



<http://dx.doi.org/10.25157/jwp.v%vi%i.23711>

Pengembangan Media EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) Berbasis Permainan Tradisional Untuk Siswa Kelas III Sekolah Dasar

¹Nanda Rohani, ¹Feri Budi Setyawan

¹Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

¹Email: nandarohani299@gmail.com

Abstract

This research was motivated by students' low understanding of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) due to limited learning media and the displacement of traditional games by online games, highlighting the urgency of developing EDUMAS media based on the traditional game egrang batok to create interactive, contextual, and culturally valuable Physical Education (PJOK) learning in primary schools. This research aims to develop and determine the quality as well as the feasibility of the EDUMAS learning media based on traditional games for PHBS material in PJOK subjects for Grade III primary school students. The study employed the ADDIE model developed by Branch, with trial subjects consisting of one PJOK teacher and 12 Grade III students at SD Negeri Pingit. Data were collected using expert validation questionnaires as well as teacher and student response questionnaires. The collected data were analyzed using the Likert scale formula for expert assessments and teacher responses, whereas student responses were analyzed using the Guttman scale formula. The validation results showed scores of 88% from media experts, 94% from material experts, and 84% from learning experts, with an average of 89%, categorized as "very good." The teacher response score reached 91% and the student response score reached 93%, both also falling into the "very good" category. Thus, the EDUMAS media is declared feasible as an innovative and engaging learning alternative for healthy food and PHBS topics in primary schools.

Keywords: Learning media, Healthy food, Traditional games, PJOK, PHBS.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi rendahnya pemahaman siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) akibat terbatasnya media pembelajaran serta tergesernya permainan tradisional oleh *game online* mendorong pentingnya pengembangan media EDUMAS berbasis permainan tradisional egrang batok untuk menciptakan pembelajaran PJOK yang interaktif, kontekstual, dan bernilai budaya di sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan mengetahui kualitas serta kelayakan media pembelajaran EDUMAS berbasis permainan tradisional pada materi PHBS mata pelajaran PJOK kelas III sekolah dasar. Penelitian menggunakan model ADDIE yang dikembangkan oleh Branch dengan subjek uji coba satu guru PJOK dan 12 siswa kelas III SD Negeri Pingit. Data dikumpulkan melalui angket validasi ahli serta angket respon guru dan siswa. Kemudian data yang sudah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan rumus skala likert untuk hasil penilaian para ahli dan respon guru. Sedangkan penilaian siswa dianalisis dengan menggunakan rumus skala guttman. Hasil validasi menunjukkan skor 88% (ahli media), 94% (ahli materi), dan 84% (ahli pembelajaran) dengan rata-rata 89% berkategori sangat baik. Respon guru sebesar 91% dan siswa 93% juga berkategori sangat baik. Dengan demikian, media EDUMAS dinyatakan layak sebagai alternatif pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan pada materi makanan sehat dan PHBS di sekolah dasar.

Kata Kunci: Media pembelajaran, Makanan sehat, Permainan tradisional, PJOK, PHBS.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Cara Sitasi:

Rohani, Nanda & Setyawan, F,B (2026). Pengembangan Media (Edukasi Makanan Sehat) Berbasis Permainan Tradisional Untuk Siswa Kelas III Sekolah Dasar. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 13(2), 471-488

Sejarah Artikel:

Dikirim 10-03-2026, Direvisi 14-08-2026, Diterima 27-08-2026.

PENDAHULUAN

Belakangan ini peningkatan kualitas gizi masyarakat Indonesia masih menghadapi tantangan serius. Berdasarkan hasil pemantauan dan survei kesehatan terbaru dari Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa pola makan masyarakat saat ini cenderung tidak sehat, hal ini ditandai dengan tingginya konsumsi makanan dan minuman yang kurang bernutrisi. Kondisi ini diperkuat oleh data dari Kementerian Kesehatan yang ditulis oleh (Subagyo, 2025) menunjukkan penggunaan penyedap rasa yang mencapai 78%, konsumsi makanan manis sebesar 52%, selain itu 32% masyarakat Indonesia mengkonsumsi makanan asin dan kebiasaan jarang sarapan sebanyak 65%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku makan tidak sehat masih menjadi persoalan mendasar yang berdampak langsung pada kesehatan dan status gizi penduduk Indonesia. Sejalan dengan pendapat(H. H. Siregar et al, 2024) bahwa rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai makanan sehat dipengaruhi oleh terbatasnya akses terhadap informasi dan penyuluhan gizi, sehingga edukasi yang belum memadai menjadi faktor utama kurangnya pemahaman tentang pola makan yang seimbang.

Edukasi mengenai makanan sehat merupakan bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Pemberian edukasi sejak sekolah dasar menjadi langkah strategis karena jenjang ini berfungsi sebagai fondasi awal dalam membentuk karakter, kecerdasan, dan keterampilan hidup siswa. Senada dengan pendapat Astuti (2024) yang menyebutkan bahwa melalui proses pendidikan, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman akademik, tetapi juga kemampuan berpikir kritis, kreatif, serta kecakapan sosial yang dibutuhkan untuk hidup di masyarakat. Upaya pengembangan karakter dan kemampuan tersebut tentu tidak terlepas dari kualitas proses pembelajaran, terutama pada jenjang pendidikan dasar yang menjadi fondasi keberhasilan akademik pada tingkat selanjutnya. Dengan demikian, pendidikan merupakan elemen penting dalam kehidupan karena melalui pendidikan setiap individu memperoleh pengalaman, pengetahuan, serta berperan penting dalam pembentukan karakter.

