

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI BERBASIS MULTIMEDIA INTERAKTIF SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN INDRAMAYU DIMASA PANDEMI COVID-19

Syam Rafi'Ud Darajat¹, Ruslan Abdul Gani², Rahmat Iqbal³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang Jawa Barat Indonesia.

¹Alamat E-mail: 1710631070183@student.unsika.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi dimana secara fisik menggambarkan potensi dan kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa menyebabkan kelelahan dan masih memiliki energi untuk menangani jangka waktu darurat dan tugas. Sumber siswa yang masih terbatas, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan pembelajaran produk multimedia, kebugaran jasmani untuk siswa sekolah menengah. Produk ini sesuai untuk digunakan dengan memperoleh kriteria "sangat baik". Dalam penelitian dan pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif sekolah menengah atas kabupaten indramayu ini. Model yang digunakan adalah pendekatan Research And Developmen (R&D) dengan menggunakan model pengembangan untuk multimedia yang dikembangkan oleh Lee & Owens . Subjek uji coba kelompok kecil adalah 10 siswa, sedangkan subjek uji coba kelompok besar adalah 50 siswa. Hasil penelitian diperoleh data dari ahli media sebesar 93%, ahli kebugaran jasmani 1 sebesar 84%, ahli kebugaran jasmani 2 sebesar 83%, ahli pengguna guru PJOK kelas X SMAN 1 Bongas sebesar 88%, ahli pengguna guru PJOK kelas XI dan XII SMAN 1 Anjatan sebesar 84%, uji coba kelompok kecil kelas X SMAN 1 Bongas sebesar 84% dan uji coba kelompok besar kelas XI dan XII SMAN 1 Anjatan sebesar 86%. bahwa prosuk pengembangan ini layak di gunakan.

Kata kunci: Pengembangan, Kebugaran Jasmani, Multimedia Interaktif

Abstract

Physical fitness is a condition that physically describes the potential and ability to carry out certain tasks with optimal results without causing fatigue and still having the energy to handle emergency periods and tasks. Sources of students are still limited, this study aims to produce learning multimedia products, physical fitness for high school students. This product is suitable for use by obtaining the "very good" criteria. In research and development of physical fitness learning based on interactive multimedia at the Indramayu district high school. The model used is a Research And Development (R&D) approach using a development model for multimedia developed by Lee & Owens. The small group trial subjects were 10 students, while the large group trial subjects were 50 students. The results of the study obtained data from media experts by 93%, physical fitness experts 1 by 84%, physical fitness experts 2 by 83%, expert users of PJOK teachers for class X SMAN 1 Bongas by 88%, expert users of PJOK teachers in class XI and XII of SMAN 1 Anjatan was 84%, small group trial for class X SMAN 1 Bongas was 84% and large group trial for class XI and XII of SMAN 1 Anjatan was 86%. that this development product is feasible to use.

Keywords: Development, Physical Fitness, Interactive Multimedia

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses untuk pengembangan diri manusia. Hal ini sesuai dengan UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Pendidikan dapat terlaksana dengan baik apabila terdapat perencanaan dan pelaksanaan yang dilakukan secara sistematis (Prastyo, 2020: 60). Pendidikan formal di Indonesia terbagi atas beberapa mata pelajaran, salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran ini termasuk kelompok B di dalam struktur kurikulum 2013, yaitu kelompok mata pelajaran yang kontennya dikembangkan oleh pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan lokal yang dikembangkan oleh pemerintah daerah.

Materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, serta menumbuhkan jiwa sportifitas, sesuai dengan penjelasan UU Sistem Pendidikan nasional pasal 37. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditekankan untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, apresiasi nilai (mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sikap sosial), dan penerapan gaya hidup sehat yang mengarah pada stimulasi pertumbuhan. dan pengembangan. Kualitas fisik dan psikologis dikembangkan secara seimbang. Pendidikan jasmani adalah bentuk aktivitas fisik terstruktur yang berfungsi sebagai platform untuk kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah suatu proses yang melibatkan aspek mental, intelektual, dan spiritual dalam rangka mengembangkan kemampuan dan sikap spiritual (Bangun, 2016: 156).

Kebugaran jasmani mengacu pada kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa terlalu lelah sambil tetap cukup tenang untuk melakukan aktivitas lain (Sepriadi, 2018: 401). Kesegaran jasmani mengacu pada kapasitas tubuh

untuk melakukan tugas fisik sehari-hari tanpa menjadi lelah dan masih memiliki energi untuk melakukan hal-hal lain sesudahnya. Kesegaran jasmani adalah tingkat kesehatan dinamis seseorang, yang menjadi landasan kompetensi jasmaninya untuk melakukan tugas-tugas yang dihadapinya (Haris Akbar, 2016: 703).

Kesegaran jasmani adalah keadaan di mana potensi dan kemampuan tubuh untuk menyelesaikan tugas dengan hasil terbaik sambil tetap memiliki energi yang cukup untuk menghadapi situasi atau tugas darurat. Ada berbagai komponen kebugaran, antara lain kekuatan otot, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, ketepatan, dan keakurat. Alangkah baiknya dan mungkin akan lebih nyaman dalam melakukan suatu aktivitas secara optimal dengan menggunakan aspek-aspek tersebut. (Rathomi Indra Firdaus, 2019: 131) Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa menjadi lelah, dengan tetap memiliki energi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan lainnya (Gani & Achmad, 2020: 116).

