



ISSN 2715-3886

Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif

Zainal Rahman // Universitas Negeri Malang
Ari Wibowo Kurniawan // Universitas Negeri Malang
Febrita Paulina Heynoek // Universitas Negeri Malang
Zainalrahman41@gmail.com
085331626555

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pembelajaran kebugaran jasmani pada unsur kecepatan dalam bentuk multimedia interaktif berupa media *autoplay*. Metode penelitian ini menggunakan model penelitian menurut Lee and Owen. Diperoleh hasil analisis data dari ahli pembelajaran dengan persentase sebesar 95%, ahli kebugaran jasmani dengan persentase sebesar 93%, ahli media dengan persentase sebesar 91%, uji coba kelompok kecil kelas X dengan persentase sebesar 88%, uji coba kelompok kecil kelas XI dengan persentase sebesar 78%, uji coba kelompok besar kelas X dengan persentase sebesar 88%, uji coba kelompok besar kelas XI dengan persentase sebesar 83%. Dapat disimpulkan bahwa pengembangan ini layak digunakan dalam pembelajaran.

Kata kunci

pembelajaran, kebugaran jasmani, unsur kecepatan, multimedia interaktif.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu proses pendidikan yang ada disekolah dengan memanfaatkan aktivitas fisik. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aktivitas fisik salah satunya materi kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang tersusun secara sistematis dan terarah melalui aktivitas pembelajaran yang didalamnya memuat unsur-unsur kognitif, afektif, dan psikomotor dalam rangka meningkatkan individu secara utuh (Sugden & Wright, 2014). Sedangkan dari sumber lain menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan dimana individu mengalami perubahan diri yang meliputi fisik mental dan emosional (Department for Education, 2013). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran dalam sebuah pendidikan yang disusun secara sistematis agar individu dapat mengalami perubahan diri yang meliputi unsur kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam materi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat beberapa materi pembelajaran di dalamnya salah satu materi yang ada dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disekolah adalah materi kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani pada umumnya sangat erat kaitannya berhubungan dengan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani juga harus dimiliki oleh setiap peserta didik, agar setiap peserta didik dapat menerima pelajaran dengan keadaan yang *fresh* dan tidak merasa kelelahan saat kegiatan proses pembelajaran berlangsung. Jika peserta didik memiliki kebugaran yang rendah, maka akan mempengaruhi proses pembelajaran berlangsung dikarenakan dengan kebugaran yang rendah peserta didik akan mudah lelah dan akan menimbulkan rasa malas untuk mengikuti pembelajaran. Sehingga melalui pendidikan jasmani inilah peserta didik bisa menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani. Apalagi pembelajaran kebugaran jasmani terdapat dalam kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan baik kelas X dan kelas XI yang dirumuskan sebagai berikut:

Tabel 1. Kompetensi Inti & Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas X dan Kelas XI (Kementerian Pendidikan Nasional, 2018)

Kompetensi Pengetahuan Kelas X	Kompetensi Keterampilan Kelas X
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.
Kompetensi Pengetahuan Kelas XI	Kompetensi Keterampilan Kelas XI
3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.

Hal tersebut dapat digunakan guru sebagai pertimbangan dalam mengembangkan pembelajaran kebugaran jasmani terutama unsur kecepatan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang layak tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Saunders et al., 2016). Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pembelajaran kebugaran jasmani dimanfaatkan guru untuk mengetahui kebugaran fisik peserta didik, tentunya dengan aktivitas fisik yang penuh membuat peserta didik menjadi bosan, lelah dan kurang meminati pembelajaran. Sedangkan menurut sumber lainnya menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah bagian dari terjemahan kata *physical fitness* yang bisa diartikan sebagai kondisi jasmani yang dapat menggambarkan kemampuan jasmani seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan cukup baik, tanpa kelelahan tertentu (Kurniadi, Wahyudi, & Heynoek, 2019). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani seseorang yang melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan. Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah unsur kecepatan.