Menurut (Puji & Kusumawati, 2024) saat ini pendidikan Indonesia termasuk sekolah dasar sedang menerapkan kurikulum merdeka, dimana pembelajaran di sekolah dasar dirancang untuk menciptakan pengalaman belajar yang relevan dengan kehidupan nyata, siswa juga diharapkan dapat lebih mudah memahami, mengingat dan menerapkan konsep yang dipelajari. Sependapat dengan penelitian (Nursalam et al, 2023) bahwa kurikulum merdeka juga menekankan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dengan fokus pada penguatan karakter. Salah satu materi yang

terdapat dalam mata pelajaran PJOK kurikulum merdeka jenjang sekolah dasar yakni materi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

(Kementerian Kesehatan RI, 2018) mendefinisikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai usaha yang dilakukan untuk memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat agar menyadari, mau dan mampu menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Jumareng et al, 2025) tujuan dari pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari seperti mencuci tangan, melakukan aktifitas fisik, dan menjaga pola makan sehat juga perlu diterapkan di lingkungan sekolah agar dapat mencegah kemungkinan terjadinya penyakit, meningkatkan kesehatan, serta menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan nyaman. Upaya ini dilakukan dengan mengkolaborasikan aktivitas fisik berbasis permainan sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran serta keterampilan motorik, sekaligus diintegrasikan melalui edukasi tentang pemilihan makanan bergizi seimbang. Pendekatan tersebut memungkinkan siswa tidak hanya bergerak aktif, tetapi juga memahami alasan pentingnya mengonsumsi makanan yang mendukung energi dan kesehatan selama beraktivitas. Hasil dari penelitian sebelumnya membuktikan bahwa efektivitas media pembelajaran berbasis permainan tradisional mampu untuk melatih motorik kasar anak. Namun sampai saat ini belum secara spesifik adanya media pembelajaran terkait edukasi makanan sehat yang mengintegrasikan antara aktivitas fisik dengan materi perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu media ini sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada kepala sekolah, guru dan siswa melalui kegiatan observasi dan wawancara pada tanggal 8 September 2025 di kelas III pada materi Mengonsumsi Makanan Sehat didapat hasil berupa 1) Proses pembelajaran masih bersifat *teacher center*, 2) Siswa mengalami kesulitan memahami materi tentang konsumsi makanan sehat, dan pada saat diberi pertanyaan terkait makanan sehat siswa tidak paham, 3) Siswa masih belum mampu membedakan antara makanan sehat dan makanan yang tidak sehat, 4) Media pembelajaran sebagai sarana penunjang kegiatan belajar mengajar pada materi makanan sehat di SD Negeri Pingit masih kurang, 5) Banyak siswa yang memilih jajan sembarangan di luar sekolah. Selain itu pada saat pembelajaran PJOK siswa hanya mendapatkan ulasan singkat materi dari guru. Pembelajaran seperti ini membuat siswa kurang mendapat penjelasan mendalam mengenai konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) khususnya pada materi makanan sehat. Kondisi ini terjadi karena tidak tersedianya media pembelajaran yang dapat menunjang proses pembelajaran. Kurang tersedianya media pembelajaran membuat siswa kurang terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Oleh sebab itu, dibutuhkan media pembelajaran yang interaktif dan menarik yang mampu menunjang pemahaman siswa pada materi makanan sehat.

Media pembelajaran yang menarik dan interaktif sangat dibutuhkan dalam proses pendidikan di sekolah dasar karena mampu meningkatkan kualitas proses belajar mengajar (Rokhmah et al, 2022). Menurut (Mayasari et al, 2021) anak-anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan operasional konkret sehingga, pengalaman langsung dan aktivitas bermain dapat meningkatkan motivasi belajar. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang menyenangkan melalui media interaktif menjadi kunci untuk menciptakan proses belajar yang tidak membosankan dan bermakna. Salah satu media yang potensial digunakan adalah permainan tradisional, yang tidak hanya mengandung unsur hiburan tetapi juga sarat nilai edukatif, sosial, dan motorik. Permainan tradisional egrang batok merupakan salah satu media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan

kualitas proses belajar mengajar di sekolah dasar. Menurut (Hasan et al, 2024) bahwa permainan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga memiliki nilai edukatif yang tinggi, terutama dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mujtahidin & Anita Rachman, 2022) permainan egrang batok dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak secara signifikan. Selain itu, permainan ini juga berkontribusi pada peningkatan kecerdasan kinestetik anak. Dalam sebuah penelitian (Hasan et al, 2021) mengungkapkan bahwa egrang batok dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak dan menumbuhkan minat terhadap permainan tradisional.

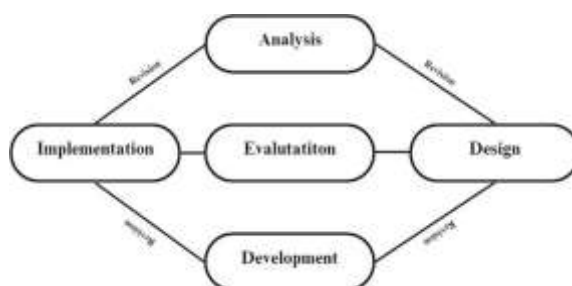
Penelitian terdahulu oleh (Maryanti et al, 2021) berjudul “Pengembangan Media Board Game Berbasis Permainan Tradisional Egrang Batok untuk Siswa Sekolah Dasar” bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran matematika berbasis permainan tradisional egrang batok. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media yang dikembangkan sangat valid (Aiken’s V = 0,83) dan sangat praktis (kepraktisan 96%), serta mampu meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam pembelajaran. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu sama-sama mengembangkan media berbasis permainan tradisional egrang batok dan menggunakan model ADDIE. Adapun perbedaannya, penelitian oleh Maryanti et al. (2021) berfokus pada materi matematika, sedangkan penelitian ini mengembangkan media EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) untuk materi PHBS pada siswa kelas III sekolah dasar. Relevansinya, penelitian ini menjadi referensi penting dalam penerapan permainan tradisional sebagai media pembelajaran interaktif yang efektif dan menyenangkan. Kebaruan media yang dikembangkan dalam penelitian ini mengadopsi konsep permainan roll-and-move *board game* yang kemudian dimodifikasi serta diintegrasikan dengan permainan tradisional egrang batok sebagai pion untuk menjalankan media EDUMAS dan kartu aktivitas sebagai pendukung materi PHBS.

