

## SOSIALISASI KEBUGARAN JASMANI MELALUI MODEL TEAM GAMES TOURNAMENT DAN MEDIA AGILITY LADDER PADA SISWA SMP 19 MALANG

Yolanda Dwi Novita<sup>1</sup>, Surya Adi Saputra<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Malang

Email: [yolanda.dwi.2306116@students.um.ac.id](mailto:yolanda.dwi.2306116@students.um.ac.id)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan minat siswa terhadap kebugaran jasmani melalui sosialisasi dan implementasi model pembelajaran Team Games Tournament (TGT) berbantuan media agility ladder di SMPN 19 Malang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre-test dan post-test. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan sosialisasi kebugaran jasmani, praktik pembelajaran TGT, dan evaluasi menggunakan angket skala Likert dengan aspek penilaian meliputi pengetahuan, motivasi, dan partisipasi siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan minat siswa setelah pelaksanaan kegiatan. Aspek pengetahuan meningkat dari 3,6 menjadi 3,9 dengan peningkatan sebesar 8,3%, aspek motivasi meningkat dari 3,3 menjadi 3,8 dengan peningkatan sebesar 15,2%, dan aspek partisipasi meningkat dari 3,7 menjadi 3,8 dengan peningkatan sebesar 2,7%. Secara keseluruhan, rata-rata skor minat siswa meningkat dari 3,53 menjadi 3,83 dengan persentase peningkatan sebesar 8,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran Team Games Tournament berbantuan agility ladder efektif meningkatkan minat siswa terhadap aktivitas pendidikan jasmani.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Team Games Tournament, Agility Ladder.

### PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam mendukung kualitas hidup, kesehatan, dan perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa menjalani aktivitas belajar secara optimal, meningkatkan konsentrasi, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta membentuk karakter disiplin dan kerja sama. Dalam konteks pendidikan, pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan motorik, tetapi juga memiliki peran strategis dalam membangun gaya hidup sehat sejak usia sekolah. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani perlu dirancang secara inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik agar mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara aktif dan berkelanjutan (Nuraini et al., 2026).

Perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup modern menyebabkan tingkat aktivitas fisik siswa cenderung mengalami penurunan. Banyak siswa lebih tertarik pada aktivitas sedentary seperti penggunaan gawai dan media sosial dibandingkan aktivitas olahraga atau permainan fisik. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa serta rendahnya partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga di sekolah. Adi et al., (2025) menyebutkan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada usia sekolah dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, penurunan daya tahan fisik, hingga masalah kesehatan mental. Oleh sebab itu, sekolah memiliki peran penting dalam menanamkan kesadaran mengenai pentingnya kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan menyenangkan.

Dalam praktiknya, proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu permasalahan yang sering ditemukan adalah rendahnya minat siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran olahraga. Minat belajar merupakan faktor psikologis yang sangat memengaruhi keterlibatan dan antusiasme siswa dalam proses pembelajaran. Menurut Mahbubi (2025) motivasi dan minat siswa dapat berkembang apabila lingkungan pembelajaran mampu memberikan pengalaman yang menyenangkan, interaktif, dan mendorong partisipasi aktif peserta didik. Namun, pada kenyataannya masih terdapat pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara monoton, kurang variatif, dan berpusat pada instruksi guru sehingga menyebabkan siswa cepat merasa bosan dan kurang termotivasi mengikuti kegiatan olahraga.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan minat siswa dalam pendidikan jasmani adalah penerapan model pembelajaran kooperatif Team Games Tournament (TGT). Model pembelajaran TGT merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang mengombinasikan kerja sama kelompok, permainan, dan kompetisi sehat dalam proses pembelajaran. Melalui model ini, siswa didorong untuk aktif bekerja sama dalam tim, saling membantu memahami materi, dan berpartisipasi dalam permainan yang kompetitif namun tetap edukatif (Raachman & Kartiko, 2021). Model pembelajaran TGT dinilai mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif sehingga dapat meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Selain penggunaan model pembelajaran yang tepat, media pembelajaran juga memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu media yang dapat digunakan adalah agility ladder. Agility ladder merupakan alat bantu latihan berbentuk tangga koordinasi yang digunakan untuk melatih kelincahan, keseimbangan, koordinasi gerak, kecepatan, dan konsentrasi siswa. Penggunaan agility ladder dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan variasi aktivitas fisik yang menarik sehingga siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran. Menurut Pratama (2025) penggunaan media pembelajaran berbasis aktivitas gerak dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran olahraga karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan menyenangkan. Dengan demikian, kombinasi antara model pembelajaran TGT dan media agility ladder diharapkan mampu menciptakan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan inovatif.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui sosialisasi kebugaran jasmani dan implementasi model pembelajaran Team Games Tournament dengan bantuan media agility ladder kepada siswa di SMPN 19 Malang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan partisipasi siswa terhadap aktivitas kebugaran jasmani melalui pendekatan pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan literasi kebugaran jasmani di lingkungan sekolah sehingga siswa memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kualitas hidup. Dengan adanya kegiatan ini, sekolah diharapkan mampu mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif dan berorientasi pada peningkatan minat serta keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan olahraga.

