



Edukasi Permainan Ular Tangga Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa

Ella H. Tumuloto

Universitas Negeri Gorontalo

ella.tumuloto@ung.ac.id

Addriana Bulu Baan

Universitas Tadulako

addrianabulubaan@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian pada Masyarakat ini memiliki tujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat sekolah tentang permainan ular tangga terhadap tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 1 Kwandang. Sasaran kegiatan ini yaitu peserta didik dengan jumlah 50 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini meliputi ceramah, demonstrasi dan tes kognitif, afektif dan psikomotor. Proses pengambilan data melalui tes kognitif, afektif, dan psikomotor setelah seluruh peserta telah menerima edukasi. Hasil tes kognitif yang dilakukan adalah dengan memberikan soal pilihan ganda kepada peserta didik setelah menyampaikan materi yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan setelah tes psikomotor dilakukan, diperoleh hasil peserta didik hampir menjawab soal dengan benar, 90% peserta didik sudah memahami tentang kebugaran jasmani. Tes psikomotor tentang kebugaran jasmani atau diberikan tes secara praktek terkait kemampuan peserta didik, dari 50 orang baik putra dan putri berada pada kategori “sedang” untuk tingkat kebugarannya, sehingga perlu adanya tindak lanjut dari pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran peserta didik di SMP Negeri 1 Kwandang. Sedangkan Tes afektif pada tingkat kebugaran peserta didik ini dinilai pada saat permainan ular tangga berlangsung, dilakukan observasi dengan beberapa aspek yang dinilai diantaranya, kerja sama, sportivitas, partisipasi aktif, percaya diri, dan motivasi.

Kata Kunci: Permainan Ular Tangga, Tingkat Kebugaran

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran penjas, pendidik dituntut untuk membuat inovasi dalam pembelajaran tidak hanya terfokus pada bahan ajar berupa buku cetak sebagai media pembelajaran. Inovasi adalah segala hal yang baru atau bersifat pembaharuan. Inovasi merupakan suatu ide baru yang dapat diaplikasikan dengan harapan dapat menghasilkan atau dapat memperbaiki sebuah produk, proses maupun jasa Sa'ud mengemukakan bahwa inovasi merupakan suatu ide, barang, kejadian, metode yang dirasakan atau diamati sebagai suatu hal yang baru bagi seseorang atau sekelompok orang (masyarakat), baik itu berupa hasil invention maupun discovery (Ananda & Amiruddin, 2017). Dalam hal ini inovasi diadakan untuk mencapai tujuan tertentu atau untuk memecahkan suatu masalah tertentu.

Rogers menjelaskan inovasi adalah suatu gagasan, praktik, atau objek benda yang dipandang baru oleh seseorang atau kelompok adopter lain.¹ Kata "baru" bersifat sangat relatif, bisa karena seseorang baru mengetahui, atau bisa juga karena baru mau menerima meskipun sudah lama tahu (Nimawati & Zaqiah, 2020). Lahirnya inovasi karena ada permasalahan yang harus diatasi, dan upaya mengatasi permasalahan tersebut melalui inovasi atau pembaharuan (Ima Frima Fatimah, 2021). Inovasi ini harus merupakan hasil pemikiran yang original, kreatif, dan tidak konvensional. Penerapannya harus praktis dan di dalamnya terdapat unsur-unsur kenyamanan dan kemudahan (Nisrokha, 2020).

Manfaat dari inovasi inovasi diantaranya dapat memperbaiki keadaan sebelumnya ke arah yang lebih baik, memberikan gambaran pada pihak lain tentang tentang pelaksanaan inovasi sehingga orang lain dapat mengujicobakan inovasi yang kita laksanakan, mendorong untuk terus mengembangkan pengetahuan dan wawasan, menumbuh kembangkan semangat dalam bekerja (Hapsari & Fatimah, 2021). Salah satu tujuan inovasi adalah menciptakan kemudahan baru untuk kehidupan manusia melalui penemuan atau perkembangan baru dari ide-ide inovasi yang berhasil diwujudkan dengan baik (Hutagaol, 2023). Untuk memotivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidik harus membuat sebuah media yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran khususnya pada pembelajaran penjas.

