

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Belajar dalam pengertian bahasa Inggris berarti pengajaran. Pembelajaran meliputi kegiatan belajar mengajar yang disaksikan langsung oleh guru. Meskipun PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan umum, namun bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, motorik, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, etika perilaku, aktivitas, etika, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui olahraga dan pembangunan kesehatan yang sistematis untuk tujuan pendidikan nasional. Demikian pengertian PJOK menurut program penelitian Tri Irianto pada tahun 2006 dan 2013.

Dalam pembelajaran PJOK penting dilakukan penilaian dan evaluasi. Pada saat penilaian pembelajaran PJOK perlu diketahui beberapa hal, seperti: alat penilaian, level/level penilaian dan kriteria evaluasi yang diterapkan pada proses evaluasi harian dan proses evaluasi akhir. Penilaian Pengetahuan (KI-13) dilakukan dengan mengukur penguasaan siswa yang meliputi pengetahuan faktual, konseptual, dan prosedural pada berbagai tingkat proses berpikir. Melalui penilaian, siswa akan mampu menguasai keterampilan sebagaimana dimaksud. Oleh karena itu, teknik penilaian yang digunakan berbeda-beda tergantung pada keterampilan yang dinilai, yaitu tes tertulis, ujian lisan, dan tugas. Inilah yang dimaksud dengan penilaian menurut Kemendikbud dalam Pedoman Penilaian Sekolah Dasar (2015:11).

Dalam pengajaran PJOK perlu dilakukan evaluasi terhadap tiga aspek penilaian, yaitu: aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang masing-masing mempunyai tujuan tersendiri.

- a. Aspek kognitif yang menekankan pada aspek intelektual dan mempunyai tingkatan rendah sampai tinggi, yaitu:
 - 1) Pengetahuan menitikberatkan pada aspek ingatan terhadap materi yang dipelajari, mulai dari fakta hingga teori.
 - 2) Pemahaman merupakan langkah awal untuk dapat menjelaskan dan mendeskripsikan suatu konsep atau suatu pemahaman.
 - 3) Penerapan, yaitu kemampuan menggunakan materi yang dipelajari dalam situasi kehidupan nyata, meliputi kaidah, metode, konsep, prinsip, hukum, dan teori.
 - 4) Analisis, khususnya kemampuan membagi suatu dokumen menjadi beberapa bagian sehingga strukturnya mudah dipahami.
 - 5) Sintesis, khususnya kemampuan menggabungkan bagian-bagian menjadi satu kesatuan baru, menitikberatkan pada perilaku kreatif dengan membentuk pola dan struktur baru.
 - 6) Evaluasi, yaitu kemampuan mempertimbangkan nilai untuk tujuan tertentu berdasarkan kriteria internal dan eksternal.
- b. Aspek emosional menekankan pada sikap, perasaan, emosi, dan sifat moral yang diperlukan untuk kehidupan bermasyarakat. Ranah emosional mempunyai lima tingkatan dari bawah ke atas, yaitu: Misalnya kemampuan siswa dalam menyimak materi pembelajaran yang diberikan guru dan materi pembelajaran tersebut mengandung kasih sayang, semangat, dan minat belajar yang besar.
 - 1) Umpan balik, khususnya kemampuan siswa dalam memberikan umpan balik yang positif tentang lingkungan belajarnya, misalnya: merespons dengan mendengarkan, bertanya, dan berempati.

- 2) Penilaian yaitu penerimaan nilai-nilai yang ditanamkan dalam proses pembelajaran, dengan memperhatikan perbedaan nilai-nilai yang ditanamkan dalam proses pembelajaran, dengan memperhatikan perbedaan nilai-nilai yang diyakini dan diterapkan.
 - 3) Organisasi, khususnya kemampuan siswa dalam mengatur suatu sistem nilai dan,
 - 4) Karakterisasi, yaitu pengembangan dan internalisasi tingkat organisasi ekspresi kehidupan dalam arti luas.
- c. Aspek psikologis, yang menekankan pada gerak fisik. Keterampilan jasmani dapat berupa keterampilan motorik atau jasmani, baik keterampilan jasmani halus maupun keterampilan jasmani kasar. Aspek ini sering dikaitkan dengan mata pelajaran yang menekankan pada gerak atau keterampilan fisik, seperti musik, lukisan, patung, dan olahraga. Aspek psikologis berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan seseorang. Terdapat enam tingkatan pada bidang ini, yaitu Kesadaran, Persiapan, Gerakan Terpimpin, Gerakan Mekanik Terstruktur, Gerak Reaktif Kompleks, Adaptasi Pola Gerak, dan Kompetensi Alam.

2. Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Media adalah bagian dari sumber pendidikan atau media fisik yang berisi petunjuk pembelajaran bagi siswa (Arsyad, 2014). Dalam proses pendidikan jasmani, guru harus mampu menciptakan suasana gembira, mendorong partisipasi siswa dalam proses pembelajaran, dan memudahkan pemahaman mata pelajaran. Oleh karena itu, materi pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam proses pembelajaran yang akan guru sampaikan kepada siswa. Banyak manfaat yang diperoleh dengan menggunakan materi pendidikan dan pengalaman dunia nyata sehingga materi disajikan dengan cara yang mudah dipahami dan dipahami. Gerlach

dan Ely (Arsyad, 2014) berpendapat bahwa media adalah seseorang, dokumen atau peristiwa yang menciptakan situasi bagi siswa untuk mengakumulasi pengalaman belajar. Media pembelajaran sangat penting dalam proses pembelajaran karena guru dapat menyampaikan materi kepada siswa agar lebih bermakna. Dalam pendidikan jasmani, guru tidak hanya harus menyampaikan materi secara lisan dengan ceramah, tetapi juga membekali siswa dengan pemahaman yang nyata terhadap materi yang disampaikan. Menurut Wina Sanjaya, penggunaan alat peraga mempunyai beberapa fungsi, yaitu:

- a. Sebagai fungsi komunikasi, media pembelajaran digunakan untuk memperlancar komunikasi antara pengirim dan penerima pesan. Agar tidak mengalami kesulitan dalam komunikasi verbal atau kesalahpahaman saat menyampaikan pesan.
- b. Fungsi Motivasi, media pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk belajar. Dengan dikembangkannya bahan ajar tidak hanya mengandung unsur seni saja, namun juga memudahkan siswa dalam menyerap bahan ajar sehingga meningkatkan minat belajarnya.
- c. Dibandingkan secara Fungsional, penggunaan bahan ajar dapat lebih bermakna, pembelajaran tidak hanya meningkatkan penambahan informasi, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan analitis dan kreatif siswa.
- d. Fungsi kognitif membantu menyampaikan persepsi setiap siswa agar mempunyai kesamaan visi terhadap informasi yang disampaikan. D. Fungsi individu, dengan latar belakang siswa yang berbeda-beda, baik dari segi pengalaman, gaya belajar, kemampuan siswa, materi pembelajaran, dapat memenuhi kebutuhan setiap individu dengan minat dan gaya cara belajar yang berbeda-beda.

Maka dapat disimpulkan ada beberapa manfaat dari media pembelajaran yaitu:

- a. Manfaat bahan pembelajaran bagi guru yaitu memberikan pedoman bagi guru untuk mencapai tujuan pembelajarannya sehingga mampu menafsirkan materi pembelajaran secara sistematis dan menyajikan materi secara sistematis. Cara yang menarik untuk meningkatkan mutu pembelajaran.
- b. Manfaat media pembelajaran bagi siswa adalah dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa, sehingga siswa dapat menangkap dan menganalisis materi pembelajaran yang diberikan guru dengan mudah, dalam situasi yang menarik dan tentunya siswa dapat memahami materi tersebut. bahkan lebih baik.

Secara umum jenis-jenis media dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga menurut (Zulbahri et al., 2020) adalah:

- a. Media visual adalah media yang hanya dapat dilihat secara visual. Media jenis ini sering digunakan oleh guru untuk menyampaikan isi materi pembelajaran. Media visual adalah media yang tidak dapat diproyeksikan.
- b. Media audio merupakan media yang berisi pesan-pesan dalam bentuk pendengaran (audible only) yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan siswa dalam mempelajari bahan ajar. Penggunaan media audio dalam pembelajaran umumnya mencakup transmisi konten mendengarkan.
- c. Dibandingkan dengan Media Audiovisual yang merupakan gabungan antara media audio dan visual atau biasa dikenal dengan media auditori. Media audio visual akan membantu penyajian materi pendidikan kepada siswa menjadi lebih lengkap dan optimal. Memang penyajian materi

digantikan oleh media, dan guru dapat menjelma menjadi fasilitator pembelajaran, yakni dengan memfasilitasi pembelajaran siswa.

Mata pelajaran pendidikan jasmani juga menggunakan media pembelajaran. Keberagaman olahraga dengan karakteristik dan kebutuhan yang unik menyebabkan penggunaan materi pembelajaran olahraga relatif berbeda dengan kegiatan pembelajaran lainnya. Materi pendidikan jasmani dan olah raga diutamakan untuk melayani kebutuhan praktis dibandingkan teori, karena pendidikan jasmani dan olah raga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan secara langsung.

