



PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN VARIASI GERAKAN STATIC STRETCHING DALAM PEMBELAJARAN PJOK

Iqbal Akbar Albani¹, Ari Wibowo Kurniawan², Syahrul Iwan³, Yusril Tri Mahardi⁴

PPG Prajabatan Universitas Negeri Malang
e-mail korespondensi: iqbalsumberrejo09@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Oktober-2024
Disetujui: November-2024
Dipublikasikan : Desember-2024

Kata Kunci:

Variasi Gerakan; Static
Stretching; Pemanasan Statis;
PJOK

Abstrak

Pada umumnya Guru PJOK memiliki banyak variasi dalam menerapkan pemanasan dinamis dibandingkan pemanasan statis padahal pemanasan statis memiliki peran yang signifikan dalam mencegah resiko cedera dalam berolahraga karena fungsinya yang meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat menyerap gaya yang lebih buruk. Masih terbatas sekali penelitian yang membahas tentang pengembangan gerakan pemanasan statis. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan dan menguji validitas media pembelajaran variasi gerakan pemanasan *static stretching* dalam pembelajaran PJOK. Metode penelitian yang digunakan adalah model ADDIE yang mana hanya berfokus pada pengembangan produk sehingga tidak melakukan tahap implementasi. Sumber data diperoleh dari studi lapangan melalui wawancara, observasi, dan studi literatur. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan membuat pedoman wawancara, angket, lembar observasi, dan tabulasi literatur. Teknik analisis data menggunakan model *interrater agreement* oleh Gregory dengan menguji hasil validasi ahli materi dan media. Hasil penelitian menunjukkan validitas media sebesar 0,83 yang masuk dalam kategori sangat baik sehingga dapat diimplementasikan.

Abstract

In general, Physical Education Teachers or PJOK Teachers have many variations in applying dynamic warm-ups compared to static warm-ups, even though static warm-ups have a significant role in preventing the risk of injury in sports because their function is to increase the flexibility of muscles and joints so they can absorb worse forces. There is still very limited research discussing the development of static warm-up movements. The aim of this research is to develop and test the validity of learning media for variations in static stretching warm-up movements in PJOK learning. The research method used is the ADDIE model which only focuses on product development so it does not carry out the implementation stage. Data sources were obtained from field studies through interviews, observations and literature studies. The data collection techniques were carried out by creating interview guides, questionnaires, observation sheets and literature tabulations. The data analysis technique uses the interrater agreement model by Gregory by testing the validation results of material and media experts. The research results show that the validity of the media is 0.83 which is in the very good category so it can be implemented.

© 2024 Universitas Negeri Malang

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi salah satu aktivitas yang fisik yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga setidaknya melibatkan satu gerakan tubuh atau beberapa gerakan yang berulang untuk meningkatkan kekuatan tubuh, kelincahan, ataupun melatih keterampilan motorik lainnya (Lengkana & Muhtar, 2021). Olahraga pada umumnya memberikan berbagai manfaat pada aspek kesehatan yang didalamnya terdapat kebugaran fisik maupun mencegah berbagai penyakit kronis. Menurut Hans Tandra, olahraga adalah gerakan tubuh yang teratur dengan irama yang bertujuan untuk memperbaiki kebugaran tubuh, meningkatkan imunitas tubuh, dan menjaga kesehatan (Wicaksono & Handoko, 2020). Selain itu juga berdampak pada tumbuh kembang, aspek sosial, maupun psikologi pada manusia (Agus, 2012). Demikian diketahui pentingnya olahraga hingga setiap peserta didik di tingkat pendidikan wajib atau setara Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) pasti mengenyam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang merupakan bagian dari seni olahraga dasar bagi peserta didik.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang bertujuan mengembangkan kualitas individu secara holistik melalui aktivitas fisik sekaligus menjadi pengetahuan dan seni berolahraga dasar (Iqbal, 2022). Selain berfokus pada keterampilan atau seni berolahraga, menurut Wawan S. Suherman dalam Prasetyo (2022), PJOK juga mencakup aspek kebugaran dan nilai-nilai kehidupan baik secara fisik, kognitif, afektif maupun psikomotorik. Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan atau dikenal dengan PJOK merupakan salah satu bidang ilmu yang sangat penting dalam perkembangan individu untuk meningkatkan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial seseorang (Nuraini, 2024). Menurut Mustafa (2020), pendidikan jasmani menitikberatkan pada aspek kebugaran peserta didik dan berupaya untuk terus menciptakan gerakan-gerakan baru yang digunakan dalam pembelajaran. Selain itu, PJOK juga merupakan suatu proses pendidikan yang direncanakan secara sistematis dan bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu dalam kerangka sistem pendidikan nasional baik secara organik, neumuskular, perseptual, kognitif, dan emosional (Irwandi, 2019).

