

Pjkr UPGRIS

revisi+3++rani

 Rani Dwi

Document Details

Submission ID

trn:oid::3618:134913711

Submission Date

Apr 12, 2026, 7:52 AM GMT+7

Download Date

Apr 13, 2026, 6:46 AM GMT+7

File Name

revisi+3++rani.docx

File Size

186.9 KB

13 Pages

4,228 Words

26,807 Characters

22% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.




Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Quoted Text
- ▶ Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- ▶ 15 Excluded Sources
- ▶ 23 Excluded Matches

Top Sources

- 19%  Internet sources
- 13%  Publications
- 16%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 19% Internet sources
- 13% Publications
- 16% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	Universitas Negeri Surabaya on 2025-03-22	<1%
2	Publication	Nirwana sari Nasution, Siti Uriana Rahmawati, Raswan Raswan. "Atsaru Kharitha..."	<1%
3	Internet	journal3.upgris.ac.id	<1%
4	Internet	ejournal.unesa.ac.id	<1%
5	Internet	www.collegesidekick.com	<1%
6	Internet	journal.upgris.ac.id	<1%
7	Internet	repository.upi.edu	<1%
8	Internet	www.scribd.com	<1%
9	Student papers	Universitas Negeri Malang on 2025-07-29	<1%
10	Internet	id.scribd.com	<1%
11	Internet	repository.unisba.ac.id:8080	<1%

12	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah on 2025-03-19	<1%
13	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2024-01-03	<1%
14	Internet	documents.mx	<1%
15	Internet	journal.unnes.ac.id	<1%
16	Student papers	Ajou University Graduate School on 2024-02-22	<1%
17	Publication	Alya Nabilah Putri Dzikrina, Nur Aini Puspitasari. "Model Contextual Teaching Lea...	<1%
18	Publication	Azki Akhmad Mafaza, Zuliyanti Zuliyanti. "Keefektifan Pembelajaran Menulis Cer...	<1%
19	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
20	Student papers	Bridgepoint Education on 2011-07-04	<1%
21	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
22	Internet	jurnal.ranahresearch.com	<1%
23	Publication	Giofandi Samin. "EFEKTIVITAS LATIHAN BURPEES DALAM MENINGKATKAN KONDI...	<1%
24	Internet	nitromks.ac.id	<1%
25	Internet	radarmadiun.co.id	<1%

26	Publication	Ihsan Mz, Isnaeni Marhani. "DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN PENGARUHNYA TE...	<1%
27	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
28	Internet	jurnal.unsyiah.ac.id	<1%
29	Internet	repository.uinbanten.ac.id	<1%
30	Internet	repository.unj.ac.id	<1%
31	Student papers	Universitas Mulawarman on 2022-06-06	<1%
32	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2025-04-08	<1%
33	Internet	jurnal.icjambi.id	<1%
34	Internet	repo.stkipgri-bkl.ac.id	<1%
35	Internet	repository.dharmawangsa.ac.id	<1%
36	Internet	simdos.unud.ac.id	<1%
37	Publication	Kaka Kustiana, Ayi Suherman, Tedi Supriyadi. "Pengaruh Modifikasi Permainan ...	<1%
38	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya on 2025-09-18	<1%
39	Student papers	Universitas PGRI Palembang on 2026-01-29	<1%

40	Internet	etheses.iainponorogo.ac.id	<1%
41	Internet	ojs.unsimar.ac.id	<1%
42	Internet	repository.iainpurwokerto.ac.id	<1%
43	Internet	www.researchgate.net	<1%
44	Publication	Dahlan Dahlan, Hikmad Hakim, Nukhrawi Nawir, A. Atsam. "EFEK LATIHAN ZIG - ...	<1%
45	Student papers	Universitas Negeri Medan on 2026-03-03	<1%
46	Student papers	Universitas Pamulang on 2025-04-28	<1%
47	Internet	ejournal.indo-intellectual.id	<1%
48	Student papers	iGroup on 2012-04-23	<1%
49	Internet	j-cup.org	<1%
50	Internet	jurnal.uns.ac.id	<1%
51	Internet	lib.unnes.ac.id	<1%
52	Internet	repository.unpkediri.ac.id	<1%
53	Internet	www.ibaness.org	<1%