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan kemampuan jasmani yang memungkinkan organ-organ tubuh untuk memodifikasi fungsinya terhadap tugas-tugas fisik tertentu dan/atau kondisi lingkungan yang harus ditangani secara efisien, tanpa kelelahan yang tidak semestinya, dan pulih sepenuhnya sebelum tugas hari berikutnya (Syaiful Ahdan, 2021: 103). Kesegaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas kerja sehari-hari tanpa menjadi lelah, sehingga tubuh memiliki cadangan energi untuk menangani beban kerja yang meningkat. Kebugaran jasmani seorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga (Prasetio, 2017: 87).

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen: kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dalam kondisi prima untuk menjaga kesehatan dan melaksanakan tugas sehari-hari dengan ketenangan yang diperlukan. Kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan daya tahan adalah komponen-komponennya (Prakoso & Setiyo Hartoto, 2015: 10). Sebagai ukuran pencapaian kebugaran jasmani secara keseluruhan, kebugaran jasmani terdiri dari berbagai komponen. Kapasitas seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas fisik yang menuntut

kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas disebut sebagai kebugaran fisik (Ibrahim Budi, 2018: 8).

Menurut (Junaedi & Wisnu, 2015: 836) Tujuan Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan sabagai berikut: 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui penghayatan nilai dalam pendidikan jasmani. 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks keanekaragaman budaya, etnis, dan agama. 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani. 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga. 5) Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas.

Kebugaran jasmani ditentukan oleh berbagai faktor dan beberapa komponen yang saling melengkapi (Sari & Nurrochmah, 2019: 133) Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut: (a) Usia, bentuk fisik Jasaanani meningkat hingga mencapai maksimal 25 tahun pada 30, Kemudian, penurunan kapasitas fungsional seluruh tubuh adalah sekitar 0,81% per tahun, (b) seks, waktu Pubertas laki-laki hampir sama dengan wanita, setelah pubertas laki-laki umumnya memiliki nilai Lebih besar, (c) genetika, menetapkan kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan serat otot, (d) makanan, daya tahan tinggi saat mengonsumsi karbohidrat tinggi (60-70%) Rencana protein tinggi terutama untuk mengangkat otot dan olahraga (Cerika Rismayanthi, 2012: 31).

Anatomi adalah suatu ilmu yang mempelajari bagian dalam (internal) dan luar (external) dari struktur tubuh manusia dan hubungan fisiknya dengan bagian tubuh yang lainnya, sebagai contohnya adalah mempelajari organ uterus dan posisinya dalam tubuh. Anatomi secara harfiah juga diterjemahkan pada Bahasa Latin, dari susunan kata “Ana” adalah bagian, memisahkan dan “Tomi” adalah irisan atau potongan. Sehingga anatomi dapat juga dimaknai sebagai ilmu yang mempelajari bentuk dan susunan tubuh baik secara keseluruhan maupun bagian-

bagin serta hubungan alat tubuh yang satu dengan yang lain (Heni Puji Wahyuningsih, 2017: 2).

Kekuatan umum adalah pondasi bagi seluruh program latihan kekuatan. Ini difokuskan ada tahap awal latihan dan ini disebut tahap adaptasi anatomis, diberikan pada Tahap Persiapan (Faizal Chan, 2012: 1-2). Sistem otot adalah sistem tubuh yang memiliki fungsi seperti untuk alat gerak. Menyimpan glikogen dan menentukan postur tubuh.

(Carmin D, 2011). Terdiri atas otot polos, otot jantung dan otot rangka. Otot merupakan alat gerak aktif yang mampu menggerakkan tulang, kulit dan rambut setelah mendapatkan rangsangan, otot memiliki tiga kemampuan khusus yaitu: a) kontraktibilitas : kemampuan untuk berkontraksi / memendek, b) ekstensibilitas : kemampuan untuk melakukan Gerakan kebalikan dari Gerakan yang ditimbulkan saat kontraksi, c) elastisitas : kemampuan alat untuk Kembali pada ukuran semula setelah berkontraksi. Saat Kembali pada ukuran semula alat disebut dalam keadaan relaksasi.

dalam penelitian ini mempresentasikan topik paradigma pembelajaran kebugaran jasmani untuk siswa SMA berbasis multimedia interaktif. Siswa dan guru dapat memanfaatkan teknologi atau media untuk mempermudah penyampaian kurikulum di zaman yang semakin maju ini.

Tanggung jawab guru adalah membimbing siswa melalui proses pembelajaran, memastikan mereka tetap fokus pada konten yang disajikan, salah satunya memanfaatkan teknologi kontemporer, khususnya multimedia interaktif, untuk memastikan bahwa tujuan pembelajaran dikomunikasikan secara efektif kepada siswa. Lebih lanjut, paradigma pembelajaran kebugaran jasmani ini akan diterapkan pada siswa SMA se-Kabupaten Indramayu untuk mempermudah mereka mengikuti aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19.

Penelitian sebelumnya mengenai model pembelajaran kebugaran jasmani ini telah dipublikasikan, salah satunya oleh (Rathomi Indra Firdaus dan Ari Wibowo Kurniawan, 2019) berjudul "Pengembangan Elemen Pembelajaran Kebugaran Jasmani Multimedia Interaktif Berbasis Agility di SMAN 1 Turen ."

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk membuat model pembelajaran unsur kelincahan kebugaran jasmani.

Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan sebuah model pembelajaran materi kebugaran jasmani unsur kelincahan. Sedangkan perbandingan dengan penelitian saat ini akan dilakukan yaitu terfokus pada model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif bagi siswa sekolah menengah atas, jadi dalam model penelitian ini untuk meningkatkan kreatifitas guru Pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pembelajaran kebugaran jasmani. Berdasarkan masalah diatas, peneliti mengambil penelitian yaitu pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif siswa sekolah menengah atas kabupaten indramayu.