Mengingat PJOK merupakan seni olahraga atau keterampilan fisik dasar, maka didalamnya perlu sekali adanya latihan-latihan yang disesuaikan dalam teknik-teknik dasar olahraga, mulai dari pemanasan hingga pendinginan (Harsono dalam Novita, 2021). Dalam pembelajaran olahraga di lapangan, pemanasan menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan pertama kali. Pemanasan dalam olahraga merupakan hal yang wajib dilakukan, menurut Hanafi (2015), pemanasan dapat mencegah cedera dengan meningkatkan suhu tubuh dan aliran darah ke otot, membuat otot lebih lentur dan elastis sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya kram otot, tertariknya otot, atau cedera sendi saat melakukan gerakan-gerakan olahraga. Selain itu, pemanasan dapat meningkatkan performa, mempercepat kontraksi otot, dan meningkatkan koordinasi sehingga performa olahraga akan menjadi lebih baik, baik dari segi kecepatan, kekuatan, maupun kelincahan (Saharullah, 2018). Pemanasan juga berfungsi untuk mempersiapkan mental, membantu fokus, dan mengurangi kecemasan sebelum memulai aktivitas olahraga yang lebih berat (Darisman. Dkk, 2021).

Pada pembelajaran PJOK di sekolah, umumnya seorang Guru memberikan pemanasan pada peserta didik mulai dari berlari mengelilingi lapangan, melompat ditempat, lompat atau latihan senam gerakan peregangan gerakan statis, dan peregangan gerakan dinamis. Bentuk pemanasan dinamis yang diterapkan sebelumnya membuat suhu tubuh meningkat sehingga memberikan dampak yang sangat baik untuk menyiapkan otot tubuh sebelum berolahraga. Namun, pada umumnya Guru PJOK memiliki banyak variasi dalam menerapkan pemanasan dinamis dibandingkan pemanasan statis padahal pemanasan statis memiliki peran yang signifikan dalam mencegah resiko cedera dalam berolahraga karena fungsinya yang meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi sehingga dapat menyerap gaya yang lebih buruk.

Static Stretching atau pemanasan statis merupakan metode pemanasan yang melibatkan berbagai gerakan yang berfungsi untuk memperpanjang otot-otot tubuh dan mempertahankannya

dalam posisi tertentu tanpa gerakan yang aktif (Purbangkara. Dkk, 2022). Pemanasan statis membantu meningkatkan jangkauan gerakan sendi yang lebih bebas sehingga dapat mencegah cedera yang disebabkan oleh gerakan yang terbatas (Arovah, 2021). Pemanasan statis membantu mengurangi kekakuan otot, terutama setelah periode tidak aktif atau setelah melakukan aktivitas fisik yang intens. Adapun pemanasan statis tidak boleh dilakukan apabila otot tubuh masih dingin karena justru akan membuat resiko cedera pada tubuh (Mulia, 2019). Dalam penerapannya, umumnya *static stretching* atau pemanasan statis dilakukan secara individual atau tidak berkelompok dengan mengikuti instruksi dari Guru. Menurut data penelitian, masih sedikit sekali penelitian yang membahas tentang variasi gerakan *static stretching* sehingga tidak jarang memunculkan sikap jenuh dan bosan saat mengikuti arahan Guru sebagai instruktur dalam pembelajaran olahraga atau PJOK (Muhammad. Dkk, 2022). Selain itu, media yang berisi materi pemanasan statis juga masih minim apabila ditinjau dari segi kuantitas. Padahal media merupakan salah satu jembatan yang kokoh dalam menyampaikan sebuah ilmu atau informasi kepada sasaran.

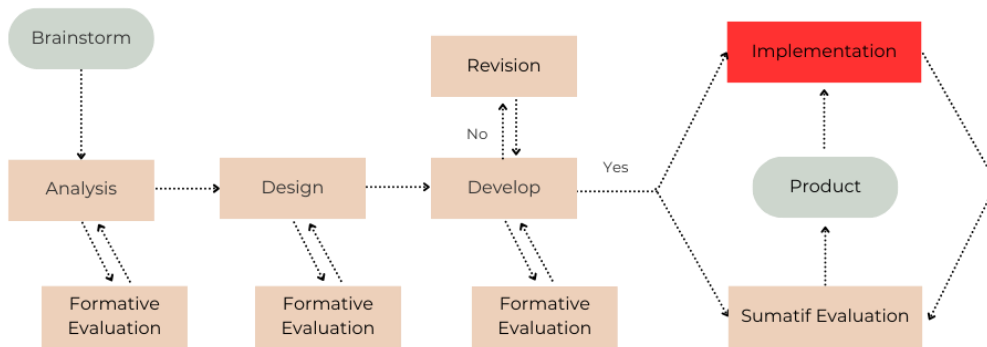
Media tampil dengan posisi krusial dalam meningkatkan efektivitas proses berlangsungnya KBM atau kegiatan belajar mengajar (Putra & Pratama, 2023). Dengan memanfaatkan berbagai jenis media, pembelajaran dapat menjadi lebih menarik, interaktif, dan mudah diakses oleh peserta didik. Media sendiri merupakan seperangkat alat yang digunakan untuk mengakomodir pesan atau informasi (Sitepu, 2022). Media pembelajaran tentu berperan menjadi bagian yang sangat penting dalam mengukur peningkatan kualitas pembelajaran. Dengan memilih dan menggunakan media yang tepat, proses belajar-mengajar dapat menjadi lebih menyenangkan, efektif, dan efisien. Menurut Wiratmojo dan Sasonohardjo dalam Junaidi (2019) Guru yang menerapkan penggunaan media pembelajaran akan sangat memudahkan proses penyampaian pesan dan materi dalam pembelajaran. Sejalan dengan hal ini, menurut Wulandari, Dkk. (2023) dengan media pembelajaran Guru dapat mengalihkan perhatian siswa sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan bosan dan jenuh. Mengingat kedudukannya dalam konteks pembelajaran, media yang tepat perlu diperhatikan dimana setiap Pengajar atau Guru perlu menyadari betapa pentingnya media dalam memfasilitasi proses belajar mengajar yang tentunya akan memudahkan peserta didik dalam belajar (Hafizha. Dkk, 2022). Oleh karena itu, pemilihan media hendaknya harus tepat agar tujuan pembelajaran yang direncanakan dapat tercapai dengan semudah-mudahnya.

