

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Teori Belajar Konstruktivisme Vygotsky

Lestari *et al.* (2024), menyatakan bahwa belajar adalah sebuah proses yang menjadi elemen penting disetiap tingkat Pendidikan. Keberhasilan atau kegagalan pencapaian tujuan Pendidikan sangat bergantung pada proses belajar yang dijalani oleh peserta didik. Proses ini terjadi baik secara disengaja atau tidak disengaja yang memungkinkan individu mengalami perubahan dari tidak mengetahui menjadi memahami. Belajar akan menjadi lebih efektif ketika peserta didik terlibat secara langsung dalam prosesnya. Keaktifan ini dapat didukung dengan pemanfaatan berbagai sumber belajar yang beragam.

Dengan menggunakan sumber belajar yang tepat, pemahaman peserta didik dapat ditingkatkan secara efisien dan efektif sehingga tujuan belajar dapat tercapai secara optimal. Menurut pendapat Oktaya & Panggabean (2022), proses belajar selalu menjadi fokus utama dalam Pendidikan, di mana terdapat mekanisme yang mengatur pelaksanaannya yang dikenal dengan istilah teori belajar. Sejalan dengan pendapat Ilham (2023), bahwa teori belajar konstruktivisme yang berakar dari teori kognitif terus berkembang dan disesuaikan dengan kebutuhan masa kini untuk memberikan kesempatan bagi peserta didik membangun pemahaman dan pengetahuan secara mandiri melalui pengalaman.

Masgumelar & Mustafa (2021), menyatakan bahwa istilah konstruktivisme berasal dari kata “konstruktif” yang berarti membangun, memperbaiki dan membina, serta kata “isme” dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai suatu paham atau aliran. Konstruktivisme merupakan sebuah pendekatan dalam filsafat ilmu pengetahuan yang menekankan bahwa pengetahuan bukanlah sesuatu yang diterima begitu saja, tetapi merupakan hasil dari proses konstruksi oleh individu.

Pendekatan konstruktivis menekankan pentingnya memberikan ruang bagi peserta didik untuk secara mandiri menerapkan strategi dalam belajar. Sehingga guru berperan sebagai fasilitator yang membantu peserta didik mengembangkan pemahaman menuju tingkat yang lebih mendalam. Konstruktivisme adalah salah satu pendekatan yang berakar dari teori belajar kognitif. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan pemahaman melalui proses belajar yang aktif dan mandiri.

Menurut pendapat Nugraha, W., & Herdiana (2024), Konstruktivisme sering dianggap sebagai pendekatan alternatif yang mampu mengatasi kelemahan teori behavioristik, khususnya dalam memahami proses pembelajaran sebagai sesuatu yang lebih kompleks dari sekedar hubungan stimulus dan respons. Lestari *et al.* (2024), menyatakan bahwa teori belajar konstruktivisme berkembang sebagai lanjutan dari teori belajar behavioristik. Teori ini menekankan kebebasan individu untuk belajar atau memenuhi kebutuhannya dengan cara menemukan dan memahami keinginannya sendiri, dibantu oleh orang lain. Teori ini juga mendorong seseorang untuk aktif dalam proses belajar sehingga mampu menemukan dan mengembangkan sendiri kompetensi, pengetahuan, teknologi, atau hal-hal lain yang dibutuhkan untuk pengembangan dirinya.

Masgumelar & Mustafa (2021), menjelaskan bahwa konstruktivisme memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Pembelajaran aktif, di mana peserta didik terlibat langsung dalam proses pembelajaran.
- b. Aktivitas autentik dan situasional yang dilakukan melalui aktivitas yang relevan dan sesuai dengan kehidupan nyatanya.
- c. Kegiatan yang menarik dan menantang, di mana aktivitas pembelajaran dirancang agar menarik dan menantang bagi peserta didik.
- d. Proses *bridging* yang memungkinkan peserta didik menghubungkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki sebelumnya

- e. Refleksi pengetahuan, di mana peserta didik dapat merefleksikan pengetahuan yang sedang dipelajari untuk memperdalam pemahaman.
- f. Peran guru sebagai fasilitator yang membantu peserta didik dalam membangun pengetahuan mereka melalui bimbingan.
- g. *Scaffolding* yaitu memberikan bantuan yang diberikan guru agar dapat menyelesaikan tugas pembelajaran.
- h. Pembelajaran untuk peserta didik yang berpikir kritis karena konstruktivisme cocok untuk peserta didik yang dapat berpikir kritis dan mampu menghadapi masalah melalui pembelajaran penemuan dan pembelajaran bermakna.

2. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget

Marinda (2020), menjelaskan bahwa Jean Piaget adalah seorang ahli biologi dan psikologi, mengembangkan teori yang menguraikan tahapan perkembangan kognitif manusia. Menurut Jean Piaget, cara berpikir individu berkembang secara bertahap dan semakin kompleks seiring dengan interaksi dengan lingkungan. Teori ini berlandaskan pada pendekatan strukturalisme dan konstruktivisme, yang menekankan bahwa perkembangan kognitif terbentuk melalui proses aktif individu dalam memahami dunia di sekitarnya.

Perkembangan kognitif manusia berlangsung melalui beberapa tahapan yang berkembang seiring bertambahnya usia. Dalam penelitian Marinda (2020), Jean Piaget membagi tahapan ini menjadi empat fase utama yang masing-masing memiliki karakteristik berbeda dalam pola berpikir individu, yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Sensorimotorik (0-2 Tahun)

Tahap ini merupakan awal perkembangan kognitif yang terjadi sejak bayi lahir hingga usia dua tahun. Pada periode ini, bayi belum dapat membedakan dirinya dari lingkungan sekitar, sehingga pemahamannya masih bersifat egosentris atau terpusat pada dirinya sendiri. Piaget menyebut kondisi ini sebagai *centration*, di mana bayi

hanya berfokus pada kebutuhan dasarnya tanpa menyadari keberadaan dunia di luar dirinya. Seiring perkembangan, bayi mulai mengalami *decentration*, yaitu tahap di mana ia menyadari bahwa dirinya adalah bagian dari lingkungan yang lebih luas.