Pengembangan media dengan memanfaatkan teknologi merupakan salah satu inovasi yang perlu dilakukan guru (Nina Sulvia Ayuna Sari et al., 2021). Namun

kenyataannya, penggunaan media pembelajaran masih dirasa kurang maksimal digunakan. Guru masih menggunakan media yang tersedia di sekolah, tanpa berusaha dalam mengembangkan media tersebut. Kenyataan ini dapat disebabkan minimnya pengetahuan guru dalam konsep pengembangan dan penggunaan media terutama berbasis teknologi.

Peranan media pembelajaran dalam proses belajar dan mengajar merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari dunia pendidikan. Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan pengirim kepada penerima, sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat peserta didik untuk belajar (Tafonao, 2018).

Ruth Lautfer bahwa media pembelajaran adalah salah satu alat bantu mengajar bagi guru untuk menyampaikan materi pengajaran, meningkatkan kreatifitas siswa dan meningkatkan perhatian siswa dalam proses pembelajaran. Dengan media siswa akan lebih termotivasi untuk belajar, mendorong siswa menulis, berbicara dan berimajinasi semakin terangsang (Tafonao, 2018).

Salah satu bentuk media pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK dalam bentuk permainan. Permainan adalah sebagai salah satu bentuk dari kegiatan yang dapat menghasilkan manfaat bagi perkembangan anak dan mental anak, di dalam permainan memiliki aturan tersendiri, dari sebuah permainan anak memiliki wawasan serta memperoleh pengalaman yang baru dan bermakna serta mampu membina hubungan yang baik dengan teman-temannya (Nurrita, 2018). Permainan bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi kemonotonan dalam pembelajaran dan untuk menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan karena terkesan santai (Adelina & Iswendi, 2021). Selain itu bermain juga dapat membantu siswa memahami konsep dan pengertian dengan mudah”.

Permainan ular tangga mungkin bukan permainan yang langka, sering kali kita mendengar kata-kata permainan ular tangga, bahkan sejak kecilpun kita pernah bahkan sering bermain permainan ular tangga. Permainan ular tangga mungkin bukan permainan yang langka, sering sekali kita mendengar kata-kata permainan ular tangga, bahkan sejak kecilpun kita sering memainkan permainan ular tangga. Sejarah permainan ular tangga di ulas dalam Sheth sebagai berikut, *“History Of Snake And Ladder Snake and Ladder is an ancient game having it roots of origin in Indian culture. It is known as Spear's Ga me in United Kingdom on a 10 x10*

board. The participant have a die having the equi-spaced probability of $1/6$ of each roll of a die (Sheth, 2014).”

Ratnaningsih (Setiawati, 2019: 510) permainan ular tangga memberikan beberapa manfaat yaitu, memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses bermain sambil belajar, merangsang daya pikir, menciptakan lingkungan bermain yang menarik dan menyenangkan serta belajar untuk bekerja sama (Khadijah et al., 2022). Permainan ular tangga sangat terkenal di lingkungan masyarakat, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mengajarkan permainan ini kepada siswa. Agar mendapat edukasi tentang kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama dibutuhkan permainan yang cocok dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama. Permainan ular tangga tidak secara langsung memberikan manfaat langsung terhadap kebugaran fisik karena lebih fokus pada aspek permainan dan hiburan (Bile et al., 2021). Namun, permainan ini dapat memberikan beberapa manfaat bagi kebugaran secara tidak langsung. Kebugaran merujuk pada kondisi fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Ini melibatkan kekuatan, ketahanan, kelenturan, daya tahan kardiorespirasi, dan komposisi tubuh yang sehat. Kebugaran berhubungan dengan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien dan efektif.

Kebugaran jasmani yang lebih tinggi dapat meningkatkan penampilan para olahragawan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Pengalaman yang ada menunjukkan bahwa orang yang teratur melakukan aktifitas olahraga akan mendapatkan suatu hal yang berharga, hal tersebut adalah kesehatan. Oleh karena itu untuk mendapatkan kebugaran jasmani, manusia dianjurkan melakukan gerak dan berolahraga tanpa adanya paksaan dari orang lain (Arifandy et al., 2021). Mulyaningsih dalam (kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap bugar. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Di dalam total fitness terdapat beberapa komponen, yaitu: *Anatomical fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness* (Arifandy et al., 2021).

