



PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BOLA KECIL UNTUK SISWA SD SEKOLAH DASAR

Kartyas Argya Pradana, Mu'arifin, Sapto Adi

kartyasargyapradana@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: April-2021

Disetujui: Mei-2021

Dipublikasikan : Juni-2021

Kata Kunci:

Pendidikan jasmani, Pendidikan jasmani fase pandemi, media pembelajaran Pendidikan jasmani fase pandemi.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji produk berupa video pembelajaran bola kecil untuk siswa SD di kota Malang. Hasil penelitian ini meliputi: (1) validasi ahli media sebesar 100% (sangat valid), (2) validasi ahli pembelajaran sebesar 83,3% (sangat valid), dan (3) ahli materi sebesar 75% (cukup valid), uji coba kelompok kecil yang menilai kemudahan dan kemenarikan mendapatkan persentase masing-masing sebesar 86,8% dan 93,5% (sangat valid), dan (4) uji coba kelompok besar yang dilakukan di SDN Blimbing 3 Malang dan SDN Karangbesuki 3 Malang mendapat persentase sebesar masing-masing 87,2% dan 89,8% (sangat valid). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa produk ini layak untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK di fase COVID-19.

Abstract

This study aims to develop and test a product in the form of a small ball learning video for elementary school students in the city of Malang. The results of this study: (1) validation of media experts by 100% (very valid), (2) validation of learning experts by 83.3% (very valid), and (3) material experts by 75% (quite valid). Small group trials that assessed convenience and attractiveness got percentages of 86.8% and 93.5%, respectively (very valid), and (4) large group trials conducted at SDN Blimbing 3 Malang and SDN Karangbesuki 3 Malang got percentages of 87.2% and 89.8%, respectively (very valid). Based on the research that has been finished, it can be concluded that this product is suitable for use in PJOK learning in the COVID-19 phase.

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: pjk.journal@um.ac.id

ISSN: 2614-8293 (Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam sebuah bangsa. Hal ini dikarenakan pendidikan menyediakan berbagai ilmu yang membantu seseorang untuk mengembangkan potensi dalam dirinya (Malaysia Education Blueprint, 2013). Sehingga, pendidikan

dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan berbagai keterampilan dalam diri seseorang. Dalam dunia pendidikan, seseorang akan belajar hal-hal di antaranya adalah bersosial, sains, pemecahan masalah, dan lain-lain. Hal-hal yang dipelajari tersebut memiliki dampak yang baik dalam perkembangan membentuk manusia yang baik. Oleh karena itu, pendidikan yang tepat sejak dini akan secara langsung dapat mempengaruhi kualitas diri seseorang (Aithal & Aithal, 2015).

Seperti yang telah dijelaskan bahwa Pendidikan juga mengajarkan seseorang untuk bersosial yang mana merupakan bentuk dari kesehatan moral. Dari sini dapat diketahui bahwa dengan Pendidikan, sebuah bangsa dapat membentuk atau memperbaiki moral sumber daya manusianya (Nasibulina, 2017). Pernyataan ini didukung pula oleh Jenilan (2018) yang menyatakan bahwa pendidikan digunakan untuk memanusiakan manusia, dalam arti untuk membentuk peradaban manusia yang lebih baik. Dengan adanya ilmu-ilmu yang disampaikan oleh guru serta kondisi lingkungan belajar yang kondusif dapat membuat para siswa mencapai kualitas manusia yang lebih baik (Hurst et al., 2013).