Dalam tahap ini, perkembangan kognitif bayi sangat bergantung pada pengalaman sensorik dan gerakan fisik. Mereka membangun pemahaman tentang dunia dengan mengoordinasikan indra seperti penglihatan, pendengaran, sentuhan, serta gerakan tubuh. Pada awalnya, bayi menunjukkan respons refleks terhadap rangsangan, tetapi seiring pertumbuhan, mereka mulai mengembangkan tindakan yang lebih disengaja dan kompleks.

Piaget menekankan bahwa masa ini sangat penting dalam membentuk dasar pemikiran anak di masa mendatang. Bayi mulai memahami hubungan sebab-akibat sederhana melalui eksplorasi lingkungan. Pada tahap akhir fase ini, bayi mulai menunjukkan tanda-tanda pemikiran simbolis awal, seperti mengenali objek meskipun tidak terlihat. Namun, mereka belum memiliki pemahaman konsep yang abstrak dan masih bergantung pada pengalaman langsung untuk belajar.

b. Tahap Praoperasional (2-7 Tahun)

Pada tahap ini, anak mulai mengembangkan kemampuan berpikir simbolis yang memungkinkan mereka merepresentasikan dunia di sekitar mereka melalui kata-kata dan gambar. Kemampuan ini menunjukkan bahwa anak mulai memahami konsep-konsep sederhana tanpa harus mengalami sesuatu secara langsung. Namun, cara berpikir mereka masih belum sistematis dan sering kali kurang logis. Beberapa karakteristik utama pada tahap ini meliputi:

- 1) *Transductive reasoning*. Cara berpikir yang tidak mengikuti pola deduktif atau induktif yang logis. Anak cenderung menghubungkan dua peristiwa yang terjadi secara berdekatan sebagai sebab-akibat, meskipun sebenarnya tidak berkaitan.

- 2) Pemahaman sebab-akibat yang belum jelas. Anak mulai memahami hubungan antara suatu tindakan dan hasilnya, tetapi sering kali dengan cara yang tidak logis.
 - 3) Animisme. Keyakinan bahwa benda mati memiliki kehidupan dan perasaan seperti manusia. Misalnya, anak percaya bahwa bonekanya bisa merasa sedih atau lapar.
 - 4) *Artificialism*. Kepercayaan bahwa semua hal di lingkungan diciptakan oleh manusia untuk tujuan tertentu. Misalnya, anak mengira bahwa hujan turun karena seseorang di langit sedang menangis.
 - 5) *Perceptually bound*. Anak cenderung menilai sesuatu hanya berdasarkan apa yang terlihat atau terdengar, tanpa mempertimbangkan aspek lainnya.
 - 6) *Mental experiment*. Sering mencoba berbagai cara untuk menyelesaikan masalah melalui eksperimen sederhana, meskipun belum memahami prinsip logis dibalikinya.
 - 7) *Centration*. Hanya berfokus pada satu aspek dari suatu objek atau kejadian dan mengabaikan aspek lainnya. Misalnya, ketika membandingkan dua wadah berisi air dengan jumlah yang sama tetapi bentuk berbeda, anak mungkin menganggap wadah yang lebih tinggi memiliki lebih banyak air.
 - 8) Egosentrisme. Kesulitan dalam memahami sudut pandang orang lain. Anak cenderung melihat dunia hanya dari perspektifnya sendiri dan menganggap bahwa semua orang memiliki pemahaman yang sama dengannya.
- c. Tahap Operasional (7-11 Tahun)

Pada tahap ini, anak mulai dapat berpikir secara lebih logis, terutama dalam memahami konsep yang konkret. Mereka sudah mampu mengklasifikasikan objek berdasarkan berbagai karakteristik serta memahami hubungan antara konsep yang berbeda. Namun, mereka

masih kesulitan dalam memahami gagasan yang bersifat abstrak. Beberapa kemampuan yang mulai berkembang dalam tahap ini meliputi:

- 1) Kemampuan klasifikasi. Anak mulai dapat mengelompokkan objek berdasarkan lebih dari satu karakteristik. Misalnya, mereka bisa memahami bahwa sebuah benda bisa termasuk dalam lebih dari satu kategori (misalnya, bola bisa berwarna merah sekaligus berbentuk bulat).
- 2) *Reversibility* (kemampuan membalikkan operasi mental). Anak mulai menyadari bahwa suatu tindakan dapat dibalik untuk kembali ke kondisi semula. Misalnya, jika $4 + 2 = 6$, maka mereka juga mengerti bahwa $6 - 2 = 4$.
- 3) *Seriation* (pengurutan objek secara logis). Anak mampu mengurutkan objek berdasarkan ukuran, warna, atau karakteristik lainnya.
- 4) Konservasi. Pemahaman bahwa suatu benda tetap memiliki jumlah atau ukuran yang sama meskipun bentuk atau tampilannya berubah. Misalnya, mereka memahami bahwa air dalam gelas tinggi dan gelas pendek memiliki volume yang sama meskipun terlihat berbeda.
- 5) Mulai memahami konsep tanpa harus selalu mengalami atau melihatnya secara langsung. Anak dapat memahami informasi berdasarkan penjelasan tanpa harus mengalami secara fisik.

d. Tahap Operasional Formal (11 Tahun ke Atas)

Tahap ini menandai perkembangan kognitif yang lebih maju, di mana individu mulai mampu berpikir secara abstrak, logis, dan sistematis. Pada fase ini, mereka tidak lagi terbatas pada informasi konkret, tetapi sudah bisa memahami konsep teoretis serta menyusun hipotesis. Beberapa kemampuan yang berkembang dalam tahap ini meliputi:

- 1) Pemikiran abstrak. Individu mampu memahami gagasan yang tidak harus berkaitan dengan objek nyata atau pengalaman langsung.

Misalnya, mereka bisa memahami konsep keadilan atau kebebasan tanpa perlu contoh konkret.

- 2) Pemikiran deduktif. Mampu menarik kesimpulan berdasarkan teori atau prinsip yang lebih umum. Misalnya, jika semua manusia membutuhkan oksigen untuk bernapas dan ia adalah manusia, maka ia juga membutuhkan oksigen.
- 3) Idealisasi. Mulai membayangkan bagaimana sesuatu seharusnya, termasuk dalam membentuk ekspektasi terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 4) Kemampuan spekulatif. Dapat memikirkan berbagai kemungkinan atau alternatif sebelum mengambil keputusan.
- 5) Eksperimen mental. Mampu menganalisis situasi secara sistematis tanpa harus melakukan percobaan langsung.

3. Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Evi Hikma Setyarini *et al.* (2022) menyatakan bahwa istilah media berasal dari Bahasa Latin “Medius” yang memiliki arti sebagai tengah, perantara atau penghubung. Sementara itu dalam Bahasa Arab, media diartikan sebagai sarana atau alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari pihak pengirim kepada penerima. Menurut pendapat Saleh & Syahrudin (2023), media pembelajaran pada dasarnya merupakan alat untuk menyampaikan informasi dari guru sebagai komunikator kepada peserta didik sebagai penerima. Apabila lingkungan pembelajaran dirancang secara sistematis, tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal. Oleh karena itu penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar menjadi hal yang sangat penting, media pembelajaran seharusnya menjadi aspek yang diperhatikan guru sebagai fasilitator dalam setiap aktivitas pembelajaran. Sejalan dengan pendapat Sari *et al.* (2023) bahwa media pembelajaran adalah salah satu elemen yang sangat penting dalam

proses belajar mengajar karena berfungsi sebagai sarana untuk menyampaikan pesan kepada peserta didik, baik melalui alat, individu maupun bahan ajar. Media ini juga menjadi metode efektif untuk memotivasi peserta didik dan menjalin komunikasi yang lebih baik.

b. Ciri-Ciri Media Pembelajaran

Menurut Adventyana *et al.* (2023), media pembelajaran di sekolah memiliki beberapa ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Media pembelajaran memiliki kemiripan dengan alat peraga yang berasal dari kata “raga” yang berarti sesuatu yang dapat didengar, diraba dan dilihat melalui panca indera.
- 2) Media pembelajaran menitikberatkan pada aspek visual dan auditori, sehingga harus dapat dilihat dan didengar dengan jelas oleh peserta didik.
- 3) Media pembelajaran berfungsi sebagai sarana komunikasi antara guru dan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar di kelas.
- 4) Media pembelajaran berperan sebagai komponen pendukung dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru agar lebih aktif.
- 5) Media pembelajaran berfungsi sebagai alat perantara dalam penyampaian materi kepada peserta didik.
- 6) Media pembelajaran memiliki keterkaitan erat dengan metode pembelajaran karena berfungsi sebagai teknik dan alat untuk membantu penyampaian materi.

c. Fungsi Media Pembelajaran

Menurut Pagarra H & Syawaludin (2022), media pembelajaran berperan sebagai perantara dalam proses komunikasi antara guru dan peserta didik. Keberadaannya memiliki beberapa fungsi penting dalam mendukung efektivitas pembelajaran, di antaranya:

1) Mengarahkan Perhatian Peserta didik

Media pembelajaran yang dirancang dengan baik dapat membantu peserta didik lebih fokus dalam mengikuti pembelajaran, terutama bagi anak-anak di tingkat sekolah dasar. Jika media yang

digunakan memiliki tampilan menarik, interaktif, serta menghadirkan unsur kebaruan, perhatian peserta didik akan lebih mudah terpusat pada materi yang disampaikan.

2) Meningkatkan Emosi dan Motivasi Siswa

Peserta didik cenderung menunjukkan respon yang datar apabila dihadapkan dengan metode pembelajaran yang monoton. Sebaliknya ketika materi disajikan dengan cara yang lebih menarik, misalnya melalui gambar berwarna, tampilan visual yang dinamis, atau penggunaan audio dan video yang relevan, motivasi mereka untuk belajar akan meningkat. Penggunaan media pembelajaran juga dapat menciptakan suasana kelas yang lebih hidup, sehingga peserta didik lebih terdorong untuk memahami materi secara lebih mendalam. Oleh karena itu, media pembelajaran berfungsi sebagai alat yang dapat membangkitkan motivasi belajar peserta didik.

3) Membantu Pengorganisasian Materi

Penyajian materi menggunakan media visual yang dirancang dengan baik dapat mempermudah peserta didik dalam mengorganisasi serta memahami informasi yang diberikan, materi yang disusun dalam bentuk visual menarik tidak hanya lebih mudah dipahami, tetapi juga dapat meningkatkan daya ingat peserta didik terhadap konsep-konsep yang dipelajari.

4) Menyeragamkan Persepsi

Banyak materi pembelajaran yang bersifat abstrak, terutama bagi peserta didik sekolah dasar yang masih dalam tahap mengenal berbagai konsep baru. Untuk membantu mereka memahami konsep-konsep tersebut, guru dapat menggunakan media pembelajaran yang bersifat konkret. Penyajian materi secara visual dan interaktif akan membantu menyamakan persepsi siswa, dibandingkan jika konsep-konsep abstrak tersebut hanya disampaikan secara lisan yang berisiko menimbulkan pemahaman yang berbeda-beda di antara peserta didik.

5) Mendorong Partisipasi Aktif Peserta didik

Pembelajaran yang bersifat monoton dapat mengurangi minat dan motivasi peserta didik sehingga mereka menjadi peserta pasif dalam kelas. Penggunaan media pembelajaran yang bervariasi dan disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dapat membantu mengatasi masalah ini. Dengan adanya media yang menarik, peserta didik lebih terdorong untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Bahkan jika dirancang dengan baik, media pembelajaran juga dapat menstimulasi peserta didik untuk mencari informasi sendiri sebelum mendapatkan konfirmasi dari guru.

d. Jenis-Jenis Media Pembelajaran

Dalam penelitian Dany *et al.* (2024), media terdiri dari berbagai jenis, masing-masing memiliki karakteristik serta manfaat yang berbeda dalam mendukung proses belajar mengajar. Berikut ini adalah beberapa jenis media pembelajaran yang umum digunakan:

1) Media Cetak

Media cetak mencakup buku teks, modul, lembar kerja, serta berbagai bahan cetakan lainnya. Keunggulan dari media ini adalah mudah diakses, dapat digunakan sebagai sumber referensi dan membantu pemahaman peserta didik terhadap materi secara lebih mendalam. Tetapi media cetak bersifat statis dan kurang interaktif dibandingkan dengan media digital.

