MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga
25 (1), 2025, 205-221
Available Online: https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkr

Pengembangan media pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga

Development of physical fitness learning media based on the snakes and ladders game

Riski Latif[1], Sapto Adi[2], Ari Wibowo Kurniawan[3]
[1,2,3] Universitas Negeri Malang, Indonesia
Email: riski.latif.2406148@students.um.ac.id[1], sapto.adi.fik@um.ac.id[2], ari.wibowo.fik@um.ac.id[3]

ABSTRAK

Pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar masih menghadapi berbagai kendala, seperti rendahnya motivasi belajar peserta didik, pembelajaran yang cenderung monoton, serta keterbatasan sarana dan prasarana, khususnya di daerah terpencil. Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan menghasilkan media pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga (*Fitplay*) yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik belajar siswa kelas V sekolah dasar, sekaligus menilai tingkat kelayakannya sebagai media pembelajaran PJOK. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan pendekatan ADDIE yang meliputi tahap analisis, desain, pengembangan, penerapan, dan evaluasi. Subjek penelitian melibatkan pakar materi, pembelajaran, media, dan praktisi, serta siswa dalam uji coba skala kecil (9 peserta) dan skala besar (56 peserta) dari lima sekolah dasar. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil validasi menunjukkan bahwa *Fitplay* berada pada kategori "Sangat Layak", dengan persentase kelayakan ahli di atas 90% serta hasil uji coba kelompok kecil sebesar 87,4% dan kelompok besar 91,8%. Kontribusi penelitian ini terletak pada penyediaan media pembelajaran berbasis permainan yang kontekstual, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik pembelajaran PJOK, sehingga dapat menjadi alternatif solusi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar.

Kata kunci: Pendidikan jasmani; *game based learning*; sekolah dasar.

Physical fitness learning in elementary schools still faces various obstacles, such as low student learning motivation, learning that tends to be monotonous, and limited facilities and infrastructure, especially in remote areas. This research aims to design and produce physical fitness learning media based on the snake and ladder game (Fitplay) that is tailored to the needs and learning characteristics of grade V elementary school students, as well as assessing its level of feasibility as a PJOK learning medium. The research uses the Research and Development (R&D) method with the ADDIE approach which includes the stages of analysis, design, development, application, and evaluation. The research subjects involved material, learning, media, and practitioner experts, as well as students in small-scale (9 participants) and large-scale (56 participants) trials from five primary schools. Data were collected through a Likert scale questionnaire and analyzed descriptively, quantitatively, and qualitatively. The validation results showed that Fitplay was in the "Very Feasible" category, with an expert feasibility percentage above 90% and the results of small group trials of 87.4% and large group 91.8%. The contribution of this research lies in the provision of game-based learning media that is contextual, applicative, and in accordance with the characteristics of PJOK learning, so that it can be an alternative solution to improve the quality of physical fitness learning in elementary schools.

***Key words**: Physical education; game based learning; elementary school.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 23 Januari 2026
Disetujui : 09 Maret 2026
Tersedia secara *online* Februari 2026
Doi: http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v25i1.25337

Alamat Korespondesi:

Riski Latif
Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaa, Universitas Negeri Malang, Indonesia.
Email: riski.latif.2406148@students.um.ac.id

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran wajib yang menjadi wadah bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan diri melalui beragam aktivitas gerak dan kegiatan fisik. Mata pelajaran ini mencakup tiga ranah utama, yakni psikomotorik, afektif, dan kognitif (Pratiwi, 2021). Dalam pelaksanaannya di sekolah, pendidikan jasmani menyajikan beragam konten pembelajaran yang disusun untuk mendorong berkembangnya kualitas dan kemampuan peserta didik. Salah satu materi tersebut adalah kebugaran jasmani. Secara hakikat, kebugaran jasmani berkaitan dengan sejumlah komponen kondisi tubuh dan menjadi dasar penting bagi individu untuk dapat menjalani aktivitas harian secara efektif dan optimal. Kebugaran jasmani menggambarkan kapasitas tubuh untuk menyelesaikan beragam aktivitas dengan optimal tanpa menyebabkan tubuh cepat merasa letih (Sepriadi, 2023). Sejalan dengan pendapat Suhardi (2022) Kebugaran merupakan keadaan ketika seseorang memiliki memiliki tenaga yang cukup untuk menuntaskan berbagai aktivitas tanpa cepat terkuras tanpa mudah merasa lelah akibat kegiatan fisik sebelumnya. Kebugaran jasmani menjadi aspek penting bagi peserta didik agar mampu mengikuti rangkaian pembelajaran di kelas sepanjang minggu pada berbagai mata pelajaran.

Kegiatan belajar kebugaran jasmani di SD sering kali terbentur masalah utama, yaitu kurangnya antusiasme dan dorongan belajar dari siswa. Selaras dengan pernyataan ini diperkuat oleh studi yang pernah dikerjakan oleh Rejeki et al. (2024) yang menyebutkan bahwa dalam materi kebugaran jasmani mengalami kendala dalam partisipasi siswa. Studi yang pernah dikerjakan oleh Toh dan Lian (2024) yang menyebutkan bahwa siswa cenderung tidak antusias dan kurang terdorong untuk terlibat aktif dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Studi yang pernah dikerjakan oleh Miao et al. (2024) yang menyebutkan bahwa kurangnya motivasi dalam materi kebugaran jasmani disebabkan pembelajaran yang monoton. Studi yang pernah dikerjakan oleh Hatten dan Hannon (2020) yang menyebutkan bahwa kurangnya minat terhadap kebugaran jasmani disebabkan oleh pemahaman gerak. Dan studi yang pernah dikerjakan Ulfah et al. (2025) menyebutkan bahwa permasalahan pada rendahnya ketertarikan dan dorongan belajar siswa terhadap aktivitas kebugaran jasmani.disebabkan oleh pembelajaran yang monoton. Hal itu selaras dengan pernyataan Lengkana T. (2021) yang menegaskan bahwa anak-anak SD biasanya lebih antusias ketika belajar dilakukan melalui permainan yang seru dan menyenangkan dibandingkan metode yang bersifat monoton. Akibatnya, tujuan pembelajaran kebugaran jasmani sering kali tidak tercapai secara optimal, padahal kebugaran jasmani berfungsi sebagai komponen utama yang membantu anak SD berkembang secara optimal, baik dari segi fisik, sosial, maupun emosional. Permasalahan lain yang dihadapi pada proses belajar kebugaran jasmani di SD yaitu keterbatasan sarpras, terutama di daerah

