ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Pengaruh Pendekatan Gamifikasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Kelas IV

Grisselda Azahra Odelia[1,*], Arsika Yunarta[1]

[1]Universitas PGRI Jombang

*Coresponding Author: grisseldaazahraodelia2808@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan gamifikasi terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Pait, Kecamatan Kasembon. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental* melalui desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa kelas IV yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 10–12 tahun, yang terdiri atas lima butir tes, yaitu lari cepat 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 600 meter. Perlakuan diberikan melalui aktivitas pembelajaran berbasis gamifikasi yang meliputi lempar tangkap bola besar, lari zig-zag, estafet bola kecil, *push-up* dan *sit-up*, *shuttle run* berbasis misi, papan peringkat, bingo kebugaran jasmani, dan petualangan level kebugaran. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji hipotesis, uji korelasi, dan perhitungan *N-Gain*, dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kebugaran jasmani meningkat dari 8,4667 pada *pretest* menjadi 17,8667 pada *posttest*, dengan peningkatan rata-rata sebesar 9,4000 poin. Hasil uji hipotesis menggunakan *paired samples t-test* menunjukkan nilai $t(14) = 10{,}650$ dengan $p < 0{,}001$, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis berupa alternatif pembelajaran pendidikan jasmani berbasis gamifikasi yang dapat digunakan guru untuk mengemas aktivitas fisik menjadi kegiatan yang lebih variatif, menantang, dan berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Gamifikasi; Kebugaran Jasmani; PJOK

Received: 9 Okt 2026; **Revised**: 29 Okt 2026; **Accepted**: 30 Okt 2026; **Available Online**: 31 Okt 2026

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kemampuan gerak dan kebugaran jasmani serta mendorong keterlibatan peserta didik dalam kegiatan belajar. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara efektif tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Upaya mengembangkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik di lingkungan sekolah perlu didukung dengan kegiatan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik (Ketelhut et al., 2022). Dalam pembelajaran PJOK, kedua konsep tersebut dapat dihubungkan melalui aktivitas fisik yang dirancang dengan tantangan, misi, poin, dan pencapaian tertentu. Kajian mutakhir menunjukkan bahwa gamifikasi berpotensi mendukung motivasi dan keterlibatan siswa, meskipun dampaknya perlu dinilai berdasarkan tujuan pembelajaran dan konteks penerapannya (Li et al., 2024); (Ruiz et al., 2024); (Koldoshev et al., 2025).

Secara umum, pengembangan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar memerlukan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia, kemampuan, dan karakteristik perkembangan anak (Moon et al., 2024); (Anico et al., 2023). Namun, pembelajaran yang hanya menekankan pengulangan gerakan tanpa variasi berpotensi kurang menarik bagi sebagian peserta didik. Tinjauan sistematis mengenai variasi dalam aktivitas fisik menunjukkan bahwa variasi berkaitan dengan kesenangan, minat, motivasi, dan keberlanjutan partisipasi dalam aktivitas fisik (Papadopoulos et al., 2022) . Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dan gamifikasi dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kesenangan, motivasi, dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik (Caracuel-cáliz et al., 2025); (Mo et al., 2024). Tinjauan sistematis (Ruiz et al., 2024) terhadap 90 intervensi pembelajaran menunjukkan bahwa gamifikasi berkaitan dengan keterlibatan siswa, baik pada aspek perilaku, emosional, maupun akademik. Penelitian (Meirianto et al., 2026) juga melaporkan peningkatan aktivitas fisik dan keterlibatan siswa sekolah dasar melalui aktivitas pendidikan jasmani berbasis gamifikasi.

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Sementara itu, (Hanif & Santoso, 2026) menemukan peningkatan sejumlah komponen kebugaran jasmani setelah penerapan gamifikasi berbasis tantangan individual. Penelitian lain mengenai permainan tradisional pada siswa sekolah dasar juga menunjukkan peningkatan skor kebugaran jasmani setelah intervensi (Mukminin & Abdulaziz, 2026). Di sisi lain, tinjauan sistematis (Koldoshev et al., 2025) mengidentifikasi potensi gamifikasi untuk meningkatkan keterlibatan dalam pendidikan jasmani. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa aktivitas berbasis permainan layak dipertimbangkan sebagai strategi pembelajaran yang menggabungkan tujuan gerak dengan pengalaman belajar yang lebih menarik.