Perkembangan media pendidikan jasmani dan olah raga pada umumnya juga semakin berkembang dan tidak terbatas pada olah raga saja, termasuk olah raga populer seperti sepak bola, bulu tangkis dan olah raga lainnya. Mengenai jenis medianya, media audiovisual sudah banyak mengalami perkembangan, jenis ini banyak berkembang karena tayangan jenis ini banyak menayangkan film-film yang cocok untuk kegiatan sinema dalam bidang olah raga.

Media yang meliput gerakan olahraga merupakan media yang dapat lebih menarik perhatian siswa. Siswa dapat melihat contoh gerakan secara spesifik dan dengan mudah meniru gerakan serta aktivitas langsung. Hal ini mempengaruhi hasil belajar siswa. Media audio jenis ini kurang populer dalam bidang pendidikan olahraga, karena media audio yang menggunakan suara kurang dapat menggambarkan suatu gerakan olahraga secara akurat. Siswa mungkin mengalami kesulitan membayangkan dan memahami gerakan-gerakan yang diperlukan dalam suatu olahraga.

Jenis media lain yang digunakan adalah alat atau perangkat komunikasi yang digunakan dalam suatu olahraga. Media ini dikembangkan agar siswa lebih nyaman dalam melakukan aktivitas. Perkembangan ini dimungkinkan dengan mengubah media menjadi bentuk yang lebih aman

bagi siswa. Pengembangan alat atau alat pengganti media atau alat yang digunakan dalam olahraga untuk menjamin siswa dapat memanfaatkan media tersebut dengan baik. Dalam hal ini pendidikan jasmani dan olahraga bukan dimaksudkan untuk menciptakan suatu bentuk keberhasilan melainkan untuk memperlancar prestasi siswa dalam kegiatan olahraga. Penyusunan materi pendidikan jasmani dibuat sedemikian rupa agar siswa lebih tertarik dalam berolahraga dan dengan minat tersebut siswa dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

3. Media Ular Tangga

Permainan Kendaraan Ular Tangga merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih dengan menggunakan dadu yang mana dalam permainan tersebut terdapat kotak-kotak dan gambar tangga dan ular. Media permainan ular tangga ini merupakan media pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan permainan tradisional ular tangga namun disesuaikan dengan karakteristik siswa guna mencapai tujuan pembelajaran. Rifki Afandi (2015:87) menunjukkan bahwa penggunaan materi pembelajaran “padat dan tangga” dapat meningkatkan hasil belajar siswa sebesar 45%. Hal ini menunjukkan bahwa media pembelajaran ular tangga mempunyai pengaruh terhadap pemahaman siswa. Rahina (2017:43) juga menunjukkan bahwa materi pembelajaran Ular Tangga efektif meningkatkan daya terima dan pemahaman siswa dalam pembelajaran.

Pengembangan media permainan ular tangga adalah media pembelajaran dimana media ini dikembangkan berdasarkan permainan tradisional. Adapun kelebihan media permainan ular tangga yaitu:

- a. Siswa melaksanakan pembelajaran sambil bermain.
- b. Siswa tidak belajar secara mandiri melainkan harus berkelompok, dimana akan melatih sikap kerjasama dan gotong royong dengan siswa lainnya.

- c. Memudahkan siswa dalam memahami pembelajaran karena dibantu dengan gambar yang terdapat pada media.
- d. Konsep dalam memahami media lebih mudah karena memiliki sistem yang sama dimanapun.

Dalam konsep penggunaan media permainan ular tangga juga secara harfiah dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini:

- a. Media ini dimainkan lebih dari 2 orang.
- b. Permainan dimulai dari *start*.
- c. Setiap pemain wajib melemparkan dadu sebelum melangkah dalam permainan.
- d. Setiap pemain melangkah sesuai dengan angka yang didapatkan pada mata dadu yang dilempar.
- e. Jika pemain mendapatkan kotak bergambar tangga, maka pemain akan naik sesuai dengan tangga yang berhenti di satu kotak.
- f. Jika pemain mendapatkan kotak bergambar ular, maka pemain akan turun sesuai dengan gambar ular pada kotak.
- g. Permainan akan berakhir jika salah satu pemain selesai pada kotak *finish*.

Ular Tangga digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang berkisar dari pasif hingga aktif, kaku hingga sibuk (akrab) dan membosankan hingga menyenangkan (baru). Media ini diorientasikan sedemikian rupa sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien dalam suasana yang menyenangkan meskipun membahas topik yang sulit atau menantang, Ria (2014:124). Permainan ular tangga diharapkan dapat meningkatkan reaksi siswa karena permainannya mudah diikuti, aturannya mudah dipahami, dan bersifat mendidik jika disajikan dengan topik yang positif. Selain itu, dalam permainan ular tangga ini siswa lebih aktif karena terlibat langsung dalam pembelajaran.