Kebugaran jasmani tidak hanya memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan aspek afektif pada siswa, akan tetapi dengan kebugaran jasmani yang baik juga akan mampu memberikan pengaruh terhadap hasil belajar. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi juga (Syaifudin Hidayat, 2015).

Anak SMP, atau Sekolah Menengah Pertama, umumnya berada pada rentang usia antara 12 hingga 15 tahun. Pada tahap ini, anak-anak mengalami perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Berikut adalah beberapa karakteristik umum anak SMP:

- a. **Perubahan fisik:** Pada masa SMP, anak-anak mengalami perubahan fisik yang signifikan, termasuk pertumbuhan tubuh, perubahan suara pada remaja laki-laki, perkembangan sekunder seperti pertumbuhan payudara pada remaja perempuan, dan perubahan hormon yang dapat mempengaruhi suasana hati.
- b. **Perkembangan kognitif:** Kemampuan berpikir anak SMP semakin kompleks dan abstrak. Mereka mampu memahami konsep yang lebih rumit, memecahkan masalah dengan lebih baik, dan mengembangkan keterampilan logika serta pemikiran kritis. Mereka juga mulai mengembangkan minat dan bakat yang lebih khusus.
- c. **Identitas dan eksplorasi diri:** Anak SMP sedang dalam tahap mencari identitas diri. Mereka mulai menjelajahi minat dan bakat mereka, mencoba berbagai kegiatan ekstrakurikuler, dan mengembangkan hubungan dengan teman sebaya. Mereka juga mungkin merasa tertekan untuk memenuhi harapan sosial dan akademik.
- d. **Perkembangan sosial:** Anak SMP semakin mengembangkan kemampuan sosial dan menghadapi tantangan dalam membentuk hubungan dengan teman sebaya. Mereka belajar tentang kerjasama, empati, dan memahami pandangan orang lain. Persahabatan dan pergaulan dengan teman-teman menjadi sangat penting bagi mereka.
- e. **Peningkatan tanggung jawab:** Anak SMP mulai belajar untuk mengelola tanggung jawab pribadi, seperti mengatur jadwal, mengelola tugas sekolah, dan mengembangkan kemandirian dalam belajar. Mereka juga diperkenalkan dengan tugas dan kewajiban baru di sekolah, yang dapat melibatkan partisipasi dalam proyek kelompok dan organisasi siswa.
- f. **Perubahan emosional:** Anak SMP dapat mengalami fluktuasi suasana hati yang kuat, termasuk perasaan cemas, sensitif, atau tidak aman. Mereka mungkin menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar, merasa ingin diterima oleh teman-teman sebaya, dan menghadapi perubahan dalam kehidupan sosial mereka.

Setiap anak adalah individu yang unik, jadi karakteristik di atas mungkin bervariasi untuk setiap individu. Namun, pemahaman tentang perkembangan umum anak SMP

dapat membantu dalam mendukung mereka secara holistik dalam aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini terdiri dari beberapa tahapan diantaranya sebagai berikut: 1) Tahap Persiapan, 2) Tahap Pelaksanaan, 3) Rencana Keberlanjutan Program.

Adapun tahap persiapan dari pengabdian ini terdiri atas:

- 1) Survei lokasi (observasi): melakukan penjajakan dan identifikasi peserta didik.
- 2) Menyiapkan materi serta alat dan bahan berupa bidak dan dadu untuk ular tangga.
- 3) Penyampaian materi terkait cara permainan ular tangga, dan instrument tes kebugaran jasmani pada siswa SMP

Adapun Tahapan Pelaksanaan pada pengabdian ini antara lain terdiri atas:

- 1) Penyampaian materi tentang edukasi permainan ular tangga terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kwandang ini dilakukan dengan metode ceramah
- 2) Implementasi permainan ular tangga dengan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kwandang.
- 3) Penilaian terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Kwandang

Kegiatan ini akan bekerja sama dengan pihak sekolah di SMP Negeri 1 Kwandang agar kegiatan ini dapat terus terkontrol dan dapat diberdayakan setelah kegiatan pelatihan ini dilaksanakan. Adanya keberlanjutan program menjadikan target dan sasaran yang diharapkan dapat terwujud khususnya dalam mewujudkan tujuan pembelajaran pada materi PJOK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kwandang dengan menggunakan tiga tahapan rencana aksi diantaranya Metode ceramah, demonstrasi, dan tes Kognitif, Afektif, dan Psikomotor berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi, dilanjutkan latihan atau praktek, mulai dari memberikan edukasi kepada peserta didik tentang tingkat kebugaran sekaligus pola permainan dari ular tangga. Pelaksanaan

pengabdian join kemitraan ini melibatkan pihak sekolah SMP Negeri 1 Kwandang, diawali dengan survey lokasi pada tanggal 04 Mei tahun 2023.