54	Publication	Annisa Adenikheir, Yelva Febriani. "LATIHAN ZIG-ZAG RUN LEBIH BERPENGARUH ...	<1%
55	Publication	Ari Ananda Putri. "Analisis Model Pemilihan Moda Akibat Rencana Penerapan Ske...	<1%
56	Publication	Mrs. Yulianti. "PENINGKATAN MINAT BELAJAR PROSES INDUSTRI KIMIA MELALUI ...	<1%
57	Student papers	Universitas International Batam on 2018-03-20	<1%
58	Student papers	Universitas Muhammadiyah Palembang on 2025-08-02	<1%
59	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2026-04-07	<1%
60	Student papers	Universitas Negeri Medan on 2026-04-06	<1%
61	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2014-05-28	<1%
62	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia on 2018-01-23	<1%
63	Internet	asj.basu.ac.ir	<1%
64	Internet	bioearthworm.wordpress.com	<1%
65	Internet	ejournal.tsb.ac.id	<1%
66	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
67	Student papers	iGroup on 2012-06-19	<1%

68	Internet	jurnal.unej.ac.id	<1%
69	Internet	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id	<1%
70	Internet	karyatulisilmiah.com	<1%
71	Internet	repository.umj.ac.id	<1%

Jendela Olahraga

Volume x, No. x, Bulan 2021, pp. x-x
DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i1.6225> (contoh DOI)

Pengaruh Permainan Snake Train Dan Zig Zag Run Terhadap Minat Siswa

Rani Dwi Puji Astuti ^{a,1,*}, Muh. Isna Nurdin Wibisana ^{b,2}, Tubagus Herlambang ^{b,3}

^a Universitas PGRI Semarang, Jalan Sidodadi Timur No 24 – Dr. Cipto, KarangTempel, Semarang Timur, KarangTempel, Semarang Timur, KarangTempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia
¹ rdwi68098@gmail.com *; ² muhisna@upgris.ac.id; ³ tubaguserlambang@upgris.ac.id
* corresponding author

ARTICLE INFO

ABSTRACT (10PT)

Article history
Received
Revised
Accepted

Keywords

Snake train
Zig zag run
interest in learning
physical fitness

This study was prompted by the low level of student interest in physical education within the Physical Education and Health (PJOK) curriculum at SMP N 6 Semarang, due to teaching methods that were deemed unengaging, thereby necessitating innovation through the use of games. This study aims to analyse the impact of the Snake Train and Zig Zag Run games on students' interest in physical fitness education and to determine which game is more effective in increasing student interest at SMP N 6 Semarang. This study employs a quantitative approach using an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 64 students, divided into a Snake Train group and a Zig Zag Run group. The results of the descriptive analysis of the Snake Train game showed an average score of 43.09 in the pre-test rising to 43.81 in the post-test, whilst for the Zig Zag Run game, the average score was 43.09 in the pre-test and 46.22 in the post-test. The results of the normality and homogeneity tests indicated a normal distribution with a significance level greater than 0.05. The hypothesis test using a paired-sample t-test showed a value of $0.000 < 0.05$. The results indicate that the Zig Zag Run game is more effective and elicits a higher level of interest among children compared to the Snake Train game. The research findings suggest that Zig Zag Run could be an effective method for enhancing pupils' interest in Physical Education. Further researchers are advised to develop different games and explore deeper aspects of learning.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Abstrak (10pt)

Penelitian yang di latar belakang oleh rendahnya minat siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada pembelajaran pjok di SMP N 6 Semarang, akibat metode kurang menarik sehingga di perlukan inovasi melalui permainan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak permainan Snake Train dan Zig Zag Run terhadap minat siswa dalam pembelajaran kebugaran fisik serta untuk mengetahui permainan yang lebih efektif dalam meningkatkan minat siswa di SMP N 6 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen menggunakan desain dua kelompok pretest dan posttest. Sampel yang terdiri 64 siswa dengan kelompok snake train dan kelompok zig zag run. hasil analisis deskriptif penelitian permainan snake train menunjukkan nilai rata-rata dari 43,09 di pretest menjadi 43,81 di posttest, sementara dari permainan zig zag run nilai rata-rata 43,09 di pretest menjadi 46,22 di postst. Dari hasil uji normalitas dan homogenitas berdistribusi normal dengan nilai sig lebih besar dari 0,05. Uji hipotesis menggunakan paired sampel t-test nilai menunjukkan $0,000 < 0,05$. Hasil nilai permainan zig zag run lebih efektif dan nilai tingkat minat anak lebih tinggi di bandingkan permainan snake train, Hasil penelitian mengindikasikan bahwa Zig Zag Run bisa menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan ketertarikan siswa dalam belajar PJOK. Peneliti selanjutnya di sarankan untuk membuat permainan yang berbeda serta mengeksplorasi aspek belajar yang lebih mendalam.