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

terpencil seperti Kabupaten Tana Tidung. Dari hasil observasi saya di beberapa sekolah terpencil di Kabupaten Tana Tidung, di daerah tersebut, sejumlah SD masih belum memiliki fasilitas olahraga yang memadai untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani. Keterbatasan ini menjadi kendala serius sehingga guru harus merancang model pembelajaran kebugaran jasmani yang lebih kreatif, efisien, dan mampu membuat siswa lebih tertarik untuk belajar.

Dari rangkaian wawancara peneliti dengan lima guru PJOK yang bertugas di Kabupaten Tana Tidung, Kecamatan Betayau yaitu SDN 014, SDN 007, SDN 018, SDN 019 dan SDN 020 dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama yang dihadapi mencakup keterbatasan sarana dan prasarana, jumlah peserta didik yang minim di setiap tingkatnya, rendahnya motivasi peserta didik, kebutuhan akan permainan yang relevan dan inklusif serta belum tersedianya media permainan yang dapat dimanfaatkan oleh peserta didik. Kemudian berdasarkan hasil pengisian angket dan pengambilan data analisis kebutuhan pada siswa kelas V yang berasal dari lima SD di wilayah Kabupaten Tana Tidung, Kecamatan Betayau yakni SDN 014, SDN 007, SDN 019, SDN 018 dan SDN 020, memperoleh hasil 75,4% peserta didik tidak menyukai materi kebugaran jasmani, 81,5% peserta didik menyukai permainan ular tangga dan 90,8% peserta didik merasa sangat senang jika ada media pembelajaran berbasis permainan ular tangga. Berdasarkan pengamatan pada siswa di lima sekolah tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan media permainan ular tangga memiliki potensi besar mendorong kenaikan minat siswa secara substansial dan motivasi mereka dalam mempelajari materi kebugaran jasmani.

Dari wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK di lima SD, terungkap bahwa pembelajaran kebugaran jasmani masih berjalan secara monoton karena didominasi oleh pola latihan yang berulang dan kurang variatif. Guru pun menghadapi hambatan berupa minimnya media pembelajaran yang ramah anak serta ketidakpastian dalam memilih permainan yang cocok untuk materi kebugaran jasmani, apalagi dengan kondisi jumlah siswa yang relatif sedikit. Kondisi ini pada akhirnya memicu rendahnya minat dan keterlibatan siswa selama pembelajaran penjas, terutama saat mempelajari aspek kebugaran jasmani.

Siswa kelas V yang berusia 10-12 tahun pada dasarnya masih berada pada fase perkembangan yang sangat dekat dengan dunia bermain. Menurut Syofiyanti (2024) Anak pada jenjang SD masih berada dalam tahap berpikir konkret, sehingga pemahaman mereka akan lebih cepat terbentuk ketika materi disampaikan melalui pengalaman nyata dan aktivitas langsung. Karena itu, kegiatan bermain menjadi cara yang tepat untuk membantu mereka belajar dengan lebih efektif untuk memfasilitasi pembelajaran pada anak usia SD (Kongthanajindasiri et al., 2025). Pendekatan berbasis permainan mendorong siswa untuk lebih banyak bergerak, berpartisipasi, serta merasakan proses

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

belajar, dan mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Murtagh et al., 2022). Oleh sebab itu, penerapan pembelajaran yang memadukan unsur permainan membuat siswa lebih aktif, lebih terlibat, dan lebih menikmati proses belajarnya.

Pengembangan model pembelajaran melalui media permainan yang kreatif dan selaras dengan karakteristik peserta didik menjadi langkah strategis untuk mengatasi berbagai kendala dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani. Sebagaimana dijelaskan oleh Harahap (2022) penggunaan media pembelajaran menjadi unsur penting karena mampu memudahkan siswa dalam menangkap dan mengerti isi pembelajaran secara lebih terang dan tidak membingungkan, terarah, menampilkan informasi secara lebih menarik dan dapat dipercaya, mempermudah proses interpretasi, serta memperjelas penyampaian pesan sehingga mutu pembelajaran dapat meningkat. Pemilihan media yang tepat juga mampu berfungsi sebagai jembatan untuk mengatasi keterbatasan ruang, waktu, maupun kemampuan inderawi selama proses belajar berlangsung.

Ular tangga yakni salah satu bentuk permainan tradisional yang sangat akrab bagi masyarakat Indonesia, khususnya anak-anak pada jenjang SD. Permainan ular tangga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai media pembelajaran kebugaran jasmani karena karakteristiknya yang menyenangkan, kompetitif, dan melibatkan aktivitas fisik. Menurut penelitian Yustiyati et al. (2024) penggunaan permainan tradisional telah terbukti memberi dampak positif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena mampu menumbuhkan minat dan motivasi peserta didik sekaligus melatih berbagai aspek keterampilan motorik serta komponen kebugaran jasmani.

