7 : Siswa melaksanakan lompatan dengan satu kaki bagian kiri (engklek), siswa melaksanakan sebanyak 3 kali secara berturut-turut, 8) Kotak 8 : Siswa melaksanakan lompat denan bergandengan dengan cara memegang tongkat dan teman satunya juga memegang tongkat, siswa melaksanakan sebanyak 5 kali.

9) Kotak 9 : Siswa melaksanakan lompatan zig-zag dengan kedua kaki, melompati antar ban bekas, siswa melaksanakan sebanyak 3 kali, 10) Kotak 10 : Siswa melaksanakan lompat-lari-lompat-lari dengan jumlah langkah lari 5 kemudian lompat ditempat, siswa melaksanakan sebanyak 3 kali, 11) Kotak 11 : Siswa melaksanakan lompat katak secara berturut-turut, siswa melaksanakan sebanyak 3 kali, 12) Kotak 12 : Siswa melaksanakan lompat zig-zag dengan satu tumpua kaki terkuat, siswa melaksanakan sebanyak 3 kali, 13) Kotak 13 : Siswa melaksanakan lompat tali secara bertingit berturut-turut sebanyak 3 kali, 14) Kotak 14 : Siswa melakukan gerakan lompat dengan bergandengan (menggunakan tongkat melompat bersama dengan teman), siswa melakukan gerakan sebanyak 3 kali, 15) Kotak 15 : Siswa melaksanakan lompat berputar 360 derajat searah jarum jam secara berturut-turut sebanyak 5 kali, 16) Kotak 16 : Siswa melakukan gerakan lompat melewati tali, siswa melakukan sebanyak 5 kali.

Pemilihan SD Negeri Tegalgi 2 sebagai lokasi penelitian dikarenakan di SD Negeri Tegalgi 2 khususnya pada Kelas IV banyak siswa yang kurang berminat pada mata pelajaran olahraga. Selain itu hasil dari lompatan siswa juga tergolong masih rendah sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul “Aplikasi Media Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Pada Siswa Kelas IV SD.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*action research*) menurut (Kristiyanto, 2010). Yang dilaksanakan di SD Negeri Tegalgi 2 Nogosari. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 September sampai bulan 15 Oktober 2022. Subjek Penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD Negeri Tegalgi 2 Tahun Pelajaran 2022/2023 yang berjumlah jumlah 25 siswa, yang terdiri dari 10 perempuan dan 15 laki-laki. Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi. 1) Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang prestasi lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa. Tes adalah sebuah instrumen yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek. 2) Observasi, dipergunakan untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan metode bermain ular tangga berlangsung.

Tabel 1
Teknik Pengumpulan Data

No.	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Instrumen
1	Siswa	Hasil keterampilan lompat.	Tes praktik	Lembar tes keterampilan lompat
2	Siswa & Guru	Aktivitas siswa saat pembelajaran lompat dengan metode permainan ular tangga	Observasi	Lembar aktivitas siswa

Teknik Analisis dilakukan tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data (data *display*), dan penarikan kesimpulan/verifikasi. 1) reduksi data adalah, proses mengolah data dari lapangan dengan memilah dan memilih, dan menyederhanakan data dengan merangkum yang penting-penting, sesuai dengan fokus masalah penelitian. Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah seleksi data dan pembuangan data yang tidak relevan. Data-data yang relevan dengan penelitian akan diorganisasikan sehingga terbentuk sekumpulan data yang dapat memberi informasi faktual. 2) Untuk lebih mensistematisasikan data yang telah direduksi sehingga terlihat sosoknya yang lebih utuh. Dalam display data laporan yang sudah direduksi dilihat kembali gambaran secara keseluruhan, sehingga dapat tergambar konteks data secara keseluruhan, dan dari situ dapat dilakukan penggalan data kembali