Oleh karena itu, penting kiranya bagi guru untuk merancang perencanaan pembelajaran yang tepat sekaligus menyadari peran penting media pembelajaran dalam proses pengajaran. Guru juga sudah seharusnya memiliki pemahaman bahwa tanpa adanya media dalam aktivitas pembelajaran akan membuat proses belajar menjadi monoton dan tidak efektif. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti berupaya untuk memberikan solusi dengan mengembangkan media pembelajaran variasi gerakan *static stretching* dalam pembelajaran PJOK. Model ini dapat memberikan pendekatan yang lebih efektif dalam penyajian materi, meningkatkan interaksi sosial, dan merancang kegiatan yang menarik bagi siswa dalam konteks pembelajaran PJOK.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ADDIE yang terdiri atas Analysis, Design, Develop, Implementation, dan Evaluation. Pada tahap ini peneliti melakukan modifikasi pada produk pengembangan mengacu pada Dick and Carey (1996) dalam Suratnu (2023), modifikasi ini disesuaikan dengan langkah-langkah yang sudah disusun dimana tahap implementasi tidak dilaksanakan karena penelitian ini hanya berfokus pada pengembangan produk tanpa menguji keefektifitasannya sesuai dengan bagan arus atau flowchart seperti gambar dibawah ini.



RESEARCH FLOWCHART

Gambar 1. Alur Penelitian Pengembangan

- A. Analisis:** Tahap analisis meliputi studi lapangan dan studi literatur. Studi lapangan dilakukan untuk mengetahui kondisi nyata situasi penggunaan pemanasan statis dan dampaknya pada pembelajaran PJOK. Pada tahap ini peneliti membuat skenario dan instrumen wawancara terkait objek penelitian meliputi pedoman pertanyaan wawancara terbuka dan tertutup, lembar observasi, serta 20 rujukan ilmiah terkait olahraga, PJOK, dan pemanasan statis. Studi lapangan dilaksanakan di SMA Negeri 4 Malang. Pemilihan objek penelitian didasarkan pada beberapa evaluasi dan pengalaman peneliti sebagai peserta kelompok Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) PPG Prajabatan Universitas Negeri Malang yang ditempatkan di SMA tersebut.
- B. Desain:** Pada tahap ini, peneliti merancang materi dan konsep produk pembelajaran berdasarkan hasil analisis sebelumnya mengenai permasalahan dalam pemanasan statis. Peneliti mengembangkan produk pembelajaran variasi gerakan static stretching yang menjadi fokus dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Program Pendidikan Profesi Guru (PPG). Rancangan tersebut meliputi desain aset, mock up, dan ilustrasi. Peneliti juga membuat desain angket uji validasi ahli pada tahap pengembangan.
- C. Pengembangan:** Pada tahap ini peneliti menggunakan sejumlah aplikasi untuk proses pembuatan media bersama dengan editor. Pengembangan media ini menggunakan aplikasi Canva, Adobe, dan aplikasi editing lainnya dalam membuat desain aset berupa font dan ilustrasi isi produk. Tampilan ilustrasi diambil dari open source seperti Unsplash.com dan Pexel.com. Pada tahap ini juga peneliti melakukan uji validasi ahli dengan memberikan angket yang telah disesuaikan dengan metode tertentu kepada para ahli. Tahap validasi akan dilakukan oleh 2 ahli yaitu ahli materi dan ahli media. Pada tahap ini juga, peneliti melakukan revisi dari hasil uji validasi ahli apabila ada saran dan komentar pada produk yang perlu diperbaiki.
- D. Implementasi:** Berdasarkan uraian analisis dan batasan penelitian, produk pembelajaran dapat diujicobakan dan diimplementasikan kepada peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Malang untuk mengetahui efektivitas produk berdasarkan penilaian dan tanggapan objek implementasi terhadap produk. Namun pada penelitian ini, tahap implementasi tidak dilaksanakan, hal ini dikarenakan fokus penelitian ini hanya pada aspek pengembangan produk.
- E. Evaluasi:** Adapun tahap evaluasi dilakukan setiap menyelesaikan tahapan penelitian mulai dari analisis, desain, dan pengembangan hingga implementasi nantinya.