Beragam penelitian sebelumnya turut memperlihatkan efektivitas permainan ular tangga sebagai media pembelajaran. Yustiyati et al. (2024) menemukan bahwa media ini dapat digunakan sebagai cara yang efektif untuk membuat siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran PJOK. Temuan yang mirip juga dikemukakan oleh Roâ dan Fahturohzis, (2023) yang menyatakan bahwa latihan kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga mampu meningkatkan kemampuan fisik peserta didik. Selain itu, studi Amirunni'am et al. (2025) mengungkapkan bahwa penerapan media pembelajaran berbentuk papan ular tangga mampu memantik semangat belajar siswa serta membuat mereka terlibat lebih aktif, serta memperkuat pemahaman konsep. Baok et al. (2021) turut mengindikasikan bahwa sarana pembelajaran yang dikembangkan lewat ular tangga dinilai sangat praktis, mudah dioperasikan, dan mendapatkan respons positif dari siswa. Secara umum, rangkaian hasil penelitian tersebut menunjukkan dengan jelas bahwa permainan ular tangga menawarkan peluang yang kuat untuk digunakan sebagai perangkat pembelajaran yang sangat efektif dalam mendorong peningkatan kualitas kebugaran jasmani, motivasi, pemahaman materi, dan partisipasi peserta didik pada mata pelajaran PJOK.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Pengembangan media pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga diharapkan mampu menjawab tantangan pembelajaran di SD Kabupaten Tana Tidung. Perancangan media ini diolah agar sejalan dengan profil dan kebutuhan belajar siswa kelas V serta mempertimbangkan keterbatasan sarpras yang ada di wilayah tersebut. Pentingnya menyesuaikan media pembelajaran dengan konteks lokal juga ditegaskan oleh Marlina et al. (2021) karena dapat meningkatkan kebermaknaan dan efektivitas pembelajaran. Atas dasar kebutuhan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menilai kelayakan media pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik kelas V sekolah dasar serta keterbatasan sarana pembelajaran di daerah terpencil. Pengembangan media ini diarahkan untuk menghadirkan pengalaman belajar yang lebih menarik, kontekstual, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani. Penelitian ini ditujukan untuk melahirkan sebuah media pembelajaran yang lebih memikat, berdaya guna tinggi, serta mampu mendorong peningkatan kemampuan belajar siswa di wilayah tersebut, dan bahkan memungkinkan untuk diterapkan pula pada sekolah lain yang memiliki situasi pembelajaran sejenis.

METODE

Penelitian ini menggunakan model Pengembangan. Metode ini difokuskan pada proses merancang sebuah produk baru atau memperbaiki produk yang telah ada agar lebih optimal saat diterapkan, sekaligus menilai kelayakan hasil pengembangannya. Alur kerja penelitian ini mengikuti kerangka ADDIE, yang terdiri atas lima langkah pokok: (1) mengidentifikasi kebutuhan serta karakteristik calon pengguna, (2) menyusun rancangan awal media permainan, (3) memproduksi prototipe dan melakukan penilaian oleh ahli, (4) menerapkan produk melalui serangkaian uji coba skala kecil dan skala besar, serta (5) melakukan evaluasi untuk memastikan mutu dan kelayakan media yang dikembangkan.

Para ahli yang terlibat dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam empat kategori, yakni pakar materi, pakar pembelajaran, pakar media, dan praktisi di lapangan. Sementara itu, kelompok pengguna terdiri dari guru dan siswa kelas V di lima SD yang berlokasi di wilayah Tana Tidung. Uji coba awal dilakukan pada kelompok kecil dengan jumlah 9 siswa, sedangkan uji coba lanjutan pada kelompok besar melibatkan 56 siswa. Pemilihan sekolah dilakukan dengan mempertimbangkan kesamaan karakteristik daerah serta kondisi fasilitas pendidikan yang tersedia.

Penelitian ini mengumpulkan dua jenis data, yaitu kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari berbagai masukan, komentar, serta evaluasi yang diberikan oleh para ahli. Sementara itu, data kuantitatif berasal dari hasil

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

identifikasi kebutuhan serta nilai-nilai yang diperoleh pada uji coba skala kecil maupun skala besar. Instrumen utama yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa angket atau kuesioner yang didominasi oleh pernyataan positif *(favorable).*

Proses pengumpulan data pada penelitian pengembangan media ini diperoleh melalui penilaian dari para pakar serta tanggapan yang diberikan oleh para siswa yang mengikuti uji coba di beberapa sekolah, yaitu SDN 014, SDN 007, SDN 018, SDN 019, dan SDN 020 Tana Tidung yang berada di Kecamatan Betayau. Data yang terkumpul terdiri atas dua bentuk, yakni data kualitatif dari hasil evaluasi ahli, dan data kuantitatif dari analisis kebutuhan serta respons guru dan siswa kelas V melalui angket. Instrumen angket tersebut menggunakan skala Likert, dengan pilihan jawaban mulai dari sangat positif hingga sangat negatif. Untuk analisis data kuantitatif, setiap jawaban diberi skor satu (1) hingga empat (4), sesuai dengan kategori penilaian pada skala Likert. Tabel skala likert disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Angket skala likert

No	Keterangan	Jawaban	Skor
1	Sangat setuju	A	4
2	Setuju	B	3
3	Ragu-ragu	C	2

Setiap pilihan jawaban pada angket dilengkapi dengan kode huruf dan nilai skor tertentu. Respons *sangat setuju* diberi tanda huruf A dan memperoleh skor tertinggi, yaitu 4. Pilihan setuju dikategorikan sebagai B dengan skor 3. Jika responden memilih ragu-ragu, jawabannya diberi kode C dan bernilai 2. Sementara itu, opsi tidak setuju ditandai dengan huruf D dan diberikan skor paling rendah, yaitu 1.