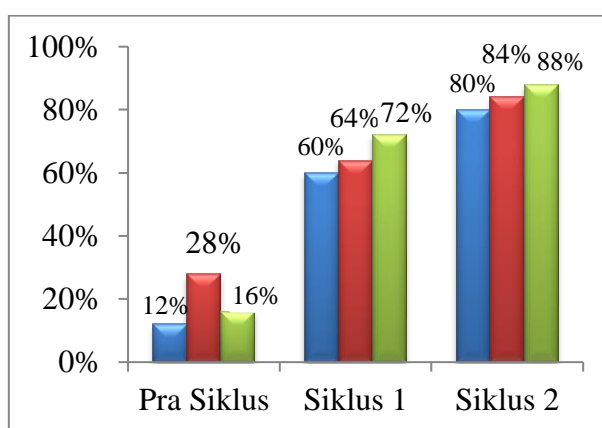
apabila dipandang perlu untuk mendalami masalahnya. 3) Penyajian data dilakukan dalam bentuk sekumpulan informasi, baik berupa tabel, bagan, maupun deskriptif naratif, sehingga data yang tersaji relatif jelas dan informatif. 4) Kegiatan penarikan kesimpulan merupakan kegiatan tahap akhir dari proses analisis data. Penarikan kesimpulan disusun dengan mempertimbangkan secara evaluatif berdasarkan kegiatan-kegiatan yang ditempuh dalam dua tahap sebelumnya”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas dan prestasi belajar penjasorkes materi gerak dasar lompat pada pra siklus, siklus I dan siklus II diperoleh prosentase pencapaian penggunaan metode pengajaran menggunakan aplikasi media permainan ular tangga mengalami peningkatan. Perbandingan peningkatan pada tiap siklus dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2
Hasil Penggunaan Aplikasi Media Permainan Ular Tangga pada Tiap Siklus

Aspek yang diukur	Kondisi Awal		Siklus 1		Siklus 2	
	Jumlah siswa yang lulus	Prosentase kelulusan	Jumlah siswa yang lulus	Prosentase kelulusan	Jumlah siswa yang lulus	Prosentase kelulusan
Afektif	3	12%	15	60%	20	80%
Kognitif	7	28%	16	64%	21	84%
Psikomotor	4	16%	18	72%	22	88%



Gambar 2
Hasil Penggunaan Aplikasi Media Permainan Ular Tangga pada Tiap Siklus

Diskripsi Tiap Siklus

Diskripsi Pra Tindakan

Pada segi Afektif dari 25 hanya ada 3 siswa masuk kategori kategori kurang atau semua siswa tidak lulus. Pada segi Kognitif dari 25 hanya ada 7 siswa masuk kategori kategori kurang atau semua siswa tidak lulus. Pada segi Psikomotor dari 25 anak ada 4 anak yang memperoleh nilai ≥ 75 atau sebesar 16% sesuai KKM sedangkan 21 lainnya atau 84% masih dibawah KKM atau < 75 .

Diskripsi Siklus 1

Pada segi Afektif dari 25 siswa ada 15 anak yang sudah masuk kategori baik,

sedangkan 7 masuk kategori cukup. Pada segi Kognitif dari 25 siswa ada 16 anak yang sudah masuk kategori baik, sedangkan 9 masuk kategori cukup. Pada segi Psikomotor dari 25 anak ada 18 anak yang memperoleh nilai ≥ 75 atau sebesar 72% sesuai KKM sedangkan 7 lainnya atau 28% masih dibawah KKM atau < 75 .

Diskripsi Siklus 2

Pada segi Afektif dari 25 siswa ada 20 anak yang sudah masuk kategori baik, sedangkan 5 masuk kategori kurang. Pada segi Kognitif dari 25 siswa ada 21 anak yang sudah masuk kategori baik,

sedangkan 4 masuk kategori kurang. Pada segi Psikomotor dari 25 anak ada 22 anak yang memperoleh nilai ≥ 75 atau sebesar 88% sesuai KKM sedangkan 3 siswa atau 12% masih dibawah KKM atau < 75 .