Kata kunci

Snake train
Zig zag run
Minat belajar
Kebugaran jasmani

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan aspek penting dalam pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta menciptakan pola hidup sehat bagi para siswa. Menurut Mustafa & Dwiyo (2020) Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk memenuhi kebutuhan setiap siswa yang disesuaikan dengan kebutuhan mereka. PJOK tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembinaan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter, penguatan kesehatan mental, serta pembentukan gaya hidup sehat sejak dini (Ambarini et al., 2026). Dengan demikian, pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk mendorong perubahan menyeluruh pada kualitas individu, baik dari segi fisik maupun mental (Rio Taufan, 2022).

Kesehatan tubuh adalah sesuatu yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik. Rasa senang saat berolahraga menjadi salah satu penentu seseorang untuk secara rutin menjalani aktivitas fisik. Melakukan kegiatan fisik dengan penuh semangat terus menerus memberikan dampak positif, yaitu memperoleh kebugaran jasmani. Menurut Ikhsanto et al. (2023) Kesehatan fisik dapat diartikan sebagai kemampuan jasmani seseorang.

Namun dalam kenyataannya, pembelajaran kebugaran fisik di sekolah masih menghadapi sejumlah tantangan, salah satunya adalah rendahnya minat siswa dalam mengikuti proses belajar. Beberapa siswa cenderung kurang antusias, tidak terlalu aktif, dan tidak menunjukkan ketertarikan pada aktivitas fisik yang disampaikan oleh guru. Situasi ini mungkin disebabkan oleh cara mengajar yang monoton dan kurang melibatkan aktivitas yang menarik bagi siswa. Menurut Adinda Zuhria Rakhmah & Sugeng Pradikto (2025) bahwa rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK menunjukkan pentingnya menciptakan metode pengajaran yang lebih menarik untuk meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran PJOK adalah dengan menerapkan pembelajaran berbasis permainan. Permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Menurut Lisa et al. (2026) pendekatan pembelajaran yang bersifat monoton, minim inovasi, serta tidak sesuai dengan minat dan karakteristik siswa di usia remaja, Hal ini menciptakan tantangan nyata bagi pengajar PJOK dalam menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan mendidik untuk para siswa. Menurut Anjani et al. (2025) Minat belajar berperan penting

dalam mendorong peserta didik untuk terus berupaya mencari strategi yang tepat dengan memaksimalkan seluruh potensi.

15 Di penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kegiatan bermain berperan dalam pertumbuhan keterampilan motorik siswa. Syafira Nur Damayanti et al. (2023) menyatakan bahwa ketika anak bermain permainan tradisional maka tanpa disadari mereka akan banyak melakukan aktivitas fisik. Di samping itu, latihan yang melibatkan perubahan arah gerakan juga terbukti efektif untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi tubuh siswa (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024).

49
45 Meskipun banyak riset menunjukkan bahwa pembelajaran yang menggunakan permainan dapat meningkatkan aktivitas fisik serta keterampilan motorik siswa, sebagian besar fokusnya masih pada aspek fisik seperti kelincahan dan koordinasi, dan bukan pada ketertarikan belajar. Penelitian oleh Destriana et al. (2023) lebih menekankan pada kelincahan melalui latihan zig-zag, Syafira Nur Damayanti et al. (2023) memeriksa aktivitas fisik tanpa mempertimbangkan ketertarikan belajar. Lisa et al. (2026) memang mempelajari minat, tetapi belum membandingkan dua variasi permainan dalam satu studi. Dengan demikian, ada kekurangan dalam penelitian yang berkaitan dengan belum adanya analisis perbandingan antara permainan Snake Train dan Zig Zag Run terhadap minat siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kekurangan tersebut dengan menilai perbandingan efektivitas kedua permainan dalam meningkatkan minat belajar PJOK.

51
50 Salah satu jenis permainan yang bisa digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah *Snake Train*. Menurut Puspitosari et al. (2025) Permainan ular bisa dimanfaatkan sebagai sarana untuk merangsang kemampuan kognitif, Permainan ini dapat memperbaiki kemampuan berpikir seseorang dalam permainan ini, peserta dibagi menjadi kelompok dan membentuk barisan seperti ular, di mana setiap orang saling memegang bahu atau pinggang satu sama lain dan bergerak mengikuti jalur yang sudah ditentukan. Snake Train mengharuskan kerja sama tim, koordinasi gerakan, dan juga fokus agar barisan tetap terjaga selama permainan. Selain meningkatkan aktivitas fisik siswa, permainan ini juga dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan.

