

Pengaruh Media Pembelajaran Gamification Fun Thinkers Movement Terhadap Physical Fitness dan Critical Thinking Siswa Sekolah Dasar

Arief Darmawan¹, Zihan Novita Sari², Surya Adi Saputra³, Ahadi Priyohutomo⁴, Vania Putri Hariyoko⁵

^{1 2 3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang

⁴ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Karanganyar

⁵ Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang

Abstrak

Physical fitness merupakan peran yang diperlukan oleh para peserta didik untuk memberikan kegiatan dengan baik dalam maupun luar sekolah, tingkat *physical fitness* siswa di sekolah dasar, menunjukkan adanya presentase 45,83 %, dengan kategori sedang, 37,50 % dengan kategori kurang dengan, 8,33% dengan kategori baik dan 8,33% dalam kategori kurang sekali, hal ini menjelaskan bahwa tingkat *physical fitness* pada siswa sekolah dasar masih dalam kategori sedang hingga rendah, selain itu media pembelajaran pada materi kebugaran jasmani masih belum sepenuhnya terintegrasi pada aktivitas fisik yang menyenangkan dan menumbuhkan keterampilan berpikir kritis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran *gamification fun thinkers movement* terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan berpikir kritis. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen *one group pretest* dan *post test design*, sampel penelitian ini terdiri dari 28 siswa kelas 5 di sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan antara media pembelajaran *gamification fun thinkers movement* terhadap *physical fitness* dan keterampilan *critical thinking*.

Kata Kunci: physical fitness, critical thinking, media pembelajaran

Abstract

Physical fitness is a role needed by students to provide good activities in and outside of school, the level of physical fitness of students in elementary schools, shows a percentage of 45.83%, with a moderate category, 37.50% with a less category, 8.33% with a good category and 8.33% in the very poor category, this explains that the level of physical fitness in elementary school students is still in the moderate to low category, in addition, learning media on physical fitness materials are still not fully integrated into fun physical activities and foster critical thinking skills. The purpose of this study was to determine the effect of gamification fun thinkers movement learning media on physical fitness and critical thinking skills. The method used in the study was a one group pretest and post test design experiment, the sample of this study consisted of 28 5th grade students in elementary school. The results of the study showed a significant effect between

Correspondence author: Ahadi Priyohutomo, Muhammadiyah Karanganyar University, Indonesia.

Email: ahadi.priyohutomo@umuka.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

gamification fun thinkers movement learning media on physical fitness and critical thinking skills.

Keywords: *physical fitness, critical thinking, learning media*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional merupakan bagian dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam sistem program pendidikan nasional, dengan salah satu tujuan adalah untuk mengembangkan *physical fitness*. *Physical fitness* merupakan peran yang diperlukan oleh para peserta didik untuk memberikan kegiatan dengan baik dalam maupun luar sekolah (Afriandi, 2011). Apabila siswa memiliki *physical fitness* yang baik, tujuan pembelajaran di sekolah dapat tercapai. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hartono, 2014) profil *physical fitness* anak usia 5-14, sangat berkaitan dengan performa dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Tingkat *physical fitness* siswa Sekolah Dasar Negeri, menunjukkan adanya presentase dengan kategori sedang 45,83 %, kategori kurang dengan prosentase 37,50%, kategori baik dengan prosentase 8,33%, dan dalam kategori kurang sekali dengan persentase 8,33% (Wirnantika et al., 2017), adanya penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingkat *physical fitness* pada siswa sekolah dasar masih dalam kategori sedang hingga rendah, hal ini dapat dipengaruhi oleh model pembelajaran pada materi *physical fitness* yang pasif, sehingga pembelajaran yang disampaikan tidak dapat dipahami oleh siswa, *physical fitness* merupakan komponen yang perlu dikembangkan pada siswa, dengan kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan aktivitas kerja yang baik, teratur dan terarah (Dewi et al., 2014). Selain itu menurut (Giriwijoyo, 2007) *physical fitness* merupakan bagian dalam menjalankan aktivitas dengan waktu yang relatif lama serta tidak merasakan kelelahan pada tubuh dan menjadi salah satu alat ukur dalam mencapai tugas yang dilakukan pada setiap manusia, serta (Kristiyandaru et al., 2020) tidak mengalami kelelahan secara berlebihan adalah ketika seseorang melakukan pekerjaan atau aktivitas, orang tersebut masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang lainnya (Wiarso, 2013). *Physical fitness* adalah keadaan