Rumus dalam mengolah data menurut Akbar (2017), sebagai berikut:

$$V = \frac{TSEV}{S - max} x\ 100\%$$

Keterangan:
V : Validitas
TSEV : Total skor empirik validator
S-max : Skor maksimal yang diharapkan
100% : Bilangan konstanta

Guna mempermudah proses penarikan simpulan pada rumus diatas mengenai hasil persentase tingkat kemenarikan suatu produk pengembangan akan dijabarkan sesuai dengan beberapa kriteria penggolongan yakni rentang nilai 81%-100% masuk dalam kategori sangat valid, sehingga produk dapat

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

langsung dimanfaatkan tanpa memerlukan revisi. Persentase 61%-80% diklasifikasikan sebagai valid, sehingga produk masih layak dipakai, meskipun mungkin membutuhkan sedikit penyempurnaan. Nilai 41%-60% menunjukkan tingkat cukup valid, tetapi penggunaannya kurang direkomendasikan. Adapun persentase 21%-40% termasuk kategori kurang valid dan dianjurkan untuk tidak digunakan. Sementara itu, rentang 0%-20% menandakan bahwa produk berada pada kategori tidak valid, sehingga tidak layak untuk dimanfaatkan sama sekali. Tabel penggolongan kriteria disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Kriteria kelayakan

Persentase	Keterangan	Makna
81% - 100%	Sangat valid	Dapat digunakan tanpa perbaikan
61 % - 80%	Valid	Dapat digunakan namun perlu perbaikan kecil
41% - 60%	Cukup valid	Disarankan tidak dipergunakan
21 % - 40%	Kurang valid	Tidak bisa digunakan
0 % - 20%	Tidak valid	Tidak bisa digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Studi yang dilakukan peneliti mendapati hasil:

1. Analisis

Tahap analisis terdiri atas tiga komponen inti, yaitu telaah kurikulum, kajian Fase C, serta pemeriksaan konsep. Kajian kurikulum dilakukan dengan merujuk pada kurikulum yang diterapkan di lima SD yang berada di Kecamatan Betayau, Kabupaten Tana Tidung. Seluruh sekolah tersebut menggunakan Kurikulum Merdeka. Pada tahap ini, fokus utamanya adalah mengkaji CP, khususnya pada mata pelajaran PJOK. Berdasarkan hasil analisis kurikulum tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memang benar di ajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah, dan kebugaran jasmani termasuk pada elemen pemanfaatan gerak. Selanjutnya analisis capaian pembelajaran PJOK yang terdapat di fase C. Berdasarkan hasil analisis pada fase C, materi kebugaran jasmani yang terdapat pada elemen pemanfaatan gerak peserta didik dituntut agar dapat mampu memahami dan menerapkan prinsip serta konsep, sekaligus mempraktikkan beragam aktivitas kebugaran jasmani yang berkenaan dengan kesehatan. Adapun konsep yang terdapat pada materi kebugaran jasmani pada kelas V adalah peserta didik pada fase ini dapat memahami dan mampu mempraktikkan berbagai gerakan kebugaran.

2. Desain

Tahap desain adalah tahap dalam membuat desain produk awal berdasarkan hasil analisis yang bertujuan untuk menyediakan dalam rangka memperkuat minat serta daya tarik belajar siswa terhadap materi pembelajaran.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tahapan desain yang dilakukan terdiri dari tahapan desain buku panduan dan tahap desain media permainan ular tangga.

Tahap desain buku panduan terdiri dari beberapa komponen, diantaranya: 1) Sampul Buku, 2) Kata Pengantar, 3) Daftar Isi, 4) Latar Belakang, 5) Capaian Pembelajaran, 6) Tujuan Buku Petunjuk, 7) Manfaat Permainan *Fitplay*, 8) Alat dan Bahan yang Dibutuhkan, 9) Persiapan Ruang dan Lapangan, 10) Pembagian Kelompok, 11) Tujuan Permainan, 12) Langka-langka Bermain, 13) Aturan Gerakan dan Teknik Gerakan, 14) Kesimpulan, 15) Saran, 16) Glosarium, 17) Daftar Pustaka, 18) Riwayat Penulis. Disisi lain, pada tahap desain media permainan ular tangga mencangkup beberapa komponen yang di kembangkan diantarinya: 1) Media ular tangga, 2) Bidak/tanda posisi pemain, 3) Cara menentukan jumlah jalan. Setelah seluruh komponen telah diketahui, tahap selanjutnya adalah tahap pengembangan produk.

3. Pengembangan

Tahap ini, adanya perancangan terhadap desain yang telah dirancang dengan baik melalui referensi buku panduan maupun rancangan media permainan ular tangga. Pada rancangan buku panduan ini bertujuan untuk membuat desain nama permainan degan warna, jenis font, maupun ukuran huruf yang akan digunakan. Pengembangan dan penelitian ini juga membuat latihan gerak yang disesuaikan dengan capaian pembelajaran. Pada fase pengembangan, produk yang dibuat diuji dan dinilai oleh empat jenis pakar, yaitu ahli pembelajaran, ahli materi, ahli media, serta praktisi PJOK. Hasil validasi dari masing-masing ahli tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Validasi ahli pembelajaran

No	Aspek penilaian	Skor hasil	Skor max	Persentase (%)	Katagori
1	Kesesuaian	40	40	100%	Sangat layak
2	Ketepatan	38	40	95%	Sangat layak
3	Kemenarikan	15	16	93,8%	Sangat layak
4	Kejelasan	38	40	95%	Sangat layak
5	Kemudahan	18	20	90%	Sangat layak
	Total skor seluruh aspek	149	156	95,5%	Sangat layak