44
43
39 Selain permainan *Snake Train*, ada pula kegiatan olahraga yang disebut *Zig Zag Run*, yaitu bentuk lari yang dilakukan dengan pola mengubah arah atau zig-zag melewati sejumlah titik atau rintangan tertentu. Menurut Arpiani et al. (2025) tujuan zig-zag run adalah untuk melatih pergerakan tubuh dalam berbelok. Menurut Destriana et al. (2023) penelitian menunjukkan bahwa latihan lari zig-zag memberikan pengaruh terhadap kecepatan. Menurut Saputri et al. (2025) Setiap siswa menunjukkan tingkat minat yang berbeda dalam berpartisipasi pada kegiatan. Aktivitas ini dapat membantu meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerakan siswa. Kegiatan zig-zag run juga diakui sebagai salah satu cara latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan dalam

mengubah arah dan kontrol tubuh saat berolahraga (Spalding, 2023). Menurut Yuliana (2024) penerapan permainan kecil diharapkan berguna mendorong minat siswa dalam belajar.

Hasil observasi awal di SMP N 6 Semarang menunjukkan bahwa masih ada siswa yang kurang termotivasi saat mengikuti kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani. Beberapa siswa tampak kurang terlibat dan tidak menunjukkan minat yang tinggi terhadap aktivitas yang diajarkan oleh guru. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan sehingga menjadi lebih antusias untuk mengikuti kegiatan kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan Snake Train dan Zig Zag Run terhadap minat siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani serta untuk mengetahui permainan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan minat siswa di SMP N 6 Semarang.

METODE

Desain penelitian

Metode penelitian kuantitatif yang menggunakan two group pretest-posttest. Dalam studi ini, diterapkan metode eksperimen dengan pendekatan yang bersifat kuantitatif. Menurut Suharsimi (2022) metode penelitian kuantitatif adalah suatu prosedur penelitian yang pengumpulan datanya menggunakan angka. Penelitian kuantitatif berisi unsur-unsur kuantitatif (angka, frekuensi, persentase), untuk mengetahui dan mengukur tingkat minat anak dengan menggunakan metode pretest-posttest design. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam studi ini adalah cluster random sampling, yaitu cara pemilihan sampel yang didasarkan pada kelompok atau kelas yang sudah ditetapkan (Taufiqi Kurniawan 2017), Teknik ini diterapkan saat populasi terdiri dari kelompok-kelompok yang bersifat homogen. Dalam penelitian ini, jumlah sampel terdiri dari 64 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 32 kelompok eksperimen dan 32 kelompok kontrol. Dengan demikian setiap kelompok diberikan kesempatan yang setara untuk dipilih sebagai contoh dalam penelitian. Menurut Dela Fahiran Pandiangan & Meyniar Albina (2025) dengan memakai alat yang sudah distandarisasi dan prosedur statistik, pendekatan ini memberi kesempatan kepada peneliti untuk melakukan pengujian terhadap teori-teori yang sudah ada dengan cara yang teratur. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner mengenai minat belajar siswa. Kuesioner ini bertujuan untuk menilai seberapa besar minat siswa terhadap permainan yang telah di mainkan sebelum dan setelah pelaksanaan permainan. Tujuan dari studi ini adalah untuk memahami pengaruh dari permainan Snake Train dan Zig Zag Run terhadap minat peserta didik dalam pembelajaran kebugaran jasmani, khususnya aspek kelincahan, dengan pengumpulan data melalui angket.

Analisis data

Analisis deskripsi data dalam penelitian mencakup rata-rata, nilai tengah, frekuensi tertinggi, serta deviasi standar. menggunakan metode kolmogorov smirnov untuk uji

normalitas, uji homogenitas menggunakan levene test, uji hipotesis menggunakan paired sampel t-test dengan software spss 26 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji statistik

Tabel 1. Hasil uji mean median modus

		Pretest	Posttest
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		43.09	43.81
Median		43.00	44.00
Mode		42	40 ^a
Std. Deviation		3.905	3.737
Minimum		34	37
Maximum		53	52
Sum		1379	1402