4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tabel 2.1 KI, KD, dan Indikator Pencapaian materi PHBS

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya dirumah, disekolah dan tempat bermain.	3.9 Memahami konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular	3.9.1 Mendeskripsikan konsep tindakan pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular. 3.9.1 Mendeskripsikan konsep tindakan pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak	4.9 Menerapkan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular dan tidak menular.	4.9.1 Mempraktikkan Tindakan pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular. 4.9.1 Mempraktikkan

sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.		tindakan pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.
--	--	--

a. Penerapan Hidup Bersih dan Sehat

PHBS Rumah Tangga merupakan upaya memberikan kesempatan kepada anggota rumah tangga untuk mengetahui, menginginkan, dan mampu hidup bersih, sehat, serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. PHBS dilakukan dengan tujuan mewujudkan rumah tangga sehat. Rumah tangga sehat adalah rumah tangga yang memenuhi 10 kriteria PHBS dalam rumah tangganya:

- 1) Melahirkan di bawah perawatan tenaga medis.
- 2) Pemberian ASI eksklusif.
- 3) Timbang bayi dan balita.
- 4) Gunakan air bersih.
- 5) Cuci tangan dengan air bersih dan sabun.
- 6) Gunakan toilet yang sehat.
- 7) Membasmi jentik di rumah.
- 8) Makan buah dan sayur setiap hari.
- 9) Aktif secara fisik setiap hari.
- 10) Dilarang merokok di dalam rumah.

Ada beberapa manfaat PHBS bagi rumah tangga di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Setiap anggota keluarga kembali sehat dan tidak mudah terserang penyakit.

- 2) Anak tumbuh sehat dan cerdas.
- 3) Anggota keluarga bekerja keras.

PHBS dalam rumah tangga seringkali mempunyai pengeluaran yang dapat digunakan untuk mendanai gizi, pendidikan, dan modal usaha keluarga untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Manfaat bagi masyarakat adalah:

- 1) Masyarakat dapat memperjuangkan lingkungan yang sehat.
- 2) Masyarakat mempunyai kapasitas untuk mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan.
- 3) Masyarakat menggunakan pelayanan kesehatan.
- 4) Masyarakat dapat mengembangkan upaya kesehatan masyarakat (UKBM) seperti posyandu, penolong persalinan, toilet arisan, ambulans desa dan lain-lain.

Adapun peran kader/masyarakat dalam mewujudkan Rumah Tangga Sehat diantaranya adalah:

- 1) Mendata rumah tangga di wilayahnya dengan menggunakan peta PHBS atau catatan rumah tangga PHBS dalam kerangka tersebut.
- 2) Menghubungi kepala desa/lurah dan tokoh masyarakat untuk mendapatkan bantuan dalam membina PHBS dalam rumah tangga.
- 3) Sosialisasikan PHBS rumah tangga kepada seluruh rumah tangga di desa/kelurahan melalui kelompok Dasawisma.
- 4) Memberdayakan keluarga untuk melaksanakan PHBS melalui konseling individu, konseling kelompok, konsultasi publik dan mobilisasi masyarakat.
- 5) Mengembangkan kegiatan-kegiatan yang mendukung tercapainya rumah tangga sehat.

- 6) Melacak kemajuan pencapaian rumah tangga sehat di wilayahnya setiap tahun dengan mencatat PHBS rumah tangga.
- 7) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat di sekolah.

PHBS mengacu pada setiap perilaku kesehatan yang dilakukan secara sadar agar keluarga atau anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat (Andriansya dan Rahmantari Desi, 2013). Setiap perbuatan manusia pasti mempunyai dampak terhadap kesehatan dalam bentuk apapun: makan, tidur, mencuci, berpakaian, berolahraga.

Aktivitas fisik untuk belajar merupakan perilaku yang cenderung diutamakan pada penyakit. PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan hal yang mudah diucapkan namun sulit dilakukan karena memerlukan kesadaran dan keseriusan akan pentingnya menjaga kesehatan. Hidup dengan PHBS berarti mampu menjaga, meningkatkan, dan melindungi diri dari penyakit dan lingkungan yang kurang kondusif untuk hidup sehat.

Mensosialisasikan PHBS di masyarakat merupakan tanggung jawab semua orang, dan pemerintah kota serta industri terkait juga mempunyai tanggung jawab untuk memfasilitasi efektivitas pelaksanaan kegiatan PHBS di masyarakat. Pada usia 6-12 tahun, PHBS tidak hanya dilakukan di rumah tetapi juga di sekolah. PHBS pada usia muda sangat efektif dalam mendidik dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebersihan sebagai upaya menjaga kesehatan diri dan lingkungan.