Gambar 1 Survey Lokasi Join Kemitraan di SMP Negeri 1 Kwandang

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh 2 (dua) orang yang dibantu dengan 3 orang mahasiswa jurusan Pendidikan Keolahragaan Prodi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai:

1. Pengertian Tingkat Kebugaran
2. Item Tes Kebugaran untuk anak SMP
3. Implikasi permainan ular tangga dengan tingkat kebugaran jasmani anak SMP.

Pengabdian join kemitraan ini dilaksanakan selama 11 hari dengan jumlah peserta 50 orang dari kelas VII dan VIII. Pengabdian ini juga akan dievaluasi tingkat kebugaran siswanya dengan menggunakan TKJI sebagai Instrumen untuk memperoleh data. Tes TKJI usia 13-15 tahun terdiri dari: Tes Lari 50 Meter, *Sit-Up*, *Push Up*, dan *Vertical Jump*.

Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi, dimana sesi pertama dilakukan oleh tim PkM yang bertujuan untuk menjelaskan permainan ular tangga dan tingkat kebugaran peserta didik di SMP Negeri 1 Kwandang. Adapun edukasi permainan ular tangga terhadap tingkat kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a) Alat dan Bahan

Alat yang digunakan berupa stopwatch dan sumpritan. Sedangkan bahan yang digunakan adalah bidak ular tangga dan kartu soal.



Gambar 2 Bidak Permainan Ular Tangga



Gambar 3 Dadu

b) Implementasi Permainan Ular Tangga terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Kwandang

Permainan ular tangga dirancang sebagai salah satu metode pembelajaran yang dalam hal ini untuk menarik minat siswa untuk belajar sehingga berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Keunggulan lain dari media permainan ular tangga tidak hanya terfokus pada satu materi saja tetapi membantu guru lebih memodifikasi terhadap materi lain atau mata pelajaran lain. Terdapat penelitian sebelumnya yang menggunakan media ualar tangga sebagai media pembelajaran.



Gambar 4 Bidak dan Dadu pada Permainan Ular Tangga

Pengabdian ini adapun yang dibahas terlebih dahulu ada beberapa perubahan seperti, papan permainan ular tangga yang digunakan yaitu ada 50 kotak, untuk pemenang permainan adalah pemain yang terlebih dahulu sampai di garis finish dan juga sudah menyelesaikan tugas-tugas yang sudah diberikan. Gambar yang dimaksud pada papan permainan ular tangga yaitu sesuai materi yang diajarkan, yaitu kebugaran jasmani. papan ular tangga kebugaran jasmani menyajikan gambar-gambar yang terdapat pada beberapa kotak yang berkaitan dengan materi itu sendiri.