Kurikulum pendidikan di setiap negara memiliki karakteristik masing-masing yang disesuaikan dengan tujuan pendidikan di negara itu. Pernyataan ini sejalan dengan Bachmann et al., (2013) bahwa pendidikan di setiap negara berbeda beda sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan namun memiliki inti yang sama yaitu membentuk karakter manusia. Sehingga usaha untuk melaksanakannya adalah dengan adanya pemerataan sekolah-sekolah di berbagai daerah (Thompson & Bekhradnia, 2011). Dengan adanya pemerataan ini, diharapkan mampu menampung seluruh anak yang ingin bersekolah di suatu negara tertentu sehingga dapat melahirkan peradaban manusia yang berkualitas. Pernyataan ini didukung oleh Kelley & Knowles, (2016) yang mengatakan bahwa dengan belajar di sekolah, siswa secara tidak langsung belajar untuk mengembangkan peradaban manusia melalui kajian ilmu-ilmu yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti berusaha untuk mengembangkan sebuah model pembelajaran untuk membantu guru dalam menyelesaikan masalah dalam mengajar. Namun ada penelitian ini hanya akan difokuskan pada salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah yaitu Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau disingkat PJOK. Mata pelajaran memiliki fungsi untuk membuat para siswa sehat dan bugar karena memanfaatkan aktivitas fisik secara teratur di sekolah. Hal ini didukung oleh (Palar et al., 2015:1) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani para siswa sehingga mereka dapat melakukan kegiatan-kegiatan selanjutnya dengan lebih baik. Kemudian pada artikel lain juga dinyatakan bahwa selain peningkatan kebugaran, para siswa yang telah mengikuti pembelajaran ini akan memiliki psikologis dan kepadatan tulang yang baik (Loprinzi et al., 2012). Sebagai tambahan bahwa di Italia, PJOK menjadi tingkatan dasar dalam hierarki pendidikannya (D'isanto, 2019). Sehingga dapat diketahui bahwa PJOK merupakan mata pelajaran yang patut untuk diperhatikan dengan baik.

Pendidikan jasmani memiliki pengaruh dalam perkembangan kognitif seorang siswa. Hal ini dikarenakan mata pelajaran PJOK dilakukan secara teratur di sekolah selama jam pelajaran yang ditentukan. Dengan keteraturan tersebut, PJOK memproduksi hormon BDNF yang merupakan hormon memori otak (Etnier et al., 2016). Hormon BDNF dapat merangsang pertumbuhan sel otak yang memungkinkan membuat memori otak bertambah. Hormon ini dapat dirangsang seiring dengan bertambahnya kebugaran, sehingga semakin bugar seseorang, otak akan lebih mudah menerima informasi. Dengan demikian, pendidikan jasmani menjadi sangat penting untuk para siswa karena meliputi aktivitas fisik teratur agar perkembangan kognitif mereka meningkat.

Pendidikan jasmani dapat menjadi solusi bagi siswa-siswa yang malas untuk bergerak di lingkungan masyarakat mereka. Dengan adanya pendidikan jasmani, para siswa dapat melakukan aktivitas fisik teratur setidaknya satu kali dalam satu minggu. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Department for Education, (2013) yang menyatakan bahwa dalam pendidikan jasmani, siswa dididik untuk senantiasa beraktivitas fisik, bugar, dan percaya diri agar dapat melakukan aktivitas-aktivitas

lain dengan lebih baik. Selain bugar, adanya aktivitas fisik yang teratur seseorang dapat terhindar dari resiko berbagai penyakit bahkan kematian. Pernyataan ini dikuatkan oleh (Fuchs, 2015) yaitu aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi berbagai penyakit mematikan. Pendapat lain yaitu Dobbins et al., (2013) yang menyatakan bahwa dengan terpenuhinya kebutuhan aktivitas fisik seseorang, akan dapat menurunkan resiko kematian orang tersebut.

Selain itu, aktivitas fisik secara teratur juga dapat mengurangi tingkat stress pada diri seseorang. Hal ini dikuatkan oleh Stults-Kolehmainen & Sinha (2014) yang menyatakan bahwa tingkat stress dan tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dimana seseorang yang memiliki aktivitas lebih baik akan memiliki control stress yang lebih baik.