Dalam konteks penelitian ini, SD Negeri 1 Pait, Kecamatan Kasembon, dipilih sebagai lokasi untuk menguji penerapan pendekatan gamifikasi pada pembelajaran PJOK siswa kelas IV. Permasalahan yang menjadi fokus penelitian adalah bagaimana merancang aktivitas pembelajaran yang tidak hanya membuat siswa mengikuti instruksi gerak, tetapi juga memberi mereka tujuan, tantangan, dan dorongan untuk menyelesaikan setiap aktivitas fisik. Untuk memperkuat alasan pemilihan lokasi, kondisi awal sekolah perlu dijelaskan berdasarkan hasil observasi, wawancara dengan guru PJOK, atau dokumentasi pembelajaran yang benar-benar diperoleh peneliti. Data awal penelitian menunjukkan rata-rata skor kebugaran jasmani siswa sebesar 8,4667 pada saat *pretest*. Angka tersebut merupakan hasil analisis deskriptif pada pengukuran awal dan menjadi gambaran kondisi kebugaran jasmani sebelum perlakuan gamifikasi diberikan. Dengan demikian, penelitian ini berangkat dari kebutuhan untuk menguji pendekatan pembelajaran yang dapat mengemas aktivitas fisik secara lebih terstruktur dan menarik dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah tersebut.

Meskipun penelitian sebelumnya telah mengkaji gamifikasi dalam pendidikan dan aktivitas fisik, masih terdapat ruang untuk memperjelas penerapannya pada pembelajaran PJOK yang secara khusus berorientasi pada kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. (Ruiz et al., 2024) membahas gamifikasi dan keterlibatan siswa pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, tetapi fokus utamanya adalah keterlibatan dalam pembelajaran secara luas. Tinjauan (Koldoshev et al., 2025) mengkaji efektivitas gamifikasi dalam pendidikan jasmani dengan penekanan pada keterlibatan melalui permainan dan gerak. (Meirianto et al., 2026) meneliti gamifikasi berbasis Roblox dengan hasil utama berupa aktivitas fisik dan kebiasaan aktif siswa, sedangkan (Hanif & Santoso, 2026) menguji gamifikasi berbasis tantangan individual terhadap komponen kebugaran jasmani. Penelitian tentang permainan tradisional juga telah menguji perubahan kebugaran jasmani, tetapi permainan berbasis tradisi tidak selalu menerapkan unsur gamifikasi secara terstruktur. Perbedaan fokus tersebut menunjukkan adanya peluang untuk menguji rangkaian aktivitas PJOK yang mengintegrasikan beberapa elemen gamifikasi sekaligus dan menggunakan pengukuran kebugaran jasmani sebelum serta sesudah perlakuan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk menambah bukti empiris mengenai penerapan gamifikasi dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Penelitian ini penting karena guru PJOK membutuhkan alternatif pembelajaran yang dapat mengintegrasikan aktivitas fisik dengan tujuan dan tantangan yang jelas, tanpa mengurangi substansi latihan kebugaran jasmani. Pendekatan berbasis permainan dapat menjadi alternatif untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih menyenangkan bagi anak dan remaja (Mo et al., 2024). Selain itu, gamifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani berpotensi meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta didik (Bahari, 2026). Penerapan aktivitas gamifikasi yang dirancang secara khusus untuk siswa sekolah dasar juga dilaporkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan keterlibatan siswa (Meirianto et al., 2026). Kebaruan penelitian terletak pada pengemasan beberapa bentuk aktivitas fisik ke dalam satu rangkaian pembelajaran yang menggunakan misi, tantangan, sistem pencapaian, papan peringkat, bingo kebugaran jasmani, dan tingkatan permainan. Aktivitas yang digunakan mencakup lempar tangkap bola besar, lari zig-zag, estafet bola kecil, *push-up* dan *sit-up*, serta *shuttle run* berbasis misi. Unsur-unsur tersebut tidak hanya digunakan sebagai variasi permainan, tetapi diorganisasikan untuk memberikan sasaran aktivitas yang dapat diikuti siswa selama pembelajaran. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan penerapan gamifikasi yang berorientasi pada hasil kebugaran jasmani, bukan hanya pada motivasi atau keterlibatan belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan gamifikasi terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Pait, Kecamatan Kasembon. Penelitian dilakukan menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai perubahan kebugaran jasmani siswa setelah mengikuti pembelajaran berbasis gamifikasi sekaligus memberikan alternatif praktis bagi guru dalam merancang pembelajaran PJOK yang lebih variatif, terarah, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Rancangan yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Dalam rancangan tersebut, subjek terlebih dahulu memperoleh pengukuran awal (*pretest*), kemudian diberikan perlakuan, dan selanjutnya dilakukan pengukuran akhir (*posttest*). Rancangan ini digunakan untuk melihat perubahan kondisi kebugaran jasmani siswa setelah memperoleh perlakuan berupa aktivitas pembelajaran berbasis gamifikasi.