METODE

Tahapan yang harus dilakukan sebelum menghasilkan produk disebut sebagai prosedur pengembangan. Dalam (Juniarta & Siswantoyo, 2014: 91), Borg dan Gall menunjukkan bahwa teknik penelitian dan pengembangan terdiri dari dua tujuan utama: menghasilkan produk (sebagai fungsi pengembangan) dan menguji kemandirian produk dalam memenuhi tujuan (validasi). Prosedur atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan tidak harus mengikuti seperangkat aturan; sebaliknya, setiap pengembang dapat memilih dan menentukan langkah yang paling tepat untuk penelitiannya berdasarkan kondisi dan batasan yang dihadapinya.

Model yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif di SMA Kabupaten Indramayu adalah pendekatan Research and Development (R&D) dengan menggunakan model pengembangan multimedia yang dikembangkan oleh Lee dan Owens dalam (Rathomi Indra Firdaus, 2019: 132). 1) Menganalisis kebutuhan, 2) Merancang produk, 3) Mengembangkan produk, 4) Mengimplementasikan produk, dan 5) Mengevaluasi produk. Adapun prosedur penelitian dan pengembangan yang di gunakan dalam pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:

Tahap analisis informasi tentang permasalahan yang ada dapat dijadikan pedoman dalam mengatasi permasalahan yang terdapat di SMA kabupaten Indramayu pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu melakukan observasi tahap awal ke SMAN 1 Bongas dan peneliti melakukan observasi tahap dua ke SMAN 1 Anjatan, peneliti melakukan wawancara kepada guru kelas dan mengamati kegiatan pembelajaran. Dengan melakukan observasi tersebut peneliti memperoleh informasi bahwa masih kurangnya penggunaan sumber belajar bahkan guru tidak pernah sebelumnya membuat media pembelajaran.

Desain produk berdasarkan data dan informasi yang telah dikumpulkan, maka produk yang dijadikan pilihan untuk dikembangkan adalah video pembelajaran. Produk tersebut berbentuk CD (Compak Disk) yang dapat dengan mudah untuk digunakan, dalam video terdapat informasi tentang model pembelajaran kebugaran jasmani, dan disertai penjelasan berkaitan dengan materi.

Validasi desain produk merupakan kegiatan untuk menilai apakah produk yang akan dikembangkan yaitu video pembelajaran kebugaran jasmani untuk digunakan dalam pembelajaran siswa sekolah menengah atas, validasi desain akan dilakukan oleh beberapa ahli yaitu ahli media, ahli kebugaran jasmani dan ahli pembelajaran guru PJOK. Validasi ini akan dilakukan dengan menggunakan instrument berupa angket sehingga dapat diketahui kelemahan dan kelebihan pada produk tersebut.

Revisi produk setelah desain produk video pembelajaran kebugaran jasmani divalidasi oleh para ahli, dan bahwa kelemahan ini harus diperbaiki, kelemahan ini harus dikoreksi sehingga tidak ada kelemahan pada materi pembelajaran dan bahwa peneliti meningkatkan desain produk sehingga dapat menghasilkan produk yang efektif dalam belajar yang akan diterapkan.

Uji coba produk dalam uji coba ini akan dilakukan kepada siswa sekolah menengah atas kabupaten indramayu. Dalam pelaksanaan uji coba produk ini akan dilakukan dua tahap yaitu uji coba kelompok kecil yang diujikan 10 siswa kelas X SMAN 1 Bongas akan dilanjutkan dengan uji coba kelompok besar yang menggunakan subjek 50 siswa kelas XI dan XII SMAN 1 Anjatan. Uji coba produk ini dilakukan untuk mengetahui kelayakan produk dan minat siswa

terhadap produk tersebut, serta untuk mengetahui kelemahan yang masih terdapat pada produk yang harus direvisi.

Evaluasi produk dalam penilaian produk ini dilakukan uji coba pada siswa sekolah menengah atas kabupaten indramayu. Dalam pelaksanaan penilaian produk ini, akan ada dua tahap, yaitu uji coba kelompok kecil diuji pada 10 peserta siswa kelas X SMAN 1 Bongas di lanjutkan dengan uji coba kelompok besar yang terdiri dari 50 peserta siswa kelas XI dan XII SMAN 1 Anjatan. Penilaian produk ini dilakukan untuk menentukan kelayakan produk dan kepentingan siswa untuk menggunakan produk dan mencari tahu kelemahan pada produk tersebut.

Data kuantitatif dan kualitatif digunakan dalam kegiatan penelitian dan pengembangan ini. Data yang berupa angka disebut sebagai data kuantitatif. Data kuantitatif di peroleh dari temuan uji coba kelompok kecil dan uji kelompok besar dalam penelitian dan pengembangan ini. Data yang menawarkan gagasan dan penjelasan disebut sebagai data kualitatif. Temuan wawancara langsung dengan guru PJOK, serta hasil evaluasi ahli. Memberikan data kualitatif.