Namun Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan saat ini memiliki kendala dikarenakan situasi yang tidak mendukung. Kendala tersebut adalah adanya pandemi COVID-19 yang mengharuskan semua pelajaran termasuk PJOK dilaksanakan secara daring. Hal ini membuat pembelajaran PJOK menjadi kurang maksimal dikarenakan guru tidak dapat memantau langsung dan para siswa dibatasi kuota yang mengakibatkan durasi pembelajaran berkurang. Sehingga terjadi kesenjangan antara manfaat pendidikan jasmani yang ingin dicapai dengan pelaksanaannya di lingkungan sekolah. Menurut hasil wawancara dengan guru PJOK di SDN Blimbing 3 Malang, proses pembelajaran PJOK yang menggunakan sistem daring membuat pembelajaran menjadi terbatas, baik dari segi waktu maupun materi yang disampaikan. Selain itu, guru juga tidak dapat memantau langsung aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Guru hanya menyampaikan tugas gerak untuk siswa melalui aplikasi whatsapp dan google classroom yang akan dikumpulkan dalam bentuk video pendek. Keadaan seperti ini menjadi masalah tersendiri bagi guru PJOK yang memiliki keterbatasan dalam menggunakan teknologi (Herlina & Suherman, 2020). Pernyataan dikuatkan oleh Mukhtar et al., (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran PJOK secara online memiliki keterbatasan berupa ketidakefisienan karena keterbatasan alat dan media belajar. Pendapat lain menyebutkan pula bila tidak semua guru yang mengajar itu memahami teknologi dan pemanfaatannya (Almaiah et al., 2020). Sehingga penyampaian informasi dalam pembelajaran PJOK menjadi kurang maksimal.

Idealnya PJOK dilakukan dengan aktivitas-aktivitas fisik yang menyenangkan dari guru. Dengan variasi-variasi gerak yang diberikan oleh guru, para siswa diharapkan mampu belajar dengan baik sehingga mereka menjadi lebih sehat dan bugar (Hughes et al., 2018). Pernyataan ini sesuai dengan BNSP yang menyatakan bahwa tujuan dari mata pelajaran PJOK adalah meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sportivitas, dan gaya hidup sehat. Bila dibandingkan dengan keadaan sebelum pandemi COVID-19, mata pelajaran ini dilakukan selama 3x35 menit. Namun saat terjadi wabah pandemic COVID-19 dan menggunakan metode daring, durasi yang digunakan menjadi tidak menentu. Hal ini dikarenakan keterbatasan jumlah kuota internet yang para siswa miliki.

Berdasarkan permasalahan di atas, guru membutuhkan model pembelajaran yang cocok untuk diterapkan pada kondisi seperti ini. Model pembelajaran PJOK yang dapat memudahkan guru dalam mengajar, memiliki variasi gerak yang baik, dan memiliki metode monitoring yang baik. Oleh sebab itu, peneliti memiliki solusi yaitu mengembangkan model pembelajaran bola kecil untuk siswa-siswa Sekolah Dasar (SD) berupa video pembelajaran. Peneliti memiliki solusi tersebut dikarenakan pada saat wawancara dengan guru PJOK di SDN Blimbing 3 Malang, beliau mengatakan bahwa untuk metode daring, Kompetensi Dasar (KD) yang paling cocok untuk dikembangkan adalah mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dalam permainan bola kecil. Pemilihan KD bola kecil sebagai isi produk adalah dikarenakan menurut beliau, KD ini memiliki variasi tingkat kesulitan yang sesuai dengan siswa Sekolah Dasar di masa pandemi. Peneliti memilih siswa-siswa SD sebagai subjek penelitian karena perkembangan motorik mereka belum sekompleks siswa-siswa SMP atau SMA, sehingga dapat lebih mudah untuk diamati oleh peneliti. Kemudian peneliti memilih siswa SD kelas

5 sebagai subjek penelitian, karena pada anak usia kelas 5 SD, siswa sudah memiliki naluri yang baik dalam gerak motorik (Burhaein, 2017).

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan berupa penelitian dan pengembangan. Pemilihan rancangan penelitian dan pengembangan adalah berdasarkan masalah yang ditemukan peneliti, sehingga membuat peneliti ingin menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan masalah.