2) Media Visual

Media visual mencakup berbagai bentuk penyajian informasi seperti gambar, diagram, grafik serta peta konsep. Penggunaan media ini mempermudah pemahaman terhadap konsep yang kompleks dengan cara di visualisasikan. Selain itu, media visual juga dapat meningkatkan daya ingat serta memperkaya pengalaman belajar peserta didik.

3) Media Audio

Media audio mencakup rekaman suara, *podcast*, serta lagu-lagu edukatif yang dirancang untuk memperkuat keterampilan mendengar peserta didik. Media audio sangat efektif dalam membantu peserta didik memahami pengucapan kata, mengikuti instruksi, serta memperjelas konsep tertentu melalui auditori.

4) Media Video

Media video menjadi salah satu bentuk media pembelajaran yang banyak diminati. Media pembelajaran ini dapat disajikan melalui rekaman presentasi, demonstrasi langsung, animasi, maupun film Pendidikan. Keunggulan utama dari media video adalah kemampuannya dalam menyajikan informasi secara visual dan auditori secara bersamaan, sehingga meningkatkan pemahaman serta membuat pengalaman belajar lebih menarik.

5) Media Interaktif

Media interaktif mencakup berbagai bentuk teknologi pembelajaran seperti simulasi komputer, aplikasi *e-learning*, serta permainan edukatif. Penggunaan media ini memungkinkan peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran, memperoleh umpan balik secara langsung, serta menguji pemahamannya melalui berbagai aktivitas interaktif.

6) Media Digital

Media digital mencakup berbagai bentuk penyajian informasi berbasis teknologi, seperti presentasi multimedia, *e-book*, *website*, serta platform *e-learning*. Keunggulan media digital terletak pada kemampuannya dalam menyajikan konten secara dinamis, mendukung penggunaan multimedia, serta memungkinkan peserta didik untuk belajar secara mandiri maupun dalam pembelajaran jarak jauh.

7) Media Sosial

Platform media sosial seperti forum diskusi *online*, kelompok belajar, serta jaringan sosial berbasis Pendidikan semakin banyak dimanfaatkan dalam pembelajaran modern. Media sosial berperan dalam mendukung kolaborasi, diskusi, serta berbagai informasi antara peserta didik dan guru sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih terbuka dan inklusif.

4. *Domino Smart Health* sebagai Media Pembelajaran

Kartu domino merupakan permainan yang biasanya dimainkan oleh empat orang atau lebih. Dalam satu set kartu domino terdapat 28 kartu yang dibagikan secara merata kepada setiap pemain. Selain sebagai permainan, kartu domino juga dapat dikembangkan menjadi media pembelajaran interaktif. Dalam versi yang lebih variatif, kartu ini dimodifikasi dengan menampilkan pertanyaan di bagian atas dan jawaban di bagian bawah, serta dikemas dengan ilustrasi yang relevan agar lebih menarik. Fitri Nikmaturofidah & Oktaffi Arinna Manasikana (2022) menjelaskan bahwa penggunaan kartu domino sebagai media pembelajaran tidak hanya mengintegrasikan proses belajar dengan aktivitas bermain, tetapi juga meningkatkan semangat serta keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran.

Sebagai salah satu alternatif inovasi pembelajaran, guru sapat menciptakan kartu domino yang disesuaikan dengan materi pelajaran. Secara umum, kartu domino memiliki ukuran sekitar ± 8 cm panjang dan ± 4 cm lebar, dengan dua bagian utama yang biasanya menampilkan simbol atau angka. Tetapi dalam versi pembelajaran, kartu ini dapat dimodifikasi dengan menambahkan pesan atau informasi dalam bentuk gambar, tulisan, maupun simbol yang berkaitan dengan materi yang diajarkan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengembangkan media pembelajaran untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan fokus pada materi pola perilaku hidup sehat subpokok bahasan

aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang. Permainan ini dirancang agar selaras dengan proses pembelajaran yang sedang berlangsung, sekaligus meningkatkan interaksi sosial peserta didik melalui aktivitas berkelompok. Dengan mekanisme permainan yang mengharuskan peserta didik menemukan dan menyusun jawaban yang saling berkaitan, media ini tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman dan pengulangan materi, tetapi juga mendorong peserta didik menjadi lebih aktif serta mengurangi rasa bosan dalam belajar.

5. Materi Pola Perilaku Hidup Sehat

Menurut penelitian Nur Haliza & Fauzan Hidayatullah (2020), perilaku hidup sehat merujuk pada kebiasaan yang diterapkan oleh setiap individu dengan penuh kesadaran untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya, sekaligus berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat. Upaya ini tidak hanya mencakup aspek fisik, seperti menjaga pola makan seimbang, rutin berolahraga, dan memperhatikan kebersihan diri, tetapi juga mencakup aspek mental dan sosial yang turut berperan dalam kesejahteraan individu. Anak-anak sebagai generasi penerus bangsa di masa depan perlu memiliki kebiasaan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini menjadi salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi Pendidikan yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat secara luas (Febrianta & Yuwono, 2021).

Hikmah Marisda *et al.* (2021), menyatakan bahwa untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal, diperlukan lingkungan yang mendukung, baik di tingkat keluarga maupun masyarakat. Dalam hal ini, kesadaran individu menjadi faktor utama, terutama peran kepala keluarga yang bertanggung jawab dalam memberikan contoh dan membimbing anggota keluarga dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat. Ketika perilaku sehat telah menjadi bagian dari pola hidup sehari-hari dalam keluarga, maka dampaknya akan meluas ke lingkungan sekitar, sehingga tercipta budaya hidup sehat di masyarakat secara keseluruhan.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan (2017), pola hidup sehat mencakup berbagai tindakan dan kebiasaan yang diterapkan seseorang untuk memelihara serta meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi. Anak-anak dianjurkan untuk beraktivitas fisik minimal 60 menit per hari. Bentuk aktivitas ini dapat berupa bermain, berlari, bersepeda, atau melakukan olahraga secara rutin. Beberapa manfaat dari aktivitas fisik antara lain:

- a. Memperkuat kesehatan otot, tulang serta jantung
- b. Membantu mengontrol berat badan agar tetap ideal
- c. Meningkatkan suasana hati serta mengurangi tingkat stres

Pola hidup sehat dalam kehidupan masyarakat harus diterapkan secara konsisten sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari. Gaya hidup ini merupakan hasil dari proses pembelajaran dan kesadaran individu untuk menjaga kesehatan diri sendiri serta keluarganya. Oleh karena itu, praktik hidup sehat dan bersih perlu dilakukan secara berulang agar menjadi kebiasaan yang melekat dalam kehidupan. Dengan menerapkan pola hidup sehat, seseorang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, serta melindungi diri dari risiko kesehatan yang dapat timbul dari lingkungan sekitar. Selain itu, kebiasaan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, baik bagi individu maupun masyarakat (Batubara *et al.*, 2023).