Pelaksanaan tindakan dalam pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan metode pengajaran menggunakan aplikasi media permainan ular tangga mulai dari pra siklus, siklus 1, maupun siklus 2, diketahui telah mengalami peningkatan baik dari segi aktivitas maupun prestasinya. Selama proses pembelajaran siswa terlihat aktif dan sangat antusias, sehingga pembelajaran berlangsung kondusif dan hasil belajar sesuai dengan yang telah ditargetkan. Data di atas menunjukkan adanya peningkatan aktivitas dan prestasi pada pembelajaran gerak dasar lompat menggunakan metode pengajaran menggunakan aplikasi media permainan ular tangga pada siswa kelas Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalgi 2. Dalam Afektif belajar pra siklus pencapaian siswa baru 12% dalam kategori kurang, kemudian dalam penilaian kognitif pencapaian siswa 28% masih kurang sedangkan penilaian psikomotor baru mencapai 16% dalam kategori belum tuntas. Kemudian peneliti menggunakan metode pengajaran menggunakan aplikasi media permainan ular tangga pada siklus 1 untuk mengatasi permasalahan dari pra siklus, hasil dari tes dan observasi siklus 1 menunjukkan aktivitas meningkat signifikan dibuktikan data penilaian Kognitif siklus 1 sebanyak 60% sedangkan 40% dalam kategori kurang, kemudian dalam penilaian kognitif siklus 1 pencapaian siswa sebanyak 64% sedangkan 36% dalam kategori kurang. Hasil tes pelaksanaan penilaian psikomotor siklus 1 sebanyak 72% sedangkan 28% dalam kategori

belum tuntas, siswa yang lulus nilai tersebut telah melampaui KKM 75 sehingga dikategorikan tuntas. Walaupun pada dasarnya penelitian sudah baik namun hasilnya belum seperti yang peneliti harapkan sehingga penelitian ini dilaksanakan kembali dengan diadakannya siklus 2, modifikasi dengan menggunakan aplikasi media permainan ular tangga secara variatif dan permainan simulasi gerak dasar lompat berhasil membuat siswa termotivasi, pembelajaran berjalan dengan kondusif, dan lompatan siswa semakin bagus. Hasil pengamatan penilaian aktivitas Afektif belajar siklus 2 pencapaian siswa yang lulus 80% sedangkan 20% dalam kategori kurang, kemudian dalam penilaian kognitif siklus 2 pencapaian siswa meningkat menjadi 84% sedangkan 16% dalam kategori kurang dari KKM 75, untuk hasil penilaian psikomotor siklus 2 mencapai 88% sedangkan 12% dalam kategori belum tuntas. Penelitian diatas sesuai dengan hasil penelitian [Hidayat & Pramadhan \(2018\)](#) bahwa, hasil penghitungan analisis uji Independent Samples t test mengenai perbedaan pengaruh situational interests siswa pada media permainan ular tanggadan konvensional pada tabel 1 didapat nilai T sebesar 8,011 dengan signifikansi $0,000 < 0,050$ maka H_0 ditolak yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara pengaruh situational inerest siswa melalui media permainan ular tangga dan konvensional.

Dari uraian data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa, penggunaan metode aplikasi media permainan ular tangga pada pembelajaran penjasorkes materi gerak dasar lompat Siswa Kelas IV SD Negeri Tegalgi 2, dinyatakan berhasil sesuai target yang diharapkan. Hal ini

relevan dengan penelitian Nugrahani & Rupa (2017) yang menyatakan bahwa menganggap media pembelajarn berbentuk permainan ular tangga ini cukup efektif untuk meningkatkan daya serap siswa terhadap pelajaran, khususnya untuk topik bahasan tertentu yang sulit dipahami oleh siswa jika guru tidak menggunakan alat bantu pada saat menyampaikan pembahasan tersebut. Sama juga dengan Malik et al. (2013) model permainan ular tangga olahraga telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk peserta didik.

SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan Aplikasi media permainan ular tangga dapat meningkatkan gerak dasar lompat dibuktikan hasil penelitian sebagai berikut : 1) pra siklus ditemukan data bahwa penilaian afektif pencapaian siswa baru 12% dalam kategori kurang, kemudian dalam penilaian kognitif pencapaian siswa 28% masih kurang sedangkan penilaian psikomotor baru mencapai 16% dalam kategori belum tuntas, 2) siklus 1 kemudian peneliti menggunakan metode pengajaran menggunakan Aplikasi media permainan ular tangga hasil dari tes dan observasi siklus 1 menunjukkan peningkatan signifikan dibuktikan data penilaian afektif siklus 1 60% lulus sedangkan 40% dalam kategori kurang, kemudian penilaian kognitif peningkatan 64% sedangkan 36% dalam katergori kurang dan penilaian psikomotor meningkat menjadi 72% sedangkan 28% dalam kategori kurang dan 3) siklus 2 hasil pengamatan afektif siklus 2 pencapaian siswa yang lulus 80% sedangkan 20% dalam kategori kurang, kemudian dalam penilaian kognitif siklus 2 pencapaian