kebugaran jasmani seseorang untuk menjalankan berbagai tugas gerak atau jasmani terhadap sebuah lingkungan dengan melibatkan fungsi alat-alat tubuhnya secara *efisien* (Zafar, 2012).

Proses pembelajaran pada peserta didik tidak lepas akan dari suatu proses berpikir. Berpikir adalah suatu komponen yang dapat mempengaruhi dalam menerima informasi dan menggali informasi dalam setiap materi pembelajaran yang telah di terima oleh siswa. Berpikir merupakan proses mengelola informasi untuk mendapataktan dan membentuk suatu konsep bernalar dan berpikir secara kritis (Santrock & Jhon.W, 2010). Kemampuan berfikir kritis merupakan salah satu bentuk cara seseorang untuk meningkatkan kualitas pemikiran dengan berbagai teknik sistematis untuk menghasilkan ide-ide (Paul & Elder, 2008). Dengan adanya pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, berfikir kritis adalah tingkatan seseorang dalam berfikir melalui berbagai informasi yang dilakukan, dengan cara menghasilkan suatu ide-ide yang baru. Keterlibatan guru pada materi *physical fitness* hanya sebatas melakukan aktivitas jasmani, sehingga siswa tidak dibekali pemahaman mengenai konsep pengetahuan, hal ini akan berdampak pada penurunan tingkat berpikir siswa. Pada penelitian (Rosdiani, 2012) turunya perhatian guru terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada ranah kognitif (berpikir kritis) peserta didik, dan kurangnya pendekatan pada proses atau model pembelajaran dengan membiarkan siswa melakukan kegiatan secara individu tanpa diberikan pemahaman menjadi salah satu hal yang perlu diperbaiki dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Salah satu upaya untuk mengatasi hal tersebut, dengan cara melibatkan model pembelajaran yang baru, serta disisipkan proses keterampilan berpikir kritis, yang hal ini sangat penting untuk pola perkembangan berpikir siswa. Model pembelajaran yang dikemas dengan aktivitas permainan serta di kolaborasikan dengan materi *physical fitness* maka akan memunculkan interaksi yang lebih baik, terhadap hasil

kesegaran jasmani siswa dan keterampilan berpikir kritis siswa sekolah dasar.

Fun thinkers merupakan adopsi pengembangan media pembelajaran Fun Thinker Book. Pada model *Fun thinkers* dilakukan modifikasi permainan yang didalamnya menekankan unsur psikomotor pada materi *physical fitness*. Model *fun thinkers book* adalah seperangkat model pembelajaran pendidikan jasmani yang dikemas dengan tujuan untuk menciptakan bentuk kegiatan belajar yang mengasikkan, menggerakkan seluruh anggota tubuh dan dapat meningkatkan berpikir kritis. Selain itu, *fun thinkers* didesain dengan berbagai quis, yang didalamnya terdapat pertanyaan dan aktivitas *physical fitness* yang terdiri dari 4 komponen, (1) kekuatan otot, (2) kelincahan, (3) fleksibilitas dan (4) daya tahan otot. Di dalam model *fun thinkers*, terdapat 16 quis dan 16 jawaban yang akan dicocokkan dengan cara bergerak, siswa di ajak secara langsung untuk bermain dengan cara memilih kotak angka yang didalamnya berisikan pertanyaan, selanjutnya siswa menjawab pertanyaan dengan cara memindahkan kotak angka, pada jawaban dan melakukan aktivitas *physical fitness*.