Penerapan PHBS di sekolah menurut Sya'roni. RS (2007), antara lain:

- 1) Menanamkan nilai-nilai PHBS pada peserta didik sesuai dengan kurikulum yang diterapkan (ekstrakurikuler).
- 2) Menanamkan nilai-nilai PHBS pada peserta didik yang menyelesaikan di luar jam reguler (ekstrakurikuler).
 - a) Lomba kebersihan kelas dan pengabdian kepada masyarakat
 - b) Kegiatan pengelola kesehatan sekolah/dokter muda
 - c) Pengendalian kualitas air sederhana
 - d) Pemeliharaan jamban sekolah
 - d) Pengecekan jentik nyamuk di sekolah
 - f) Praktek/praktik mencuci tangan dan menyikat gigi yang benar dan benar
 - g) Budaya olah raga yang teratur dan terukur
 - h) Pemeriksaan kebersihan berkala: kuku, rambut, telinga, gigi
- 3) Menuju hidup bersih dan sehat melalui penyuluhan Penyuluhan dan pelatihan vokasi dengan partisipasi aktif siswa, guru, orang tua dan pihak lain melalui penyuluhan kelompok, pembagian kaset atau film radio, poster, flyer, dan pembuatan majalah dinding.
- 4) Menuju hidup bersih dan sehat melalui penyuluhan Penyuluhan dan pelatihan vokasi dengan partisipasi aktif siswa, guru, orang tua dan pihak lain melalui penyuluhan kelompok, pembagian kaset atau film radio, poster, flyer, dan pembuatan majalah dinding.

Dengan tampilan yang banyak penyakit yang biasanya menyerang anak usia sekolah (6-12 tahun), sering terjadi rentan terhadap PHBS. PHBS di sekolah merupakan seperangkat perilaku yang dipraktikkan siswa, guru dan komunitas sekolah berdasarkan hasil yang dirasakan pelajaran, jika kemandirian bisa mencegah penyakit, perbaiki kesehatan dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat.

Beberapa indikator yang dijadikan tolok ukur penilaian PHBS di sekolah, yaitu (Sya'roni, 2007):

- 1) Cuci tangan dengan air mengalir dan gunakan sabun
 - 2) Makan jajanan sehat di kantin sekolah
 - 3) Menggunakan jamban yang bersih dan higienis
 - 4) Berolahragalah secara teratur dan ukurlah
 - 5) Timbang dan ukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali
 - 6) Menjaga kebersihan tubuh yaitu kuku, rambut dan gigi
 - 7) Buang sampah dengan benara
- b. Pemeliharaan Diri dan Orang Lain Dari Penyakit

Lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan manusia. Orang yang tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat biasanya memiliki tubuh yang sehat. Sebaliknya, masyarakat yang tinggal di lingkungan kotor lebih mudah terserang penyakit. Oleh karena itu, masyarakat harus menjaga kebersihan tempat dan lingkungannya agar tetap bersih. Jenis penyakitnya bermacam-macam, yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular.

Dalam Peraturan Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 dijelaskan bahwa penyakit menular adalah penyakit yang dapat menular kepada manusia dan disebabkan oleh gen biologis seperti virus dan bakteri. Penyakit tidak menular adalah penyakit yang tidak disebabkan oleh bakteri atau virus dan tidak dapat menular kepada orang lain.

Di bidang kesehatan, diperlukan tindakan preventif untuk memutus rantai penularan. Cara pencegahan penularan penyakit menular diatur dalam Peraturan Kementerian Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Pencegahan Penyakit Menular. Dalam peraturan tersebut, pencegahan penyakit menular dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

- 1) Promosi kesehatan
- 2) Pengendalian faktor risiko
- 3) Mendeteksi dan menangani kasus ini
- 4) Pasokan vaksin

Dan meluasnya penggunaan obat pencegahan. Pencegahan penyakit menular juga dapat dilakukan dengan membiasakan hidup sehat sehari-hari seperti:

- 1) Cuci tangan dengan sabun tangan
- 2) Menggunakan air bersih untuk keperluan rumah tangga
- 3) Menerapkan pola makan bergizi dan seimbang.
- 4) Aktivitas fisik teratur (olahraga).
- 5) Gunakan toilet yang sehat.
- 6) Mempromosikan kondisi lingkungan yang sehat.
- 7) Mandi secara teratur minimal dua kali sehari.