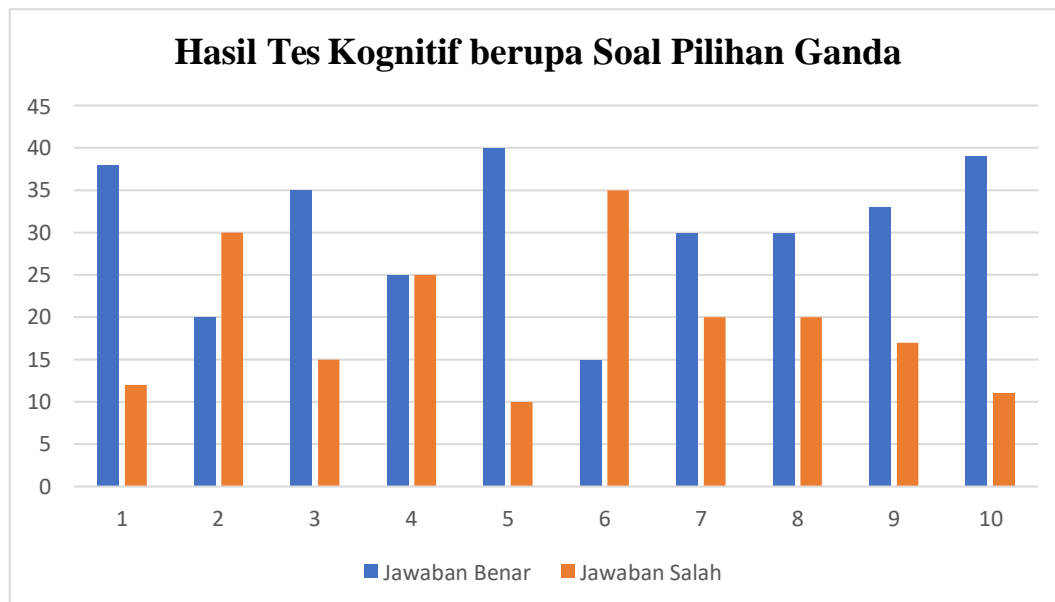


Gambar 6 Proses Demonstrasi Permainan Ular Tangga dengan Kebugaran Jasmani

Diakhir kegiatan diadakan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan beberapa tahapan berikut:

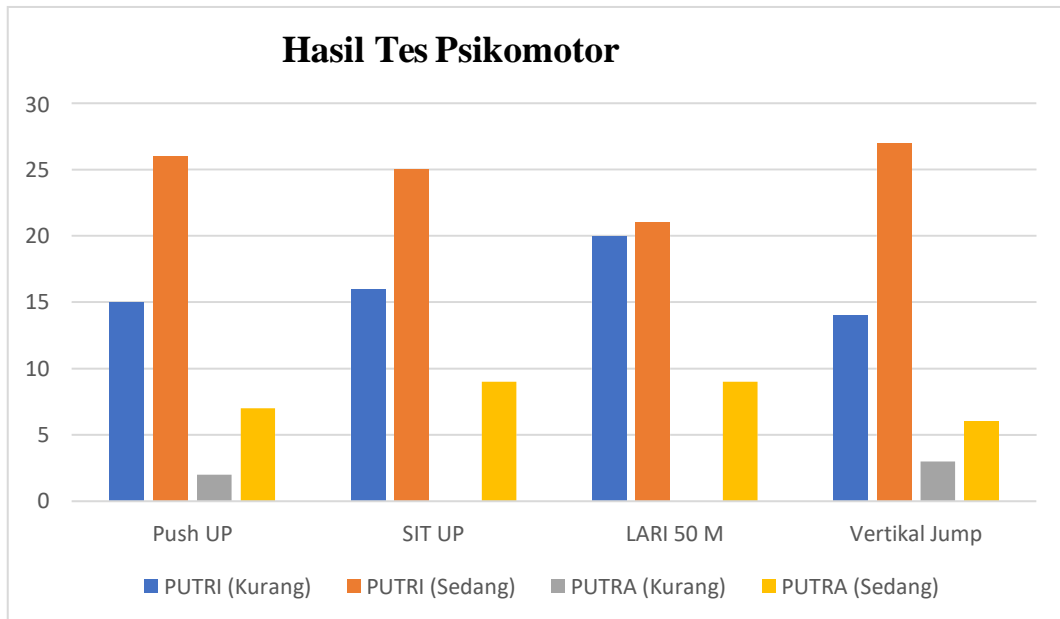
- a) Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pemahaman tentang tingkat kebugaran peserta didik di SMP Negeri 1 Kwandang sebelum dan sesudah penyampaian materi.
- b) Untuk mengetahui penilaian afektif yaitu pada saat kerja sama tim ketika mempratekkan permainan ular tangga dan tingkat kebugaran peserta didik.
- c) Untuk mengetahui keterampilan peserta didik dalam mempraktekkan permainan ular tangga terhadap tingkat kebugaran peserta didik.
- d) Keberhasilan peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan disesuaikan dengan KKM yang ada di sekolah SMP Negeri 1 Kwandang.