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Data di atas menunjukkan hasil dari tes snake train. Penelitian ini dijelaskan sebagai berikut. Pretest pada tes snake train dijelaskan dengan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest nilai terendah=34, nilai tertinggi 53 rata-rata (mean)=43.09, nilai tengah (median)=43.00, dengan simpangan baku (std. deviasi)=3.905. Hasil posttest nilai terendah=37, nilai tertinggi=52 rata-rata (mean)=43.81, nilai tengah (median)=44.00, dengan simpangan baku (std. deviasi)=3.737.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.108	32	.200*	.985	32	.931
Posttest	.087	32	.200*	.971	32	.523

Berdasarkan data yang ada, tampak bahwa variabel menunjukkan nilai asymp. Sig lebih dari 0,05, yang menunjukkan bahwa variabel tersebut berdistribusi normal. Ini menandakan bahwa pengambilan data dilakukan secara normal. Melalui analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes snake train, baik pretest maupun posttest, memiliki nilai signifikan $p > 0,05$, yang mengindikasikan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengevaluasi tingkat kesamaan antara beberapa contoh, apakah mereka seragam atau tidak. Tujuan dari uji keseragaman adalah untuk menilai persamaan varians

antara pretest dan posttest. Uji keseragaman yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik Levene.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

Posttest	Based on Mean	1.005	8	17	.468
	Based on Median	.719	8	17	.673
	Based on Median and with adjusted df	.719	8	8.184	.674
	Based on trimmed mean	.925	8	17	.521

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang terdapat pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu 0,521. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki karakteristik homogen, sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik.

Tabel 4. Paired sampel test

		Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-.719	4.423	.782	-2.313	.876	-.919	31	0.000

Berdasarkan analisis uji hipotesis menggunakan paired samples test pada permainan snake train, dihasilkan nilai sig kurang dari 0,05, yaitu 0,000. Karena nilai sig kurang dari 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, yang berarti perlakuan yang diberikan memberikan dampak terhadap variabel penelitian. Data dari permainan zig zag run

Tabel 5. Uji Mean, Median, Modus dan std.Deviasi

		Pretes	Postes
N	Valid	32	32
	Missing	0	0
Mean		43.09	46.22
Median		43.00	47.00
Mode		41	43 ^a
Std. Deviation		5.189	6.786
Minimum		30	33
Maximum		54	60
Sum		1379	1479

Data yang tercantum di atas menunjukkan hasil dari tes zig zag run. Temuan penelitian ini dijelaskan sebagai berikut. Pretest pada zigzag run dalam penelitian ini dianalisis secara deskriptif dengan rincian seperti ini, yaitu nilai terendah=30, nilai tertinggi=54, rata-rata (mean)=43,09, nilai tengah (median)=43,00, dan deviasi standar (std. deviasi)=5,189. Sementara untuk hasil posstest, nilai terendah=33, nilai tertinggi=60, rata-rata (46,22), nilai tengah (47,00), dengan deviasi standar (std. deviasi)=6,786.

Tabel 6. Uji normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.093	32	.200*	.979	32	.762
Posttest	.089	32	.200*	.983	32	.887

Berdasarkan informasi yang terdapat di atas, dapat dilihat bahwa variabel memiliki nilai asymp. sig lebih dari 0,05, sehingga data dari variabel tersebut berdistribusi secara normal. Ini menunjukkan bahwa data yang diambil adalah normal. Uji kolmogorov – Smirnov yang ada pada tabel di atas menunjukkan bahwa data hasil zig zag run pretest dan posttest menunjukkan nilai signifikansi $p > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 7. Uji homogenitas

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Posttest	Based on Mean	2.411	9	15	.064
	Based on Median	1.091	9	15	.423
	Based on Median and with adjusted df	1.091	9	7.780	.458
	Based on trimmed mean	2.273	9	15	.077

Berdasarkan hasil pengujian homogenitas yang terdapat dalam tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yaitu 0,0677. Dengan nilai signifikansi yang lebih dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data yang ada bersifat homogen. Dengan demikian, analisis data bisa dilanjutkan menggunakan statistik parametrik.

Tabel 8. Paired sampel test

Paired Differences							
	Std. Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	T	Df	Sig. (2-tailed)

		Lower	Upper						
Pair 1	pretes – postes	-3.125	6.743	1.192	-5.556	-.694	-2.622	31	0.000

29
17 Berdasarkan hasil uji hipotesis paired samples test pada tabel di atas di peroleh nilai sig<0,05 yaitu 0,000. Karna nilai sig<0,05 maka H0 di tolak dan Ha di terima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest, sehingga perlakuan yang di berikan memberikan pengaruh yang berarti terhadap variabel penelitian.