5. Tahap Perkembangan Anak

Perkembangan tersebut berkaitan dengan kepribadian yang terintegrasi. Anak sekolah dasar usia 6 sampai 11 tahun berada pada masa pertengahan masa kanak-kanak (Sumantri, 2014:

99) Pada masa kanak-kanak, anak mempunyai kemampuan dasar berhitung, menulis dan membaca. Tahapan perkembangan anak sekolah dasar dapat diekspresikan dalam beberapa aspek kunci kepribadian setiap anak, yaitu 1) fisik-motorik, 2) kognitif, 3) sosial-emosional, 4) bahasa, dan 5) etika beragama. Hal ini akan dijelaskan pada bagian berikut. Tahap perkembangan anak selanjutnya:

a. Fisik-motorik

Perkembangan fisik anak usia sekolah dasar ditandai dengan anak menjadi lebih tinggi, berat badan, dan sehat dibandingkan saat berada

di PAUD/TK. Hal ini terlihat pada perubahan sistem rangka, otot dan mobilitas. Anak lebih aktif dan sehat dalam melakukan aktivitas fisik seperti berlari, memanjat, melompat, berenang, dan aktivitas luar ruangan lainnya. Aktivitas fisik ini dilakukan anak dengan tujuan untuk melatih koordinasi, keterampilan motorik, kestabilan tubuh, dan mentransfer energi yang terkumpul. (Izzaty, 2008).

Perkembangan fisik anak laki-laki dan perempuan sekolah dasar berbeda. Anak perempuan biasanya lebih ringan dan lebih kecil dibandingkan anak laki-laki. (Slavin, 2011). Aspek perkembangan fisik-motorik ini mempengaruhi aspek perkembangan lainnya, misalnya kondisi fisik anak yang tidak normal, misalnya anak terlalu tinggi atau terlalu pendek, anak terlalu kurus atau terlalu gemuk akan mempengaruhi tumbuh kembang anak. . Rasa percaya diri ini terikat pada emosi, kepribadian, dan kehidupan sosial anak (Latifa, 2017).

b. Kognisi

Aspek perkembangan kognitif merupakan perkembangan yang berkaitan dengan kemampuan kognitif yang dimiliki anak, yaitu kemampuan berpikir dan memecahkan masalah. Anak usia sekolah dasar mempunyai ciri berpikir yang unik. Cara berpikir mereka berbeda dengan anak prasekolah dan orang dewasa. Cara anak mengamati lingkungan dan mengorganisasikan dunia pengetahuan yang diperoleh anak berbeda dengan cara anak prasekolah dan orang dewasa. Teori perkembangan Piaget adalah salah satu teori perkembangan kognitif yang paling terkenal.

Dalam teorinya, Piaget menjelaskan bahwa anak usia sekolah dasar, biasanya antara usia 7 dan 11 tahun, berada pada tahap ketiga perkembangan kognitif yang ditemukannya, yaitu operasi spesifik. Pada tahap ini anak dianggap sudah mampu menalar secara logis terhadap

hal-hal yang konkrit namun belum mampu menalar terhadap hal-hal yang abstrak (Trianingsih, 2016).

Anak usia sekolah dasar akan mempunyai perkembangan kognitif yang pesat. Anak akan mulai belajar bagaimana membentuk suatu konsep, melihat hubungan, dan memecahkan masalah dalam situasi kehidupan nyata. (Slavin, 2011). Untuk itu guru harus mampu menciptakan suasana belajar yang khusus bagi anak agar memudahkan anak berpikir logis dan mampu memecahkan masalah. (Trianingsih, 2016).

c. Perkembangan sosio-emosional.

Tahap ini ditandai dengan meningkatnya intensitas hubungan anak dengan teman sebayanya dan menurunnya ketergantungan anak terhadap keluarga. Pada tahap ini hubungan atau kontak sosial sudah lebih baik dari sebelumnya, sehingga anak lebih tertarik bermain dan berbicara di lingkungan sosialnya. Dari penafsiran tersebut dapat disimpulkan bahwa teman sebaya mempunyai peranan penting dalam perkembangan sosial anak, karena melalui teman sebaya anak dapat belajar dan menyerap informasi tentang dunianya, anak di luar keluarga (Murni, 2017).

Hal lain yang muncul pada tahap ini adalah anak sudah mulai membentuk gambaran dirinya sebagai anggota kelompok sosial di luar keluarga. Hubungan sosial seorang anak dengan orang dewasa di luar keluarga mempunyai pengaruh penting terhadap perkembangan rasa percaya diri anak. Rasa percaya diri anak akan lahir apabila anak tidak dapat melaksanakan tugas seperti teman-temannya. Dalam kegiatan pembelajaran, peran guru sangat penting dalam menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat anak untuk bekerja sesuai kemampuan masing-masing anak.

d. Perkembangan Bahasa

Bahasa merupakan alat komunikasi dalam masyarakat. Perkembangan bahasa anak akan berkembang pada awal masa sekolah dasar dan akan mencapai kematangan pada akhir masa remaja. Pada akhir sekolah dasar (7-8 tahun), bahasa anak berkembang sangat pesat. Anak-anak sudah memahami tata bahasanya, walaupun terkadang sulit dan melakukan kesalahan, namun mereka bisa memperbaikinya. Anak mempunyai kemampuan menjadi pendengar yang baik. Anak dapat mendengarkan cerita yang didengarnya kemudian menceritakannya dalam urutan dan susunan yang logis.