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Pait Kecamatan Kasembon. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV tahun pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 15 siswa. Karena jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel melalui teknik *total sampling*. Dengan demikian, jumlah subjek yang dianalisis dalam penelitian ini adalah 15 siswa.

Pengumpulan data kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 10–12 tahun. Instrumen ini terdiri atas lima butir tes, yaitu lari cepat 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari 600 meter. Pelaksanaan setiap butir tes mengikuti prosedur dan sistem penilaian dalam pedoman TKJI. Hasil setiap tes dicatat, kemudian dikonversi menjadi skor sesuai pedoman untuk memperoleh skor kebugaran jasmani siswa. Pengukuran dilakukan dua kali pada subjek yang sama, yaitu pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan, sehingga perubahan skor kebugaran jasmani dapat dibandingkan.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap. Tahap pertama, pengukuran awal (*pretest*), dilaksanakan pada 12 Juni 2026 untuk mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani 15 siswa kelas IV SD Negeri 1 Pait, Kecamatan Kasembon. Tahap kedua, pemberian perlakuan, dilakukan melalui pembelajaran PJOK berbasis gamifikasi yang mengintegrasikan delapan bentuk aktivitas, yaitu lempar tangkap bola besar, lari zig-zag, estafet bola kecil, push-up dan sit-up, tantangan shuttle run berbasis misi, papan peringkat lari keliling, bingo kebugaran jasmani, serta petualangan level kebugaran. Setiap aktivitas dirancang dengan tujuan atau misi yang harus diselesaikan siswa. Tantangan digunakan untuk memberikan target gerak, papan peringkat menjadi umpan balik terhadap pencapaian, sedangkan bingo dan tingkatan permainan memberikan variasi target aktivitas. Dengan demikian, unsur gamifikasi diterapkan melalui kombinasi misi, tantangan, pencapaian, umpan balik, dan tingkatan dalam kegiatan fisik. Tahap ketiga, pengukuran akhir (*posttest*), dilaksanakan pada 26 Juni 2026 menggunakan instrumen TKJI yang sama dengan pengukuran awal. Hasil kedua pengukuran selanjutnya dibandingkan untuk mengetahui perubahan skor kebugaran jasmani setelah penerapan pendekatan gamifikasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran skor kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah penerapan pendekatan gamifikasi. Hasil analisis terhadap 15 siswa kelas IV SD Negeri 1 Pait Kecamatan Kasembon disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Kebugaran Jasmani Siswa

Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah siswa (N)	15	15
Nilai minimum	7,00	14,00
Nilai maksimum	10,00	23,00
Rata-rata (Mean)	8,4667	17,8667
Standar deviasi	0,99043	3,50238

Sumber: Data penelitian, diolah menggunakan SPSS versi 25.

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor kebugaran jasmani siswa meningkat dari 8,4667 pada pretest menjadi 17,8667 pada posttest. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 9,4000 poin. Nilai minimum meningkat dari 7 menjadi 14, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 10 menjadi 23. Hasil deskriptif ini menunjukkan adanya perubahan skor kebugaran jasmani setelah penerapan pendekatan gamifikasi.