Dengan adanya permasalahan diatas, menunjukkan bahwa perlunya pengembangan model *physical fitness* yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani serta melibatkan keterampilan berfikir. Diharapkan dengan adanya pengembangan model *physical fitness* dapat meningkatkan kesegaran jasmani serta dapat mengasah keterampilan berpikir kritis siswa.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan eksperimen one group pre test dan post test design, penelitian eksperimen ini dilakukan pada suatu kelompok dengan adanya kelompok kontrol atau pembanding. Sampel penelitian ini terdiri dari 12 anak kelompok eksperimen atau intervensi dan 12 anak pada kelompok kontrol, yang masing-masing sampel berada di jenjang kelas 5 sekolah dasar. Instumen penelitian yang digunakan dalam pre test dan post test kebugaran jasmani adalah tes TKSI (Test Kebugaran Siswa Indonesia) yang terdiri dari *child ball test*, *tok tok*

ball test, move the ball test, dan shuttle run, sedangkan instrumen untuk pengambilan data pre test dan pos test keterampilan berpikir kritis menggunakan angket. Pelaksanaan pre test dan post test dilakukan pada hari 1 dan hari ke 6

Pelaksanaan Intervensi pada penelitian ini dilakukan pada 12 anak dengan penerapan dan penggunaan media pembelajaran gamification fun thinkers movement, intervensi dilakukan dengan melakukan penggunaan media yang terdiri dari 20 jenis aktifitas kebugaran jasmani yang terintegrasi dengan soal dan jawaban, perlakuan ini dilakukan selama 4 hari, pada hari kedua dilakukan dengan subjek sebanyak 6 siswa yang masing-masing melakukan dan menyelesaikan 10 jenis aktifitas dan soal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, pada hari ketiga dilakukan dengan subjek sebanyak 6 siswa yang berbeda dengan melakukan dan menyelesaikan 10 jenis aktifitas dan soal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani, pada hari ke empat 6 siswa di hari pertama melakukan kembali 10 jenis aktifitas fisik dan soal yang berbeda dengan hari pertama, dan pada hari ke lima 6 siswa yang ada di hari ke 2 melakukan kembali 10 jenis aktifitas fisik dan soal yang berbeda pada hari kedua.

HASIL

Berdasarkan pelaksanaan pre test dan post test terhadap kelompok intervensi dan kelompok kontrol, maka peneliti melakukan perhitungan dengan menggunakan uji sampel independet t-test untuk dapat mengetahui sejauh mana pengaruh model pembelajaran gamification fun thinker movement terhadap keterampilan kebugaran jasmani dan keterampilan berpikir kritis, adapun hasil yang dapat dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Group statistics

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gamification	Post Eksperimen	12	37.83	6.534	1.886
	Post Kontrol	12	30.75	9.285	2.680

Nilai yang ditunjukkan pada perhitungan uji sampel independent t-test pada kategori dengan rata- rata/ mean sebesar 37.83 pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol mendapatkan nilai sebesar 30.75 ,

dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan. Untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut memiliki signifikansi atau tidaknya maka akan dijelaskan pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Independent Samples Test

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Gamification	Equal variances assumed	1.390	.251	2.161	22	.042	7.083	3.277	.286	13.880
	Equal variances not assumed			2.161	19.750	.043	7.083	3.277	.241	13.926