Produk dalam penelitian dan pengembangan berupa produk baru atau produk lama yang disempurnakan. Produk dalam penelitian ini dapat berupa hardware atau software tergantung dari masalah yang ingin dipecahkan. Untuk mencapai produk yang sempurna tersebut, penelitian dan pengembangan dilakukan secara bertahap sesuai dengan prosedur. Adapun prosedur pengembangan yang dilakukan sebagai berikut. Prosedur pengembangan tersebut mengikuti model Borg & Gall (2003) yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan peneliti sehingga menjadi tujuh butir saja, yang meliputi: (1) Pengumpulan informasi, (2) Desain produk, (3) Validasi desain, (4) Revisi produk, (5) Uji coba produk, (6) Revisi produk, (7) Produk final.

Jenis data dalam penelitian ini berupa kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang berupa angka diperoleh dari angket yang akan diisi oleh responden. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari masukan-masukan yang diberikan responden.

Sumber data dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan siswa di 2 Sekolah Dasar Negeri di Kota Malang yang dibagi menjadi sekolah akreditasi A dan sekolah akreditasi B. Pembagian ini dimaksudkan agar produk yang akan dihasilkan dapat digunakan oleh sekolah-sekolah dasar yang lebih luas di Kota Malang. Untuk kelompok kecil, digunakan 10 siswa sebagai subjek penelitian. Sedangkan untuk kelompok besar, digunakan 60 siswa sebagai subjek penelitian.

Instrumen yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah berupa angket yang disebar melalui google form. Angket yang akan disebar memiliki 4 pilihan jawaban yang akan digunakan untuk data kuantitatif dan essay berupa masukan-masukan dari responden sebagai data kualitatif mengenai produk yang akan dihasilkan.

Teknik analisis data untuk data kuantitatif dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Deskriptif persentase ini diperoleh dari hasil instrumen para ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar. Sedangkan analisis data untuk data kualitatif, peneliti akan mengumpulkan masukan-masukan dari responden dan mengambil sebuah kesimpulan.

Rumus untuk menghitung data kuantitatif dalam bentuk persentase adalah sebagai berikut.

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

- P : Persentase hasil evaluasi subjek uji coba
- f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N : Number of Cases (jumlah frekuensi/banyak individu)
- 100 % : Konstanta

Setelah data kuantitatif berupa persentase terkumpul, maka akan dibandingkan dengan tabel berikut untuk mengetahui tingkat kevalidannya.

Tabel 3.1

Persentase	Tingkat Kevalidan
80%-100%	Sangat valid/Tidak revisi
60%-79%	Cukup valid/Tidak revisi
40%-59%	Kurang valid/Revisi sebagian
0%-39%	Tidak valid/Revisi

Sugiyono (2017)

HASIL

Berdasarkan hasil validasi ahli media yang dilakukan pada Mei 2021, diperoleh persentase sebesar 100% (sangat valid). Adapun saran dari ahli media adalah menjelaskan istilah asing seperti “level up” dalam glosarium atau dijelaskan oleh host.

Berdasarkan hasil validasi ahli pembelajaran yang dilakukan pada Mei 2021, diperoleh persentase sebesar 83,3% (sangat valid). Adapun saran dari ahli pembelajaran adalah (1) Jika aktifitas permainannya merupakan aktifitas yang digunakan sebagai alternative kegiatan dirumah di masa pandemic, maka perlu memperhatikan protocol kesehatan. Contoh pada video ketika melibatkan teman dengan aktifitas saling melempar dan menangkap bola maka tentu harus disampaikan protocol kesehatan yang harus diterapkan dikarenakan ada “contact ball activity” pada permainan tersebut, (2) Aktifitas yang diberikan untuk memfasilitasi gerak dasar fundamental tersebut, lebih baik didesain dalam permainan dan permainan tersebut diberi nama dengan nama-nama yang diambilkan dari dunia anak.