Peneliti menggunakan kuisisioner untuk mengumpulkan data dari subjek penelitian dan ahli, termasuk ahli media, ahli kebugaran jasmani, dan ahli pengguna, serta data uji coba, dalam penelitian dan pengembangan ini. Setiap kuisisioner ahli digunakan untuk mengumpulkan data evaluasi berupa komentar, masukan, kritik, dan saran dari ahli. Demikian pula pada uji coba kelompok kecil di SMAN 1 Bongas dan kelompok besar di SMAN 1 Anjatan sama seperti menyebar angket ke siswa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan adalah analisis statistik deskriptif. Sedangkan skala likert digunakan sebagai Teknik pengukuran untuk mengumpulkan data. Menurut Sugiyono dalam (Rathomi Indra Firdaus, 2019 : 134), skala likert digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial. Skala likert ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Skala Penilaian Untuk Setiap Jawaban

No	Keterangan	Jawaban	Skor
1	Sangat setuju	a	5
2	Setuju	b	4
3	Kurang setuju	c	3
4	Tidak setuju	d	2
5	Sangat tidak setuju	e	1

Dalam (Rathomi Indra Firdaus, 2019: 134), rumus pengolahan data dalam bentuk analisis deskriptif kualitatif presentase (akbar dan sriwijaya, 2010) adalah sebagai berikut:

$$V = \frac{TSEV}{S - max} \times 100\%$$

Keterangan:

V = Validitas

TSEV = Total Skor Empirik Validator

S – max = Skor Maksimal yang Diharapkan

100% = Bilangan Konstanta

Data yang diperoleh kemudian diklarifikasi menurut besaran presentase yang diperoleh, dengan tujuan untuk memudahkan dalam menarik kesimpulan dari hasil analisis persentase. Klarifikasi persentase yang digunakan menurut pendapat (Akbar Dan Sriwijaya) dalam (Rathomi Indra Firdaus, 2019: 134) adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Keriteria Kualitas Produk

Persentase (%)	Keterangan	Makna
75,01 - 100,00	Sangat Valid	Digunakan tanpa revisi
50,01 - 75,00	Cukup valid	Digunakan dengan revisi kecil
25,01 - 50,00	Kurang valid	Kurang layak digunakan di sarankan tidak di gunakan
00,00 - 25,00	Tidak valid	Tidak dapat digunakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

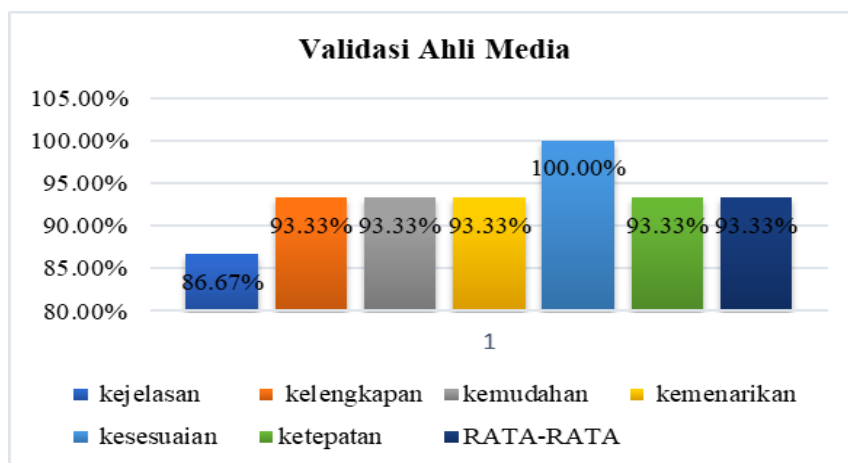
Hasil Penelitian

Ahli Media

Analisis data dikumpulkan dari masing-masing aspek yang akan diuraikan pada tabel 3 berikut berdasarkan data hasil validasi ahli media.

Tabel 3. Hasil Analisis Data Ahli Media

No	Indikator	Presentase %	Kategori
1	kejelasan	86.67%	sangat valid
2	kelengkapan	93.33%	sangat valid
3	kemudahan	93.33%	sangat valid
4	Kemenarikan	93.33%	sangat valid
5	Kesesuaian	100.00%	sangat valid
6	ketepatan	93.33%	sangat valid
	Rata-Rata	93.33%	sangat valid



Gambar 1. Diagram Presentase Penilaian Ahli Media

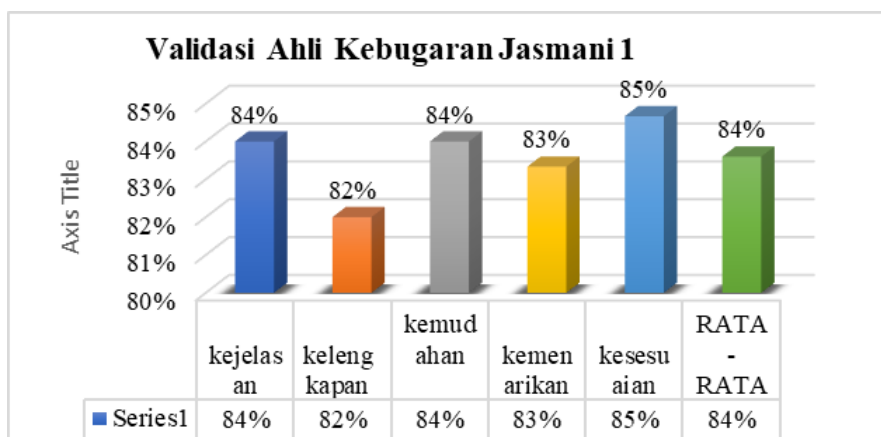
berdasarkan gambar 1, hasil penilaian yang diperoleh dari ahli media rata-rata 93%, dan hasilnya kemudian diubah menjadi tabel kualifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa SMA di Kabupaten Indramayu telah memenuhi kriteria yang sangat valid untuk diuji coba.