Hasil yang ditunjukkan pada tabel 2 diketahui nilai Sig. Levene's Test for Equality of Variances sebesar $0.251 > 0,05$ yang artinya varians data antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol bersifat homogen atau sama, sehingga penafsiran tabel output diatas berpedoman pada nilai yang terdapat pada tabel equal variances assumed. Dengan adanya penjelasan pada tabel output independent t-test pada bagian equal variances assumed diketahui Sig (2-tailed) sebesar $0,042 < 0,05$ sehingga dapat diambil sebuah keputusan bahwa pada uji t sampel independen dapat disimpulkan H_0 di tolak dan H_a diterima, dengan demikian hasil dari penelitian ini disimpulkan terdapat perbedaan atau pengaruh yang signifikan pada hasil tes antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan media gamification terdiri dari 2 kali perlakuan, untuk perlakuan 1 peneliti memberikan aktivitas jasmani pada latihan lari bolak balik, lunge, jumping jack, plank, squat jump, sikap pesawat terbang, sit up, push up, back up dan berlari, dalam pelaksanaanya siswa yang akan melakukan aktivitas kebugaran jasmani diharuskan untuk menjawab soal yang nantinya akan mengarah pada aktivitas jasmani, pada perlakuan ke 2 peneliti mengacak aktivitas jasmani dan soal yang terdiri dari berlari, push up, squat jump, lunge, plank, back up, sit up, lari bolak-balik, jumping jack, dan sikap

pesawat terbang. Disetiap perlakuan diberikan hari yang berbeda untuk meminimalisir kelelahan yang berlebih pada siswa, adapun tabel dibawah ini terkait dengan intervensi yang dilakukan selama pelaksanaan:

Tabel 3. Indikator Intervensi

Hari	Intervensi	Pengulangan (x)	Keterangan Subjek
Senin	Pre-test	3	24 Siswa
Selasa	Lari Bolak Balik	8	6 siswa di hari ke-1
	Lunge	10	
	Jumping Jack	10	
	Plank	7	
	Squat Jump	8	
	Sikap Pesawat Terbang	4	
	Sit Up	10	
	Push Up	10	
	Back Up	10	
	Berlari 15 meter	2	
Rabu	Berlari 15 meter	2	6 siswa hari ke-2
	Push Up	10	
	Squat Jump	8	
	Lunge	10	
	Plank	7	
	Back Up	10	
	Sit Up	10	
	Lari Bolak-Balik	8	
	Jumping Jack	10	
	Sikap Pesawat Terbang	4	
Kamis	Berlari 15 meter	2	6 siswa yang ada di hari ke-1
	Push Up	10	
	Squat Jump	8	
	Lunge	10	
	Plank	7	
	Back Up	10	
	Sit Up	10	
	Lari Bolak-Balik	8	
	Jumping Jack	10	
	Sikap Pesawat Terbang	4	
Jumat	Lari Bolak Balik	8	6 Siswa yang ada di hari ke-2
	Lunge	10	
	Jumping Jack	10	
	Plank	7	
	Squat Jump	8	
	Sikap Pesawat Terbang	4	
	Sit Up	10	
	Push Up	10	
	Back Up	10	
	Berlari 15 meter	2	
Sabtu	Post-test	3	24 Siswa

Pembelajaran pendidikan jasmani tidak lepas dari sebuah pembelajaran yang menekankan pentingnya sebuah keterampilan berpikir kritis, berdasarkan undang-undangan yang tercantum di dalam Permendikbud No.21 tahun 2016 mengenai standart isi pendidikan dasar dan menengah menjelaskan bahwa salah satu komponen dalam dalam kompetensi inti dalam pembelajaran yaitu, siswa mampu menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak secara kritis, jelas, sistematis, logis dan kritis. Kemampuan berpikir kritis merupakan salah satu kemampuan yang timbul dan muncul diakibatkan karena pengaruh faktor lingkungan dan