Penelitian ini fokus pada pengembangan Media EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) yang memanfaatkan permainan tradisional egrang batok dikembangkan dengan mengadaptasi konsep desain permainan ludo berukuran besar. Di dalamnya berisi kartu pertanyaan, kartu materi, kartu hukuman, kartu bonus, dan egrang batok sebagai pion, dan lintasan permainan. Tujuan penelitian ini mendeskripsikan dan menganalisis kualitas dari para ahli, hasil angket respon siswa terhadap media EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) Berbasis Permainan Tradisional Pada Materi PHBS Untuk Siswa Kelas III SD Negeri Pingit. Manfaat penelitian dari segi teoritis yaitu memudahkan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran, sekaligus membantu siswa memahami konsep makanan sehat yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan manfaat praktis yaitu Menyediakan pilihan media pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan guna menunjang proses belajar mengajar dan membantu siswa dalam memahami materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) makanan sehat melalui model pembelajaran *Problem Based Learning*.

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, penelitian pengembangan ini memiliki urgensi untuk dilaksanakan dengan judul “Pengembangan Media EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) Berbasis Permainan Tradisional Untuk Siswa Kelas III Sekolah Dasar”. Media pembelajaran ini diharapkan dapat mempermudah siswa dalam memahami materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada materi PJOK sekaligus mendukung guru dalam proses pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan berupa penelitian *Research and Development (RnD)*. Menurut (Mesra et al, 2023) penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menciptakan atau menyempurnakan produk tertentu serta menguji cobakan. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran yakni EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) berbasis permainan tradisional pada materi PHBS untuk siswa kelas III SD N Pingit. Penelitian ini dilaksanakan hari Rabu, 11 Februari 2026 berlokasi di SD Negeri Pingit. Dalam model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model pengembangan *ADDIE*. Penelitian ini menggunakan model pengembangan *ADDIE* karena model tersebut dianggap mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan penelitian, yakni untuk mengetahui tingkat kelayakan produk yang akan digunakan dalam pembelajaran serta mengembangkan media pembelajaran yang efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat (Okpatrioka, 2023) yang menyatakan bahwa *ADDIE* merupakan model yang cocok untuk penelitian pengembangan dan digunakan untuk membuat desain produk pembelajaran sehingga memenuhi standar kelayakan untuk digunakan siswa. Dalam penggunaan model pengembangan *ADDIE* terdapat 5 tahap yakni analisis (*analyze*), perancangan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), evaluasi (*evaluation*).



Gambar 1. Tahap ADDIE

Teknik analisis data Dalam penelitian dan pengembangan ini, data dianalisis menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif. Teknik analisis yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Data kualitatif

Data kualitatif diperoleh dari tanggapan, saran, dan komentar yang diberikan oleh para ahli, guru, dan siswa secara keseluruhan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Masukan dari para ahli, guru, dan siswa digunakan sebagai dasar untuk pengembangan dan perbaikan media EDUMAS.

2. Data kuantitatif

Data kuantitatif diperoleh melalui lembar penilaian yang diberikan kepada ahli pembelajaran, ahli media, ahli materi, respon guru, serta respon siswa. Analisis dilakukan dengan menghitung seluruh skor penilaian dari para penilai, menggunakan skala Likert untuk penilaian ahli dan guru serta skala Guttman untuk penilaian siswa.

Penilaian kualitas media EDUMAS materi PHBS mengenai konsumsi makanan sehat untuk siswa kelas III sekolah dasar diperoleh melalui lembar penilaian dari ahli pembelajaran, ahli media, ahli materi, serta lembar penilaian guru dan respon siswa. Data yang diberikan para ahli dianalisis menggunakan skala Likert dengan kategori nilai yang tersusun dari tingkat paling tinggi hingga paling rendah. Skala yang digunakan meliputi nilai 5, 4, 3, 2, dan 1. Adapun uraian mengenai skala Likert disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Interpretasi Skala Likert

Skala Penilaian	Skor Penilaian
Sangat Baik	5
Baik	4
Cukup Baik	3
Kurang Baik	2
Sangat Kurang baik	1

Sumber: (Sugiyono, 2021)

Skala Guttman digunakan untuk menilai data dari angket respon siswa guna melihat tanggapan siswa serta tingkat kepraktisan penggunaan EDUMAS. Melalui skala ini, setiap pertanyaan dijawab secara tegas dengan pilihan “Ya” atau “Tidak” sesuai dengan pernyataan yang diajukan (Sugiyono, 2019).

Tabel 2. Kriteria Interpretasi Skala Guttman

Skala Penilaian	Pernyataan Positif	Pertanyaan Negatif
Ya (Setuju)	1	0
Tidak (Tidak Setuju)	0	1

Sumber:(Sugiyono, 2021)

Tahap berikutnya adalah menganalisis data untuk menentukan kualitas dan kelayakan media pembelajaran melalui teknik deskriptif persentase dan kategori.

- a. Menghitung skor yang diperoleh kemudian dikonversi ke bentuk persentase dengan menggunakan rumus berikut.

$$N = \frac{\sum x}{\sum \text{maks}} \times 100$$

Keterangan:

N : Nilai
 $\sum x$: Jumlah skor yang diperoleh
 $\sum \text{maks}$: Jumlah skor maksimal

- b. Menghitung rata-rata hasil media EDUMAS dari ahli media, ahli materi, ahli pembelajaran, dan ahli bahasa dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$N = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

X : Nilai
 $\sum x$: Jumlah skor
N : Jumlah peneliti

Mengubah skor penilaian media pembelajaran ke dalam data kualitatif berupa persentase, kemudian hasil tersebut dikelompokkan ke dalam kategori sangat layak, cukup layak, tidak layak, dan sangat tidak layak, yang kemudian menghasilkan skor untuk masing-masing kategori.