Sumber Data

Sumber data penelitian pengembangan ini adalah data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui studi lapangan yang meliputi data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif meliputi hasil wawancara, hasil observasi penelitian maupun saat Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), dan hasil uji validasi ahli melalui angket terbuka. Data kuantitatif diperoleh dari hasil penilaian uji validasi para ahli melalui angket tertutup mengacu pada skala likert serta perhitungan hasil produk penelitian pengembangan. Adapun data sekunder diperoleh dari 20 rujukan utama yang menunjang proses penelitian pengembangan ini.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian meliputi pedoman pertanyaan wawancara untuk mempermudah proses pengelolaan hasil wawancara, lembar observasi dan merangkum informasi dalam catatan lapangan yang dilaksanakan pada saat Praktek Percobaan Lapangan (PPL) di SMAN 4 Malang, lembar tabulasi data sekunder, dan instrumen uji ahli produk oleh validator berupa angket terbuka untuk memperoleh hasil penilaian kuantitatif dan angket tertutup untuk memperoleh hasil penilaian kuantitatif. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan hasil evaluasi formatif untuk ditindaklanjuti menggunakan notula rapat. Proses pengumpulan data dilakukan pada setiap tahapan pengembangan mulai dari analisis, desain, pengembangan dan evaluasi formatif. Proses implementasinya tidak dilakukan di lapangan karena pengembangan ini hanya terfokus pada pengembangan media tanpa melakukan uji efektivitas. Selain itu, proses evaluasi yang dilakukan merupakan evaluasi formatif di setiap proses penelitian pengembangan sebelum melanjutkan ke tahap pengembangan selanjutnya. Tahap implementasi tidak dilakukan, hal ini dikarenakan fokus penelitian hanya pada aspek pengembangan produk. Adapun peneliti tetap melakukan penelitian penerapan atau implementasi namun dilakukan secara terpisah dari proses penelitian pengembangan.

Teknik Analisis Data

Analisis data deskriptif kualitatif meliputi hasil studi lapangan dari wawancara, hasil observasi dan komentar validator terhadap kuesioner terbuka yang dilakukan dengan cara mereduksi data terlebih dahulu, kemudian menyajikannya, dan menarik kesimpulan akhir. Sedangkan analisis deskriptif kuantitatif dilakukan dengan menganalisis hasil angket penilaian validasi ahli yaitu menggunakan statistik skala likert dan perhitungan rekapitulasi total skor. Skala Likert digunakan karena mempunyai gradasi jawaban dimana skala ini mempunyai rentang penilaian dari sangat positif hingga sangat negatif. Untuk mengetahui hasil data kualitatif, jawaban yang diberikan oleh para ahli diberi skor 1 sampai 4 untuk memudahkan penilaian. Berikut skala likert yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Rentang Penilaian Skala Likert

No.	Deskripsi	Nilai
1.	Sangat Baik	4
2.	Baik	3
3.	Kurang Baik	2
4.	Tidak Baik	1

Data kuantitatif yang telah diperoleh dari hasil uji ahli produk kemudian dihitung nilai validitas setiap aspek dari masing-masing ahli dengan menggunakan *Interrater Agreement* oleh Gregory (2015), merupakan salah satu metode populer yang digunakan untuk mengukur validitas isi suatu instrumen, khususnya ketika penilaian dilakukan oleh para ahli. Metode ini mengkuantitatifkan penilaian para ahli yang bersifat kualitatif, sehingga hasil analisis menjadi lebih objektif. Berikut teknik analisis data oleh Gregory tersebut.

Tabel. Perhitungan Indeks Interrater Agreement

Matrik	Ahli Materi	
	Ahli Media	A
	B	D

A : Validitas Rendah dari Para Ahli;

B : Validitas Tinggi dari Ahli 1 dan Validitas Rendah dari Ahli 2;

C : Validitas Rendah dari Ahli 1 dan Validitas Tinggi dari Ahli 2;

D : Validitas Rendah dari Para Ahli

Berdasarkan kesepakatan para ahli, perhitungan hasil validasi ahli terungkap dengan mengacu pada rumus Indeks Uji Ahli berikut.

$$\text{Indeks Uji Ahli} = \frac{D}{A+B+C+D}$$

Untuk menyajikan hasil validitas deskriptif perhitungan indeks uji ahli disesuaikan dengan ketentuan klasifikasi validitas yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Klasifikasi Validitas Indeks Uji Ahli

No	Klasifikasi	Kategori Validitas	Tindak Lanjut
1	$0.80 < r_{xy} \leq 1.00$	Sangat Tinggi	Lanjut Implementasi
2	$0.60 < r_{xy} \leq 0.80$	Tinggi	Lanjut Implementasi
3	$0.40 < r_{xy} \leq 0.60$	Cukup Tinggi	Revisi
4	$0.20 < r_{xy} \leq 0.40$	Kurang Tinggi	Revisi
5	$0.00 < r_{xy} \leq 0.20$	Rendah	Revisi

HASIL

Hasil dari penelitian ini adalah pengembangan media pembelajaran variasi gerakan *static stretching* dalam pembelajaran PJOK yang dikemas dalam bentuk buku agar memudahkan akses pengguna khususnya Guru PJOK. Rancangan produk ini dikembangkan berdasarkan analisis kebutuhan target agar menghasilkan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan target yaitu peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

