



Pengembangan *Board Game Jumanji Physical Fitness* sebagai Inovasi Pembelajaran PJOK

Martinus Ludira Imok Putra^{1a}, Suharti^{1b}, Muhammad Muhyi^{1c}

¹Prodi Pendidikan Jasmani, Program Magister FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: martinusludira@gmail.com^a, suharti@unipasby.ac.id^b, muhyi@unipasby.ac.id^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.6260>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran inovatif berupa *Board Game Jumanji Physical Fitness* untuk mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SMP. Media ini dirancang sebagai solusi atas rendahnya motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK yang masih bersifat konvensional dan kurang variatif. Produk ini memadukan unsur permainan, latihan fisik berbasis *tabata workout*, dan musik ritmis untuk menciptakan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, dan bermakna. Penelitian menggunakan metode *Research and Development (R&D)* dengan model *ADDIE*, mencakup lima tahap: analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Uji coba dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Kristen YSKI Semarang. Validasi oleh ahli materi dan media menunjukkan kategori "sangat layak", dan respons siswa menunjukkan penerimaan yang positif terhadap media ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Board Game Jumanji Physical Fitness* layak dan efektif digunakan sebagai media pembelajaran dalam PJOK, terutama untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa.

Kata Kunci: *Media Pembelajaran; Board Game; PJOK; Tabata; Kebugaran Jasmani; ADDIE*

Correspondence author: Martinus Ludira Imok Putra, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, martinusludira@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Penting dalam kurikulum yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, serta pembentukan karakter peserta didik. Melalui kegiatan PJOK, peserta didik diharapkan mampu menjaga kebugaran jasmani, menumbuhkan sikap sportif, serta memiliki kebiasaan hidup sehat, ada semangat dan energi ketika siswa bugar (Yuliana, Sugiharto, 2019). Namun dalam praktiknya, pembelajaran PJOK di sekolah masih menghadapi berbagai kendala, terutama pada aspek kebugaran jasmani yang seringkali diajarkan dengan pendekatan konvensional yang bersifat monoton dan kurang menarik bagi siswa.

Kurangnya variasi metode dan media pembelajaran menyebabkan tingkat partisipasi siswa rendah, serta motivasi belajar yang menurun. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru PJOK untuk menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan tetap sesuai dengan

tujuan kurikulum. Oleh karena itu, dibutuhkan inovasi media pembelajaran yang tidak hanya menarik secara visual, tetapi juga mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dan unsur permainan secara seimbang.

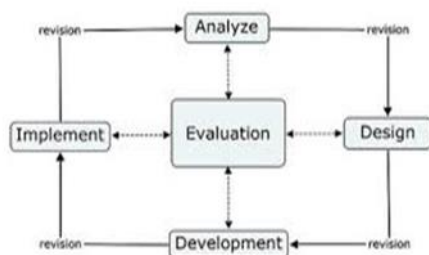
Salah satu bentuk inovasi yang dapat diterapkan adalah penggunaan media pembelajaran berbasis permainan atau *game based learning*, seperti *board game* yang membantu partisipasi aktif siswa untuk belajar (Asman, Dewi, 2022). Media ini dinilai mampu meningkatkan minat belajar, mendorong kerja sama antar siswa, serta menyatukan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam proses pembelajaran. Untuk mengoptimalkan fungsi kebugaran jasmani, pendekatan latihan *Tabata* (Sari, et al.2022), yang merupakan metode latihan interval dengan intensitas tinggi dan waktu istirahat pendek diintegrasikan ke dalam permainan.



Beberapa telaah sebelumnya ada praktik permainan jumanji yang menarik yang dikembangkan ke pelajaran Fisika (Yuliatun, T.,E., Istiyono. 2017) dan IPA (Yuliatun, et al. 2023), serta Matematika (Azis, Zainal. 2024), atas dasar pengembangan yang pernah dilakukan maka Peneliti bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran inovatif Jumanji diarahkan ke pelajaran PJOK, berupa *Board Game Jumanji Physical Fitness* yang menggabungkan unsur permainan edukatif, latihan *Tabata*, dan musik ritmis. Media ini dirancang untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani, serta sebagai alternatif pembelajaran aktif yang sesuai dengan karakteristik peserta didik di jenjang sekolah menengah pertama.