Tabel 3. Kategori Penilaian Kualitas Media Pembelajaran

Kategori Kelayakan	Skor	
	Positif	Presentasi
Sangat Layak	5	81-100%
Layak	4	61-80%
Cukup Layak	3	41-60%
Tidak Layak	2	21-40%
Sangat Tidak Layak	1	<21%

Sumber : (Khasanah et al., 2024)

Produk media pembelajaran dinyatakan berkualitas dan layak digunakan dalam proses pembelajaran apabila memperoleh hasil penilaian minimal 70, karena skor tersebut menunjukkan bahwa media telah memenuhi standar kualitas pada kategori “Baik” berdasarkan indikator yang ditetapkan. Namun, apabila hasil penilaian belum mencapai kriteria tersebut, maka produk perlu direvisi terlebih dahulu sesuai dengan masukan dan temuan evaluasi sebelum dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE yang terdiri atas lima tahapan, yaitu analisis (*analyze*), perancangan (*design*), pengembangan (*development*), implementasi (*implementation*), dan evaluasi (*evaluation*). Setiap tahap dilaksanakan secara sistematis untuk menghasilkan produk yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran. Berikut merupakan hasil pengembangan media EDUMAS berdasarkan tahapan model ADDIE.

1. Tahap Analisis (*analyze*)

Tahap analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan pembelajaran, karakteristik siswa, materi, dan kesesuaian kurikulum sebagai dasar pengembangan media EDUMAS. Berikut merupakan analisis yang dilakukan:

a. Analisis Kebutuhan



Gambar 2. Observasi dan Wawancara

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peneliti menemukan beberapa masalah diantaranya pelaksanaan pembelajaran PJOK masih minim dalam penggunaan media sebagai penunjang selama proses pembelajaran. Selain itu edukasi mengenai makanan sehat terhadap siswa

masih sangat terbatas yang ditandai dengan tingginya konsumsi jajanan rendah nutrisi dan kurangnya pemahaman siswa akan gizi yang seimbang. Hal ini dibuktikan dari hasil wawancara dengan KP

“ Pihak sekolah sangat mendukung dalam menunjang pembelajaran mengenai materi makanan sehat bagi siswa tetapi sarana dan media pembelajaran yang ada saat ini diakui masih sangat terbatas. Akibatnya, pemahaman anak-anak mengenai gizi seimbang belum optimal dan berpengaruh pada tingginya kebiasaan mereka mengonsumsi jajanan yang kurang sehat di lingkungan sekolah. “

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara GP

“ Selama ini saya memang masih kesulitan menyediakan media pembelajaran yang pas untuk materi teori PJOK, jadi anak-anak lebih sering langsung diajak praktik fisik tanpa pemahaman konsep yang matang. Untuk materi makanan sehat sendiri belum bisa tersampaikan secara mendalam karena keterbatasan sarana penunjang yang menarik bagi anak. Dampaknya kelihatan sekali pas jam istirahat, anak-anak masih asal beli jajanan manis atau yang penting kenyang tanpa paham mana makanan yang bergizi. Padahal kalau ada media yang seru dan interaktif, mereka pasti bisa lebih cepat paham dan tertarik buat nerapin pola hidup sehat. “

b. Analisis Materi

Materi yang dikembangkan dalam media EDUMAS difokuskan pada konsep makanan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Pemilihan materi didasarkan pada kondisi lingkungan sekolah yang menunjukkan perlunya penguatan edukasi terkait gizi dan kebiasaan hidup sehat sejak sekolah dasar. Materi dirancang agar mudah dipahami serta relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa.

c. Analisis Kurikulum

Analisis kurikulum dilakukan dengan mengacu pada Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berpusat pada siswa serta penguatan kompetensi dan karakter. Pengembangan media disesuaikan dengan capaian dan tujuan pembelajaran PJOK kelas III, khususnya dalam memahami konsep makanan bergizi, aktivitas fisik, serta penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, materi dalam media EDUMAS selaras dengan tuntutan kurikulum dan kebutuhan pembelajaran di sekolah.

2. Tahap Desain (*design*)



Gambar 3. Desain Media Edumas

Tahap desain merupakan tahap kedua dalam model ADDIE yang bertujuan untuk merancang prototipe media EDUMAS berdasarkan hasil analisis kebutuhan, materi, dan kurikulum. Pada tahap ini dilakukan pengkajian materi yang meliputi konsep makanan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta cara memilih makanan bergizi yang disesuaikan dengan capaian dan tujuan pembelajaran PJOK pada Kurikulum Merdeka untuk siswa kelas III sekolah dasar. Media EDUMAS

dirancang dalam bentuk papan permainan berukuran 5 m × 5 m yang terdiri atas 60 petak sebagai jalur permainan dengan desain visual bertema kesehatan menggunakan ilustrasi buah dan sayuran. Sebagai komponen pendukung, dikembangkan kartu aktivitas yang terdiri atas kartu materi, kartu pertanyaan, kartu bonus, dan kartu hukuman yang berfungsi sebagai penguatan materi sekaligus evaluasi pemahaman siswa selama permainan berlangsung.



Gambar 4. Desain Kartu Aktivitas

Perancangan media juga dilakukan melalui penyusunan storyboard yang memuat alur permainan, aturan, mekanisme langkah, serta integrasi kartu aktivitas dalam permainan. Selain itu, dilakukan proses finishing produk yang meliputi finalisasi desain papan permainan, penyesuaian warna, serta perbaikan kualitas ilustrasi agar hasil cetak tetap jelas dan proporsional. Kartu aktivitas dicetak menggunakan bahan yang cukup tebal agar tidak mudah rusak saat digunakan secara berkelompok. Peneliti juga melakukan pengecekan ulang terhadap isi materi dan redaksi soal agar sesuai dengan tingkat keterbacaan siswa kelas III. Sebagai pelengkap media, disusun buku panduan berukuran A5 yang berisi tujuan pembelajaran, komponen media, langkah penggunaan, aturan permainan, serta skema evaluasi sebagai pedoman bagi guru dalam mengimplementasikan media EDUMAS secara sistematis dalam pembelajaran.



Gambar 5. Buku Panduan

Media EDUMAS juga dilengkapi *packaging* berbentuk koper ukuran 18 inchi yang digunakan sebagai tempat menyimpan media agar tidak mudah rusak.