Hipotesis pengaruh zig zug run untuk mengetahui peningkatan minat anak. hipotesis yang pertama berbunyi terdapat pengaruh zig zag run untuk meningkatkan minat anak pada pembelajaran kebugaran jasmani di smp n 6 semarang.

62 Dari pembahasan sebelumnya telah di ketahui dari hasil masing-masing data preetes dan posttest. Untuk mengetahui hasil peningkatan minat belajar pada pembelajaran kebugaran jasmani pada permainan snake train dan zig zag run dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan presentase.

Tabel 9. Presentase kedua tabel

Variable	Pretes	Postest	Presentase peningkatan
Snake train	1379	1402	1,67%
Zig zag run	1379	1479	7,25%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa kedua variable presentase peningkatan di katakan meningkat. Hasil peningkatan kedua variable di deskripsikan menggunakan rumus presentase peningkatan snake train yaitu 1,67% dan presentase peningkatan zig zag run yaitu 7,25%. Bahwa dapat di simpulkan dari kedua variable di atas menunjukkan model permainan zig zag run lebih efektif dari pada snake train.

Tabel 10. uji normalitas Snake train dan zig-zag run

Variabel		Sig	Nilai	Keterangan
Snake train	Pretest	,200	0,05	Normal
	Postest	,200	0,05	Normal
Zig zag run	Pretest	,200	0,05	Normal
	Postest	,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel yang ditampilkan, tampak bahwa kedua variabel memiliki nilai asymp. sig lebih dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data dari kedua variabel terdistribusi secara normal. Dengan kata lain, data yang diambil adalah normal. Dari analisis statistik mengenai uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, tabel data menunjukkan bahwa hasil belajar melalui permainan snake train dan zig zag run, baik pretest maupun posttest, menunjukkan nilai signifikan $p > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 11. hasil uji homogenitas snake train dan zig zag run

Variabel	.sig	Nilai	Keterangan
Snake train	,521	0,05	Homogen
Zig zag run	,077	0,05	Homogen

Sesuai dengan analisis statistik yang dilakukan melalui uji Levene yang tercantum dalam tabel di atas. Dari hasil perhitungan, didapatkan nilai signifikan $\geq 0,05$ yang berarti kumpulan data memiliki variasi atau homogenitas yang serupa.

Tabel 12. Hasil uji independent samples test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen- ce	Std. Error Differen- ce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	9.091	.004	-	62	.084	-2.406	1.369	-5.144	.331
	Equal variances not assumed			-	48.21	.085	-2.406	1.369	-5.159	.347

Berdasarkan hasil uji independent test didapatkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,085. Mengingat nilai p yang lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara minat siswa yang terlibat dalam permainan Snake Train dan siswa yang

mengikuti permainan Zig Zag Run. Di samping itu, uji Levene menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,004.

56 Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di SMP N 6 Semarang, terdapat hasil yang menunjukkan pengaruh permainan snake train dan zig zag run terhadap peningkatan ketertarikan siswa dalam proses pembelajaran kebugaran fisik. Secara deskriptif, rata-rata nilai permainan snake train mengalami peningkatan dari 43,09 pada pretest menjadi 43,81 di posttest. Nilai median juga naik dari 43 menjadi 44, sementara rentang nilai sedikit berkurang dari 3,905 menjadi 3,737, yang menunjukkan bahwa variasi nilai siswa menjadi lebih seimbang setelah perlakuan. Ini menandakan bahwa minat siswa meningkat meskipun dengan perubahan yang relatif kecil. Di sisi lain, Sebaliknya hasil dari permainan zig zag run memperlihatkan kinerja yang lebih unggul dibandingkan dengan snake train. Dengan nilai rata-rata yang meningkat dari 43,09 pada pretest menjadi 46,22 di posttest, dan nilai median yang meningkat dari 43,00 menjadi 47,00, yang mengindikasikan bahwa zig zag run berhasil meningkatkan ketertarikan siswa secara signifikan. Hasil uji normalitas memperlihatkan bahwa seluruh data menunjukkan Tingkat signifikansi melebihi 0,05, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa distribusi data bersifat normal. Selain itu, hasil dari uji homogenitas menunjukkan angka signifikan di atas 0,05, yang menandakan bahwa data tersebut bersifat homogen. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan metode parametris. Hasil dari pengujian hipotesis yang dilaksanakan melalui t-test untuk sampel berpasangan menunjukkan nilai signifikansi untuk kedua variabel yang ditunjukkan pada angka 0,000.