METODE

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation) (Branch., R.M, 2009). Model ini dipilih karena memiliki tahapan yang sistematis, sederhana, dan mudah diterapkan dalam pengembangan media pembelajaran. Selain itu, pada setiap tahapannya terdapat kemungkinan revisi, sehingga cocok untuk menghasilkan produk yang valid, praktis, dan efektif.



Gambar 1. Model ADDIE

Langkah-langkah model ADDIE dalam penelitian ini meliputi:

1. Analysis

Tahap ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa, kesesuaian kurikulum, tujuan pembelajaran PJOK, dan kendala-kendala dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah. Hasil analisis menunjukkan bahwa pembelajaran kebugaran masih bersifat konvensional dan kurang memotivasi siswa,

sehingga diperlukan media yang lebih menarik.

2. Design

Tahap ini meliputi perancangan media *board game* yang mengintegrasikan unsur permainan, latihan *Tabata*, serta alur permainan yang sesuai dengan prinsip kebugaran jasmani. Desain mencakup penentuan format permainan, tata letak papan, kartu gerakan, musik pengiring, dan aturan main. Dalam mendesain beberapa masukan penting dari Guru PJOK ikut menyempurnakan perancangan ini.

3. Development:

Media dikembangkan berdasarkan desain awal, kemudian divalidasi oleh dua orang ahli, yaitu:

- Ahli materi PJOK Dosen Universitas PGRI Adi Buana (UNIPA) Surabaya,
- Ahli media pembelajaran Dosen Universitas PGRI Adi Buana (UNIPA) Surabaya

Validasi dilakukan menggunakan instrumen angket tertutup berbasis skala Likert, yang mencakup aspek isi, tampilan, keterbacaan, serta efektivitas media dalam menunjang tujuan pembelajaran.

4. Implementation:

Produk diujicobakan pada peserta didik kelas VIII SMP Kristen YSKI Semarang. Uji coba dilaksanakan dalam beberapa sesi permainan dan refleksi yang melibatkan partisipasi aktif siswa. Penilaian difokuskan pada tanggapan siswa terhadap kejelasan aturan permainan, kesesuaian gerakan, tampilan media, serta kesenangan dan kemudahan dalam mengikuti aktivitas.

5. Evaluation:

Tahap akhir meliputi analisis data hasil validasi ahli dan uji coba peserta didik. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase, dan diklasifikasikan ke dalam kategori kelayakan. Revisi minor dilakukan untuk menyempurnakan produk berdasarkan masukan ahli dan hasil observasi selama uji coba berlangsung.

Instrumen yang digunakan adalah angket validasi dan angket respons siswa yang terdiri dari indikator seperti kejelasan tujuan, keterpahaman materi, kesesuaian permainan dengan latihan *Tabata*, visual media, dan tingkat motivasi yang



dirasakan. Skala yang digunakan dalam angket adalah skala guttman

Penelitian ini dilakukan selama ± 5 minggu, dilaksanakan pada tanggal 14 April 2025 hingga 19 Mei 2025, bertempat di SMP Kristen YSKI Semarang, dengan melibatkan peserta didik kelas VIII sebagai subjek uji coba pengguna media.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan sebuah media pembelajaran berupa *Board Game Jumanji Physical Fitness* yang dikembangkan melalui model ADDIE dan telah melalui serangkaian uji validasi serta uji coba terbatas dan luas. Hasil pengembangan media ini menunjukkan bahwa produk layak digunakan sebagai alternatif media pembelajaran PJOK berbasis aktivitas kebugaran jasmani.