Ahli Kebugaran

Analisis data dikumpulkan dari masing-masing aspek yang akan diuraikan pada tabel 4 berikut berdasarkan data hasil validasi ahli kebugaran.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Ahli Kebugaran Jasmani 1

Ahli Kebugaran Jasmani 1			
No	Indikator	Presentase %	Kategori
1	kejelasan	84%	sangat valid
2	kelengkapan	82%	sangat valid
3	kemudahan	84%	sangat valid
4	Kemenarikan	83%	sangat valid
5	Kesesuaian	85%	sangat valid
	Rata-Rata	84%	sangat valid



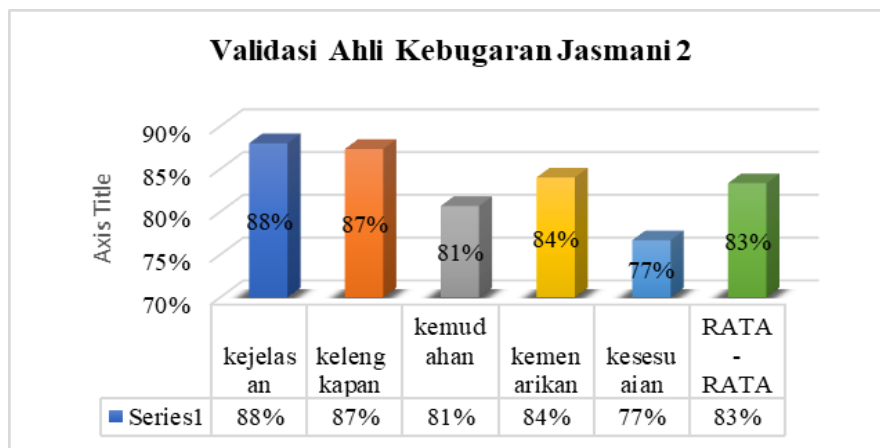
Gambar 2. Diagram persentase penilaian ahli kebugaran 1

Berdasarkan gambar 2, hasil penilaian yang diperoleh dari ahli kebugaran 1 rata-rata 84%, dan hasilnya kemudian diubah menjadi tabel kualifikasi kelayakan yang menunjukan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa SMA di Kabupaten Indramayu telah memenuhi kriteria yang sangat valid untuk diuji coba.

Tabel 5. Hasil analisis data ahli kebugaran jasmani 2

Ahli Kebugaran Jasmani 2			
No	Indikator	Presentase %	Kategori
1	kejelasan	88%	sangat valid

2	kelengkapan	87%	sangat valid
3	kemudahan	81%	sangat valid
4	kemenarikan	84%	sangat valid
5	kesesuaian	77%	sangat valid
	Rata-Rata	83%	sangat valid



Gambar 3. Diagram persentase penilaian ahli kebugaran 2

Berdasarkan gambar 3, hasil penilaian yang diperoleh dari ahli kebugaran 2 rata-rata 83%, dan hasilnya kemudian diubah menjadi tabel kualifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa SMA di Kabupaten Indramayu telah memenuhi kriteria yang sangat valid untuk diuji coba.

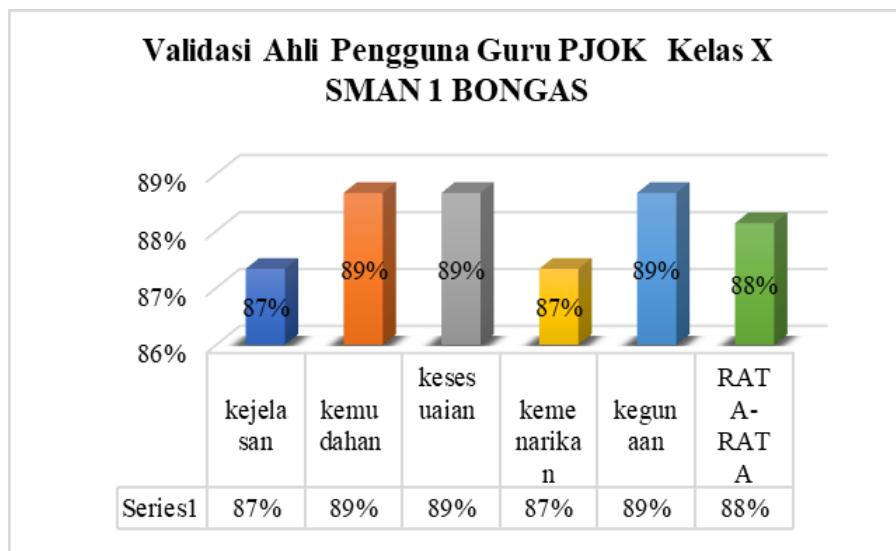
Ahli Pengguna

Analisis data setiap aspek dihasilkan berdasarkan validasi ahli pengguna guru PJOK kelas X di SMAN 1 Bongas dan ahli pengguna guru PJOK kelas XI dan XII di SMAN 1 Anjatan, yang akan diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Data Guru PJOK Kelas X

Ahli Pengguna Guru PJOK KELAS X SMAN 1			
No	BONGAS		
	Indikator	Presentase %	Kategori
1	kejelasan	87%	sangat valid
2	kemudahan	89%	sangat valid

3	kesesuaian	89%	sangat valid
4	kemenarikan	87%	sangat valid
5	Kegunaan	89%	sangat valid
	Rata-Rata	88%	sangat valid