30
68
52 Minat belajar merupakan aspek emosional yang krusial dan berdampak pada kesuksesan pendidikan dengan cara meningkatkan keterlibatan, konsentrasi, dan antusiasme siswa. Berdasarkan pendapat Sitanggang et al. (2024) minat ini berfungsi sebagai penggerak internal dalam mencapai tujuan individu. Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), minat memiliki peranan yang sangat penting karena fokus utama pembelajarannya adalah kegiatan fisik. Minat memiliki peran yang sangat penting karena inti dari pembelajarannya adalah aktivitas fisik. Suasana belajar yang menarik dan berbasis permainan mampu memperkuat rasa solidaritas serta mendorong keterlibatan siswa. Secara keseluruhan, minat dalam pendidikan memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat keterlibatan, motivasi, dan hasil belajar peserta didik.

Permainan ular yang melibatkan peserta berbaris panjang sambil memegang bahu satu sama lain, bertujuan untuk mengasah kemampuan berpikir dan memperbaiki hubungan sosial di antara pemain. Permainan ular yang melibatkan peserta berbaris panjang sambil memegang bahu satu sama lain, bertujuan untuk mengasah kemampuan berpikir dan memperbaiki hubungan sosial di antara pemain Puspitosari et al. (2025). Sementara itu, latihan zig-zag adalah aktivitas berlari yang melibatkan pola belok atau saling menyalang di antara hambatan, yang sangat berguna untuk meningkatkan

kelincahan, koordinasi, dan kecepatan tubuh Spalding. (2023). Secara umum, kedua kegiatan ini dibuat untuk meningkatkan keterampilan berpikir dan keahlian fisik siswa lewat gerakan yang sistematis.

Permainan sederhana yang dilakukan sebelum pelajaran memiliki manfaat dan efek positif bagi anak-anak dalam meningkatkan semangat mereka untuk berolahraga. Dalam proses belajar, tugas seorang guru bukan hanya untuk menyampaikan informasi, melainkan juga sebagai mentor yang mampu menciptakan lingkungan yang lebih menarik. Metode pembelajaran yang monoton tanpa alat atau permainan sering kali menyebabkan anak-anak merasa jenuh dan kehilangan semangat. Salah satu metode untuk mendorong antusiasme pelajar dalam belajar adalah dengan menggunakan permainan. Permainan dalam pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan untuk mengasah kemampuan fisik, tetapi juga untuk meningkatkan kesenangan dan motivasi siswa agar lebih aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian ini, jenis permainan yang akan diterapkan dan diuji untuk menarik minat anak-anak dalam belajar adalah permainan snake train dan zig zag run.

KESIMPULAN

Permainan snake train dan zig zag run terbukti mampu menambah ketertarikan siswa terhadap pembelajaran kebugaran fisik, dengan zig zag run menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi (7,25%) dibandingkan dengan snake train (1,67%). Pada hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya kenaikan yang signifikan pada kedua kelompok ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$) Temuan ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran yang menggunakan permainan dengan cara yang interaktif dan menyenangkan dapat meningkatkan semangat serta keterlibatan siswa, sesuai dengan teori minat belajar yang menegaskan bahwa pengalaman belajar yang menarik sangat penting untuk meningkatkan partisipasi. Namun, studi ini memiliki batasan terkait jumlah sampel yang sedikit dan hanya mengandalkan alat pengumpulan data berupa kuesioner. Oleh karena itu, disarankan untuk penelitian di masa depan agar melibatkan sampel yang lebih besar, memanfaatkan berbagai metode pengukuran, serta menyelidiki aspek lainnya seperti keterampilan fisik dan hasil pendidikan untuk memberikan kontribusi yang lebih lengkap dalam pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Zuhria Rakhmah, & Sugeng Pradikto. (2025). Pengaruh Metode Pembelajaran yang Efektif terhadap Minat Belajar Siswa di Sekolah SMA Negeri 3 Pasuruan. *Jurnal Bima : Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 3(1), 184–198.
<https://doi.org/10.61132/bima.v3i1.1544>
- Ambarini, R., Utami, H. R., Zahraini, D. A., Ratimiasih, Y., & Sumardiyani, L. (2026). *Pemberdayaan Santri Pesantren melalui Literasi Digital dan Pembelajaran Bilingual pada Mata Pelajaran PJOK untuk Mendukung Gaya Hidup Sehat Menuju Pesantren 4 . 0*. 3(12), 6918–6930.