Analisis dan Desain Penelitian

Berdasarkan data angket penelitian dan observasi Tim PPG Prajabatan Universitas Negeri Malang pada kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilakukan terhadap 30 siswa kelas X-BK (baca: Berfikir Kreatif) SMAN 4 Malang, data penelitian berdasarkan studi lapangan melalui proses wawancara terstruktur dengan Guru PJOK SMAN 4 Malang bapak Eko Fibriono, S.Pd. Gr. menunjukkan perlu adanya media pembelajaran PJOK yang lebih variatif dan adaptif, hal ini dikarenakan proses pembelajaran yang variatif dan adaptif dapat menarik minat dan semangat siswa dalam pembelajaran praktek. Adanya observasi lapangan yang dilakukan oleh Tim PPG Prajabatan Universitas Negeri Malang pada kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan yang berlangsung dua kali dalam kurun waktu kurang lebih 4 bulan juga mendukung hasil wawancara yang menunjukkan perlunya media yang tepat dalam pembelajaran PJOK khususnya variasi gerakan *static stretching* yang juga menjadi aspek keberhasilan pembelajaran PJOK. Selain itu, hasil studi literatur pada tahap analisis menunjukkan bahwa penelitian tentang variasi gerakan *static stretching* dalam pembelajaran

PJOK masih sangat terbatas. Data penelitian pada tahap analisis ini juga menjadi acuan pada tahap desain dimana peneliti mengembangkan buku variasi gerakan *static stretching* dalam pembelajaran PJOK.

Pada tahap desain, peneliti memetakan berbagai bentuk variasi gerakan *static stretching* atau pemanasan statis beserta data pendukung lainnya yang akan dimuat dalam media yang sedang dikembangkan. Peneliti juga memetakan sejumlah aset yang dibutuhkan meliputi desain ilustrasi, konsep layout buku, font, sumber rujukan, hingga aset lain yang diperlukan dalam proses penelitian pengembangan. Pada tahap ini, peneliti juga membuat angket untuk uji validitas produk kepada para ahli meliputi ahli media dan ahli materi, sehingga pada tahap ini peneliti juga memetakan sejumlah materi variasi tata letak barisan di lapangan yang akan termuat dalam buku tersebut dengan mengkaji beberapa rujukan ilmiah.

Berikut ini adalah uraian muatan rubrik materi pada pengembangan media pembelajaran variasi gerakan *static stretching* dalam pembelajaran PJOK yang disesuaikan dengan Taksonomi Bloom.

Tabel 4. Uraian Muatan Rubrik Buku

Variasi Gerakan	Uraian Materi Sesuai dengan Faktor C1-C3
Gerakan ke-1 (Bersalaman)	Mengetahui dan memahami pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-1 (Bersalaman) Dapat mempraktikkan Gerakan ke-1 (Bersalaman)
Gerakan ke-2 (Membentuk Hati)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-2 (Membentuk Hati) Dapat mempraktikkan Gerakan ke-2 (Membentuk Hati)
Gerakan ke-3 (Membungku kedepan)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-3 (Membungku kedepan) Dapat mempraktikkan Gerakan ke-3 (Membungku kedepan)
Gerakan ke-4 (Menjatuhkan Badan ke Arah Depan)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-4 (Menjatuhkan Badan ke Arah Depan) Dapat mempraktikkan Gerakan ke-4 (Menjatuhkan Badan ke Arah Depan)
Gerakan ke-5 (Menggendong Punggung Lawan)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-5 (Menggendong Punggung Lawan) Dapat mempraktikkan Gerakan ke-5 (Menggendong Punggung Lawan)
Gerakan ke-6 (Mengangkat Kaki Lawan)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-6 (Mengangkat Kaki Lawan) Dapat mempraktikkan Gerakan ke-6 (Mengangkat Kaki Lawan)
Gerakan ke-7 (Mengangkat Tumit Lawan)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-7 (Mengangkat Tumit Lawan) Dapat mempraktikkan Gerakan ke-7 (Mengangkat Tumit Lawan)
Gerakan ke-8 (Mengangkat Tulang Kering Lawan)	Mengetahui pengertian, kelebihan,

	dan kekurangan Gerakan ke-8 (Mengangkat Tulang Kering Lawan)
	Dapat mempraktikkan Gerakan ke-8 (Mengangkat Tulang Kering Lawan)
Gerakan ke-9 (Posisi Menekuk Badan ke Arah Squad)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-9 (Posisi Menekuk Badan ke Arah Squad)
	Dapat mempraktikkan Gerakan ke-9 (Posisi Menekuk Badan ke Arah Squad)
Gerakan ke-10 (Posisi Jongkok)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-10 (Posisi Jongkok)
	Dapat mempraktikkan Gerakan ke-10 (Posisi Jongkok)
Gerakan ke-11 (Peregangan Kaki)	Mengetahui pengertian, kelebihan, dan kekurangan Gerakan ke-11 (Peregangan Kaki)
	Dapat mempraktikkan Gerakan ke-11 (Peregangan Kaki)

Setelah menyinkronkan isi materi yang akan dimuat dalam buku dengan mengedepankan aspek dalam Taksonomi Bloom C1 hingga C3, peneliti mulai mengembangkan buku sebagai produk penelitian yang sedang dikembangkan. Peneliti menyusun penjabaran isi buku mengacu pada garis besar materi yang sudah dipetakan. Peneliti juga menyusun desain tampilan layout buku bekerjasama dengan bidang desain yang ahli di bidangnya.