3. Tahap Pengembangan (*development*)

Setelah produk media pembelajaran EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) selesai dikembangkan, peneliti melaksanakan uji validasi oleh beberapa ahli, yaitu ahli media, ahli materi, dan ahli pembelajaran yang merupakan dosen PGSD UAD.

a. Validasi

Uji validasi media pembelajaran EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) berbasis permainan tradisional pada materi PHBS mata pelajaran PJOK melibatkan tiga validator yang merupakan dosen Program Studi PGSD Universitas Ahmad Dahlan. Validasi ahli media dilakukan oleh Bapak R. Wisnu Wijaya Dewojati, M.Pd., dengan menilai aspek tampilan media, kartu aktivitas, dan buku panduan. Validasi ahli materi dilakukan oleh Bapak Aprida Agung Priambadha, M.Or., yang mengevaluasi aspek isi materi, penyajian, kesesuaian dengan konsep PHBS, serta penggunaan bahasa. Sementara itu, validasi ahli pembelajaran dilakukan oleh Ibu Dr. Vera Yuli Erviana, M.Pd., yang menilai kelayakan pembelajaran, kelayakan isi, dan aspek penyajian media dalam proses pembelajaran. Berikut merupakan hasil validasi media edumas:

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli

No	Ahli	Nilai	Kategori
1.	Media	88	Sangat Baik
2.	Materi	94	Sangat Baik
3.	Pembelajaran	84	Sangat Baik
Jumlah		266	
Rata-Rata		89	

Setelah media EDUMAS dinyatakan layak melalui tahap validasi oleh para ahli, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan uji coba terbatas di lapangan. Uji coba dilakukan untuk memperoleh respons pengguna, yang melibatkan Bapak Rubianto, S.Pd. selaku guru PJOK sebagai responden guru, serta 12 siswa kelas III SD Negeri Pingit sebagai responden siswa. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui keterterimaan dan kelayakan penggunaan media dalam proses pembelajaran. Berikut merupakan hasil respon guru dan siswa:

Tabel 5. Hasil Respon Guru dan Siswa

No	Penilaian	Nilai	Kategori
1.	Respon Guru PJOK Kelas III	91%	Sangat Baik
2.	Respon Siswa Kelas III	93%	Sangat Baik

b. Revisi Produk

Berdasarkan hasil validasi dari ahli media, ahli materi, dan ahli pembelajaran, diperoleh beberapa saran dan masukan terhadap media EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) berbasis permainan tradisional pada materi PHBS mata pelajaran PJOK. Masukan tersebut digunakan sebagai dasar perbaikan dan penyempurnaan produk agar lebih optimal digunakan dalam pembelajaran serta mampu meningkatkan pemahaman dan pengalaman belajar siswa. Revisi dilakukan sebelum media diujicobakan secara langsung di kelas. Ahli media memberikan beberapa masukan untuk penyempurnaan produk, yaitu mengecilkan ukuran gambar hewan pada papan media EDUMAS agar tampilan lebih proporsional, memodifikasi sudut kartu aktivitas menjadi tumpul demi keamanan dan kenyamanan penggunaan, serta menambahkan karet pada bagian pinggir egrang batok dan mengganti tali egrang batok dengan warna yang lebih terlihat agar lebih aman dan menarik saat digunakan dalam permainan. Ahli materi memberikan masukan agar format tabel pada bagian materi dirapikan sehingga lebih sistematis dan mudah dibaca, serta menyarankan penambahan dan pelengkapan isi materi agar pembahasan menjadi lebih komprehensif dan sesuai dengan capaian pembelajaran. Ahli pembelajaran memberikan masukan agar produk dilengkapi dengan penambahan logo institusi serta pencantuman NIM pada bagian identitas, serta menambahkan petunjuk pengerjaan pada LKPD agar lebih jelas dan memudahkan siswa dalam memahami langkah-langkah kegiatan.



Sebelum direvisi ukuran
Hewan sangat besar



Setelah direvisi ukuran
hewan lebih kecil

Gambar 6. Hasil Revisi

4. Tahap Implementasi (*implementation*)



Gambar 7. Implementasi Pengambilan Data Media EDUMAS

Pada tahap implementasi, peneliti melaksanakan uji coba produk secara terbatas di SD Negeri Pingit dengan menggunakan media pembelajaran EDUMAS sebagai sarana pendukung kegiatan belajar. Uji coba ini difokuskan untuk menilai kualitas media dari aspek tampilan, kemudahan penggunaan, dan kesesuaian materi. Hasil tahap ini digunakan sebagai dasar evaluasi awal untuk menentukan apakah media layak digunakan.

5. Tahap Evaluasi (*evaluation*)

Tahap ini merupakan tahap kelima model pengembangan ADDIE. Setiap Langkah pembuatan dan pengembangan produk media termasuk analisis, perancangan, dan pengembangan dilakukan evaluasi untuk memastikan bahwa produk yang dihasilkan mempunyai kualitas dan layak digunakan dengan efektif. Evaluasi ini berupa masukan dari ahli media, ahli materi, ahli pembelajaran, ahli bahasa, dan guru. Selanjutnya, produk direvisi berdasarkan penilaian dan masukan dari para ahli dan guru.

Produk yang dikembangkan berupa media pembelajaran EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) Berbasis Permainan Tradisional pada materi PHBS mata pelajaran PJOK. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap yaitu *Analysis, Design, Develop, Implement, and Evaluate*. Langkah pengembangan pada penelitian ini meliputi 3 tahapan yaitu pertama analisis kebutuhan, analisis materi, analisis kurikulum. Tahap kedua yaitu pengkajian materi, pembuatan desain media, pembuatan layout, finishing dan validasi para ahli, respon guru, respon siswa. Sedangkan tahap ketiga yaitu uji coba produk pada guru kelas III dan siswa kelas III untuk mengetahui kualitas produk media EDUMAS yang sudah dikembangkan. Sejalan dengan pendapat (Siregar & Rhamayanti, 2025) bahwa model ADDIE merupakan desain instruksional yang sistematis dan berorientasi pada individu dengan pendekatan sistem yang menekankan tugas otentik, pemahaman konsep kompleks, serta pemecahan masalah nyata, sehingga efektif dalam merancang pengalaman belajar yang berkualitas dan mampu memenuhi kebutuhan melalui interaksi antara siswa, guru, dan lingkungan.