Proses pengambilan data melalui tes kognitif, afektif, dan psikomotor setelah seluruh peserta melaksanakan, maka selanjutnya data yang diperoleh kemudian direkapitulasi sesuai dengan instrumen TKJI untuk mengetahui nilai yang dicapai oleh masing-masing peserta didik.



Gambar 7 Hasil Tes Kognitif

Hasil tes kognitif yang dilakukan adalah dengan memberikan soal pilihan ganda kepada peserta didik setelah penyampaian materi yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan setelah tes psikomotor dilakukan, sehingga diperoleh hasil peserta didik hampir menjawab soal dengan benar, 90% peserta didik sudah memahami tentang kebugaran jasmani.



Gambar 8 Hasil Tes Psikomotor

Setelah diberikan edukasi tentang kebugaran jasmani melalui permainan ular tangga maka dilakukan tes psikomotor tentang kebugaran jasmani atau diberikan tes secara praktek terkait keterampilan peserta didik, dilihat dari diagram diatas dari 50 orang yang menjadi sampel dalam pelaksanaan pengabdian ini baik putra dan putri berada pada kategori “sedang” untuk tingkat kebugarannya, sehingga perlu adanya tindak lanjut dari pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran peserta didik di SMP Negeri 1 Kwandang, agar peserta didik dapat mempertahankan kebugaran di usia remaja awal.

Tes afektif pada tingkat kebugaran peserta didik ini dinilai pada saat permainan ular tangga berlangsung, dilakukan observasi dengan beberapa aspek yang dinilai diantaranya, kerja sama, sportivitas, partisipasi aktif, percaya diri, dan motivasi. Ketika melakukan permainan ular tangga dengan edukasi tentang kebugaran jasmani terlihat peserta didik antusias dalam melakukan praktek tersebut.

Ketercapaian tujuan pelatihan secara umum sudah baik, namun keterbatasan waktu mengakibatkan banyak peserta didik yang meminta untuk permainan ular tangga ditambah jumlah nomor yang ada pada bidak pada umumnya 100 nomor. Namun dilihat dari hasil secara kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik sudah memahami tentang tingkat kebugaran jasmani khusus untuk SMP, hal ini dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai.

Secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan

peserta setelah mengikuti kegiatan. Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran jasmani pada peserta didik tingkat SMP semakin meningkat dan memberikan kontribusi yang lebih efektif pada pola hidup peserta didik.

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian pada masyarakat ini. Secara garis besar faktor pendukung dan penghambat tersebut adalah sebagai berikut:

1) Faktor Pendukung

- a) Antusias dari para peserta didik dalam mengikuti pengabdian tentang edukasi permainan ular tangga.
- b) Dukungan penuh dari pihak sekolah baik dari kepala sekolah maupun guru pamong PJOK.
- c) Ketersediaan dana pendukung dari pihak Fakultas Olahraga dan Kesehatan tahun anggaran 2022-2023 guna terselenggaranya kegiatan pengabdian ini.

2) Faktor Penghambat

- a) Keterbatasan waktu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
- b) Daya tangkap peserta didik yang bervariasi sehingga menyebabkan proses pelaksanaan belum dapat dimaksimalkan dengan waktu yang tersedia.

Tindak lanjut terhadap guru PJOK lebih mengedukasi tentang kebugaran kepada peserta didik dengan permainan ular tangga menambah jumlah bidak yang ada sehingga dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk lebih mengasah kemampuan psikomotor khususnya pada kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani anak SMP menjadi hal yang penting untuk diperhatikan karena pada masa ini anak sedang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Tingkat kebugaran jasmani anak SMP akan mempengaruhi kesehatan dan kemampuan fisik anak di masa depan. Anak SMP, atau Sekolah Menengah Pertama, umumnya berada pada rentang usia antara 12 hingga 15 tahun. Pada tahap ini, anak-anak mengalami perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Permainan ular tangga adalah permainan papan yang dimainkan dengan

menggunakan dadu dan papan berbentuk kotak yang memiliki kotak-kotak dengan nomor atau gambar yang mewakili titik-titik tujuan atau hambatan tertentu. Saat bermain, pemain melempar dadu dan bergerak sesuai angka dadu yang keluar, berusaha mencapai tujuan akhir permainan.