Kecepatan merupakan kemampuan anggota tubuh berpindah tempat secara cepat dari satu tempat ke tempat yang lain. Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh dalam waktu yang singkat atau cepat (Wirama, Yunus, & Andiana, 2020). Kecepatan gerak tubuh sangat diperlukan dalam aktivitas berolahraga, hampir semua permainan olahraga membutuhkan kecepatan gerak tubuh. Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan kecepatan termasuk dalam materi kebugaran jasmani, dimana dalam materi kebugaran jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki tubuh yang sehat dan bugar, namun permasalahan saat pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan masih menggunakan aktivitas fisik yang berlebihan dengan pembelajaran yang mengandalkan fisik tanpa adanya variasi permainan. Hal tersebut membuat peserta didik kurang bersemangat dan mengeluh saat pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan.

Pada umumnya pembelajaran kebugaran jasmani terutama unsur kecepatan di sekolah masih monoton dan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan belum dikemas dalam bentuk permainan. Selain itu, belum adanya pengembangan produk pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan fakta bahwa guru masih menjadi satu-satunya sumber belajar. Padahal proses pembelajaran seharusnya tidak terfokuskan pada seorang guru, melainkan juga memerlukan media pembelajaran sebagai sarana untuk mempermudah proses pembelajaran. Fungsi media pembelajaran dalam proses belajar mengajar adalah sebagai berikut: 1) memperjelas penyajian pesan agar tidak bersifat verbalistik, 2) mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera, 3) menghilangkan sikap pasif pada subjek belajar, 4) membangkitkan motivasi pada subjek belajar (Dwijayani, 2017). Sedangkan sumber lain

menyatakan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik (Hanafy, 2014). Sehingga guru dituntut untuk lebih kreatif dan menciptakan pembelajaran yang menyenangkan serta menarik perhatian peserta didik. Selain itu seiring dengan kemajuan teknologi tentunya seorang guru dapat memanfaatkan kemajuan teknologi dalam proses pembelajaran salah satunya dengan menggunakan multimedia interaktif.

Dengan semakin berkembangnya zaman dan perkembangan ilmu pengetahuan teknologi (IPTEK) yang semakin pesat pengembangan pembelajaran dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya proses pembelajaran materi melalui multimedia interaktif. Diera milenial saat ini, keberadaan ilmu pengetahuan teknologi (IPTEK) dalam pendidikan bertujuan agar dapat membantu siswa lebih mudah untuk memahami materi dan memudahkan guru dalam memberikan sebuah materi dalam proses pembelajaran. Salah satunya ilmu pengetahuan teknologi (IPTEK) yang berkembang saat ini adalah multimedia interaktif. Multimedia yakni media yang melibatkan berbagai indera dalam proses pembelajaran (Mayer, 2014). Penggunaan multimedia dalam proses pembelajaran tentunya melibatkan unsur media audio dan media visual yang dapat membuat respon pemakai yang aktif.

SMA Negeri 1 Turen merupakan salah satu sekolah terbaik yang ada di Kabupaten Malang dikatakan salah satu sekolah terbaik dikarenakan fasilitas yang ada di SMA Negeri 1 Turen sangat lengkap terutama terdapat fasilitas laboratorium komputer serta *liquid crystal display proyektor (LCD)* yang merupakan alat penunjang dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi awal penelitian pada tanggal 26-30 april 2019 di SMA Negeri 1 Turen yang dilakukan berupa analisis kebutuhan yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan penyebaran angket dengan jumlah 100 peserta didik diperoleh hasil bahwa 98% peserta didik mendapatkan materi kebugaran jasmani unsur kecepatan dari media berupa lembar kerja siswa dan bahan ajar, 85% peserta didik belum pernah mendapatkan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan dengan multimedia interaktif, sehingga peneliti berasumsi bahwa peserta didik dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani unsur kecepatan peserta didik membutuhkan multimedia interaktif, dan hanya 15% peserta didik mendapatkan materi kebugaran jasmani unsur kecepatan dari media berupa video, unit kegiatan belajar mandiri, dan *powerpoint*.

Penelitian sebelumnya menurut Ma'mun, A., & Setiawan, (2015), berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa Kelas II MI Assalafiyah Kemanggungan Kecamatan Tarub, Kabupaten Tegal, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani melalui modifikasi permainan boi dapat meningkatkan motivasi, keberanian, kedisiplinan, dan hasil belajar peserta didik, Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar siklus pertama ke siklus kedua.