Menurut pendapat Lastiana & Mayra (2024), untuk membentuk pola hidup sehat, diperlukan langkah-langkah konkret yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah dengan mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung protein, vitamin, dan mineral yang seimbang, serta memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan. Selain itu, menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik atau olahraga secara rutin juga menjadi bagian penting dalam mempertahankan kesehatan. Dengan membiasakan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan, individu tidak hanya memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri, tetapi juga

berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berkualitas.

6. Istirahat

Sagitarini, P. N., & Agustini (2022), menyatakan bahwa istirahat adalah kondisi di mana tubuh dan pikiran berada dalam keadaan tenang, rileks, serta terbebas dari stres dan kecemasan. Istirahat tidak selalu berarti berhenti total dari aktivitas, tetapi lebih kepada memberi waktu bagi tubuh untuk memulihkan energi dan mengurangi ketegangan. Duduk santai di kursi yang nyaman, berbaring di tempat tidur, atau menikmati suasana yang menenangkan juga merupakan bentuk istirahat. Selain itu, istirahat yang berkualitas berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, karena membantu tubuh dalam memperbaiki jaringan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi stres. Dengan istirahat yang cukup dan berkualitas, seseorang dapat meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Oleh karena itu, membiasakan pola istirahat yang seimbang menjadi bagian penting dalam menerapkan gaya hidup sehat.

Istirahat yang cukup merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental anak-anak. Tidur yang berkualitas memungkinkan tubuh untuk memulihkan energi serta memperbaiki sel dan jaringan. Berdasarkan Ikatan Dokter Anak Indonesia (2020), anak-anak berusia 6-12 tahun disarankan untuk tidur selama 9-11 jam per malam guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Kurangnya waktu tidur dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, emosi, serta daya tahan tubuh anak.

Selain tidur malam yang cukup, istirahat juga dapat berupa waktu jeda di sela aktivitas belajar atau bermain untuk menghindari kelelahan fisik maupun mental. Beberapa manfaat dari istirahat yang cukup antara lain:

- a. Meningkatkan fokus dan daya ingat, sehingga membantu dalam proses pembelajaran.

- b. Mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, terutama dalam fase pertumbuhan anak.
- c. Memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga anak lebih tahan terhadap penyakit.

7. Pengisian Waktu Luang

Yolani *et al.* (2022), menyatakan bahwa waktu luang merupakan periode bebas yang tidak terikat oleh jadwal rutin sehari-hari, sehingga dapat dimanfaatkan secara positif sesuai dengan kebutuhan individu. Dalam mengisi waktu luang, seseorang memiliki kebebasan untuk memilih aktivitas yang diinginkannya, baik untuk beristirahat, mencari hiburan, menambah wawasan, maupun mengembangkan keterampilan yang dimiliki. Pengelolaan waktu luang yang baik dapat memberikan manfaat positif bagi perkembangan anak, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial. Waktu luang yang diisi dengan kegiatan bermanfaat membantu anak mengembangkan keterampilan baru, meningkatkan kreativitas, serta menjaga keseimbangan mental. Kegiatan yang bersifat kreatif dan melibatkan interaksi sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mental anak. Aktivitas seperti membaca, menggambar, bermain musik, atau berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial.

Menurut pendapat Setyaningsih *et al.* (2024), beberapa cara efektif dalam mengisi waktu luang secara positif antara lain dengan membaca buku atau cerita untuk meningkatkan wawasan dan keterampilan literasi, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti seni, musik, atau olahraga guna mengembangkan minat dan bakat, serta melakukan aktivitas kreatif seperti menggambar, melukis, atau membuat kerajinan tangan. Selain itu, menghabiskan waktu bersama keluarga dan teman-teman juga dapat membantu anak membangun hubungan sosial yang sehat dan memperkuat keterampilan komunikasi. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu

mendorong anak untuk mengisi waktu luang mereka dengan aktivitas yang bermanfaat guna mendukung perkembangan optimal anak.

Setyaningsih *et al.* (2024), menyatakan bahwa jenis waktu luang berdasarkan pemanfaatannya dapat dikategorikan kedalam tiga dimensi:

- a. Dimensi waktu, di mana waktu luang merujuk pada waktu yang tidak digunakan untuk menjalankan kewajiban utama seperti sekolah atau pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidup.
 - b. Dimensi cara pengisian, yang mengacu pada waktu luang sebagai periode yang dapat diisi dengan aktivitas pilihan individu sesuai dengan keinginan dan preferensinya.
 - c. Dimensi fungsi, yang melihat waktu luang sebagai sarana untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan kualitas pribadi, mengatasi gangguan emosional, mendapatkan hiburan, menikmati rekreasi, mengimbangi aktivitas yang kurang menyenangkan, atau bahkan sebagai cara untuk menghindari hal-hal tertentu.
8. Makanan Bergizi dan Seimbang

Mayangsari *et al.* (2022), Anak usia sekolah berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja, di mana kebutuhan gizi memegang peran penting dalam mendukung pertumbuhan, terutama saat memasuki masa pubertas, khususnya bagi remaja perempuan. Pada tahap ini, anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bermain di luar bersama teman-temannya, gemar mengonsumsi jajanan, memiliki tingkat aktivitas yang tinggi, serta rentan terhadap paparan penyakit, yang semuanya dapat memengaruhi asupan gizi anak-anak.

Oleh karena itu, penting untuk memastikan pola makan yang sehat dan seimbang. Menu yang seimbang dikatakan dapat memenuhi kebutuhan gizi apabila terdiri dari beragam jenis makanan dalam porsi yang sesuai. Asupan gizi yang tercukupi akan membantu memelihara dan memperbaiki fungsi organ tubuh, mendukung pertumbuhan yang optimal, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.