Untuk mengetahui kelayakan produk, dilakukan validasi oleh ahli serta uji coba kepada pengguna akhir. Berikut rangkuman hasil penelitian dan uji coba Pengembangan *Board Game Jumanji Physical Fitness* sebagai inovasi pembelajaran PJOK:

Tabel 1. Hasil Penilaian Ahli Materi Ahli Media Uji Coba Kelompok Kecil Kelompok Besar Uji Operasional

No	Langkah Uji Coba	Subjek coba	Rerata Presentasi	Kriteria Validitas
1	Ahli Isi Materi	1 orang dosen	99%	Sangat Baik
2	Ahli Media	1 orang dosen	95%	Sangat Baik
3	Uji Coba Kel. Kecil	12 orang guru	94,9%	Sangat Baik
4	Uji Coba Kel. besar	42 Peserta didik	83,8 %	Sangat Baik
5	Uji Operasional	78 Peserta didik	88,3%	Sangat Baik

Pembahasan

Pembelajaran tidak lepas dari peran guru yang aktif dan kreatif dan untuk meningkatkan minat dan motivasi siswa guru memiliki kemampuan mengelola kelas, kreatifitas dan memiliki perbendaharaan model-model pembelajaran yang menarik serta dapat merancang, mengelola kegiatan pembelajaran secara efektif dan kontekstual, sehingga dapat mencapai tujuan Pendidikan yang diharapkan.

(Muhyi et al., 2023).

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli materi dan ahli media yang merupakan Dosen dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, produk dinyatakan sangat layak untuk digunakan dalam proses pembelajaran. Validasi ahli materi memperoleh skor 99%, sedangkan validasi media mencapai 95%. Hal ini menunjukkan bahwa isi materi dalam *board game* sesuai dengan kompetensi dasar, indikator pembelajaran, serta tujuan yang ingin dicapai dalam materi kebugaran jasmani di tingkat SMP.

Pada tahap uji coba kelompok kecil, yang melibatkan 12 orang guru sebagai pengguna awal untuk menilai aspek fungsional dan pedagogis, produk memperoleh nilai rerata 94,9% yang dikategorikan sangat baik. Uji coba kelompok besar, yang melibatkan 42 peserta didik kelas VIII SMP, menunjukkan tingkat keterterimaan sebesar 83,8%. Hal ini menandakan bahwa media pembelajaran menarik dan mudah dipahami oleh peserta didik. Apalagi dalam pembelajaran PJOK memberikan kesempatan siswa terlibat langsung melalui aktivitas jasmani (Y.Y. Sari. Et al. 2024), keberadaan media membantu pembelajaran PJOK di sekolah, sekaligus memotivasi belajar siswa (Winatha, et. al. 2020)

Uji operasional, yang melibatkan 78 peserta didik dalam skala lebih luas dan pada kondisi pembelajaran yang mendekati nyata, menunjukkan hasil sebesar 88,3%. Hasil ini memperkuat temuan bahwa *Board Game Jumanji Physical Fitness* tidak hanya layak digunakan, tetapi juga efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Apalagi ada media seperti board game menjadi solusi efektif mengatasi kurangnya minat siswa di aktivitas jasmani (Wulandari, Dwii W., 2020).

Temuan ini sejalan dengan pendapat Arsyad (2011) bahwa media pembelajaran yang dirancang dengan memperhatikan aspek keterlibatan peserta didik dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, terutama jika media tersebut menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa. Sekaligus memberikan pengalaman belajar yang lebih menantang (Mulyati, Suryani, 2023). *Board game* sebagai media berbasis permainan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif, yang sangat mendukung proses pembelajaran PJOK yang bersifat praktik. Selain itu, integrasi unsur latihan Tabata dalam media ini dipilih karena sifatnya yang



sederhana, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat dilakukan dalam waktu singkat. Karakteristik ini dinilai sesuai untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK di sekolah yang membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan mudah diterapkan dalam waktu terbatas di kelas