Pengembangan Penelitian

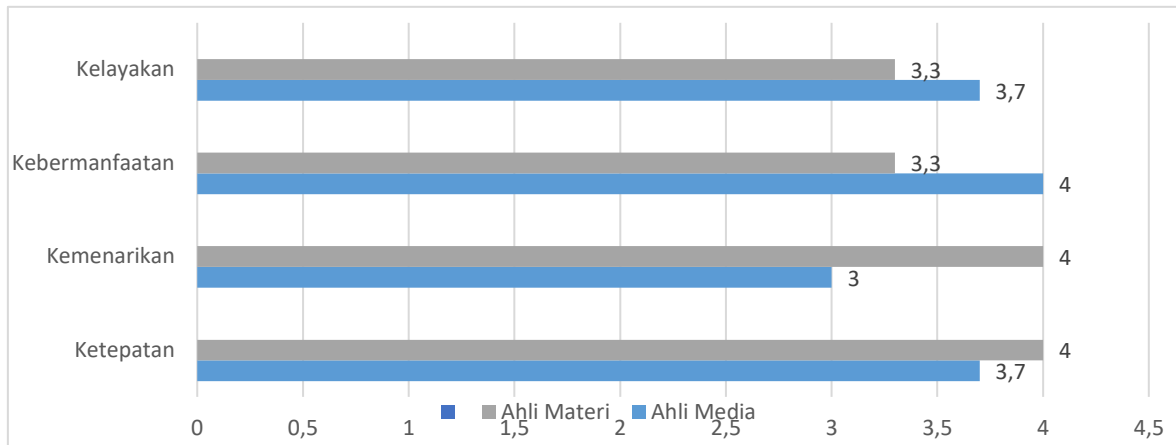
Pada tahap pengembangan, peneliti melakukan sejumlah uji validitas media kepada para ahli meliputi empat aspek utama, yaitu Ketepatan, Kemenarikan, Kebermanfaatan, dan Kelayakan. Adapun uji validitas ini dilakukan oleh para ahli dibidangnya, dimana pada penelitian ini uji ahli dilakukan oleh Bapak Fathul Amin Fachruddin, S.Pd. Gr. sebagai Ahli Materi yang merupakan Guru Professional bidang PJOK SMA dan menempuh Pendidikan Profesi Guru (PPG), dan Bapak Roni Fadeli Ramadani, S.Pd. sebagai Ahli Media yang merupakan Guru ASN Professional PJOK yang memiliki kiprah dalam inovasi pembelajaran PJOK. Berikut merupakan data hasil uji validitas produk secara rinci dari ahli media dan ahli materi.

Tabel 5. Rekapitulasi Uji Ahli Media dan Materi

Aspek Penilaian	Butir Penilaian	Validator Ahli		Rata-Rata	Tabulasi
		Media	Materi		
Ketepatan	Ketepatan pemilihan konten media/materi	4	4	4	D
	Ketepatan pemilihan variasi dan judul media/materi	4	4	4	D
	Ketepatan penjelasan isi media/materi	3	4	3,5	D
Kemenarikan	Kemudahan memahami isi media/materi	2	4	3	C
	Kemudahan memahami bahasa akademisi ataupun bahasa sehari-hari yang digunakan dalam media/materi	3	4	3,5	D
	Kemudahan memahami isi media/materi	4	4	4	D
Kebermanfaatan	Kemenarikan isi media/materi	4	4	4	D
	Kemenarikan pengetahuan kebahasaan/istilah dalam media/materi	4	4	4	D

	Kemenarikan media/materi untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK di lapangan	4	2	4	C
Kelayakan	Kelayakan isi materi yang dimuat dalam media	4	4	4	D
	Kelayakan interaktifitas materi/pengguna media	3	3	3	D
	Kelayakan media/materi modul ajar dalam modul tata letak barisan pada pembelajaran PJOK di lapangan	4	3	3,5	D

Secara garis besar, hasil rekapitulasi uji ahli pada tabel 5 diatas dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.
Diagram Hasil Rekapitulasi Uji Ahli

Kemudian dari data tabulasi hasil uji validasi ahli media dan materi pada tabel 5. dapat dihitung dengan persamaan rumus sebagai berikut.

Tabel 6.
Perhitungan Rekapitulasi Uji Ahli Media dan Materi

2x2 Matrik		Ahli Media	
		Kurang Valid (Skor 1-2)	Sangat Valid (Skor 3-4)
Ahli Materi	Kurang Valid (Skor 1-2)	A = 0	C = 1
	Sangat Valid (Skor 3-4)	B = 0	D = 19

Adapun untuk memperoleh hasil deskriptif dari hasil uji ahli dengan menerjemahkan data kuantitatif ke dalam kualitatif dihitung dengan mengacu pada hasil perhitungan rumus berikut.

$$\text{Hasil Uji Ahli} = \frac{D}{A + B + C + D} = \frac{10}{0 + 0 + 2 + 10} = 0.83$$