Uji Normalitas

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data sebelum menentukan kesesuaian penggunaan analisis parametrik. Hasil uji normalitas Shapiro–Wilk untuk skor pretest dan posttest disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk

Variabel	Statistik Shapiro–Wilk	df	Sig.	Keterangan
Pretest	0,887	15	0,061	Tidak terdapat penyimpangan normalitas yang signifikan
Posttest	0,822	15	0,007	Tidak berdistribusi normal

Sumber: Data penelitian, diolah menggunakan SPSS versi 25.

Berdasarkan Tabel 2, skor pretest memiliki nilai signifikansi 0,061, lebih besar dari 0,05. Sementara itu, skor posttest memiliki nilai signifikansi 0,007, lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi skor pretest tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal, sedangkan skor posttest menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal.

Analisis N-Gain

Analisis N-Gain digunakan untuk menggambarkan peningkatan skor dibandingkan dengan peningkatan maksimum yang mungkin dicapai. Berdasarkan rata-rata pretest sebesar 8,4667 dan posttest sebesar 17,8667, estimasi N-Gain kelompok dapat dihitung dengan asumsi skor maksimum 25.

Tabel 3. Estimasi N-Gain Berdasarkan Rata-Rata Kelompok

Komponen	Hasil
Rata-rata pretest	8,4667
Rata-rata posttest	17,8667
Peningkatan rata-rata	9,4000
Skor maksimum yang diasumsikan	25
N-Gain kelompok	0,5685
N-Gain dalam persentase	56,85%
Kategori	Sedang

Sumber: Perhitungan berdasarkan rata-rata skor penelitian, dengan asumsi skor maksimum 25.

Berdasarkan perhitungan tersebut, estimasi N-Gain kelompok sebesar 0,5685 atau 56,85%, yang termasuk kategori sedang berdasarkan kriteria interpretasi N-Gain yang umum digunakan. Hasil ini merupakan estimasi berdasarkan rata-rata kelompok, bukan rata-rata N-Gain individual setiap siswa. Oleh karena itu, perhitungan N-Gain individual masih diperlukan untuk memperoleh hasil yang lebih lengkap.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah penerapan pendekatan gamifikasi. Hasil uji paired samples t-test yang tercantum dalam skripsi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Samples t-Test

Komponen	Hasil
Rata-rata selisih	9,40000
Standar deviasi selisih	3,41844
Standar error rata-rata	0,88264
Interval kepercayaan 95% batas bawah	7,50693
Interval kepercayaan 95% batas atas	11,29307
t	10,650
df	14
Sig. (2-tailed)	0,000
Pelaporan signifikansi	$p < 0,001$

Sumber: Data penelitian, diolah menggunakan SPSS versi 25.

Berdasarkan Tabel 4, hasil paired samples t-test menunjukkan perbedaan rata-rata skor kebugaran jasmani

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

sebelum dan sesudah perlakuan, dengan nilai t(14) = 10,650 dan p < 0,001. Rata-rata selisih sebesar 9,4000 poin, dengan interval kepercayaan 95% antara 7,50693 dan 11,29307. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor posttest lebih tinggi secara signifikan daripada rata-rata skor pretest pada kelompok siswa yang diteliti.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor kebugaran jasmani siswa setelah penerapan pendekatan gamifikasi. Rata-rata skor meningkat dari 8,4667 pada pretest menjadi 17,8667 pada posttest, dengan selisih sebesar 9,4000 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan skor terjadi setelah siswa mengikuti pembelajaran yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan elemen permainan. Hasil tersebut relevan dengan kajian (Li et al., 2024) yang menunjukkan bahwa gamifikasi berpotensi meningkatkan motivasi intrinsik serta persepsi otonomi dan keterhubungan siswa dalam pembelajaran. Kajian sistematis (Ruiz et al., 2024) juga membahas peran gamifikasi dalam mendukung keterlibatan siswa, meskipun dampaknya dapat berbeda bergantung pada desain dan konteks penerapannya.