Merujuk pada hasil penilaian ahli pembelajaran, diperoleh temuan bahwa aspek kesesuaian mendapat skor penuh 100% (Sangat Layak). Aspek ketepatan dinilai 95% (Sangat Layak), aspek kemenarikan mencapai 93,8% (Sangat Layak), aspek kejelasan juga memperoleh 95% (Sangat Layak), dan aspek kemudahan mendapat 90% (Sangat Layak). Jika seluruh aspek digabungkan, total persentasenya adalah 95,5%, sehingga produk secara umum dikategorikan Sangat Layak untuk digunakan.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 4. Validasi ahli materi

No	Aspek penilaian	Skor hasil	Skor max	Persentase (%)	Katagori
1	Kesesuaian	18	20	90%	Sangat layak
2	Ketepatan	19	20	95%	Sangat layak
3	Kemenarikan	7	8	87,5%	Sangat layak
4	Kejelasan	8	8	100%	Sangat layak
5	Kemudahan	7	8	87,5%	Sangat layak
	Total skor seluruh aspek	59	64	92,2%	Sangat layak

Berdasarkan tabel hasil penilaian uji ahli materi, diperoleh bahwa aspek kesesuaian mendapatkan nilai 90% (Sangat Layak). Aspek ketepatan memperoleh 95% (Sangat Layak), aspek kemenarikan mencapai 87,5% (Sangat Layak), aspek kejelasan menunjukkan hasil 100% (Sangat Layak), dan aspek kemudahan juga berada pada angka 87,5% (Sangat Layak). Secara keseluruhan, total persentase dari seluruh aspek adalah 87,5%, yang mengategorikan produk sebagai Sangat Layak.

Tabel 5. Validasi ahli media

No	Aspek penilaian	Skor hasil	Skor max	Persentase (%)	Katagori
1	Kesesuaian	23	24	95,8 %	Sangat layak
2	Ketepatan	23	24	95,8 %	Sangat layak
3	Kemenarikan	12	12	100 %	Sangat layak
4	Kejelasan	23	24	95,8 %	Sangat layak
5	Kemudahan	23	24	95,8 %	Sangat layak
	Total skor seluruh aspek	106	108	98,1%	Sangat layak

Merujuk pada hasil evaluasi ahli pembelajaran yang dilakukan, diperoleh data bahwa aspek kesesuaian memperoleh skor 95,8% (Sangat Layak). Aspek ketepatan turut mencapai 95,8% (Sangat Layak), sedangkan aspek kemenarikan mendapatkan nilai sempurna 100% (Sangat Layak). Pada aspek kejelasan, persentase yang diperoleh adalah 95,8% (Sangat Layak), dan aspek kemudahan menunjukkan angka serupa, yaitu 95,8% (Sangat Layak). Jika seluruh skor dirangkum, total persentasenya mencapai 96,3%, sehingga produk ini digolongkan dalam kategori Sangat Layak.

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 6. Validasi praktisi lapangan

No	Aspek Penilaian	Skor Hasil	Skor Max	Persentase (%)	Katagori
1	Kesesuaian	40	40	100%	Sangat Layak
2	Ketepatan	39	40	97,5%	Sangat Layak
3	Kemenarikan	16	16	100%	Sangat Layak
4	Kejelasan	40	40	100%	Sangat Layak
5	Kemudahan	19	20	95%	Sangat Layak
	Total Skor Seluruh Aspek	154	156	98,7%	Sangat Layak

Berdasarkan tabel hasil analisis uji validasi dari praktisi guru PJOK SD menghasilkan aspek kesesuaian memperoleh nilai 100% (Sangat Layak), sedangkan aspek ketepatan mendapatkan persentase 97,5% (Sangat Layak). Aspek kemenarikan juga mencapai 100% (Sangat Layak), diikuti oleh aspek kejelasan yang menunjukkan hasil 100% (Sangat Layak). Sementara itu, aspek kemudahan memperoleh nilai 95% (Sangat Layak). Secara keseluruhan, akumulasi skor dari seluruh aspek menghasilkan persentase 98,7%, yang menempatkan produk dalam kategori Sangat Layak.

4. Implementasi

Tahap penerapan dibagi menjadi dua sesi, yakni uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Kedua tahap ini melibatkan siswa kelas V dari lima SD—SDN 014, SDN 007, SDN 018, SDN 019, dan SDN 020—yang berada di Kecamatan Betayau, Kabupaten Tana Tidung. Prosedur dimulai dengan uji coba skala kecil. Jika hasil analisis pada tahap ini menunjukkan persentase yang masuk kategori layak, maka proses pengembangan dilanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu uji coba dengan cakupan peserta yang lebih luas.

a. Uji coba kelompok kecil

Pada tahap ini menggunakan subjek penelitian berjumlah 9 peserta didik yang diwakili setiap sekolah dengan satu putra dan satu putri. Di bawah ini merupakan penyajian tabel data uji coba kelompok kecil.

Tabel 7. Hasil analisis uji coba kelompok kecil

No	Aspek penilaian	Skor hasil	Skor max	Persentase (%)	Katagori
1	Kognitif	187	216	86,6%	Sangat layak
2	Psikomotorik	125	144	86,8%	Sangat layak
3	Afektif	125	144	86,8%	Sangat layak
4	Kejelasan	158	180	87,8%	Sangat layak
5	Kemenarikan	160	180	88,9%	Sangat layak
	Total skor seluruh aspek	755	864	87,4%	Sangat layak

Berdasarkan tabel tersebut, hasil analisis uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa aspek kognitif memperoleh nilai 86,6% (Sangat Layak).