Pendidikan mengenai makanan bergizi dan seimbang berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kebiasaan anak dalam memilih makanan yang sehat. Asupan makanan yang bergizi dan seimbang memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan serta pertumbuhan anak. Menurut Budiono *et al.* (2022), makanan sehat mencakup berbagai kelompok nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Setiap kelompok nutrisi memiliki fungsi yang berbeda namun saling melengkapi untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mendukung proses metabolisme.

Sari *et al.* (2022) menyatakan bahwa makan adalah kebutuhan dasar manusia yang berkaitan dengan pemenuhan gizi untuk menjaga kesehatan dan mendukung fungsi tubuh secara optimal. Kementerian Kesehatan meluncurkan program "Isi Piringku" sebagai pengganti slogan lama "4 Sehat 5 Sempurna" guna menjadi panduan pola makan sehari-hari yang lebih sesuai untuk mencapai gizi seimbang. Secara visual, konsep ini menggambarkan proporsi ideal makanan dalam satu piring untuk satu kali makan. Setengah bagian piring diisi dengan makanan yang berperan sebagai sumber energi dan zat pembangun, sementara setengahnya lagi terdiri dari makanan pengatur berupa buah dan sayur. Menurut penelitian Sofianita *et al.* (2020), kurikulum sekolah dasar sebaiknya mencakup pemahaman tentang manfaat dan dampak konsumsi buah, sayuran, protein, serta makanan pokok sesuai porsi. Selain itu, perlu ada edukasi mengenai risiko konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, pentingnya sarapan, kecukupan asupan air, kebiasaan membaca label makanan, serta menjaga berat badan ideal untuk mendukung pola perilaku hidup sehat.

Pola makan sehat dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Karbohidrat berperan sebagai sumber utama energi dan dapat ditemukan dalam makanan seperti nasi, roti, kentang, dan pasta. Protein memiliki fungsi penting dalam pertumbuhan serta perbaikan jaringan tubuh, yang dapat diperoleh dari daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan. Selain itu, sayuran dan buah-

buah mengandung serat, vitamin, dan mineral yang berperan dalam mendukung metabolisme serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Lemak sehat juga diperlukan sebagai sumber energi tambahan dan berkontribusi dalam perkembangan otak, yang dapat diperoleh dari alpukat, minyak zaitun, serta kacang-kacangan. Berdasarkan Kementerian Kesehatan (2020), penting bagi anak-anak untuk memahami pola makan sehat sejak dini dengan membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh.

9. Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar

Salah satu muatan pembelajaran di sekolah dasar adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Fitria & Sudarso (2023), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib yang diajarkan di seluruh jenjang Pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Mata pelajaran ini memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mencapai tujuan Pendidikan nasional, terutama dalam membentuk karakter positif seperti disiplin, kejujuran dan mampu bekerja sama. Selain itu, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) juga berfokus pada peningkatan Kesehatan fisik dan kebugaran tubuh peserta didik. Seperti yang diungkapkan oleh Rozi *et al.* (2023), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) berkontribusi pada penguatan daya tahan tubuh terhadap penyakit sehingga dapat mendukung terciptanya generasi yang aktif dan sehat. Sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari sistem Pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) juga mendorong pola hidup sehat yang dapat diterapkan oleh peserta didik secara berkelanjutan Cahyaningtias & Ridwan (2021).

Menurut pendapat Sudarsinah (2021) ruang lingkup pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar sangat penting untuk dipahami oleh setiap guru karena berkaitan dengan tujuan utama dari Pendidikan jasmani, yaitu menggerakkan dan

mengembangkan aspek psikomotor peserta didik melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Aspek-aspek utama dalam ruang lingkup ini meliputi:

- a. Pembentukan tubuh. Pendidikan PJOK berkontribusi pada pembentukan tubuh melalui berbagai aktivitas fisik yang melibatkan penggunaan otot secara aktif dalam setiap pembelajarannya.
- b. Pembentukan prestasi. Peserta didik memerlukan pengembangan berbagai komponen fisik untuk mencapai prestasi optimal. Pembelajaran PJOK menjadi sarana penting dalam membentuk dan meningkatkan kemampuan fisik.
- c. Pembentukan sosial. Kehidupan sosial anak berkembang saat mereka berinteraksi di lingkungan sekolah. Melalui pembelajaran PJOK peserta didik dapat memperoleh berbagai pengalaman yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan sosialnya, seperti memahami norma kehidupan dan membangun hubungan positif dengan teman sebaya.
- d. Keseimbangan mental. Pendidikan jasmani membantu peserta didik menghadapi berbagai tuntutan kompleks di tengah era modern yang penuh tekanan. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat mengurangi ketegangan emosional, membantu mengelola stress, sehingga mendukung keseimbangan mental peserta didik.
- e. Kecepatan proses berpikir. Peserta didik yang mengikuti pembelajaran PJOK dilatih untuk meningkatkan sensitivitas dan kecepatan berpikir, hal ini memungkinkan peserta didik untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat dalam situasi tertentu.
- f. Pembentukan kepribadian. Pembelajaran PJOK tidak hanya membangun fisik tetapi dengan bimbingan yang tepat juga dapat membentuk kepribadian positif peserta didik.

10. Karakteristik Peserta didik Kelas III Sekolah Dasar

Setiap manusia memiliki keunikan dalam ciri dan sifat yang sering disebut sebagai karakteristik. Karakteristik ini dapat bervariasi antara individu maupun kelompok, sehingga setiap individu atau kelompok

memiliki perbedaan tersendiri. Peserta didik sekolah dasar memiliki ciri khas yang membedakan mereka dari peserta didik pada jenjang Pendidikan lainnya. Rahmawati (2022) mengatakan bahwa peserta didik di tingkat sekolah dasar dibagi menjadi dua kelompok, yakni peserta didik kelas rendah dan kelas tinggi. Kelas rendah mencakup peserta didik yang duduk di kelas I, II dan III dengan rentang usia 6 hingga 9 tahun. Sementara itu peserta didik kelas tinggi terdiri dari peserta didik yang berada di kelas IV, V dan VI dengan usia antara 9 hingga 13 tahun. Peserta didik kelas rendah termasuk dalam kategori anak usia dini yang merupakan periode perkembangan yang singkat tetapi sangat penting. Pada tahap ini, pengembangan potensi peserta didik harus dilakukan secara optimal karena memiliki dampak yang besar bagi pertumbuhan peserta didik.