Dalam penelitian ini, pendekatan gamifikasi diterapkan melalui berbagai aktivitas, seperti lempar tangkap bola besar, lari zig-zag, estafet bola kecil, *push-up*, *sit-up*, *shuttle run* berbasis misi, papan peringkat, bingo kebugaran jasmani, dan petualangan level kebugaran. Penerapan gamifikasi dalam pendidikan jasmani berpotensi meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa selama pembelajaran (Sal-de-rellán et al., 2025); (Koldoshev et al., 2025). Selain itu, program aktivitas fisik berbasis permainan juga dilaporkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak usia sekolah (Gungor et al., 2025). Aktivitas tersebut menggabungkan tugas gerak dengan target dan tantangan yang perlu diselesaikan siswa. Penggunaan misi dan pencapaian dapat memberikan struktur yang lebih menarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sejalan dengan kajian (Koldoshev et al., 2025) mengenai pemanfaatan gamifikasi untuk mendukung keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani serta kajian (Sal-de-rellán et al., 2025) mengenai gamifikasi dan motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, penelitian ini belum dapat mengidentifikasi aktivitas tertentu sebagai komponen yang paling berpengaruh terhadap peningkatan skor kebugaran jasmani.

Hasil uji hipotesis menunjukkan perbedaan skor yang signifikan antara pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan, yaitu t(14) = 10,650 dengan p < 0,001. Hasil tersebut memperkuat temuan deskriptif bahwa skor kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti program pembelajaran berbasis gamifikasi. Meskipun demikian, signifikansi statistik perlu ditafsirkan sesuai dengan desain penelitian. Penelitian ini menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol sehingga belum dapat memastikan bahwa peningkatan skor sepenuhnya disebabkan oleh pendekatan gamifikasi. Faktor lain, seperti aktivitas fisik di luar pembelajaran, pengalaman mengikuti tes, dan perubahan kondisi siswa selama periode penelitian, juga mungkin berkontribusi terhadap perubahan hasil pengukuran.

Estimasi N-Gain berdasarkan rata-rata kelompok menunjukkan nilai sebesar 0,5685 atau 56,85%, yang termasuk kategori sedang dengan asumsi skor maksimum 25. Hasil tersebut memberikan gambaran tambahan mengenai besarnya peningkatan skor dibandingkan dengan peningkatan maksimum yang mungkin dicapai. Namun, nilai tersebut masih merupakan estimasi kelompok dan belum menggambarkan rata-rata peningkatan individual setiap siswa. Oleh sebab itu, hasil N-Gain perlu ditafsirkan secara hati-hati dan dilengkapi dengan perhitungan berdasarkan skor individual. Pemeriksaan normalitas terhadap selisih skor juga diperlukan untuk menilai kesesuaian penggunaan uji parametrik pada data berpasangan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah peserta yang relatif kecil, yaitu 15 siswa dari satu kelas, serta tidak adanya kelompok kontrol. Selain itu, nilai korelasi pretest–posttest dan N-Gain individual belum tersedia dalam hasil analisis yang diperiksa. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, menggunakan kelompok pembanding, dan melaporkan data individual serta prosedur intervensi secara terperinci. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas pendekatan gamifikasi dalam mendukung kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan gamifikasi memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Pait Kecamatan Kasembon. Dengan demikian, pendekatan gamifikasi dapat menjadi salah satu alternatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa.

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Peningkatan kebugaran jasmani tersebut didukung oleh pelaksanaan aktivitas PJOK yang dikemas melalui unsur permainan, tantangan, misi, skor, dan tingkatan. Unsur-unsur tersebut membuat kegiatan pembelajaran lebih bervariasi dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif dalam berbagai aktivitas fisik. Namun, penelitian ini belum dapat memastikan unsur atau aktivitas tertentu yang paling berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Secara praktis, guru PJOK dapat menerapkan pendekatan gamifikasi dengan menyesuaikan bentuk permainan, tingkat kesulitan, dan aktivitas fisik dengan karakteristik serta kemampuan siswa sekolah dasar. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, dan menerapkan durasi perlakuan yang lebih panjang. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menguji kontribusi masing-masing unsur gamifikasi agar diketahui komponen yang paling efektif dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Daftar Pustaka

Anico, S., Wilson, L., Eyre, E., Smith, E., Anico, S., Wilson, L., Eyre, E., & The, E. S. (2023). The effectiveness of school-based run / walk programmes to develop physical literacy and physical activity components in primary school children : A systematic review ABSTRACT. *Journal of Sports Sciences*, *40*(22), 2552–2569. https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2174720

Bahari, D. F. P. (2026). *Apakah gamifikasi merupakan sumber daya pendidikan dalam pendidikan jasmani ? Sebuah tinjauan sistematis Is gamification an educational resource in physical education ? A systematic review Abstrak*. *6*, 53–69.