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Aspek psikomotorik dan afektif masing-masing mendapatkan persentase 86,8% (Sangat Layak). Pada aspek kejelasan media permainan ular tangga berbasis kebugaran jasmani (Fitplay), tercatat persentase 87,8% (Sangat Layak), sedangkan aspek kemenarikan media tersebut mencapai 88,9% (Sangat Layak). Secara keseluruhan, total nilai dari seluruh aspek menghasilkan persentase 87,4%, yang menempatkan media dalam kategori Sangat Layak.

b. Uji coba kelompok besar

Pelaksanaan uji coba kelompok besar menggunakan subjek penelitian peserta didik kelas V di lima SD yang terdapat di Kabupaten Tana Tidung, Kecamatan Betayau yaitu SDN 014, SDN 007, SDN 019, SDN 018 dan SDN 020. Di bawah ini merupakan penyajian tabel analisis data dari uji coba kelompok besar.

Tabel 8. Hasil analisis uji coba kelompok besar

No	Aspek	Persentase Persekolah					Rata-rata
		SDN 014	SDN 007	SDN 019	SDN 018	SDN 020	
1	Kognitif	88,2%	82,4%	88,3%	89,2%	94,1%	90,5%
2	Psikomotorik	89,1%	88,1%	87,5%	88,1%	91,1%	88,8%
3	Afektif	90,6%	89,8%	88,1%	91,1%	92,7%	90,6%
4	Kejelasan	87,5%	94,1%	90,9%	91,5%	90,4%	90,7%
5	Kemenarikan	97,5%	98,6%	97,3%	97%	98,8%	97,9%
	Nilai Rata-rata	90,5%	92,9%	90,5%	91,6%	93,6%	91,8%
	Katagori	Sangat Layak					

Merujuk pada hasil analisis uji coba skala besar yang dilakukan di lima SD yang berada di Kecamatan Betayau, Kabupaten Tana Tidung, diperoleh bahwa total nilai untuk aspek kognitif mencapai 90,5% (Sangat Layak). Aspek psikomotorik memperoleh persentase 88,8% (Layak), sedangkan aspek afektif menunjukkan hasil 90,6% (Sangat Layak). Pada aspek kejelasan, persentase yang dicapai adalah 90,8% (Sangat Layak), dan aspek kemenarikan mendapatkan nilai tertinggi yakni 97,9% (Sangat Layak). Secara keseluruhan, akumulasi seluruh aspek menghasilkan persentase 91,8%, sehingga media tersebut masuk dalam kategori Sangat Layak.

c. Praktisi lapangan

Saat uji lapangan atau kelompok besar produk peneliti digunakan oleh guru PJOK atau guru yang ditunjuk untuk mengajar PJOK sebagai media mengajar mereka ke peserta didik di setiap sekolahnya, maka praktisi lapangan pun memberikan penilaian terhadap produk peneliti. Di bawah ini merupakan penyajian tabel dan diagram analisis data dari praktisi lapangan setelah mereka menggunakannya:

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Tabel 9. Hasil analisis praktisi lapangan

No	Aspek penilaian	Skor hasil	Skor max	Persentase (%)	Katagori
1	Kesesuaian	94	100	94%	Sangat layak
2	Ketepatan	93	100	93%	Sangat layak
3	Kemenarikan	98	100	98%	Sangat layak
4	Kejelasan	96	100	96%	Sangat layak
5	Kemudahan	115	120	95,8%	Sangat layak
	Total skor seluruh aspek	496	520	95,4%	Sangat layak

Berdasarkan tabel hasil penilaian dari Praktisi PJOK, diketahui bahwa total nilai untuk aspek kesesuaian mencapai 94% (Sangat Layak). Aspek ketepatan memperoleh persentase 93% (Sangat Layak), sementara aspek kemenarikan mendapatkan nilai 98% (Sangat Layak). Pada aspek kejelasan, persentase yang diperoleh adalah 95,8% (Sangat Layak), dan aspek kemudahan juga menunjukkan hasil 95,8% (Sangat Layak). Secara keseluruhan, total penilaian seluruh aspek menghasilkan persentase 95,4%, sehingga produk dinyatakan Sangat Layak.

Berdasarkan rangkuman hasil analisis tabel dan uraian sebelumnya, dapat ditegaskan bahwa media permainan ular tangga bertema kebugaran jasmani (*Fitplay*) berhasil menghadirkan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga mampu meningkatkan dorongan, ketertarikan, serta antusias belajar siswa. Temuan penelitian juga mengindikasikan bahwa *Fitplay* memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi untuk digunakan pada peserta didik SD, khususnya pada Fase C kelas V.

Pembahasan

Hasil studi ini menyiratkan bahwa wadah pembelajaran kebugaran jasmani yang memanfaatkan format permainan ular tangga dinilai memiliki kelayakan tinggi sebagai sarana pembelajaran PJOK bagi siswa SD, sebagaimana diperkuat oleh total persentase kelayakan dari para ahli dan praktisi yang berada di atas 90%. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan studi Yustiyati et al. (2024) yang menghasilkan bahwa aktivitas bermain tradisional efektif meningkatkan ketertarikan dan motivasi belajar siswa, sebab memiliki unsur kesenangan dan sesuai dengan karakter perkembangan anak usia SD. Studi yang dikerjakan oleh Huda et al. (2025) juga menyebutkan bahwa penggunaan permainan tradisional juga meningkatkan motivasi peserta didik. Kesamaan tersebut juga ditunjukkan dalam studi Baok et al. (2021) yang menegaskan bahwa penerapan media pembelajaran ular tangga terbukti secara signifikan memacu motivasi belajar sekaligus mengangkat performa kognitif siswa dalam materi fisika, sehingga mengindikasikan bahwa permainan sebagai media pembelajaran efektif meningkatkan pemahaman konsep. Hasil studi ini juga sejalan dengan pernyataan Lengkana dan Muhtar (2021) bahwa peserta didik SD memiliki

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

kecenderungan lebih menyukai aktivitas bermain dibanding kegiatan kebugaran yang bersifat monoton, sehingga pendekatan berbasis permainan menjadi sangat relevan. Selain itu, temuan studi ini memperkuat teori perkembangan yang disampaikan oleh Syofiyanti (2024) bahwa anak berusia 10-12 tahun masih berada pada fase berpikir konkret, sehingga proses belajar mereka akan jauh lebih optimal ketika disajikan melalui aktivitas nyata dan pengalaman langsung dan penggunaan media konkret seperti permainan.