Validator ahli media memberikan skor penilaian sebesar 88% terhadap media EDUMAS. Penilaian tersebut menunjukkan bahwa media memiliki kualitas yang baik, terutama karena dinilai memiliki daya tarik tersendiri melalui perpaduan konsep pembelajaran dengan permainan tradisional, yang saat ini keberadaannya mulai jarang digunakan dalam kegiatan belajar maupun permainan anak. Hal ini sejalan dengan pendapat (Prialita & Hanafiah, 2025) yang menyatakan bahwa penerapan

permainan tradisional yang dikelola secara sistematis dalam pembelajaran di sekolah dasar terbukti mampu meningkatkan kualitas hasil belajar baik kognitif dan psikomotor secara terukur, keterlibatan serta keterampilan sosial siswa dan menjadi sarana pelestarian budaya.

Validator ahli materi memberikan skor penilaian sebesar 94% terhadap media EDUMAS, yang menunjukkan bahwa kualitas isi materi berada pada kategori sangat baik. Penilaian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa materi yang termuat dalam media pembelajaran EDUMAS telah tersusun secara sistematis, lengkap, dan selaras dengan kurikulum kelas III SD. Selain itu, ahli materi menegaskan bahwa pembelajaran mengenai makanan sehat penting diberikan sejak dini karena berperan dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan kebiasaan positif pada anak dalam memilih serta mengonsumsi makanan bergizi demi mendukung kesehatan dan pertumbuhan. Senada dengan pendapat (Ridzal et al, 2024) bahwa edukasi makanan sehat yang dilaksanakan secara terstruktur melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa, sehingga berkontribusi dalam membentuk kesadaran serta kebiasaan memilih makanan bergizi sejak usia sekolah dasar.

Validator Ahli pembelajaran memberikan skor penilaian sebesar 84% terhadap media EDUMAS, yang menunjukkan bahwa kualitasnya berada pada kategori sangat baik. Penilaian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa modul ajar yang digunakan sebagai acuan dalam proses pembelajaran telah disusun dengan baik, lengkap, dan sesuai dengan standar modul ajar pada kurikulum merdeka. Selain itu, ahli pembelajaran juga menyampaikan bahwa model pembelajaran yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik siswa kelas III, yang pada umumnya lebih menyukai kegiatan belajar yang dikemas melalui aktivitas bermain. Selaras dengan pendapat (Rabbani, 2025) yang menyatakan bahwa penerapan metode belajar sambil bermain mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan motivasi, serta merangsang imajinasi dan pemecahan masalah siswa sekolah dasar.

Guru PJOK memberikan skor penilaian melalui angket respon sebesar 91% terhadap media EDUMAS. Penilaian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa media EDUMAS mampu mempermudah siswa dalam memahami materi makanan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat. Edukasi ini penting dilakukan karena dapat menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini, sehingga siswa memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan diri serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sependapat dengan (Ratnasari et al, 2024) yang menyatakan bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui pendekatan edukatif dan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik hidup sehat peserta didik, sehingga mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan berkelanjutan.

Siswa memberikan skor penilaian melalui angket respon sebesar 93% terhadap media EDUMAS. Penilaian tersebut menunjukkan bahwa media memiliki kualitas yang sangat baik, karena dinilai mampu memberikan pengalaman belajar baru sekaligus meningkatkan motivasi siswa sehingga proses pembelajaran terasa lebih menyenangkan dan menarik. Sejalan dengan pendapat (Ningsi & Hartono, 2025) bahwa penggunaan media interaktif dalam pembelajaran mampu memberikan pengalaman belajar yang baru dan lebih bermakna bagi peserta didik sehingga meningkatkan keterlibatan, pemahaman, serta efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan.

Media EDUMAS memiliki kelebihan dalam mendukung pembelajaran yang aktif dan menyenangkan karena mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Sependapat dengan (Sumarsono et al, 2019) media interaktif mampu mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan

psikomotor secara terpadu melalui pemahaman materi, keterlibatan aktif dan antusias siswa, serta praktik langsung teknik permainan di lapangan. Pemahaman siswa terhadap materi makanan sehat dikembangkan melalui kartu materi dan kartu pertanyaan, sedangkan kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas dikembangkan melalui aktivitas kelompok. Penggunaan egrang batok juga memberikan pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas fisik sekaligus mengenalkan permainan tradisional. Namun, implementasi media memiliki beberapa aspek teknis yang perlu diperhatikan. Lintasan permainan berukuran 5 × 5 meter memerlukan area yang cukup luas dan datar, sehingga penggunaannya lebih sesuai dilakukan di lapangan atau ruang terbuka.

Selain itu, tahapan permainan yang meliputi pelemparan dadu, penggunaan egrang batok, pengambilan kartu, menjawab pertanyaan, dan refleksi memerlukan pengelolaan waktu yang baik agar seluruh kegiatan dapat terlaksana sesuai alokasi pembelajaran. Perbedaan kemampuan siswa dalam menggunakan egrang batok juga dapat memengaruhi kelancaran permainan. Kendala tersebut dapat diminimalkan melalui pemilihan lokasi yang sesuai, penjelasan aturan sebelum permainan dimulai, pembagian peran dalam kelompok, pemberian kesempatan kepada siswa untuk mencoba egrang batok, serta pengaturan durasi pada setiap tahap permainan. Dengan demikian, meskipun media EDUMAS memperoleh respons yang sangat baik, aspek kebutuhan ruang dan pengelolaan waktu tetap perlu menjadi perhatian dalam penerapannya.

Pembahasan

Pada pembahasan merupakan penjelasan dari produk yang sudah dikembangkan. Produk yang dikembangkan berupa media pembelajaran EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) Berbasis Permainan Tradisional pada materi PHBS mata pelajaran PJOK. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian model ADDIE yang terdiri dari 5 tahap yaitu *Analysis, Design, Develop, Implement, and Evaluate*. Langkah pengembangan pada penelitian ini meliputi 3 tahapan yaitu pertama analisis kebutuhan, analisis materi, analisis kurikulum. Tahap kedua yaitu pengkajian materi, pembuatan desain media, pembuatan layout, finishing dan validasi para ahli, respon guru, respon siswa. Sedangkan tahap ketiga yaitu uji coba produk pada guru kelas III dan siswa kelas III untuk mengetahui kualitas produk media EDUMAS yang sudah dikembangkan. Sejalan dengan pendapat (Siregar & Rhamayanti, 2025) bahwa model ADDIE merupakan desain instruksional yang sistematis dan berorientasi pada individu dengan pendekatan sistem yang menekankan tugas otentik, pemahaman konsep kompleks, serta pemecahan masalah nyata, sehingga efektif dalam merancang pengalaman belajar yang berkualitas dan mampu memenuhi kebutuhan melalui interaksi antara siswa, guru, dan lingkungan.