faktor pendukung (Wulandari et al., 2023), peran keterampilan berpikir kritis secara konseptual perlu untuk dikembangkan dan diwujudkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, keterlibatan media pembelajaran menjadi bagian terpenting dalam memunculkan keterampilan berpikir, hal ini sejalan dengan penelitian (Rasiman et al., 2016; Ratnaningsih & Patmawati, 2016; Surachman et al., 2014) menjelaskan bahwa penggunaan media interaktif dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian terpenting dalam menjalankan berbagai tugas gerak, peran ini menjadi salah satu komponen yang perlu dijaga dan dipertahankan, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada seseorang diantaranya adalah kualitas tidur dan keterlibatan aktifitas fisik (Gunarsa & Wibowo, 2021; Rohmah & Muhammad, 2021). Dengan adanya perubahan gaya hidup di era society 5.0 menjadikan proses aktivitas fisik siswa menjadi berbeda (Sulastri, 2021), penting dalam hal ini untuk memberikan pengajaran yang sesuai dengan kebutuhan saat ini, karakteristik siswa yang ada pada saat ini perlu untuk di fasilitasi dengan media pembelajaran yang lebih menarik sehingga memunculkan daya tarik tersendiri dari siswa untuk dapat mengikuti materi pembelajaran kebugaran jasmani yang menyenangkan dan tanpa adanya paksaan.

KESIMPULAN

Media pembelajaran *gamificaiton fun thkinkers movement* memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan berpikir kritis, dengan nilai yang ditunjukkan pada hasil analisis sig (2-tailed) sebesar $0,042 < 0,05$. Dengan demikian media pembelajaran ini dapat dijadikan salah satu cara dalam memberikan pengajaran kepada siswa untuk meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani dan berpikir kritis. Disarankan pada penelitian yang lebih lanjut untuk menambahkan subjek penelitian yang ada di jenjang sekolah menengah pertama atau bahkan sekolah menengah atas, serta memberikan opsi dan sebuah padangan baru terkait penelitian ini.

REFERENSI

- Afriandi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Buku Kedokteran.
- Dewi, P. K., Akbar, I. B., & Yulianti, A. B. (2014). Hubungan Kebugaran Jasmani Dan Lemak Tubuh Pada Kelompok Senam Dan Kelompok Tidak Senam. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Kesehatan)*, 2 (3), 6–27.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*. Buku Ajar FPOK UPI.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Hartono, F. V. (2014). Profil Tingkat Kebugaran Anak Usia 5-14 Tahun Kota Administratif Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Visi P2TK Paudni*, 9 No. 2.
- Kristiyandaru, A., Kristiyandaru, A., Wibowo, S., Wahyudi, H., Ashadi, K., Himawan, I., Ridwan, M., Wijaya, A., Fitroni, H., Prakoso, B. B., Ardha, M. A. Al, & Sifaq, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Paul, R., & Elder, L. (2008). *The Miniature Guide to Critical Thinking: Concepts and Tools*. Rowman & Littlefield : London.
- Rasiman, R., Dina, P., FX Didik, P., & others. (2016). Humanistic mathematics learning assisted by interactive CD using SAVI approach to increase students' critical thinking skill. *Global Journal of Pure and Applied Mathematics (GJPAM) India*, 12(4), 3683–3692.
- Ratnaningsih, N., & Patmawati, H. (2016). Developing Character Based Interactive Learning Media to Facilitate Students' Self-Learning of Mathematics Capita Selecta (a Research on Mathematical Critical and Creative Thinking Skills of Mathematics Department Students of Teachers Training and Educa. *International Conference on Teacher Training and Education*.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511–519.
- Rosdiani, D. (2012). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, & Jhon.W. (2010). *Psikologi Pendidikan (Edisi Kedua)*. Jakarta: Kencana.

Sulastri, H. (2021). Pembelajaran di Era 5.0. *Jurnal Universitas Negeri Gorontalo*, 265–276.

Surachman, M., Muntari, M., & Savalas, L. R. T. (2014). Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Kontekstual untuk Meningkatkan Penguasaan Konsep dan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Kelas XI Pada Materi Pokok Sistem Koloid. *Jurnal Pijar MIPA*, 9(2).

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898

Wulandari, A. P., Annisa, A., Rustini, T., & Wahyuningsih, Y. (2023). Penggunaan Media Pembelajaran terhadap Keterampilan Berpikir Kritis IPS Siswa Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 5(2), 2848–2856. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.933>

Zafar, G. &. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. PT Remaja Rosdakarya.