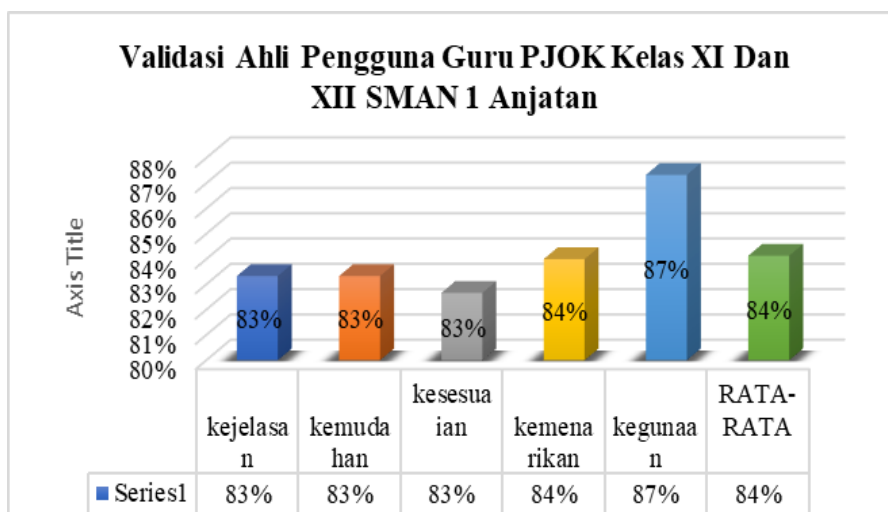
Gambar 4. Diagram Persentase Penilaian Tinjauan Ahli Pengguna Guru PJOK Kelas X SMAN 1 Bongas

Berdasarkan gambar 4, hasil penilaian yang diperoleh dari tinjauan guru PJOK kelas X di SMAN 1 Bongas rata-rata 88%, dan hasilnya kemudian diubah menjadi tabel kualifikasi kelayakan yang menunjukan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa SMA di Kabupaten Indramayu telah memenuhi kriteria yang sangat valid untuk diuji coba.

Tabel 7. Hasil Analisis Data Guru PJOK Kelas XI dan XII SMAN 1 Anjatan

Ahli Pengguna Guru PJOK KELAS XI dan XII			
SMAN 1 Anjatan			
No	Indikator	Presentase %	Kategori
1	kejelasan	83%	sangat valid
2	kemudahan	83%	sangat valid
3	kesesuaian	83%	sangat valid

Ahli Pengguna Guru PJOK KELAS XI dan XII			
No	Indikator	Presentase %	Kategori
4	kemenarikan	84%	sangat valid
5	Kegunaan	87%	sangat valid
	Rata-Rata	84%	sangat valid



Gambar 5. Diagram persentase penilaian tinjauan guru pjok kelas XI dan XII SMAN 1 Anjatan

Berdasarkan gambar 5, hasil penilaian yang diperoleh dari tinjauan guru PJOK kelas XI dan XII di SMAN 1 Anjatan rata-rata 84%, dan hasilnya kemudian diubah menjadi tabel kualifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa SMA di Kabupaten Indramayu telah memenuhi kriteria yang sangat valid untuk diuji coba.

Uji Coba Kelompok Kecil Kelas X

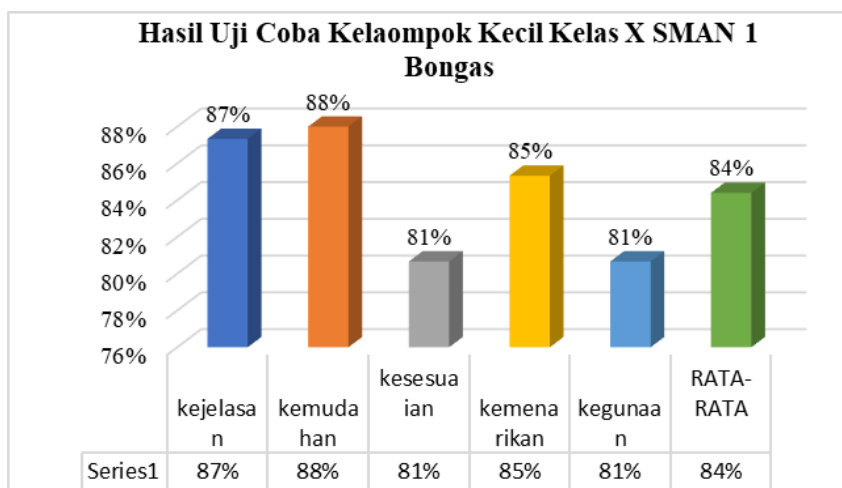
Analisis data setiap aspek dihasilkan berdasarkan uji coba kelompok kecil kelas X di SMAN 1 Bongas, yang akan diuraikan dalam Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil Kelas X

Uji Coba Kelompok Kecil Kelas X		
No	SMAN 1 Bongas	
	Indikator	Presentase %
1	kejelasan	87%
2	kemudahan	88%
3	kesesuaian	81%
4	Kemenarikan	85%
5	Kegunaan	81%
	Rata-Rata	84%

Tabel 9. Hasil Analisis Daya Ujicoba Kelompok Kecil

Asil Analsisi Daya Uji Coba Kelompok		
No	Kecil Kelas X SMAN 1 Bongas	
	Indikator	Kategori
1	kejelasan	sangat valid
2	kemudahan	sangat valid
3	kesesuaian	sangat valid
4	kemenarikan	sangat valid
5	Kegunaan	sangat valid



Gambar 6. Diagram Persentase Uji Coba Kelompok Kecil Kelas X

Berdasarkan gambar 6. Hasil penilaian yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil kelas X di SMAN 1 Bongas rata-rata 84%, dan hasilnya kemudian diubah menjadi tabel kualifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa SMA di Kabupaten Indramayu telah memenuhi kriteria yang sangat valid.