Anak telah mengungkapkan niatnya terhadap puisi dan juga dapat mengungkapkan perasaan, pikirannya dalam bentuk puisi. Anak mempunyai kemampuan memahami banyak makna dan memperkaya kata-kata dengan humor. (Sumber. 2014). Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan bahasa pada anak sekolah dasar adalah faktor lingkungan. Anak-anak sekolah dasar banyak belajar dari orang-orang disekitarnya, terutama dari lingkungan keluarga, lingkungan terdekat dengan anak. Oleh karena itu, orang tua dan masyarakat hendaknya menggunakan istilah-istilah bahasa secara selektif dan sebaiknya di hadapan anak, karena bahasa anak pada dasarnya akan dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal anak tersebut. (Adriana, 2008)

e. Perkembangan Moral keagamaan

Lingkungan keluarga dan lingkungan sosial yang lebih luas di luar keluarga merupakan pusat pembelajaran bagi perkembangan moral anak. Konsep pengembangan moral menjelaskan bahwa norma dan nilai yang ada dalam lingkungan sosial siswa akan mempengaruhi baik atau buruknya moral seorang siswa (Trianingsih, 2016). Pada masa

perkembangan anak prasekolah, jiwa anak belum berkembang pesat karena anak belum memahami aturan benar dan salah dalam suatu hal. Pada masa ini, anak belum mampu membedakan mana yang baik dan mana yang jahat. hal-hal baik yang harus dilakukan dan hal-hal baik yang tidak boleh dilakukan. (Murni, 2017).

Menurut divergensi perkembangan Piaget, siswa sekolah dasar kelas I, II, III, IV berada pada masa transisi, yaitu meninggalkan masa realisme moral untuk memasuki masa pengendalian diri terhadap moralitas. Karena masa transisi, perilaku moral anak mungkin mirip dengan anak heteroseksual, terkadang dengan anak otonom. Bagi anak kelas II, III, dan IV masih dalam tahap perkembangan moral yang heterogen, yaitu anak mulai melihat baik atau buruknya perilaku dari akibat yang ditimbulkan dari perilaku tersebut, bukan dari niatnya. penjahat.

Misalnya, ketika seorang anak secara tidak sengaja memecahkan 12 gelas, ia akan menganggap perilaku tersebut lebih buruk daripada memecahkan gelas dengan maksud mencuri kue. Bagi anak-anak dalam tahap perkembangan moral mandiri, yang terjadi adalah sebaliknya: lebih baik memecahkan 12 gelas secara tidak sengaja daripada memecahkan gelas karena ingin mencuri kue. Bagi anak-anak, kesalahan perilaku dilihat dari niat pelakunya, bukan dari akibat yang ditimbulkan oleh perilaku tersebut. Dalam hal pembinaan akhlak anak, guru harus mampu menanamkan akhlak pada diri mereka. tanpa anak sadari dapat mendorong mereka untuk mempersepsikan perbuatan yang sesuai dengan akhlak yang baik. (Trianingsih, 2016).

6. Karakteristik Siswa Kelas V

Siswa kelas lima sekolah dasar, rata-rata berusia 10 hingga 11 tahun, yang memasuki tingkat akhir dari kegiatan tertentu. Kemampuan berpikir

mereka mulai logis dan sistematis dan mampu melakukan pemecahan masalah, perencanaan strategis, dan keterampilan jaringan. Kemampuan Komunikasi pada siswa kelas V tumbuh seiring dengan berkembangnya kemampuan berpikirnya yang mampu mengungkapkan pikiran dalam ucapan logis dan logis sistematis. Perkembangan keterampilan sosialisasi siswa kelas V dipengaruhi oleh teman sejawat sehingga terbentuk kelompok berdasarkan kesamaan Tentu.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidik harus mampu berkreasi pengembangan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang terorganisir untuk menciptakan aktivitas, kemandirian, dan kemampuan berpikir sistematis. Ketika siswa hendak datang ke sekolah untuk belajar tidak berarti bahwa siswa tidak memiliki pengetahuan, akan tetapi siswa dapat benar-benar memiliki pengalaman untuk membantu membangun pengetahuan pada tahap selanjutnya.

Oleh karena itu, guru hendaknya memadukan pembelajaran dengan metode yang berbeda dan menggunakan metode yang sesuai dengan perkembangan untuk memberikan wawasan dan mengembangkan keterampilan berpikir.