Penelitian sebelumnya menurut Kurniawan, (2014), dalam jurnalnya disimpulkan bahwa: 1) dengan media VCD pejudo dapat belajar materi pembelajaran judo teknik bantingan Kyu 4 secara efektif dan efisien, 2) Dengan materi pembelajaran yang telah peneliti kembangkan, pejudo dapat menguasai materi judo teknik bantingan Kyu 4 dengan cepat dan benar.

Penelitian sebelumnya menurut Heynoek, (2017) dalam jurnalnya bahwa produk pengembangan model latihan *zone defense* bolabasket menggunakan video dinyatakan memiliki kejelasan, kemenarikan dan kegunaan bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di Charis National Academy Malang.

Penelitian sebelumnya menurut Kurniawan, (2019), berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba lapangan, temuan, dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa ini studi menghasilkan produk dalam bentuk berbasis multimedia model pembelajaran keterampilan dasar senam untuk siswa jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Negara Bagian Universitas Malang yang menyediakan jelas dan mudah materi latihan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat keunggulan dari produk pengembangan ini adalah proses pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan dapat dilakukan di dalam kelas berbasis multimedia interaktif dengan dibantu alat penunjang berupa *liquid crystal display proyektor (LCD)* dan laptop/komputer yang dapat memudahkan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam menjelaskan materi kebugaran jasmani unsur kecepatan dan tentunya lebih mudah dipahami oleh peserta didik, sebab dalam produk pengembangan ini memuat materi kebugaran jasmani unsur kecepatan secara lengkap beserta video bentuk-bentuk variasi kecepatan yang dikemas dalam bentuk permainan dan terdapat pula bank soal tentang kebugaran jasmani unsur kecepatan, selain itu dengan adanya produk pengembangan ini diharapkan dalam proses pembelajaran dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan

dan menarik perhatian peserta didik, melalui pengembangan produk ini juga diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar serta hasil belajar peserta didik sehingga pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan lebih efektif dan efisien.

Diperoleh data analisis kebutuhan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan di SMA Negeri 1 Turen masih monoton dengan menggunakan media pembelajaran berupa batu kecil, *cone* kerucut, *sprint* 25 meter, *sprint* di tangga dan *sprint* di tanjakan. Hal tersebut merupakan media pembelajaran yang telah lama diterapkan, selain itu belum adanya pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif. Apalagi fasilitas di SMA Negeri 1 Turen sangat lengkap baik dari segi sarana prasarana untuk permainan olahraga maupun alat penunjang berupa *LCD* dan komputer untuk pembelajaran.

METODE

Penelitian pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif ini mengacu pada model penelitian pengembangan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: 1) analisis kebutuhan, 2) melakukan design atau desain produk, 3) development atau pengembangan produk, 4) implementation atau pelaksanaan dan 5) evaluation atau evaluasi produk. Dalam penelitian uji coba, subjek yang terlibat dalam penelitian pengembangan produk ini adalah sebagai berikut: 1) subjek uji coba kelompok kecil sejumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa kelas X dan 10 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Turen, 2) subjek uji coba kelompok besar sejumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 siswa kelas X dan 30 siswa kelas XI SMA Negeri 1 turen, 3) subjek guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas X dan kelas XI SMA Negeri 1 Turen, 4) subjek evaluasi dari para ahli yaitu, 1 ahli media, 1 ahli pembelajaran dan 1 ahli kebugaran jasmani.

Pada tahap teknik analisis data dalam penelitian dan pengembangan produk ini adalah menggunakan statistik deskriptif. Teknik pengukuran yang digunakan untuk pengumpulan data dengan menggunakan skala *likert*, bertujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social (Joshi, Kale, Chandel, & Pal, 2015). Instrumen skala *likert* mempunyai tingkatan jawaban yang meliputi sangat positif sampai sangat negatif. Untuk keperluan analisis data kuantitatif jawaban dapat diberi skor yang sudah ditetapkan yaitu satu (1), dua (2), tiga (3) dan empat (4). Skala penilaian *likert*.