Menurut Nurhasnah *et al.* (2024), peserta didik kelas rendah berada dalam tahap operasional konkret yang memiliki beberapa karakteristik dalam perilaku belajarnya, yaitu sebagai berikut:

- a. Memandang objek secara objektif dengan membandingkan satu objek dengan objek lainnya secara reflektif dan memahami beberapa aspek sekaligus.
- b. Berpikir secara operasional dengan pendekatan praktis dan logis
- c. Mengelompokkan benda atau objek berdasarkan karakteristik tertentu secara sistematis
- d. Memahami hubungan aturan atau prinsip, serta menggunakan sebab akibat dalam menyelesaikan masalah
- e. Menguasai konsep-konsep dasar seperti luas, berat, panjang, lebar dan substansi melalui pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka.

Berdasarkan karakteristik tersebut, perkembangan berpikir peserta didik kelas rendah memiliki tiga ciri utama dalam proses pembelajarannya yaitu sebagai berikut:

- a. Pembelajaran konkret melibatkan penggunaan objek nyata yang dapat diraba, dilihat, didengar atau diolah. Sumber belajar diambil dari

lingkungan sekitar yang membuat pembelajaran lebih bermakna dan faktual.

- b. Pembelajaran integratif mengajarkan peserta didik melihat pembelajaran sebagai kesatuan utuh, tanpa memisahkan konsep dari berbagai mata pelajaran seperti IPA, IPS atau Bahasa. Hal ini mencerminkan pola berpikir deduktif, di mana berbagai konsep disampaikan secara terpadu dan saling terhubung.
- c. Pembelajaran hierarkis mengajarkan peserta didik dengan memulai dari konsep dasar menuju yang lebih kompleks, disusun secara bertahap. Pendekatan ini membantu peserta didik memahami materi secara sistematis sesuai dengan perkembangan kemampuan mereka (Suroto, 2024).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Nikmaturofidah & Oktaffi Arinna Manasikana (2022), dengan judul “Pengembangan Kartu Domino Sebagai Media Pembelajaran Materi Suhu dan Perubahannya”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis kartu domino dalam materi suhu dan perubahannya berhasil diterapkan secara efektif, yang dibuktikan dengan validitas media sebesar 3,82 (kategori sangat valid), respon positif peserta didik mencapai 96,88% serta tingkat keterlaksanaan media dalam pembelajaran sebesar 94,45%. Perbedaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti angkat adalah materi dan jenjang Pendidikan yang berbeda, di mana penelitian sebelumnya berfokus pada materi suhu dan perubahannya di kelas VII SMP/MTS, sedangkan penelitian ini mengembangkan media berbasis kartu domino dalam bentuk *Domino Smart Health* sebagai media pembelajaran untuk materi pola perilaku hidup sehat subpokok bahasan aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) di kelas

III Sekolah Dasar. Adapun persamaannya terletak pada penggunaan media kartu domino sebagai alat bantu pembelajaran yang inovatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Antika *et al.* (2023), dengan judul “Media Kartu Domino Modifikasi dengan Pendekatan Kontekstual pada Muatan Pembelajaran Matematika Kelas III Sekolah Dasar.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media kartu domino yang dimodifikasi dengan pendekatan kontekstual efektif dalam pembelajaran bilangan pecahan sederhana di kelas III SD. Validitas media yang dinilai oleh ahli materi dan ahli media mencapai rata-rata skor 4,7 dengan kualifikasi “sangat valid,” sementara tingkat kepraktisan media memperoleh hasil 95% dengan kualifikasi “sangat baik,” dan respon peserta didik mencapai 98% dengan kategori “sangat baik.” Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada materi dan fokus pembelajaran. Penelitian sebelumnya mengembangkan media kartu domino untuk pembelajaran matematika, khususnya bilangan pecahan sederhana, sedangkan penelitian ini mengembangkan media berbasis kartu domino dalam bentuk *Domino Smart Health* sebagai alat bantu pembelajaran untuk materi pola perilaku hidup sehat dengan subpokok bahasan aktivitas fisik, istirahat, pengisian waktu luang, serta memilih makanan bergizi dan seimbang dalam pembelajaran pjok di kelas III SD. Persamaannya adalah penggunaan media kartu domino sebagai alat pembelajaran, menggunakan *Research and Development* (RnD) dengan model ADDIE dan persamaan subjek penelitian di kelas III SD.
3. Media pembelajaran yang inovatif berperan penting dalam mendukung proses pembelajaran yang lebih menarik. Hal ini sesuai dengan penelitian Sari *et al.* (2024) yang mengembangkan media kartu domino pada materi kegiatan ekonomi kelas V SD. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa media tersebut sangat valid dengan skor 81%. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada materi dan jenjang Pendidikan, di mana penelitian terdahulu berfokus pada IPS kelas V SD, sedangkan penelitian ini mengembangkan *Domino Smart Health* untuk

pembelajaran PJOK kelas III SD. Keduanya memiliki kesamaan dalam metode penelitian, yaitu menggunakan *Research and Development* (RnD) dengan model ADDIE yang mencakup tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi dan evaluasi untuk memastikan media yang dikembangkan valid.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Maresti *et al.* (2024), (2024) dalam jurnal paradigma menemukan bahwa penggunaan media kartu domino berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran Bahasa Indonesia, khususnya materi kosakata. Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif yang menunjukkan peningkatan nilai rata-rata peserta didik dari 45,91% menjadi 69,09% setelah diterapkan media tersebut. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada materi dan jenjang pendidikannya, di mana penelitian terdahulu berfokus pada Bahasa Indonesia kelas V SD, sedangkan penelitian ini mengembangkan media pada pembelajaran PJOK kelas III SD. Kemudian persamaannya terletak pada penggunaan metode *Research and Development* (RnD) dengan model ADDIE. Model ini digunakan sebagai panduan sistematis dalam merancang dan mengembangkan media pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik serta tujuan pembelajaran yang diharapkan. Atas dasar itu penelitian ini akan dilakukan dengan judul “Pengembangan Media *Domino Smart Health* untuk materi pola perilaku hidup sehat dalam Pembelajaran PJOK di Kelas III SD Negeri 2 Bojongsari.”