Berdasarkan hasil validasi ahli pembelajaran yang dilakukan pada Mei 2021, diperoleh persentase sebesar 75% (cukup valid). Adapun saran dari ahli pembelajaran adalah (1) lebih disarankan untuk menggunakan lokasi yang lebih representatif, (2) memberikan variasi gerak yang lebih banyak.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil untuk aspek kemudahan yang dilakukan pada Mei 2021, diperoleh persentase sebesar 86% (sangat valid). Sedangkan untuk aspek kemenarikan, diperoleh persentase sebesar 93,5% (sangat valid). Berdasarkan hasil ini, produk dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu uji coba kelompok besar.

Berdasarkan hasil uji coba kelompok besar yang dilakukan di SDN Blimbing 3 Malang dan SDN Karangbesuki 3 Malang pada bulan Mei 2021, diperoleh persentase masing-masing adalah 87,2% (sangat valid) dan 89,8% (sangat valid).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa model pembelajaran bola kecil menggunakan video memberikan memberikan hasil baik. Hal ini dibuktikan dengan persentase tingkat kevalidan yang menunjukkan hasil sangat valid pada uji coba kelompok besar. Dengan adanya hasil ini, maka pembelajaran PJOK masih dapat dilaksanakan dengan baik dalam kondisi daring. Video pembelajaran yang didownload oleh siswa memungkinkan mereka untuk belajar secara lebih fleksibel (US Department of Education, 2017). Sehingga, mata pelajaran ini masih dapat dilaksanakan walaupun dalam batasan-batasan yang dialami pada kondisi online. Hasil ini juga mendukung teori yang menyatakan bahwa walaupun kondisi daring, PJOK harus tetap dilaksanakan karena siswa membutuhkan aktivitas fisik yang cukup setiap minggunya (Schneider & Council, 2020). Menurut WHO, anak usia 5-17 tahun setidaknya melakukan aktivitas fisik selama 60 menit (Shahidi et al., 2020).

Pada masa pandemi seperti sekarang ini, teknologi menjadi hal yang penting untuk dipelajari dan dimanfaatkan baik oleh guru ataupun siswa. Hampir seluruh sekolah di dunia terpaksa

melakukan pembelajaran daring pada siswa-siswanya (Mishra et al., 2020). Dengan demikian, adanya produk ini diharapkan keterbatasan pembelajaran yang dialami guru dapat menurun sehingga tetap memberikan materi secara maksimal meskipun dalam kondisi daring. Hal ini dilakukan karena pada masa pandemi ini, metode daring inilah yang paling cocok diterapkan pada siswa (Basilaia & Kvavadze, 2020). Sehingga guru harus memiliki keterampilan mengajar yang baik dengan dilengkapi oleh penguasaan teknologi yang sedang berkembang saat ini (Sugden & Wright, 2014).

Produk ini memiliki 17 variasi gerakan dari yang paling mudah hingga yang paling sulit untuk dipraktikkan. Hal ini ditujukan agar para siswa dapat mengukur kemampuannya sendiri dalam aktivitas motorik. Siswa yang memiliki keterampilan motorik yang baik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang baik pula (Cattuzzo et al., 2016). Selain itu, dengan tetap terlaksananya PJOK di sekolah diharapkan mampu mengurangi tingkat kurang aktif siswa dalam berolahraga. Kondisi kurang aktif berolahraga ini memiliki efek yang sangat tidak baik untuk siswa karena dapat menimbulkan masalah kesehatan pada tubuh (IOM (Institute of Medicine), 2013).

Dengan adanya penilaian terhadap diri sendiri, siswa dapat berlatih untuk jujur terhadap kemampuan diri sendiri. Selain itu, adanya motivasi-motivasi belajar dalam video tersebut juga dapat melatih siswa untuk peduli, disiplin, dan percaya diri meskipun dalam kondisi daring. Hal ini dikuatkan oleh (Ammar et al., 2020) yang menyatakan bahwa siswa memiliki kemandirian yang baik dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan metode daring. Hal ini sekaligus menyanggah pernyataan dari (Varea et al., 2020) yang menyatakan bahwa terbatasnya konektivitas dengan para siswa, guru tidak dapat menilai sikap, sportivitas, kejujuran, dan hal lain yang harus diamati secara langsung. Penelitian lain yaitu (Herlina & Suherman, 2020) juga mendukung hasil yang ditemukan peneliti, beliau menyatakan bahwa bila dilakukan dengan kolaborasi yang baik antara orang tua, guru, dan siswa, PJOK masih dapat dikembangkan dengan baik.