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental melalui metode pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan minat siswa terhadap kebugaran jasmani setelah diberikan sosialisasi dan implementasi model pembelajaran Team Games Tournament (TGT) dengan bantuan

media agility ladder. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 18–19 Mei 2026 di SMPN 19 Malang dengan lokasi kegiatan sosialisasi bertempat di ruang aula sekolah dan kegiatan praktik dilaksanakan di lapangan sekolah. Populasi dalam kegiatan ini adalah siswa SMPN 19 Malang, sedangkan sampel penelitian berjumlah 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, dokumentasi, serta penyebaran angket menggunakan skala Likert 1–5 yang dikembangkan untuk mengukur tingkat minat siswa terhadap kebugaran jasmani. Instrumen penelitian terdiri atas tiga aspek utama, yaitu pengetahuan, motivasi, dan partisipasi siswa dalam mengikuti aktivitas pendidikan jasmani. Sebelum kegiatan dilaksanakan, siswa diberikan pre-test untuk mengetahui kondisi awal minat siswa terhadap kebugaran jasmani. Selanjutnya, pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui sosialisasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, serta pengenalan model pembelajaran Team Games Tournament yang dipadukan dengan penggunaan media agility ladder sebagai sarana latihan kelincahan, koordinasi, dan kerja sama tim. Setelah kegiatan praktik selesai dilaksanakan, siswa diberikan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat minat siswa setelah mengikuti kegiatan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan membandingkan skor rata-rata pre-test dan post-test serta menghitung persentase peningkatan pada setiap aspek yang diukur. Teknik analisis ini digunakan untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani dan implementasi model pembelajaran Team Games Tournament berbantuan agility ladder dalam meningkatkan minat siswa terhadap aktivitas pendidikan jasmani di sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani dan implementasi model pembelajaran Team Games Tournament (TGT) berbantuan media agility ladder yang dilaksanakan di SMPN 19 Malang menunjukkan adanya perubahan positif terhadap minat siswa dalam mengikuti aktivitas pendidikan jasmani. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani sekaligus menciptakan pengalaman pembelajaran olahraga yang lebih menyenangkan, aktif, dan interaktif. Pembelajaran yang menggabungkan unsur permainan, kerja sama tim, dan aktivitas fisik terbukti mampu meningkatkan antusiasme siswa selama mengikuti kegiatan (Primanuloh et al., 2025). Hal tersebut terlihat dari keterlibatan siswa yang lebih aktif dalam setiap tahapan kegiatan, baik saat sosialisasi materi maupun pada saat praktik menggunakan media agility ladder di lapangan sekolah.