Dari sisi kesesuaian pedagogis, penggunaan media pembelajaran *Fitplay* juga didukung oleh pernyataan Harahap (2022) yang menekankan bahwa media yang menarik akan meningkatkan pemahaman, memperkaya interpretasi peserta didik, dan memperjelas informasi sehingga meningkatkan kualitas pembelajaran. Temuan ini juga diperkuat oleh studi Roâ & Fahturohzis, (2023) yang menghasilkan bahwa aktivitas latihan kebugaran jasmani yang dikemas melalui permainan ular tangga terbukti dapat mendorong peningkatan berbagai komponen kebugaran fisik pada peserta didik secara signifikan, sehingga menunjukkan adanya potensi permainan dalam meningkatkan aktivitas fisik. Meskipun demikian, terdapat perbedaan konteks dengan beberapa studi sebelumnya. Sebagai contoh, Amirunni'am et al. (2025) menekankan peningkatan motivasi belajar melalui media permainan ular tangga, namun studi tersebut tidak mengintegrasikan aspek latihan gerak kebugaran secara langsung seperti dalam *Fitplay*. Demikian pula, studi Baok et al., (2021) dan Permana et al. (2024) menggunakan ular tangga untuk pembelajaran fisika yang bersifat kognitif tanpa keterlibatan psikomotor, sehingga ruang lingkup *Fitplay* dalam studi ini lebih komprehensif karena meliputi aspek pengetahuan, sikap, serta keterampilan fisik yang merupakan pusat dari tujuan pembelajaran PJOK. Temuan studi ini juga mengonfirmasi bahwa media pembelajaran yang dikembangkan sesuai dengan konteks lokal akan lebih mudah diterapkan dan lebih efektif, sebagaimana pendapat Marlina et al. (2021) bahwa media yang disesuaikan dengan sarana prasarana dan kondisi lapangan akan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Temuan studi Listyana et al. (2025) juga menyebutkan bahwa integrasi permainan tradisional atau perlengkapan berbasis kearifan lokal dapat memperkuat kualitas pembelajaran gerak. Kendati begitu, penelitian tersebut tetap memiliki beberapa kekurangan.

Pelaksanaan uji coba dilakukan pada sekolah-sekolah dengan jumlah siswa yang minim dan sarpras yang terbatas sehingga efektivitas media ini mungkin berbeda apabila diterapkan di sekolah dengan fasilitas lebih lengkap dan jumlah siswa lebih besar. Selain itu, sebagaimana dikritisi oleh Sepriadi (2023) dan Suhardi (2022) yang menekankan pentingnya aspek fisik dalam kebugaran jasmani, penelitian ini belum melakukan pengukuran objektif peningkatan kebugaran fisik melalui tes standar seperti daya tahan, kekuatan, atau kecepatan, tetapi lebih mengandalkan persepsi siswa dan guru. Meski demikian,

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

berdasarkan sintesis dari seluruh temuan penelitian dan dukungan teori serta kajian empiris sebelumnya, pengalaman belajar yang kaya makna melalui kombinasi unsur permainan, dinamika sosial, dan aktivitas fisik secara simultan, yang sesuai dengan arah dan capaian pembelajaran kebugaran jasmani pada kurikulum PJOK fase C. Karena itu, *Fitplay* dapat diposisikan sebagai media yang tidak hanya memikat, tetapi juga efisien dan mudah menyesuaikan diri dengan kebutuhan pembelajaran kebugaran jasmani di tingkat SD, sekaligus menjadi solusi atas masalah rendahnya motivasi dan keterbatasan sarana pembelajaran di wilayah Kabupaten Tana Tidung.

Penelitian ini masih terbatas pada tahap pengembangan dan uji kelayakan media pembelajaran, sehingga efektivitas penggunaan media *Fitplay* belum diuji secara empiris terhadap berbagai aspek hasil belajar peserta didik, baik pengetahuan, sikap, keterampilan gerak, maupun peningkatan kebugaran jasmani. Penilaian dalam penelitian ini lebih difokuskan pada tingkat kelayakan, kemenarikan, kemudahan, serta respons siswa dan guru terhadap media yang dikembangkan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melaksanakan uji efektivitas dengan rancangan penelitian eksperimental atau kuasi-eksperimental guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak penggunaan media *Fitplay* dalam pembelajaran PJOK.

SIMPULAN

Berdasarkan rangkaian kegiatan penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, media pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan ular tangga (*Fitplay*) dinyatakan memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas V SD. Penilaian tersebut diperoleh dari validasi para pakar materi, pembelajaran, media, hingga praktisi yang keseluruhannya memberikan persentase kelayakan di atas 90%. Hasil ini turut dipertegas melalui uji coba skala kecil dan skala besar, yang sama-sama menempatkan produk pada kategori Sangat Layak. *Fitplay* terbukti mampu meningkatkan minat, motivasi, serta tingkat partisipasi siswa dalam mempelajari materi kebugaran jasmani, sekaligus menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna. Media ini juga menunjukkan efektivitasnya dalam mengatasi masalah keterbatasan sarana serta rendahnya antusiasme siswa terhadap materi kebugaran jasmani, terutama pada sekolah-sekolah di daerah terpencil seperti Kabupaten Tana Tidung.