siswa meningkat menjadi 84% sedangkan 16% dalam kategori kurang, hasil penilaian psikomotor siklus 2 mengalami peningkatan mencapai 88% sedangkan 12% dalam kategori belum tuntas. Kami dari peneliti menyarankan kepada para guru untuk dapat memanfaatkan penggunaan aplikasi media permainan ular tangga dalam meningkatkan gerak dasar lompat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwijayanti, K., & Hakim, A. R. (2021). Aplikasi Permainan Ular Tangga Melalui Aktivitas Gerak Anak Usia Dini Untuk Mengurangi Kebosanan Selama Di Rumah. *Dedication: Jurnal Pengabdian*, 5(2), 237-244. <https://jurnal.ikipjember.ac.id/index.php/Dedication/Article/View/538>
- Ferryka, P. Z. (2018). Permainan Ular Tangga Dalam Pembelajaran Matematika Di Sekolah Dasar. *Jurnal Magistra*, 29(100), 58-64
- Gunawan, I. P. A., Dewi, I. K. A., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Meloncati Rintangan Setinggi 50 cm ke Kiri ke Kanan 10 Repetisi 3 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 52-60. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.194>
- Hidayat, N. R., & Pramadhan, K. (2018). Pengaruh Media Pembelajaran Ular Tangga Terhadap Situational Interest Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 22-27. Retrieved From

- [Http://Ejournal.Stkipnu.Ac.Id/Index.Php/Jkjo/Article/View/57](http://Ejournal.Stkipnu.Ac.Id/Index.Php/Jkjo/Article/View/57)
- Indrawathi, N. L. P., Citrawan, I. W., & Santika, I. P. N. A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Kombinasi Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Servis Bola Voli . *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 216-222. <https://doi.org/10.46838/Spr.V3i3.237>
- Jamaliah, N., Sitepu, M. S. Z., & Pendahuluan, A. (2022). *Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Tumpuan Pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Tradisional Engklek*. 6(1), 41–49. <https://doi.org/10.24114/So.V6i1.33571>
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Dalam Pendidikan*. Universitas Sebelas Maret : Surakarta
- Lestari, R. H., Sumitra, A., Nurunnisa, R., & Fitriawati, M. (2020). Perancangan Perencanaan Pembelajaran Anak Usia Dini Melalui Sistem Informasi Berbasis Website. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1396–1408. <https://doi.org/10.31004/obsesi.V5i2.770>
- Malik, A. A., Priyono, B., & Qorih, A. (2013). “Ular Tangga Olahraga” Media Permainan Edukatif Untuk Olahraga Dengan Menggunakan Sistem Sirkuit Training Bagi Siswa Kelas X Sma Negeri Ajibarang Tahun 2013. *Journal Of Physical Education , Sport , Health And Recreations*, 2(10), 630–636
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Indonesia Abad 21. *Jartika Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/Jartika.V3i2.268>
- Nugrahani, R., & Rupa, J. S. (2017). Media Pembelajaran Berbasis Visual Berbentuk Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kualitas Belajar Mengajar Di Sekolah Dasar. *Lembaran Ilmu Kependidikan*, 36(1), 35–44. <https://doi.org/10.15294/Lik.V36i1.524>
- Paturusi, S. (2012). Development And Evaluation Of The Blended Learningcourses At Sam Ratulangi University In Indonesia. *International Journal Of E-Education, E-Business, E-Management And E-Learning*, 2(3), 2–6. <https://doi.org/10.7763/Ijeeee.2012.V2.118>
- Pratama, H. G., Santika, . I. G. P. N. A., & Santoso, D. A. (2021). Profil Motorik Kasar Kelas Rendah Sdn 1 Sumbergedong Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 160-166. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.4446274>
- Rovi Pahlwandari. (2016). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 154–164. <https://doi.org/10.31571/Jpo.V5i2.383>
- Suantika, I. G. D., Sumerta, I. K., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Double Leg Bound 10 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot

- Tungkai Siswa Putra Kelas VIII D SMP PGRI 5 Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 27-30. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.191>
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia dan Lukis Tradisi SMK Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 34-41. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v3i1.215>
- Yuliana, E. (2021). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia*. 1(1), 44–53. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v1i1.311>