Tabel 2. Skala Penilaian untuk Pernyataan Positif (Tight, Symonds, & Symonds, 2016)

No.	Keterangan	Jawaban	Skor Positif
1.	Sangat Setuju	A	4
2.	Setuju	B	3
3.	Ragu-ragu	C	2
4.	Tidak Setuju	D	1

Rumus untuk mengolah data yang berupa analisis deskriptif kuantitatif persentase menurut, 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

Selanjutnya untuk mempermudah dalam proses menyimpulkan data hasil analisis persentase dapat digolongkan sesuai dengan persentase yang sudah diperoleh. Penggolongan persentase sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria Kualitas Produk (Irawan & Japariato, 2013)

Kriteria	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%	Tidak Valid	Tidak dapat digunakan
00,00%-25,00%	Sangat Tidak Valid	Terlarang digunakan

HASIL

Analisis data bertujuan untuk mengetahui kelayakan dari produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen. Pada bagian ini menguraikan analisis data dari ahli pembelajaran, ahli kebugaran jasmani, ahli media, ahli pengguna yang meliputi guru pendidikan jasmani dan kesehatan kelas X dan guru pendidikan jasmani dan kesehatan kelas XI serta data hasil uji coba kelompok kecil dan data uji coba kelompok besar.

Ahli Pembelajaran

Analisis data yang diperoleh berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek ketepatan dan aspek kemudahan disajikan pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Hasil Analisis Data Ahli Pembelajaran

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	94	Sangat Valid
2	Ketepatan	92	Sangat Valid
3	Kemudahan	100	Sangat Valid
Rata-Rata		95	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli pembelajaran dengan persentase sebesar 95%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan untuk melanjutkan uji coba kelompok.

Ahli Kebugaran Jasmani

Analisis data diperoleh berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek ketepatan, aspek kemudahan, aspek kesesuaian dan aspek kemenarikan disajikan pada Tabel 5 berikut ini:

Tabel 5. Hasil Analisis Data Ahli Kebugaran Jasmani

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	84	Sangat Valid
2	Kemudahan	100	Sangat Valid
3	Kemenarikan	100	Sangat Valid
4	Kesesuaian	100	Sangat Valid
5	Ketepatan	83	Sangat Valid
Rata-Rata		93	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli kebugaran jasmani dengan persentase sebesar 93%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan untuk melanjutkan uji coba kelompok.

Ahli Media

Analisis data penilaian dari ahli media berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek kelengkapan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan, aspek kesesuaian dan aspek ketepatan pada produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif disajikan pada Tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Hasil Analisis Data Ahli Media

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	95	Sangat Valid
2	Kelengkapan	75	Cukup Valid
3	Kemudahan	90	Sangat Valid
4	Kemenarikan	92	Sangat Valid
5	Kesesuaian	92	Sangat Valid
6	Ketepatan	100	Sangat Valid
Rata-Rata		91	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli media dengan persentase sebesar 91%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan untuk melanjutkan uji coba kelompok.

Ahli Pengguna

Analisis data dari ahli pengguna guru pendidikan jasmani dan kesehatan kelas X dan kelas XI pada produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif disajikan pada Tabel 7 dan Tabel 8 berikut ini:

Tabel 7. Hasil Analisis Data Ahli Pengguna Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan kelas X

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	86	Sangat Valid
2	Kemudahan	82	Sangat Valid
3	Kemenarikan	86	Sangat Valid
4	Kesesuaian	80	Sangat Valid
5	Kegunaan	75	Cukup Valid
Rata-Rata		82	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli pengguna guru pendidikan jasmani dan kesehatan kelas X dengan persentase sebesar 82%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan.

Tabel 8. Hasil Analisis Data Ahli Pengguna Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kelas XI

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	93	Sangat Valid
2	Kemudahan	85	Sangat Valid
3	Kemenarikan	75	Cukup Valid
4	Kesesuaian	82	Sangat Valid
5	Kegunaan	88	Sangat Valid
Rata-Rata		85	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli pengguna guru pendidikan jasmani dan kesehatan kelas XI dengan persentase sebesar 85%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan.