Validator ahli media memberikan skor penilaian sebesar 88% terhadap media EDUMAS. Penilaian tersebut menunjukkan bahwa media memiliki kualitas sangat baik. Dikatakan sangat baik nilai yang diperoleh masuk dalam persentase 81-100% sesuai dengan kategori penilaian yang bersumber dari (Khasanah et al., 2024). Media ini memiliki daya tarik tersendiri melalui perpaduan konsep pembelajaran dengan permainan tradisional, yang saat ini keberadaannya mulai jarang digunakan dalam kegiatan belajar maupun permainan anak. Hal ini sejalan dengan pendapat (Prialita & Hanafiah, 2025) yang menyatakan bahwa penerapan permainan tradisional yang dikelola secara sistematis dalam pembelajaran di sekolah dasar terbukti mampu meningkatkan kualitas hasil belajar baik kognitif dan psikomotor secara terukur, keterlibatan serta keterampilan sosial siswa dan menjadi sarana pelestarian budaya.

Validator ahli materi memberikan skor penilaian sebesar 94% terhadap media EDUMAS, yang menunjukkan bahwa kualitas isi materi berada pada kategori sangat baik. Penilaian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa materi yang termuat dalam media pembelajaran EDUMAS telah tersusun secara sistematis, lengkap, dan selaras dengan kurikulum kelas III SD. Selain itu, ahli materi menegaskan bahwa pembelajaran mengenai makanan sehat penting diberikan sejak dini karena berperan dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan kebiasaan positif pada anak dalam memilih serta mengonsumsi makanan bergizi demi mendukung kesehatan dan pertumbuhan. Senada dengan pendapat (Ridzal et al, 2024) bahwa edukasi makanan sehat yang dilaksanakan secara terstruktur melalui penyampaian materi dan diskusi interaktif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa, sehingga berkontribusi dalam membentuk kesadaran serta kebiasaan memilih makanan bergizi sejak usia sekolah dasar.

Validator ahli pembelajaran memberikan skor penilaian sebesar 84% terhadap media EDUMAS yang menunjukkan bahwa kualitasnya berada pada kategori sangat baik. Dikatakan sangat baik nilai yang diperoleh masuk dalam persentase 81-100% sesuai dengan kategori penilaian yang bersumber dari (Khasanah et al., 2024). Selain itu penilaian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa modul ajar yang digunakan sebagai acuan dalam proses pembelajaran telah disusun dengan baik, lengkap, dan sesuai dengan standar modul ajar pada kurikulum merdeka. Selain itu, ahli pembelajaran juga menyampaikan bahwa model pembelajaran yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik siswa kelas III, yang pada umumnya lebih menyukai kegiatan belajar yang dikemas melalui aktivitas bermain. Selaras dengan pendapat (Rabbani, 2025) yang menyatakan bahwa penerapan metode belajar sambil bermain mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, meningkatkan motivasi, serta merangsang imajinasi dan pemecahan masalah siswa sekolah dasar.

Guru PJOK memberikan skor penilaian melalui angket respon sebesar 91% terhadap media EDUMAS. Penilaian tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa media EDUMAS mampu mempermudah siswa dalam memahami materi makanan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat. Edukasi ini penting dilakukan karena dapat menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini, sehingga siswa memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan diri serta menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sependapat dengan (Ratnasari et al, 2024) yang menyatakan bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui pendekatan edukatif dan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik hidup sehat peserta didik, sehingga mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan berkelanjutan.

Siswa memberikan skor penilaian melalui angket respon sebesar 93% terhadap media EDUMAS. Penilaian tersebut menunjukkan bahwa media memiliki kualitas yang sangat baik, karena dinilai mampu memberikan pengalaman belajar baru sekaligus meningkatkan motivasi siswa sehingga proses pembelajaran terasa lebih menyenangkan dan menarik. Sejalan dengan pendapat (Ningsi & Hartono, 2025) bahwa penggunaan media interaktif dalam pembelajaran mampu memberikan pengalaman belajar yang baru dan lebih bermakna bagi peserta didik sehingga meningkatkan keterlibatan, pemahaman, serta efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Penelitian dan pengembangan media EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) berbasis permainan tradisional pada materi PHBS mata pelajaran PJOK kelas III sekolah dasar dilaksanakan

menggunakan model ADDIE yang meliputi lima tahap, yaitu analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Tahap analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan, materi, dan kesesuaian kurikulum. Tahap desain mencakup perancangan konsep dan tampilan media, sedangkan tahap pengembangan meliputi pembuatan produk serta validasi ahli dan revisi. Implementasi dilakukan melalui uji coba terbatas kepada guru dan siswa, kemudian diakhiri dengan evaluasi untuk memastikan kelayakan media sebelum digunakan dalam pembelajaran.