Dengan menggabungkan unsur permainan, aktivitas fisik, dan konsep-konsep dasar kebugaran jasmani, *Fitplay* berhasil menawarkan bentuk pembelajaran yang inovatif, relevan dengan konteks sekolah, serta sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik. Secara keseluruhan, *Fitplay* layak dijadikan media pendukung dalam pembelajaran kebugaran jasmani dan

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

memiliki peluang besar untuk dikembangkan ke jenjang pendidikan maupun materi pembelajaran lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, S. (2017). *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. PT remaja rosdakarya.

Amirunni'am, T. R. N., Bekti, R. A., & Masrofi, A. (2025). Implementasi Media Permainan Edukatif Ular Tangga untuk Meningkatkan Motivasi Peserta Didik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Ditinjau dari Prinsip Pengajaran dan Asesmen di SDN Kampungdalem 4: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 532–538. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.456

Baok, D. T., Mellu, R. N. K., & Mataubenu, K. D. F. (2021). Increasing Students' Motivation and Cognitive Learning Outcomes Through the Application of Learning Media Physics Based on Snakes and Ladders Game in Class X SMA. *Jurnal Geliga Sains: Jurnal Pendidikan Fisika*, *9*(2), 115–122. http://dx.doi.org/10.31258/jgs.9.2.115-122

Harahap, O, F. M. (2022). *Media Pembelajaran: Teori dan Perspektif Penggunaan Media Pembelajaran dalam Pembelajaran Bahasa Inggris*. Sumatera Barat: CV Azka Pustaka.

Hatten, J. D., & Hannon, J. C. (2020). A Multi-Factorial Analysis of Elementary Students' Interest in Physical Education Considering Students' Ethnicity and Gender. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, *8*(2), 7. http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.8n.2p.7

Huda, N., Fudin, M. S., & Sulendro, S. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar dan Keterampilan Gerak dalam Pembelajaran PJOK: Permainan Tradisional; Motivasi Belajar; Gerak Dasar; Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan DEWANTARA: Media Komunikasi, Kreasi dan Inovasi Ilmiah Pendidikan*, *11*(2), 135–142. https://doi.org/10.55933/jpd.v11i2.1037

Kongthanajindasiri, S., Sungkaew, M., & Sawangsri, B. (2025). Development of an Active Play Learning Model to Promote Executive Functions for Elementary School Students. *Journal of Education and Learning*, *14*(3), 76–84. https://doi.org/10.5539/jel.v14n3p76

Lengkana T., A. S. . M. (2021). *Kebugaran Jasmani Sebagai Fondasi Kesehatan dan Kualitas Hidup*. Bandung: UPI Press.

Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Kebugaran Jasmani Sebagai Fondasi Pengembangan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Olahraga*, *7*(1), 55–64. https://doi.org/10.24114/jpkim.v7i1.23201

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Listyana, E. E. P., Tuasikal, A. R. S., & Indahwati, N. (2025). Penerapan Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Lokomotor dan Non-Lokomotor pada Murid Sekolah Dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, *6*(2), 459–466. https://doi.org/10.46838/spr.v6i2.818

Marlina, Wahab, A., Susidamaiyanti, Ramadana, Wibowo, S. Z. N. S. E. I., Syafruddin, Putriawati, W., & Ramdhayani, E. (2021). *Pengembangan Media Pembelajaran SD/MI*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Miao, M., Chai, H., Xue, R., & Wang, Q. (2024). Effects of Perceived Variety-Support on Middle School Students' Learning Engagement in Physical Education: The Mediating Role of Motivation. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1459362. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1459362

Murtagh, E. M., Sawalma, J., & Martin, R. (2022). Playful Maths! The Influence of Play-Based Learning on Academic Performance of Palestinian Primary School Children. *Educational Research for Policy and Practice*, *21*(3), 407–426. https://doi.org/10.1007/s10671-022-09312-5

Permana, A. H., Muliyati, D., & Halim, J. O. (2024). The Development of the Snake and Ladder Game as a Medium for Practicing High School Physics Questions on the Topic Mechanics and Fluids. *Prosiding Seminar Nasional Fisika (E-Journal)*, *12*. https://doi.org/10.21009/03.1201.PF16

Pratiwi. (2021). *Buku Ajar Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Pedoman Guru dalam Mengajar Penjas*. Palembang: Bening media publishing.

Rejeki, H. S., Purwanto, D., & Mentara, H. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *8*(2), 620–631. https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11007

Roâ, A. F., & Fahturohzis, T. D. (2023). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Ular Tangga. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, *2*(1), 32–38. https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i1.20672

Suhardi, A. (2022). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Victory Pustaka Media.

Sepriadi. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Syofiyanti, D. (2024). *Perkembangan Anak Usia Dini (Ditinjau Dari Beberapa Aspek)*. Riau: CV. DOTPLUS Publisher.

Toh, S. C., & Lian, D. K. C. (2024). Intrinsic Motivation to Increase the Involvement of Student in Physical Education. *Malaysian Journal of Social*

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)

Sciences and Humanities (MJSSH), *9*(7), e002891–e002891. https://doi.org/10.47405/mjssh.v9i7.2891

Ulfah, W. A., Subagyo, S., Santoso, N., Putranto, D., & Ramadan, G. (2025). Application of Video Animation to Increase Students' Interest and Physical Skills in Primary School Physical Education. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, *66*, 766–772. https://doi.org/10.47197/retos.v66.113610

Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, *4*(1), 134–142. https://doi.org/10.56842/pior.v4i2.353

Copyright © 2026, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)