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media *Board Game Jumanji Physical Fitness* merupakan inovasi pembelajaran yang efektif, menarik, dan layak digunakan dalam proses pembelajaran PJOK, terutama dalam topik kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengembangan *Board Game Jumanji Physical Fitness* sebagai Inovasi Pembelajaran PJOK, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Media *Board Game Jumanji Physical Fitness* merupakan media pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan interaktif sehingga dapat meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani.
2. Tingkat validitas produk dinilai sangat layak, ditunjukkan dari hasil validasi ahli materi dengan persentase 99% dan validasi ahli media sebesar 95%.
3. Hasil uji coba menunjukkan bahwa media ini dapat diterima dengan sangat baik oleh pengguna. Uji coba kelompok kecil (94,9%), uji coba kelompok besar (83,8%), dan uji operasional (88,3%) seluruhnya berada dalam kategori "sangat baik", yang menandakan bahwa media ini layak digunakan dalam proses pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Prodi Penjas Program Magister FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Guru PJOK Ibu Monika W. Mundisari.S.Pd., yang memberikan masukan-masukan konstruktif dalam pengembangan media. Sekolah YSKI yang memberikan semangat selama studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad. 2011. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Asman, A, and D.S Dewi. 2022. Pelatihan Media Board Game Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cahaya Mandalika* 4(2): 44–50.

- Azis, Zainal. 2024. Development of Jumanji Mathematics Cultural Diversity-Based Board Game Learning Media. 5(1): 1–11. doi:10.55311/aioes.v5i1.277.
- Branch, R.M. 2009. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Boston: Springer US.
- Erlina, Erlina Erlina. 2017. "Inovasi Pembelajaran Melalui Penelitian Dan Pengembangan Bahan Ajar." *Jurnal Al Bayan: Jurnal Jurusan Pendidikan Bahasa Arab* 8(1): 121–48. doi:10.24042/albayan.v8i1.356.
- Muhyi, A., et al. (2023). *Peran Guru dalam Pembelajaran PJOK*. *Jurnal Pendidikan*, 14(4), 75-85
- Mulyati, Evi, and Lilis Suryani. 2023. "Penggunaan Media Board Game Dan Aplikasi Quizziz Dalam Pengembangan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini." *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6(11): 8718–29. doi:10.54371/jiip.v6i11.2690.
- Sari, Fitri Febiyola, and Sisca Devy. 2022. "Tabata Workout Dan Peningkatan VO2Max Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara." *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(1): 115. doi:10.33757/jik.v6i1.501.
- Sari, Yayang Yulia, Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, and Padli. 2024. "Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Tunas Pendidikan* 6(2): 478–88. doi:10.52060/pgsd.v6i2.1657.
- Winatha, Komang Redy, and I Made Dedy Setiawan. 2020. "Pengaruh Game-Based Learning Terhadap Motivasi Dan Prestasi Belajar." *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 10(3): 198–206. doi:10.24246/j.js.2020.v10.i3.p198-206.
- Wulandari, Agustina Dwi. 2020. "Game Edukatif Sejarah Komputer Menggunakan Role Playing Game (RPG) Maker Xp Sebagai Media Pembelajaran Di SMP Negeri 2 Kalibawang." *Eprints UNY* 4(1): 1–18.
- Yuliana, Afid, and Sugiharto. 2019. "Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun." *Journal of Sport Sciences and Fitness* 5(1): 14–18. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>.
- Yuliatun, T., and E. Istiyono. 2017. "Pengembangan Instrumen Penilaian Berbasis Media Permainan Jumanji Untuk Mengukur



Penguasaan Materi Fisika Dan Pencapaian
Minat Belajar Peserta Didik SMA.” *Jurnal
Pendidikan Fisika* 6 (7).

Yuliatun, Tutik, Kristina Uskenat, and Selestina
Kostaria Jua. 2023. “Pengembangan Tes
IPA Dua Tingkat Berbasis Permainan
Jumanji Untuk Mengukur Pemahaman
Konsep.” *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan
Kebudayaan* 13(1): 39–47.