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa kelas 5 adalah pada tahap aktif khususnya, siswa mulai menggunakan aturan yang jelas, logika, kemampuan berpikir secara detail masih cukup terbatas, mampu memperjelas dan menarik kesimpulan, menjelaskan dan mengembangkan suatu konsep.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Ada beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Penelitian tentang pengembangan media Ular Tangga selanjutnya pernah dilakukan oleh A Inawati, D Puspasari (2021 [Online]: 9) yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Game Ular Tangga Berbasis

Unity 3D Pada Mata Pelajaran Kearsipan Kelas X OTKP di SMKN 4 Surabaya”, dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada tahap analisis untuk mengetahui beberapa masalah, peneliti melakukan studi pendahuluan di SMKN 4 Surabaya dengan melakukan wawancara langsung dengan subyek Filing dan melakukan wawancara dengan menggunakan beberapa pertanyaan dalam kuesioner.

2. Penelitian pengembangan kendaraan Ular Tangga kemudian dilakukan oleh Nasita Dara Maula, Husnul Khatimah, Laily Fitriani (2022[Online]:4) bertajuk “Pembelajaran menyenangkan berbasis bahasa Arab dengan media padat dan tangga di MI AL-MUHTADIN ARSO VI”, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran bahasa Arab dengan media padat dan bermain tangga. Bermain aktif dalam pembelajaran, karena mendorong siswa belajar sambil bermain. Proses pembelajaran menggunakan ular dan tangga penyangga dilakukan oleh seluruh siswa.
3. Penelitian pengembangan medium Ular Tangga kemudian dilakukan oleh Maryam Rahim (2022 [Online]:1) berjudul “Permainan ular tangga sebagai wahana pembelajaran klasik untuk mengenalkan budaya daerah Toli-Toli kepada siswa” penelitian ini menunjukkan bahwa menggambarkan tahapan pengembangan metode pengembangan memiliki sampai sepuluh tahap penelitian dan pengembangan, namun dalam penelitian ini disederhanakan menjadi tahap. Ketujuh adalah review produk tanpa mengurangi sifat penelitian. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk permainan ular tangga yang dirancang untuk menunjang pembelajaran mengenalkan budaya Tolitoli kepada siswa sekolah dasar.
4. Penelitian lebih lanjut mengenai pengembangan kendaraan Ular Tangga dilakukan oleh D Febryanti dan ZH Putra (2022 [Online]): 4) berjudul “MENGEMBANGKAN GAME SOLID DAN LEADER 3D : IMPLEMENTASI PADA SISWA KELAS DUA SDN 37 PEKANBARU Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengujian kelayakan permainan ular

tangga 3D dilakukan di salah satu rumah orang tua siswa. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya materi permainan pembelajaran yang dapat digunakan oleh siswa sekolah dasar. Pembelajaran di luar jam sekolah penting dilakukan agar siswa dapat menyelesaikan kegiatan belajar, bekerja sama dalam kelompok, menghargai pendapat teman sebayanya, dan saling berinteraksi.

C. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir dalam penelitian pengembangan ini menggunakan metode ADDIE. Metode ini merupakan salah satu model desain sistem pembelajaran yang memperlihatkan tahapan dasar sistem pembelajaran yang mudah untuk dilakukan. Metode ADDIE merupakan metode pengembangan yang dikembangkan oleh reiser dan mollenda tahun 1990-an untuk merancang sistem pembelajaran yang menggunakan 5 tahap langkah pembelajaran yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*. Mulyatiningsih (2012:6).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara maka akan ditindak lanjuti dengan pengembangan media permainan. Dari uraian permasalahan tersebut, penelitian pengembangan ini dilakukan berpusat pada materi pelajaran PJOK materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD N 1 Mewek. Kerangka pikir dapat dijadikan alur pikir peneliti dalam melaksanakan penelitian dan pengembangan ini. Alur pikir ini sangat bermanfaat agar penelitian lebih terfokuskan dan terperinci di setiap bagiannya. Alur pikir dapat menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam proses penelitian dan pengembangan ini karena bagian ini berisi tahapan dari suatu penelitian yang ditulis secara sistematis dan lengkap. Kerangka pikir dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan proses penelitian.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk pengembangan media permainan ular tangga berbasis PHBS pada pembelajaran PJOK di kelas V SD N 1 Mewek?
2. Bagaimana kelayakan media permainan ular tangga berbasis PHBS pada pembelajaran PJOK di kelas V SD N 1 Mewek, dari validator ahli media?
3. Bagaimana kelayakan media permainan ular tangga berbasis PHBS pada pembelajaran PJOK di kelas V SD N 1 Mewek, dari validator ahli materi?
4. Bagaimana respon guru dan siswa terhadap penggunaan media permainan ular tangga berbasis PHBS pada pembelajaran PJOK di kelas V SD N 1 Mewek?