- Anjani, D., Nugroho, D. B., Prihatnani, E., Irfani, N., & Salatiga, S. M. P. N. (2025). *Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik melalui Model Pembelajaran Project Based Learning dengan Penggunaan Media Pembelajaran Pop Up Book*. 7(2), 95–102. [https://doi.org/Anjani, D., Nugroho, D. B., Prihatnani, E., Irfani, N., & Salatiga, S. M. P. N. \(2025\). Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik melalui Model Pembelajaran Project Based Learning dengan Penggunaan Media Pembelajaran Pop Up Book. 7\(2\), 95–102.](https://doi.org/Anjani, D., Nugroho, D. B., Prihatnani, E., Irfani, N., & Salatiga, S. M. P. N. (2025). Peningkatan Minat Belajar Peserta Didik melalui Model Pembelajaran Project Based Learning dengan Penggunaan Media Pembelajaran Pop Up Book. 7(2), 95–102.)
- Arpiani, C., Hermawan, D. B., & ... (2025). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ssb M88 Legkal *JPSA-Jurnal PJOK ...*, 2(1), 35–42.
<https://ejournal.lppmunsap.org/index.php/jpsa/article/view/2110%0Ahttps://ejournal.lppmunsap.org/index.php/jpsa/article/download/2110/1206>
- Dela Fahiran Pandiangan, & Meyniar Albina. (2025). Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 724–730. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i3.1494>
- Destriana, D. ., Aryanti, S., Indralaya Utara, T., Ilir, O., & Selatan, S. (2023). Zig-zag Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal Acadwmy Bigreds Palembang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(1), 27–33. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Ikhsanto, G. K., Aswara, A. Y., & Ahmad, H. (2023). Kontribusi Literasi Fisik , Kesenangan Berolahraga , Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 317–325.
- Lisa, R., Kusuma, B., & Maliki, O. (2026). *Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Minat Siswa Materi Kebugaran Jasmani*. 11(01), 30–42.
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Puspitosari, A., Nurhidayah, N., Anggit Jiwantoro, Y., & Puput Dinda Kurniawan, G. (2025). Impact of Interventions with Modified Snake Ladder Games on Cognitive Abilities and Reducing Cognitive Decline in Aging. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 9(2), 101–109.
<https://doi.org/10.37341/jkf.v9i2.455>
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *The Effect of Combination of Cone Drill (Zigzag) with Core Stability, Combination of Ladder Drill (Snake Jump) with Core Stability, and Speed on Agility of Futsal Players: A Factorial Experimental Design*. 2, 306–312.

Rio Taufan. (2022). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan rekreasi. *Bitkom Research*, 63(2), 1–3.

http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umsetzungsempfehlungen.pdfhttps://www.dfk-i.de/fileadmin/user_upload/import/9744_171012-KI-Gipfelpapier-online.pdf[https://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/2018/180607 -Bitkom](https://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaenge-an-PIs/2018/180607-Bitkom)

Saputri, A., Wibisana, M. I. N., & Fahmi, D. A. (2025). Analisis Minat Siswa terhadap Ekstrakurikuler di SMAN 2 Rembang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(5), 435–444. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i5.3465>

Sitanggang, C. M., Setiawan, D., Simatupang, C. R. P., Manalu, B. O., Gulo, C. S. S., & Gulo, C. R. M. S. P. (2024). Investigasi Tingkat Minat Yang Ditunjukkan Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Tahun 2024. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 357–370. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v4i2.2567>

Spalding, A. B. (2023). International sport. *Elgar Concise Encyclopedia of Corruption Law*, 01, 288–292. <https://doi.org/10.4337/9781802206494.00076>

Suharsimi, A. (2022). PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF Muhammad. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 2(3), 211–213.

Syafira Nur Damayanti, Fathia Hanif Tiaraningrum, Jefri Nurefendi, & Eta Yuni Lestari. (2023). Pengenalan Permainan Tradisional untuk Melestarikan Budaya Indonesia. *Jurnal Bina Desa*, Volume 5 ((1), 39–44. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jurnalbinadesa>

Taufiqi Kurniawan, M. (2017). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5, 554–559. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

Yuliana, Putra, W. (2024). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Di SMPN 7 Muara Bungo Chindi.