Caracuel-cáliz, R. F., Ubago-jiménez, J. L., Alonso-vargas, J. M., & Melguizo-ibáñez, E. (2025). *Impact of Active Methodologies Involving Physical Activity on Primary School Students : A Systematic Review (2018 – 2024)*. 1–20.

Gungor, E. O., Solmaz, D. Y., Guven, G., & Gurol, B. (2025). *OPEN A 12-week afterschool game-based physical activity program improves physical fitness of 9-10-year-old children : a randomized controlled study Consolidated Standards of Reporting Trials*. 1–11.

Hanif, N. M. A., & Santoso, J. A. (2026). *The Effect of Personal Challenge-Based Gamification on Physical Fitness Among Elementary School Students : A Quasi- Experimental Study*. *9*(2), 710–721. https://doi.org/10.29408/porkes.v9i2.31360

Ketelhut, S., Röglin, L., Martin-niedecken, A. L., & Nigg, C. R. (2022). *Integrating Regular Exergaming Sessions in the ExerCube into a School Setting Increases Physical Fitness in Elementary School Children : A Randomized Controlled Trial*.

Koldoshev, M. K., Asghar, S., Rajput, A., & Ahmed, S. M. (2025). *Evaluación de la eficacia de la gamificación en la educación física : potenciar la participación a través del juego y el movimiento Authors Evaluating the effectiveness of gamification in physical education : enhancing engagement through play and movement Abstract How to cite in APA Keywords Resumen Palabras clave*. *2025*, 925–935.

Li, L., Foon, K., & Jiahui, H. (2024). Gamification enhances student intrinsic motivation , perceptions of autonomy and relatedness , but minimal impact on competency : a meta - analysis and systematic review. In *Educational technology research and development* (Vol. 72, Issue 2). Springer US. https://doi.org/10.1007/s11423-023-10337-7

Meirianto, Y. D., Satria, T., Herdiansyah, H., Dwiwahyudi, D., & Nurlaela, W. (2026). *Effects of Roblox-Based Gamification on Elementary Students ' Physical Activity : A Quasi-Experimental Study*. *9*, 137–146.

Mo, W., Saibon, J. Bin, Li, Y., Li, J., & He, Y. (2024). Effects of game - based physical education program on enjoyment in children and adolescents : a systematic review and meta - analysis. *BMC Public Health*, 1–20. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18043-6

Moon, J., Webster, C. A., Stodden, D. F., Brian, A., Mulvey, K. L., Beets, M., Egan, C. A., Irene, L., Mcintosh, F., Merica, C. B., & Russ, L. (2024). *Systematic review and meta-analysis of physical activity interventions to increase elementary children ' s motor competence : a comprehensive school physical activity program perspective*. 1–16.

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Mukminin, A., & Abdulaziz, M. F. (2026). *Journal of Physical Education , Health and Sport The Effect of Traditional Games on the Physical Fitness of Students at Elementary School*. *13*(1), 19–24.

Papadopoulos, N., Mantilla, A., Bussey, K., & Emonson, C. (2022). Understanding the Benefits of Brief Classroom-Based Physical Activity Interventions on Primary School-Aged Children ' s Enjoyment and Subjective Wellbeing : A Systematic Review. *Journal of School Health*, *92*(9). https://doi.org/10.1111/josh.13196

Ruiz, R., Dolores, A., & Sanchez, V. (2024). *Impact of gamification on school engagement : a systematic review*. *December*. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1466926

Sal-de-rellán, A., Hernández-suárez, Á., & Hernaiz-sánchez, A. (2025). *Gamification and motivation in adolescents . Systematic review from Physical Education*. *March*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1575104