Uji Coba Kelompok Kecil

Hasil analisis data dari uji coba kelompok kecil berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan, aspek kesesuaian dan aspek kegunaan pada produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif disajikan pada Tabel 9 dan Tabel 10 berikut ini:

Tabel 9. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil Kelas X

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	88	Sangat Valid
2	Kemudahan	88	Sangat Valid
3	Kemenarikan	87	Sangat Valid
4	Kesesuaian	86	Sangat Valid
5	Kegunaan	91	Sangat Valid
Rata-Rata		88	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil kelas X di SMA Negeri 1 Turen dengan persentase sebesar 88%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan.

Tabel 10. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil Kelas XI

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	79	Sangat Valid
2	Kemudahan	76	Sangat Valid
3	Kemenarikan	78	Sangat Valid
4	Kesesuaian	76	Sangat Valid
5	Kegunaan	81	Sangat Valid
Rata-Rata		78	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil kelas XI di SMA Negeri 1 Turen dengan persentase sebesar 78%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan.

Uji Coba Kelompok Besar

Hasil analisis data uji coba kelompok besar dengan jumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 siswa kelas X dan 30 siswa kelas XI berdasarkan aspek-aspek yang meliputi aspek kejelasan, aspek kemudahan, aspek kemenarikan, aspek kesesuaian dan aspek kegunaan pada produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif disajikan pada Tabel 11 dan Tabel 12 berikut ini:

Tabel 11. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil Kelas X

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	88	Sangat Valid
2	Kemudahan	87	Sangat Valid
3	Kemenarikan	86	Sangat Valid
4	Kesesuaian	88	Sangat Valid
5	Kegunaan	90	Sangat Valid
Rata-Rata		88	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar kelas X di SMA Negeri 1 Turen dengan persentase sebesar 88%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan.

Tabel 12. Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil Kelas XI

No.	Aspek	%	Kategori
1	Kejelasan	82	Sangat Valid
2	Kemudahan	83	Sangat Valid
3	Kemenarikan	84	Sangat Valid
4	Kesesuaian	81	Sangat Valid
5	Kegunaan	85	Sangat Valid
Rata-Rata		83	Sangat Valid

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar kelas XI di SMA Negeri 1 Turen dengan persentase sebesar 83%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria sangat valid dan layak digunakan.

PEMBAHASAN

Produk pengembangan ini merupakan pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif menggunakan media *autoplay* yang menggabungkan beberapa aspek yang meliputi: teks, grafik, video dan suara. Hal tersebut selaras dengan pendapat bahwa multimedia interaktif merupakan tampilan multimedia yang dirancang agar tampilannya dapat menginformasikan pesan dan mempunyai interaktifitas dengan penggunaannya dengan tujuan agar dalam menginformasikan pesan pengguna lebih mudah untuk memahami pesan yang akan diterima (Novitasari, 2016). Dimana media dalam pembelajaran di sekolah memiliki tujuan agar peserta didik dapat memahami materi yang disampaikan oleh guru dengan mudah sehingga dapat mencapai tujuan kompetensi yang ingin dicapai, hal tersebut sependapat dengan sumber yang menyatakan bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang direncanakan untuk diarahkan ke dalam tujuan pencapaian kompetensi dan indikator (Flipped Learning Network, 2014). Sehingga media *autoplay* ini termasuk dalam media yang memiliki pengaruh positif sebagai media pembelajaran di sekolah. Apalagi bentuk akhir dari pada produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif ini berupa aplikasi media *autoplay* yang dikemas dalam bentuk *VCD* yang tentunya sangat ringan dan mudah untuk dibawa kemana-mana. Kemudian pada aplikasi media *autoplay* ini berisi pengertian kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, pengertian kecepatan, kompetensi inti dan kompetensi dasar kebugaran jasmani kelas X dan kelas XI, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam permainan, bentuk-bentuk permainan untuk kelas X dan kelas XI, evaluasi kelas X dan kelas XI serta biodata peneliti.