Hasil akhir perhitungan menunjukkan angka indeks sebesar 0,83 yang menurut kriteria pada tabel 3 kolom kategori validitas menunjukkan kategori sangat tinggi sehingga media menduduki posisi siap untuk diimplementasikan kepada sasaran. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa media ini menduduki kategori sangat tepat, sangat menarik, sangat bermanfaat, dan sangat layak untuk digunakan dalam pembelajaran PJOK.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian di atas maka penelitian pengembangan ini dinilai sangat valid ditinjau dari proses pengembangan proseduralnya, namun media ini juga perlu diuji melalui proses implementasi pada penelitian selanjutnya yang berfokus pada penerapan media untuk menguji aspek efektivitas media. Namun dari hasil studi literatur diperkirakan media ini akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pola mengajar Guru dalam pembelajaran PJOK karena telah disesuaikan dengan kebutuhan lapangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Irfan (2021) bahwa media pembelajaran dapat menarik minat siswa sehingga memudahkan mereka dalam memahami pembelajaran. Media berupa buku ajar ini memiliki visualisasi gerakan yang diperagakan secara nyata oleh peneliti. Hal ini tentu memudahkan peserta didik untuk mengadaptasi detail cara melakukan variasi gerakan *static stretching* tersebut dengan tepat.

Pada bagian awal media ini dijelaskan berbagai keunggulan media berupa buku ajar ini dibandingkan dengan media pembanding sejenisnya. Hal ini tentu akan menarik minat pembaca untuk menyerap berbagai materi didalamnya. Materi yang dimuat dalam media pengembangan ini tentu dapat membantu jalannya proses pembelajaran dengan lebih baik dikarenakan fungsinya sebagai alat bantu proses belajar mengajar yang memperjelas pesan dan tujuan pembelajaran (Nurrita, 2018). Adapun materi yang disusun berdasarkan kebutuhan sasaran tentunya memerlukan media dalam proses penyampaiannya (Rohani, 2020). Untuk itu, buku ajar dipilih sebagai media pembelajaran dalam penelitian pengembangan ini dengan memperhatikan beberapa pertimbangan diantaranya terkait aspek aksesibilitas, fleksibilitas, efektifitas, dan durabilitas. Pada aspek aksesibilitas, buku menjadi media yang mudah diakses tanpa memerlukan perangkat lain, memudahkan mobilisasi penggunaan media pembelajaran, dan memiliki harga yang relative terjangkau. Pada aspek fleksibilitas, buku dapat dimanfaatkan untuk saran belajar di dalam kelas dengan didampingi guru maupun dipelajari secara mandiri oleh peserta didik dan tentunya tidak membutuhkan koneksi internet seperti media digital pada hari ini (Maemunawati & Alif, 2020). Pada aspek efektifitas diketahui bahwa dalam sebuah penelitian terkini dikemukakan bahwa peserta didik memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi saat menggunakan buku sebagai media pembelajaran. Adapun pada aspek durabilitas, buku memiliki daya tahan lama dari kerusakan apabila disimpan dengan baik dan memiliki nilai historis yang tentunya menjadi nilai tersendiri bagi pemilik atau pembacanya (Kalida & Mursyid, 2014).

Media pembelajaran berisi variasi gerakan *static stretching* atau pemanasan statis dalam pembelajaran PJOK dapat memberikan pemahaman baru dalam mempelajari olahraga di tataran sekolah sehingga tujuan gerakan pemanasan statis tidak hanya sekedar tercapai namun juga menciptakan cara belajar yang menarik minat dan daya etos kerjasama peserta didik. Media berisi variasi gerakan *static stretching* atau pemanasan statis sebagai dasar dalam pembelajaran PJOK di lapangan ini nyatanya telah memberikan *insight* bahwa pemanasan statis tidak hanya pakem pada gerakan-gerakan umum yang biasa diterapkan namun dapat divariasikan dengan tata cara yang benar dan memberikan manfaat lebih bagi pelakunya. Pemanasan statis memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Gunawan, 2024). Beberapa diantaranya membantu menciptakan pengalaman pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik, peserta didik cenderung lebih termotivasi untuk terlibat dalam pembelajaran selanjutnya ketika menikmati aktivitas pemanasan (Siregar, 2019). Pemanasan statis juga meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran sehingga dapat lebih termotivasi untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kelas. Selain itu pemanasan statis