Tabel 1. Perbandingan Skor

Aspek Minat	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Peningkatan (%)
Pengetahuan	3,6	3,9	8,3%
Motivasi	3,3	3,8	15,2%
Partisipasi	3,7	3,8	2,7%
Rata-rata Keseluruhan	3,53	3,83	8,5%

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, diperoleh data bahwa rata-rata keseluruhan minat siswa mengalami peningkatan dari skor 3,53 menjadi 3,83 dengan persentase peningkatan sebesar 8,5%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran Team Games Tournament dengan bantuan media agility ladder memberikan dampak positif terhadap minat siswa terhadap kebugaran jasmani. Kenaikan skor rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa siswa mulai memiliki pemahaman dan ketertarikan yang lebih baik terhadap aktivitas olahraga setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan praktik pembelajaran. Hasil ini sejalan dengan pendapat Lestari (2026) yang menyatakan bahwa

model pembelajaran kooperatif mampu meningkatkan keterlibatan siswa melalui interaksi kelompok dan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga langsung terlibat dalam aktivitas permainan dan kompetisi kelompok yang membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik.

Gambar 1. Rangkaian kegiatan sosialisasi



Pada aspek pengetahuan, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor dari 3,6 menjadi 3,9 dengan persentase peningkatan sebesar 8,3%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai manfaat aktivitas fisik serta pentingnya menjaga kebugaran tubuh sejak usia sekolah. Namun setelah diberikan materi sosialisasi dan praktik langsung, siswa mulai memahami bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan olahraga semata, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik, daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup secara umum. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi memiliki peran penting dalam membangun literasi olahraga siswa di lingkungan sekolah. Menurut Habsy (2024) peningkatan literasi aktivitas fisik sejak usia sekolah sangat penting untuk membentuk pola hidup sehat dan mengurangi risiko penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik.

Aspek motivasi menunjukkan peningkatan paling tinggi dibandingkan aspek lainnya, yaitu dari skor 3,3 menjadi 3,8 dengan persentase peningkatan sebesar 15,2%. Tingginya peningkatan pada aspek motivasi menunjukkan bahwa model pembelajaran Team Games Tournament mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat lebih antusias mengikuti permainan dan latihan yang dilakukan secara berkelompok. Adanya unsur kompetisi sehat antar kelompok membuat siswa lebih bersemangat untuk terlibat aktif dalam setiap aktivitas yang diberikan. Selain itu, penggunaan media agility ladder memberikan variasi latihan yang berbeda dari pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya sehingga siswa merasa lebih tertantang dan tidak mudah bosan. Kondisi tersebut sesuai dengan teori motivasi belajar yang dikemukakan oleh Abidin & Wijaya (2024), bahwa lingkungan belajar yang memberikan pengalaman menyenangkan dan interaktif dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran yang inovatif menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan minat dan semangat siswa terhadap aktivitas olahraga di sekolah.

Sementara itu, aspek partisipasi mengalami peningkatan dari skor 3,7 menjadi 3,8 dengan persentase peningkatan sebesar 2,7%. Meskipun peningkatannya tidak sebesar aspek motivasi dan pengetahuan, hasil ini tetap menunjukkan adanya perubahan positif terhadap keterlibatan siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani. Rendahnya persentase peningkatan partisipasi dapat disebabkan karena pada kondisi awal sebagian siswa sebenarnya sudah cukup aktif mengikuti kegiatan olahraga sekolah, sehingga peningkatannya tidak terlalu signifikan. Namun demikian, selama pelaksanaan kegiatan terlihat bahwa siswa lebih berani mencoba

aktivitas baru, lebih aktif bekerja sama dengan teman satu kelompok, dan lebih percaya diri dalam mengikuti permainan serta latihan menggunakan agility ladder. Model pembelajaran Team Games Tournament yang berbasis kerja sama kelompok memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk terlibat secara langsung dalam aktivitas pembelajaran sehingga tidak hanya siswa yang memiliki kemampuan olahraga tinggi saja yang aktif berpartisipasi.