Uji Coba Kelompok Besar Kelas XI dan XII

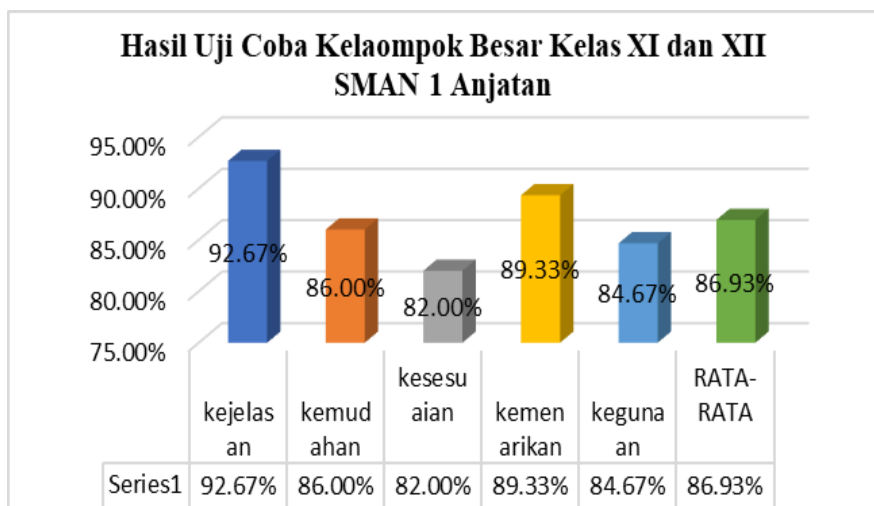
Analisis data setiap aspek dihasilkan berdasarkan uji coba kelompok kecil kelas X di SMAN 1 Anjatan, yang akan diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 10. Uji Coba Kelompok Besar Kelas XI dan XII

Uji Coba Kelompok Besar Kelas XI dan XII SMAN 1 Anjatan		
No	Indikator	Presentase %
1	kejelasan	92.67%
2	kemudahan	86.00%
3	kesesuaian	82.00%
4	Kemenarikan	89.33%
5	Kegunaan	84.67%
	Rata-Rata	86.93%

Tabel 11. Hasil Analisis Daya Uji Coba Kelompok Besar

Asil Analsisi Daya Uji Coba Kelompok besar Kelas XI dan XII SMAN 1 Anjatan		
No	Indikator	Kategori
1	kejelasan	sangat valid
2	kemudahan	sangat valid
3	kesesuaian	sangat valid
4	Kemenarikan	sangat valid
5	Kegunaan	sangat valid



Gambar 7. Diagram Persentase Penilaian Uji Coba Kelompok Beasar Kelas XI dan XII

Berdasarkan gambar 7. Hasil penilaian yang diperoleh dari uji coba kelompok besar kelas XI dan XII di SMAN 1 Anjatan rata-rata 86%, dan hasilnya kemudian diubah menjadi tabel kualifikasi kelayakan yang menunjukkan bahwa pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa SMA di Kabupaten Indramayu telah memenuhi kriteria yang sangat valid.

Pembahasan

Seiring dengan bertambahnya usia dan perkembangan teknologi yang semakin cepat, maka dalam mempelajari pengetahuan teknologi menjadi alat yang sangat penting dengan kenyamanan yang ditawarkan. Di era seperti proses pembelajaran menggunakan teknologi salah satunya adalah multimedia interaktif yang diperlukan dan perlu untuk dikembangkan, karena dapat membantu guru dan siswa untuk memberikan dan Mengerti material (Rathomi Indra Firdaus,2019: 131). Media pembelajaran yaitu alat-alat bantu yang di pakai untuk menopang pelaksanaan pembelajaran, dimulai dari buku sampai menggunakan perangkat elektronik di dalam kelas. Alat bantu pada proses pembelajaran baik di dalam maupun di luar ruangan, bahwa media pembelajaran yaitu komponen sumber belajar atau saran fisik yang terdapat materi pengajaran

di lingkungan semua siswa yang dapat membawa rasa ingin tahu siswa untuk belajar (Eka Agustian, 2020: 7).

Multimedia adalah media penyampaian dengan menggunakan banyak media seperti teks, gambar, animasi, video, suara dan lain sebagainya. Komponen-komponen multimedia dirangcang dari komponen-komponen tersebut yang menghasilkan sebuah karya multimedia. Hal ini sejalan sebagaimana diungkapkan “Multimedia sering diartikan sebagai gabungan dari banyak media atau setidaknya terdiri lebih dari satu media” (Gunawan, 2017: 318).

Multimedia interaktif adalah media yang terdiri dari sejumlah besar Komponen / media yang saling terintegrasi yang mampu berinteraksi dengan pengguna tersebut. Multimedia interaktif. Banyak yang dikembangkan. Adapun manfaatnya penggunaan multimedia interaktif, pada sekarang ini, banyak digunakan di berbagai bidang pekerjaan dan terutama dalam pembelajaran. Sebagai Contoh kita bisa melihat penggunaan Multimedia interaktif pada suatu sekolah dan perusahaan (Novan Arzani, 2020: 569).

Penelitian ini menghasilkan terciptanya pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif media yang di buat dengan CD (Compak Disk). Materi kebugaran jasmani untuk siswa sekolah menengah atas dibagi menjadi beberapa bagian dalam produk pengembangan ini, antara lain keterampilan dasar kebugaran, materi jasmani (memahami kebugaran, menggunakan kebugaran, dan komponen fisik), model pembelajaran (petunjuk untuk setiap model pembelajaran, sarana prasarana setiap pelajaran), dan video yang menyajikan setiap model pembelajaran.