Produk pengembangan ini selain berbasis multimedia interaktif juga ditekankan pada materi kebugaran jasmani unsur kecepatan yang dikemas dalam bentuk permainan. Produk ini juga dapat dijadikan sebagai bahan ajar pembelajaran didalam kelas sebelum dipraktikkan di kegiatan inti pembelajaran. Permainan-permainan yang ada dalam produk kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif ini dibagi menjadi 2 yang terdiri dari permainan kelas X yang meliputi: 1) permainan tangkap tongkat, 2) permainan kejar ular, 3) permainan kucing & tikus, dan 4) permainan ambil taruh bola, kemudian untuk kelas XI yang meliputi: 1) permainan estafet tongkat, 2) permainan sergap medan, 3) permainan ular tangga, dan 4) permainan 5 bintang. Permainan-permainan yang digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif ini dapat membantu guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memberikan materi kebugaran jasmani unsur kecepatan dikarenakan permainan-permainan yang termuat dalam aplikasi kebugaran jasmani unsur kecepatan ini mengandung unsur kecepatan yang memiliki indikator yaitu kemampuan anggota tubuh berpindah tempat ke tempat lain dengan waktu yang singkat-singkatnya. Hal tersebut sependapat dengan pernyataan yang mengemukakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Giest & Chang, 2016).

Diharapkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan lebih bervariasi sehingga dapat meningkatkan minat peserta didik serta menambah referensi guru dalam proses pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terutama kebugaran jasmani unsur kecepatan kelas X dan kelas XI.

KESIMPULAN

Hasil pengembangan dan penelitian produk pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif layak digunakan dalam pembelajaran dan dapat dijadikan referensi sumber belajar tambahan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada tingkat SMA kelas X dan kelas XI terutama pada materi kebugaran jasmani unsur kecepatan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Dwijayani, N. M. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran ICARE. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*. <https://doi.org/10.15294/kreano.v8i2.10014>
- Flipped Learning Network. (2014). What Is Flipped Learning ? The Four Pillars of F-L-I-P. *Flipped Learning Network*.
- Giest, T. N., & Chang, Y. H. (2016). Biomechanics of the human walk-to-run gait transition in persons with unilateral transtibial amputation. *Journal of Biomechanics*. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2016.04.004>
- Hanafy, M. S. (2014). KONSEP BELAJAR DAN PEMBELAJARAN. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*. <https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>
- Irawan, D., & Japarianto, E. (2013). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Loyalitas Melalui Kepuasan Sebagai Variabel Intervening Pada Pelanggan Restoran Por Kee Surabaya. *Jurnal Manajemen Pemasaran*.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. (2015). Likert Scale: Explored and Explained. *British Journal of Applied Science & Technology*. <https://doi.org/10.9734/bjast/2015/14975>
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2018). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2018. *Permendikbud*.
- Kurniadi, D. A. E., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health*, 1(2), 126–131. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10631/4793>
- Kurniawan. (2014). *Pengembangan pembelajaran judo teknik bantingan kyu 4 dengan media vcd untuk pejudo pjsi (persatuan judo seluruh indonesia)*. (2), 25–37.
- Ma'mun, A., & Setiawan, I. (2015). PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN BOI. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*.

- Mayer, R. E. (2014). Cognitive theory of multimedia learning. In *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning, Second Edition*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139547369.005>
- Novitasari, D. (2016). PENGARUH PENGGUNAAN MULTIMEDIA INTERAKTIF TERHADAP KEMAMPUAN PEMAHAMAN KONSEP MATEMATIS SISWA. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*. <https://doi.org/10.24853/fbc.2.2.8-18>
- Saunders, D. H., Sanderson, M., Hayes, S., Kilrane, M., Greig, C. A., Brazzelli, M., & Mead, G. E. (2016). Physical fitness training for stroke patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003316.pub6>
- 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>
- Tight, M., Symonds, P., & Symonds, P. M. (2016). The Case Study as a Research Method. In *Case Studies*. <https://doi.org/10.4135/9781473915480.n2>
- Wibowo Kurniawan, A. (2019). *Multimedia-Based Learning Model for Gymnastics Skills*. 7(Icssh 2018), 33–36. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.8>
- Wirama, A. N., Yunus, M., & Andiana, O. (2020). Dampak Pemberian Kafein Terhadap Hasil Tes Kecepatan Dan Tes Kelincahan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 2(1), 1–11. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11096/5154>