Dengan hasil ini, PJOK masih dapat dilaksanakan dengan baik walaupun menggunakan metode daring, sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang dialami siswa. Pernyataan ini dikuatkan oleh Erkan & Esentürk., (2020) yang mengatakan bahwa terlalu lama berdiam diri di rumah tanpa berolahraga dapat menyebabkan stress pada diri seseorang. Selain itu, hal ini juga dapat menjadi solusi untuk mengubah kebiasaan orang-orang yang hamper tidak pernah beraktivitas fisik. Mereka adalah orang-orang yang tidak terpengaruh oleh kebijakan berdiam diri di rumah karena memang mereka memiliki kebiasaan untuk menghabiskan waktu di rumah tanpa berolahraga (Valero et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan berupa video pembelajaran bola kecil untuk siswa SD kelas V. Dalam video tersebut dimuat materi-materi tentang bola kecil sesuai Kompetensi Dasar untuk siswa kelas V SD yang dibagi menjadi 2 bagian yang dishare melalui link google drive.

Pada bagian uji produk, dimuat validasi dari para ahli dan uji coba kelompok yang terdiri dari kelompok kecil dan besar. Ahli yang memvalidasi dalam penelitian ini adalah 3 orang yang terdiri dari ahli media, ahli pembelajaran, dan ahli materi. Ahli media sebagai validator kelayakan produk memberikan persentase sebesar 100% yang berarti produk ini sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi). Kemudian ahli pembelajaran sebagai validator penyampaian informasi atau metode belajar dalam video memberikan persentase sebesar 83,3% yang berarti produk ini sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi). Lalu ahli materi yang menilai kualitas materi dalam video memberikan persentase sebesar 75% yang berarti produk ini cukup valid (dapat digunakan dengan sedikit revisi).

Untuk uji coba kelompok dibagi menjadi dua yaitu kelompok kecil dan besar. Uji coba kelompok kecil digunakan untuk menguji kemudahan dan kemenarikan produk. Uji ini dilakukan di SDN Blimbing 3 Malang dengan jumlah sampel sebesar 10 orang. Untuk aspek kemudahan, diperoleh

persentase sebesar 86,8% yang berarti produk ini sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi). Sedangkan untuk aspek kemenarikan, diperoleh persentase sebesar 93,5% yang berarti produk ini sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi).

Untuk uji coba kelompok besar, peneliti menggunakan sampel dari SDN Blimbing 3 Malang dan SDN Karangbesuki 3 Malang. Pemilihan 2 sekolah ini berdasarkan akreditasi yang berbeda yaitu A untuk SDN Blimbing 3 Malang dan B untuk SDN Karangbesuki 3 Malang. Hal ini dimaksudkan agar hasil yang didapat dapat merata ke semua sekolah. Uji coba kelompok besar ini digunakan untuk menguji tingkat efektivitas sebuah produk. Berdasarkan hasil analisis data dari SDN Blimbing 3 Malang, diperoleh persentase sebesar 87,2 yang berarti produk ini sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi). Kemudian hasil analisis data dari SDN Karangbesuki 3 Malang, diperoleh persentase sebesar 89,7% yang berarti produk ini sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi).