Penggunaan media agility ladder juga memberikan kontribusi penting terhadap keberhasilan kegiatan ini. Media tersebut mampu menciptakan aktivitas pembelajaran yang lebih variatif dan menantang sehingga siswa tidak merasa jenuh selama mengikuti kegiatan praktik. Latihan menggunakan agility ladder membantu siswa melatih koordinasi gerak, kelincuhan, keseimbangan, dan kecepatan secara menyenangkan melalui pola-pola gerakan sederhana yang dikombinasikan dengan permainan kelompok. Selain memberikan manfaat fisik, aktivitas tersebut juga meningkatkan interaksi sosial dan kerja sama antar siswa. Pratama (2025) menjelaskan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis aktivitas gerak dapat meningkatkan keterlibatan siswa karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan kontekstual. Hal tersebut terlihat selama kegiatan berlangsung, di mana siswa tampak lebih fokus, antusias, dan menikmati proses pembelajaran dibandingkan pembelajaran pendidikan jasmani yang bersifat konvensional.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sosialisasi kebugaran jasmani dan implementasi model pembelajaran Team Games Tournament berbantuan media agility ladder memiliki efektivitas yang baik dalam meningkatkan minat siswa terhadap aktivitas pendidikan jasmani. Peningkatan yang terjadi pada aspek pengetahuan, motivasi, dan partisipasi menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif, interaktif, dan menyenangkan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih positif bagi siswa. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran kooperatif tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fisik siswa, tetapi juga mampu membangun kerja sama, komunikasi, dan rasa percaya diri dalam aktivitas kelompok. Oleh karena itu, penerapan model pembelajaran Team Games Tournament dengan bantuan media agility ladder dapat dijadikan salah satu alternatif strategi pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi kebugaran jasmani dan implementasi model pembelajaran Team Games Tournament (TGT) berbantuan media agility ladder di SMPN 19 Malang, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan minat siswa terhadap aktivitas pendidikan jasmani, khususnya pada aspek pengetahuan, motivasi, dan partisipasi. Peningkatan skor rata-rata dari 3,53 pada pre-test menjadi 3,83 pada post-test dengan persentase peningkatan sebesar 8,5% menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang interaktif, kooperatif, dan menyenangkan memberikan dampak positif terhadap keterlibatan siswa dalam kegiatan kebugaran jasmani. Aspek motivasi menjadi aspek dengan peningkatan tertinggi, yang menunjukkan bahwa kombinasi model Team Games Tournament dan media agility ladder mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan mendorong siswa untuk lebih aktif mengikuti pembelajaran olahraga. Selain meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya kebugaran jasmani, kegiatan ini juga memberikan pengalaman belajar yang lebih variatif, melatih kerja sama tim, serta meningkatkan antusiasme siswa dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran Team Games Tournament berbantuan agility ladder dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk meningkatkan minat dan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z., & Wijaya, A. (2024). Penerapan Permainan Kecil Bola Beracun pada Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 9 di SMPN 13 Surabaya. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(5), 82-91.
- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen Aktivitas Fisik Siswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Habsy, M. M. (2024). Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(01), 13-18.
- Lestari, D. A., & Kurniati, R. (2026). Pengembangan Model Keterampilan Senam Aerobik Berbasis Pembelajaran Kooperatif Pada Siswa SMP Yapim Medan. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 79-89.
- Mahbubi, M. (2025). Analisis implementasi pembelajaran berbasis gamifikasi pada peningkatan motivasi belajar siswa. *Al-Abshor: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 1-9.
- Nuraini, S., Rihatno, T., Marini, I. A., Safitri, D., & Novalia, R. (2026). Belajar Aktif dan Menyenangkan Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Permainan di Sekolah Dasar. Penerbit K-Media.
- Pirmanuloh, P., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2025). Upaya Meningkatkan Minat Belajar Olahraga Pada Siswa Sekolah dasar Melalui Pendekatan Permainan Tradisional. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(3), 514-529.
- Pratama, Y. (2025). Peran Media Pembelajaran dalam Menumbuhkan Minat Siswa terhadap Aktivitas Fisik di Sekolah. *Dharmas Journal of Sport*, 5(02), 61-68.
- Pratama, Y. (2025). Peran Media Pembelajaran dalam Menumbuhkan Minat Siswa terhadap Aktivitas Fisik di Sekolah. *Dharmas Journal of Sport*, 5(02), 61-68.
- Rachman, A. W. N. A., & Kartiko, D. C. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif TGT (Teams Games Tournament) Terhadap Ketuntasan Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 193-203.