Hasil validasi produk pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif di peroleh dari ahli media sebesar 93% termasuk dalam kategori sangat valid. Ahli kebugaran jasmani 1 sebesar 84% termasuk katgori sangat valid, ahli kebugaran jasmani 2 sebesar 83% masuk dalam kategori sangat valid, menurut hasil yang ada. Di SMAN 1 Bongas 88% ahli pengguna guru PJOK berada pada kategori sangat valid, 83% ahli pengguna guru PJOK di SMAN 1 Anjatan berada pada kategori sangat valid. Di SMAN 1 Bongas 84% uji coba kelompok kecil untuk kelas X masuk kategori sangat valid,

86% uji coba kelompok besar untuk kelas XI dan XII di SMAN 1 Anjatan termasuk dalam kategori sangat valid.

Dapat disimpulkan bahwa produk penyusunan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa sekolah menengah atas Kabupaten Indramayu termasuk dalam kategori sangat valid sehingga ideal untuk digunakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani.

Sama halnya dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rathomi Indra Firdaus,2019) dengan judul “Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMAN 1 Turen” dapat diketahui bahwa hasil validasi produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif diperoleh dari ahli pembelajaran sebesar 98% termasuk dalam kategori sangat valid, ahli media sebesar 92% termasuk dalam kategori sangat valid, ahli kebugaran jasmani sebesar 83% termasuk dalam kategori sangat valid, ahli pengguna guru PJOK kelas X sebesar 79% termasuk dalam kategori sangat valid dan kelas XI sebesar sebesar 83% termasuk dalam kategori sangat valid, uji coba kelompok kecil kelas X sebesar 82% termasuk dalam kategori sangat valid dan kelas XI sebesar 90% termasuk dalam kategori sangat valid, uji coba kelompok besar kelas X sebesar 87% termasuk dalam kategori sangat valid dan kelas XI sebesar 85% termasuk dalam kategori sangat valid.

Pembelajaran kebugaran jasmani dikemas dengan memanfaatkan beberapa model Gerakan dan dapat dipraktikkan diluar kelas menggunakan produk pengembangan multimedia interaktif ini, yang dapat dipamerkan sebagai bahan ajar di kelas atau kelas online. Hal ini bertujuan agar pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif untuk siswa sekolah menengah atas, serta meningkatkan referensi guru sebagai bahan ajar.

SIMPULAN

pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis multimedia interaktif siswa sekolah menengah atas dapat dikatakan berkualitas sebagai sumber belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
<https://doi.org/10.26858/Publikan.V6i3.2270>
- Carmin D, C. (2011). Anatomy A Regional Atlas Of The Human Body. In *The American Journal Of Sports Medicine* (Sixth Edit, Vol. 10, Issue 1).
<https://doi.org/10.1177/036354658201000116>
- Cerika Rismayanthi. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), 29–38.
<https://doi.org/10.21831/Jk.V42i1.2229>
- Eka Agustian. (2020). Penerapan Media Gambar Dan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 9 Di Smp Laboratorium Percontohan Upi. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Faizal Chan. (2012). Strength Training. *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Physical Fitness Swimming Athlete In UNSIKA. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.33503/Jp.Jok.V3i2.784>
- Gunawan, A., Darmawan, D., & Maskur, M. (2017). Pemanfaatan Multimedia Interaktif Model Tutorial Dalam Meningkatkan Pemahaman Dan Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan Bidang Bola Basket Di Sman 27 Garut. *Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 318–319.
<https://doi.org/10.31980/tp.v2i2.121.g146>
- Haris Akbar, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI Dan XII Sman 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702–708.
- Heni Puji Wahyuningsih, Y. K. (2017). Anatomi Fisiologi (A. M. Bangun Asmo Darmanto, S.Des, Ayuningtias Nur Aisyah (Ed.); Cetakan Pe).
<https://id1lib.org/book/6006886/9b7f13>
- Ibrahim Budi. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Tambun Utara Kelas Xi Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok. https://eprints.uny.ac.id/56159/1/SKRIPSI_IBRAHIM_BUDI_SATRIO_12603141004.pdf
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani,

Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842. <https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/230797256.Pdf>

Juniarta, T., & Siswantoyo, S. (2014). Pengembangan Model Permainan Rintangan (Handicap Games) Untuk Latihan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 88–105. <https://doi.org/10.21831/Jk.V2i1.2606>

Novan Arzani, Ari Wibowo Kurniawan, R. K. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science And Health*, 2(1), 78–92. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11692/5123>

Prakoso, D. P., & Setiyo Hartoto. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 3*, 9–13.

Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 1(2), 86–91. <https://doi.org/10.33369/Jk.V1i2.3470>

Prastyo, G. M., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 12 Sekolah Ma Nurul Huda. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 60–65. <https://doi.org/10.35706/Jlo.V1i1.3979>

Rathomi Indra Firdaus, Ari Wibowo Kurniawan, F. Paulina H. (2019). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif Di SMAN 1 Turen. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 130–143. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/Um040v3i2p130-143>

Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health*, 1(2), 132–138. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>

Sepriadi, Zalfendi, M. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Sportasaintika*, 3(1), 400–408. <http://sportasaintika.pj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/60>

Syaiful Ahdan, Aditya Gunawan, A. S. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi Smk Kridawisata Bandar Lampung. *Journal Of Technologyand Social For Community*

Service(JTSCS), 2(2), 102–107.
<https://doi.org/10.33365/Jsstcs.V2i2.1363>