DAFTAR RUJUKAN

- Aithal, P. S., & Aithal, P. S. (2015). An Innovative Education Model to realize Ideal Education System. *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)*.
- Almaiah, M. A., Al-Khasawneh, A., & Althunibat, A. (2020). Exploring the critical challenges and factors influencing the E-learning system usage during COVID-19 pandemic. *Education and Information Technologies*. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10219-y>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Bachmann, C., Abramovitch, H., Barbu, C. G., Cavaco, A. M., Elorza, R. D., Haak, R., Loureiro, E., Ratajska, A., Silverman, J., Winterburn, S., & Rosenbaum, M. (2013). A European consensus on learning objectives for a core communication curriculum in health care professions. *Patient Education and Counseling*. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2012.10.016>
- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*. <https://doi.org/10.29333/pr/7937>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., de Araújo, R. C., & Stodden, D. (2016). Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review. In *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.004>
- D'isanto, T. (2019). Physical and sport education between Italian academic system and European Research Council structure panel. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.08>
- Department for Education. (2013). *Physical education programmes of study: key stages 3 and 4 National curriculum in England Purpose of study*. London: DfE. <https://doi.org/FE-00190-2013>
- Dobbins, M., Husson, H., Decorby, K., & Larocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. In *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651.pub2>
- Education, H. (2011). Higher Education : Students at the Heart of the System. In *Higher Education*.
- Etnier, J. L., Wideman, L., Labban, J. D., Piepmeier, A. T., Pendleton, D. M., Dvorak, K. K., & Becofsky, K. (2016). The effects of acute exercise on memory and brain-derived neurotrophic

- factor (BDNF). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0335>
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Lindell-Postigo, D., Conde-Pipó, J., Grosz, W. R., & Badicu, G. (2020). Analysis of Self-Concept in Adolescents before and during COVID-19 Lockdown: Differences by Gender and Sports Activity. *Sustainability*, 12(18), 7792.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*.
- Hughes, J., Morrison, L., & Dobos, L. (2018). Re-making teacher professional development. *Studies in Health Technology and Informatics*. <https://doi.org/10.3233/978-1-61499-923-2-602>
- Hurst, B., Wallace, R., & Nixon, S. B. (2013). The impact of social interaction on student learning. *Reading Horizons*.
- IOM (Institute of Medicine). (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. In National Academies Press.
- Jenilan, J. (2018). FILSAFAT PENDIDIKAN. *EL-AFKAR: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*. <https://doi.org/10.29300/jpkth.v7i1.1588>
- Kelley, T. R., & Knowles, J. G. (2016). A conceptual framework for integrated STEM education. In *International Journal of STEM Education*. <https://doi.org/10.1186/s40594-016-0046-z>
- Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L., & Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. In *Obesity Facts*. <https://doi.org/10.1159/000342684>
- Malaysia Education Blueprint, M. (2013). *Malaysia Education Blueprint 2013 - 2025*. Education. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.08.007>
- Mishra, D. L., Gupta, D. T., & Shree, D. A. (2020). Online Teaching-Learning in Higher Education during Lockdown Period of COVID-19 Pandemic. *International Journal of Educational Research Open*. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100012>
- Mukhtar, K., Javed, K., Arooj, M., & Sethi, A. (2020). Advantages, limitations and recommendations for online learning during COVID-19 pandemic era. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2785>
- Munawaroh, I. (2016). *Urgensi Penelitian dan Pengembangan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nasibulina, A. (2017). Education for sustainable development. *Advances in Intelligent Systems and Computing*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42070-7_87
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA. *Jurnal E-Biomedik*. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Shahidi, S. H., Stewart Williams, J., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica*, 109(10), 2147-2148.
- Schneider, S. L., & Council, M. L. (2020). Distance learning in the era of COVID-19. *Archives of Dermatological Research*. <https://doi.org/10.1007/s00403-020-02088-9>
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Sugden, D., & Wright, H. (2014). Physical education. In *Enabling Access: Effective Teaching and Learning for Pupils with Learning Difficulties*. <https://doi.org/10.4324/9781315067780-12>
- US Department of Education. (2017). *Reimagining the role of technology in education: 2017 National Education Technology Plan Update*. Office of Educational Technology.

- Varea, V., & González-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 1-15.
- Yarımkaya, E., & Esentürk, O. K. (2020). Promoting Physical Activity For Children With Autism Spectrum Disorders During Coronavirus Outbreak: Benefits, Strategies, and Examples. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1-6.