juga membantu untuk membangun rasa percaya diri peserta didik dalam kemampuan fisik sehingga merasa lebih fleksibel dan siap untuk bergerak (Agustiana, 2022). Lebih dari itu pemanasan statis juga dapat mengurangi ketegangan dan stress maupun menjadikan pembelajaran lebih interaktif (Ketrin, 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian yang tujuannya hanya fokus pada pengembangan produk media pembelajaran PJOK di lapangan tanpa menilai efektivitas penerapannya pada kelompok atau sasaran penelitian. Perancangan produk ini menghasilkan sebuah buku sebagai media pembelajaran variasi gerakan *static stretching* pada pembelajaran PJOK yang telah divalidasi oleh para ahli di bidangnya termasuk ahli media dan materi. Pengembangan media ini masih dalam skala dasar dan tentunya memiliki peluang untuk dikembangkan lebih baik lagi terlebih untuk menilai efektifitas media kedepannya. Pengembangan media berupa buku ini diharapkan dapat memudahkan Guru dalam memberikan variasi gerakan *static stretching* pada pembelajaran PJOK sehingga dapat memberikan suasana baru dalam proses belajar mengajar. Penelitian pengembangan ini juga tidak akan berjalan lancar tanpa adanya dukungan dari LPPM Universitas Negeri Malang, Profesi Pendidikan Guru (PPG) Prajabatan, dan SMAN 4 Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. CV Salam Insan Mulia.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. Pontianak: IAIN Pontianak Press.
- Iqbal, M. (2021, December). Peran PJOK Dalam Pembentukan Karakter Watak Anak. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keperawatan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 98-110).
- Prasetyo, Dwi. (2022). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik di SMP dan MTs Se-Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan. Dalam *Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung*.
- Nuraini, A. S., Annisa, H., Rahmayanti, I., Ayuni, L. Q., Makiyyah, N. Z. N., Aprilianti, S. N., & Mulyana, A. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK) Di Jenjang Sekolah Dasar. *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80-94. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i3.1239>
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437-452. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.2
- Irwandi, I. (2019). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Dan Olahraga di SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros. Disertasi. Universitas Negeri Makassar.
- Novita, A. (2021). PENGARUH LATIHAN LATERAL PUSH OFF DAN PLYOMETRIC DEPTH JUMP TERHADAP POWER TENDANGAN MAWASHI GERI ATLET SHORINJI KEMPO DOJO SEMAGOR KABUPATEN MUARA BUNGO JAMBI.
- Hanafi, A. B. (2015). Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Streching Statis dan PNF terhadap Hasil Belajar Fleksibilitas pada Siswi Putri Kelas X SMK Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015.
- Saharullah, D. R. (2018). KOMPONEN LATIHAN FISIK
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga. Jakad Media Publishing
- Purbangkara, T., KURNIAWAN, F., & MAHTUMI, I. (2022). *Buku Bahan Ajar Ilmu Faal Olahraga Dan Praktikum*. uwais inspirasi indonesia.
- Arovah, N. I. (2021). *Olahraga Terapi Rehabilitasi pada Gangguan Musculoskeletal*. UNY Press
- Mulia, B. H. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi Senam Peregangan Di Tempat Kerja Terhadap Penurunan Gangguan Msds Dan Kadar Asam Urat Darah. *Jurnal Keperawatan*, 12(1).
- Putra, L. D., & Pratama, S. Z. A. (2023). Pemanfaatan media dan teknologi digital dalam mengatasi masalah pembelajaran. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(8), 323-329.

- Sitepu, E. N. (2022). Media Pembelajaran Berbasis Digital. *Prosiding Pendidikan Dasar*, 1(1), 242-248
- Junaidi, J. (2019). Peran media pembelajaran dalam proses belajar mengajar. *Diklat Review: Jurnal manajemen pendidikan dan pelatihan*, 3(1), 45-56.
- Wulandari, A. P., Salsabila, A. A., Cahyani, K., Nurazizah, T. S., & Ulfiah, Z. (2023). Pentingnya media pembelajaran dalam proses belajar mengajar. *Journal on Education*, 5(2), 3928-3936.
- Hafizha, D., Ananda, R., & Aprinawati, I. (2022). Analisis Pemahaman Guru Terhadap Gaya Belajar Siswa di SDN 020 Ridan Permai. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 8(1), 25-33.
- Suratnu, R. (2023). The adoption of the ADDIE model in designing an instructional module: The case of Malay language remove students. *IJIEET (International Journal of Indonesian Education and Teaching)*, 7(2), 262-270.
- Irfan, F. H. (2021). Efektivitas Penggunaan Aplikasi Fun Easy Learn Bahasa Arab Berbasis Mobile Learning Untuk Penguasaan Kosakata (Mufradat) Di UKM EASA IAIN Purwokerto [Skripsi, IAIN Purwokerto]. [Http://Repository.Iainpurwokerto.Ac.Id/11388/](http://Repository.Iainpurwokerto.Ac.Id/11388/)
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal misykat*, 3(1), 171-187.
- Rohani, R. (2020). Media pembelajaran. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- GUNAWAN, G. (2024). *PENGEMBANGAN MODEL PEMANASAN BERBASIS PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN PJOK SISWA SEKOLAH DASAR* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Muhammad, H. N., Kumaat, N. A., & Wicahyani, S. (2022). Permainan Tanpa Alat Sebagai Aktifitas Pemanasan Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan (PJOK) Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Abdimas*, 26(2), 202-209.
- Agustiana, A. (2022). *PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN PEREGANGAN AKTIFDENGAN PEREGANGAN PASIF TERHADAP PENINGKATAN FLEKSIBILITAS PUNGGUNG (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1Karangnunggal Kab. Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Ketrin, K. (2022). *PENGARUH PENYULUHAN MENGGUNAKAN SCRAPFRAME 3D TENTANG GERAKAN PEREGANGAN OTOT TERHADAP PENGETAHUAN, PERILAKU DAN PENURUNAN KELELAHAN KERJA KARYAWAN DI INDUSTRI "JC" YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Maemunawati, S., & Alif, M. (2020). *Peran guru, orang tua, metode dan media pembelajaran: strategi kbm di masa pandemi covid-19*. 3M Media Karya.
- Kalida, M., & Mursyid, M. (2014). *Gerakan Literasi Mencerdaskan Negeri*. Aswaja Pressindo.
- Siregar, M. Y. (2019). *Pengaruh Game Pada Warming Up Terhadap Efektivitas Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Bagan Sinembah* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).