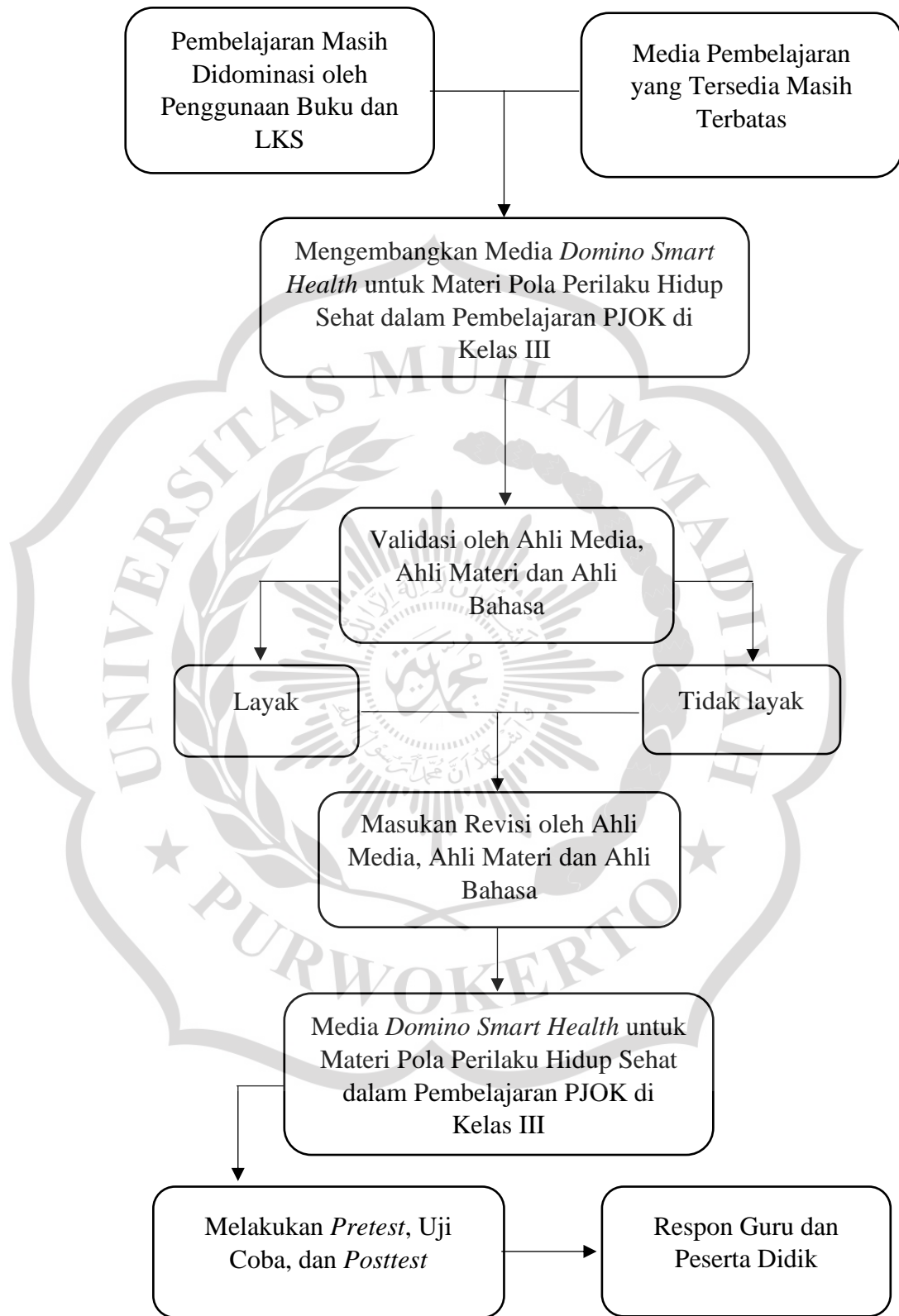
C. Kerangka Pikir

Pembelajaran PJOK di kelas III SD Negeri 2 Bojongsari masih bergantung pada buku sebagai sumber utama, dengan keterbatasan media pembelajaran inovatif. Guru lebih sering menggunakan media yang telah tersedia di sekolah, kurang aktif mengembangkan sendiri karena masalah waktu, tenaga serta biaya. Sementara itu, guru PJOK memerlukan pengembangan media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan

peserta didik. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan *Domino Smart Health* sebagai media berbasis permainan untuk memperkaya pengalaman belajar peserta didik dalam memahami materi pola perilaku hidup sehat. Kajian teori dan penelitian yang relevan sebagaimana dipaparkan pada Bab II menjadi dasar dalam penentuan metode dan langkah-langkah penelitian yang digunakan. Oleh karena itu, Bab III menguraikan metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, prosedur pengembangan, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data dalam pengembangan media *Domino Smart Health*.

Penelitian ini berlandaskan pada teori belajar konstruktivisme yang menekankan bahwa peserta didik lebih efektif dalam memahami konsep melalui keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Selain itu, teori perkembangan kognitif Jean Piaget, yang menyatakan bahwa anak usia 7-11 tahun berada dalam tahap operasional konkret dan anak usia sekolah dasar lebih mudah menyerap informasi melalui aktivitas bermain. Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa media berbasis permainan kartu dapat meningkatkan partisipasi serta pemahaman peserta didik dalam pembelajaran. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (RnD) dengan model ADDIE. Pengembangan media ini dilakukan melalui validasi awal oleh para ahli (ahli media, ahli materi dan ahli bahasa), revisi awal berdasarkan masukan validator, uji coba produk, serta validasi akhir setelah revisi, hingga menghasilkan produk yang siap digunakan.

Media ini diharapkan dapat menjadi alternatif media pembelajaran yang lebih inovatif dan menarik, dapat mempermudah pemahaman peserta didik terhadap materi pola perilaku hidup sehat, serta membantu guru dalam menyampaikan materi dengan lebih menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media pembelajaran yang dapat mendukung pemahaman peserta didik mengenai materi pola perilaku hidup sehat secara lebih optimal dan mendapatkan tanggapan positif dari guru maupun peserta didik dalam penerapannya di kelas. Berdasarkan penjelasan di atas, kerangka pemikiran penelitian ini disajikan dalam bagan berikut:



Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Pikir