Tingkat kualitas dan kelayakan media EDUMAS diperkuat oleh hasil penilaian berbagai pihak. Validasi ahli mencatatkan rata-rata skor sebesar 89% (ahli media 88%, ahli materi 94%, dan ahli pembelajaran 84%), yang masuk dalam kategori sangat baik. Respon yang sangat memuaskan juga ditunjukkan oleh guru dengan nilai 91% dan siswa sebesar 93%. Berdasarkan hasil validasi oleh ahli media, ahli materi, dan ahli pembelajaran, media EDUMAS dinyatakan layak digunakan dengan kategori sangat baik setelah melalui beberapa revisi sesuai saran dan masukan validator. Uji coba terbatas yang melibatkan guru PJOK dan 12 siswa kelas III SD Negeri Pingit menunjukkan respons yang sangat positif, baik dari segi kemenarikan, kemudahan penggunaan, maupun kebermanfaatannya dalam mendukung pemahaman materi makanan sehat dan perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan demikian, media EDUMAS dapat digunakan sebagai alternatif media pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan untuk meningkatkan keterlibatan serta pengalaman belajar siswa dalam materi PHBS di sekolah dasar.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, media pembelajaran EDUMAS (Edukasi Makanan Sehat) berbasis permainan tradisional dinyatakan layak digunakan dalam pembelajaran PJOK pada materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dasar. Oleh karena itu, guru disarankan memanfaatkan media pembelajaran yang bersifat interaktif dan berbasis permainan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, serta dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, penelitian ini masih terbatas pada uji kelayakan media dengan jumlah subjek yang terbatas, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas media EDUMAS terhadap peningkatan pengetahuan maupun perilaku siswa terkait makanan sehat dan PHBS dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih luas serta mengembangkan variasi materi atau bentuk permainan agar media dapat dimanfaatkan secara lebih optimal dalam pembelajaran di sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan serta arahan kepada peneliti selama proses penyusunan karya ilmiah ini, sehingga penelitian dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, L. M. (2024). The role of 6C skills in 21st century learning of elementary school students. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 7(2), 156–160.
- Hasan, B., Husein, M., & Islam, S. (2024). Menjelajahi permainan tradisional: Bagaimana dampaknya pada motorik anak: Tinjauan literatur. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(4), 442–452. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v4i4.809>

- Jumareng, H., Rusli, M., Sawali, L., Asshagab, M., Saman, A., & Ode Rusdin, L. (2025). Edukasi pola hidup sehat bagi siswa sekolah dasar untuk meningkatkan kesehatan tubuh. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 235–241. <https://doi.org/10.59734>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat.
- Khasanah, F., Nabila, M. K., Mawaddah, P. W., Putranta, H., Islam, U., Sunan, N., & Yogyakarta, K. (2024). Pengembangan media aplikasi “Belajar Sholat Anak Sholeh” berbasis Android menggunakan Smart Apps Creator. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2).
- Maryanti, E., Egok, A. S., & Febriandi, R. (2021). Pengembangan media board games berbasis permainan tradisional egrang batok untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 4212–4226. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1486>
- Mayasari, A., Pujasari, W., Arifudin, O., & Sabili, S. (n.d.). Pengaruh media visual pada materi pembelajaran terhadap motivasi belajar peserta didik.
- Mesra, R., Salem, V. E. T., Goretti, M., Polii, M., Daniel, Y., Santie, A., Made, N., Wisudariani, R., Sarwandi, R. P., Sari, R., Yulianti, A., Nasar, Y., Yenita, D., Putu, N., & Santiari, L. (2023). Research & development dalam pendidikan.
- Mujtahidin, S., & Rachman, S. A. (n.d.). Pengaruh permainan tradisional egrang batok terhadap keseimbangan anak kelompok A di RA Hidayatul Ihsan NW Tebaban.
- Ningsi, N., & Hartono, H. (2025). Developing interactive learning media to enhance elementary school students' learning motivation. *EDUCARE: Journal of Primary Education*, 6(1), 81–96. <https://doi.org/10.35719/educare.v6i1.291>
- Nursalam, N., Sulaeman, S., & Latuapo, R. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka melalui pembelajaran berbasis proyek pada Sekolah Penggerak Kelompok Bermain Terpadu Nurul Falah dan Ar-Rasyid Banda. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(1), 17–34. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v8i1.3769>
- Prialita, A., & Hanafiah, H. (2025). Systematic management of traditional games as educational media. *Journal of Innovation and Research in Primary Education*, 4(4), 2490–2499. <https://doi.org/10.56916/jirpe.v4i4.2165>
- Puji, M. M., & Kusumawati, N. (n.d.). Pembelajaran kontekstual (contextual teaching learning) dalam Kurikulum Merdeka di sekolah dasar.
- Rabbani, H. M. (2025). Belajar sambil bermain membentuk generasi kreatif di sekolah dasar. *Karimah Tauhid*, 4(5), 2807–2812.
- Ratnasari, D. S., Apriliani, E. M., Rawanti, D. E., Dyah, D. D., Trisno, N., & Darra, H. A. (2024). Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat di SDN Plumbungan “Healthy lifestyle for healthy life.” *Journal of Social Empowerment*, 9(1), 21–30.
- Redaksi Direvisi Terakhir, D., Nur Hasan, M., Husnah, A., & Anjas Parastuti, S. (2021). Pemanfaatan egrang batok kelapa untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik anak dan menumbuhkan minat terhadap permainan tradisional. *Awwaliyah: Jurnal PGMI*, 4. <https://doi.org/10.58518/awwaliyah.v4i2.769>
- Ridzal, D. A., Fajrianti, F., Haswan, H., & Rosnawati, V. (2024). Edukasi makanan dan jajanan sehat serta bergizi pada anak sekolah dasar. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(2), 87–92. <https://doi.org/10.37905/ljpmt.v3i2.26477>
- Rokhmah, S., Sultan, U., & Hasanudin Banten, M. (2022). Meningkatkan hasil belajar siswa melalui model pembelajaran interaktif berbasis aktivitas pada mata pelajaran PKn kelas VI SD Negeri Pamarican 1. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 6(1), 1–10.
- Siregar, H. H., Harahap, D. A. H., Fakhriansyah, L., Situmorang, A. M., Revalina, F., & Simanjuntak, S. F. S. (2024). Gambaran pengetahuan masyarakat terhadap gizi di Kecamatan Binjai Utara. *Journal of Health and Religion*, 1(4), 153–161.

Siregar, T., & Rhamayanti, Y. (2025). Implementasi pengembangan model ADDIE pada dunia pendidikan. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan (JHPP)*, 3(2).
<https://jurnalcendekia.id/index.php/jhpp>

Subagyo, T. (2025). Kemenkes sorot pola makan tak sehat di Indonesia: Tantangan gizi nasional. *Planet Merdeka*.