Kegiatan PPM yang dilaksanakan dengan menggunakan tiga metode antara ceramah (penyampaian materi), demonstrasi dan tes kemampuan kognitif, afektif, dan berjalan dengan baik dan lancar. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dari peserta untuk mengikuti secara aktif pelaksanaan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir. Peserta kegiatan berjumlah 50 orang peserta di SMP Negeri 1 Kwandang. Peserta terlihat lebih semangat dan termotivasi untuk mengembangkan diri. Hasil pelatihan ini akan bermanfaat bagi sekolah khususnya pada peserta didik dan guru PJOK telah memahami edukasi permainan ular tangga terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik. Disamping itu dengan adanya pelatihan ini akan menambah keterampilan peserta dalam menjaga kebugaran peserta didik di usia remaja awal.

Khalayak sasaran perlu diperbanyak, karena masih banyak lagi sekolah menengah pertama yang menginginkan kegiatan seperti ini tetapi belum mendapatkan kesempatan diundang sebagai peserta. Selain itu juga waktu untuk pelaksanaannya perlu diperbanyak, sehingga peserta betul-betul dapat menguasai semua materi yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan dukungan penuh dalam bentuk materil dan non materil dan juga terima kasih kepada kepala sekolah dan guru PJOK di SMP Negeri 1 Kwandang sudah memfasilitasi tim pelaksana pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, I., & Iswendi, I. (2021). Pengembangan Permainan Ular Tangga Kimia sebagai Media Pembelajaran pada Materi Reaksi Reduksi Oksidasi dan Tata Nama Senyawa Kelas X SMA/ MA. *Entalpi Pendidikan Kimia*, 2(3). <https://doi.org/10.24036/epk.v2i3.190>
- Ananda, R., & Amiruddin. (2017). Inovasi Pendidikan: Melejitkan Potensi Teknologi dan Inovasi Pendidikan. In *Media Komunikasi SMP dan MTs* (Issue 9). Medan: CV.Widya Puspita.

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5).
<https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *JURNAL PENJAKORA*, 8(1).
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.30752>
- Hapsari, I. I., & Fatimah, M. (2021). Inovasi Pembelajaran Sebagai Strategi Peningkatan Kualitas Guru Di SDN 2 Setu Kulon Pendidikan Guru Sekolah Dasar , Universitas Muhammadiyah Cirebon. *Standarisasi Pendidikan Sekolah Dasar Menuju Era Human Society 5.0*.
- Hutagaol, R. (2023). Inovasi Teknologi Dalam Pendidikan Klinis Keperawatan Sebagai Strategi Pembelajaran Kreatif: Apa Saja Manfaatnya Bagi Mahasiswa Keperawatan?: Sebuah Literatur Review. *Jurnal Skala Kesehatan*, 14(1).
<https://doi.org/10.31964/jsk.v14i1.384>
- Ima Frima Fatimah. (2021). STRATEGI INOVASI KURIKULUM. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 2(1).
<https://doi.org/10.37859/eduteach.v2i1.2412>
- Khadijah, K., Sani, F., Sari, N., Rohali, A., & Harahap, S. A. (2022). Permainan Ular Tangga Dalam Meningkatkan Kemampuan Perilaku Hormat Bagi Anak. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(4). <https://doi.org/10.35931/am.v6i4.1266>
- Nimawati, N., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Proses Inovasi Kurikulum: Difusi dan Diseminasi Inovasi, Proses Keputusan Inovasi. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.33511/misykat.v5n2.81-98>
- Nina Sulvia Ayuna Sari, Hamengkubuwono, & Pratama, M. I. L. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Interaktif Lectora Inspire Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 6(4).
- Nisrokha. (2020). Difusi Inovasi dalam Teknologi Pendidikan. *Jurnal Madaniyah*, 10(2).
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 3(1).
<https://doi.org/10.33511/misykat.v3n1.171>
- Sheth, J. R. (2014). Snake and ladder based algorithm for steganographic application of specific streamline bits on prime gap method. *2014 International Conference on Control, Instrumentation, Communication and Computational Technologies, ICCICCT 2014*. <https://doi.org/10.1109/ICCICCT.2014.6992921>
- Syaifudin Hidayat, A. (2015). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03.
- Tafonao, T. (2018). Peranan Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.113>