



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 pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan pembelajaran kebugaran jasmani pada unsur kecepatan dalam bentuk multimedia interaktif berupa autoplay media studio. Metode penelitian ini menggunakan model penelitian pengembangan menurut Lee and Owen. Subjek uji coba kelompok kecil sejumlah 20 siswa dan subjek kelompok besar sejumlah 60 siswa yang terdiri dari kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 1 Turen. Diperoleh 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. Menurut Wiarto (2015:2), 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. Sedangkan menurut Akhmad (2016:2), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan dimana individu mengalami perubahan diri yang meliputi fisik mental dan emosional. 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 (Permendikbud 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. Menurut Nurrochmah (2016:185), menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang layak tanpa mengalami kelelahan yang berarti. 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 Widiastuti (2015:13), menyatakan bahwa kesegaran 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. 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, menurut Nurrochmah (2016:186), berpendapat bahwa kecepatan gerak adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh dalam waktu yang singkat atau cepat. 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. Menurut Wiarto (2016:76), menyatakan bahwa 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. Sedangkan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan 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. 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. Menurut Wiarto (2016:85), mengemukakan bahwa multimedia yakni media yang melibatkan berbagai indera dalam proses pembelajaran. 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*. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen".

METODE

Penelitian pengembangan merupakan suatu penelitian yang menghasilkan sebuah produk. Seperti yang dijelaskan menurut Winarno (2013:57), menyatakan bahwa penelitian pengembangan merupakan penelitian yang mengupayakan mengembangkan suatu produk sesuai dengan kebutuhan di masyarakat. Dalam pendidikan jasmani, rancangan penelitian pengembangan digunakan sebagai upaya pemecah permasalahan dalam pendidikan dan dalam proses pembelajaran. Hal tersebut sangat membantu proses pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Penelitian pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif ini mengacu pada model penelitian pengembangan menurut Lee and Owen (2004:93), 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.

Prosedur penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan produk pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif, langkah-langkah penelitian dan pengembangan sebagai berikut:

Analisis

Pada tahap analisis ini terdapat 2 bagian yaitu *needs assesment* dan *front-end analysis*. Pada tahap *needs assesment* yaitu pengumpulan data secara keseluruhan yang digunakan untuk bahan pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif. Dan pada tahap *front-end analysis* yaitu menganalisis data dan informasi yang benar-benar dibutuhkan. Pada tahap *front-end analysis* dalam penelitian ada beberapa jenis yaitu *audience analysis* digunakan untuk menentukan sasaran yang akan menggunakan pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif berupa *hardware* atau *software*, *media analysis* digunakan untuk menentukan jenis media yang dikembangkan, kemudian *extend-data analysis* digunakan untuk menentukan isi materi yang digunakan dalam aplikasi. Analisis merupakan langkah-langkah yang digunakan membahas keadaan lapangan dengan tujuan produk yang dikembangkan apakah bisa diterima atau tidak oleh subjek.

Desain

Pada tahap desain ini merupakan suatu tahap perancangan pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif yang berdasarkan pengetahuan yang didapat pada tahap analisis yang meliputi *material collecting* atau mengumpulkan bahan-bahan kebutuhan yang diperlukan untuk mengembangkan multimedia interaktif, pembuatan *storyboard*, dan pembuatan *flowchart*.

Pengembangan

Pada tahap pengembangan ini merupakan tahap dimana akan dilakukan pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif sesuai dengan desain yang dibuat dan dirancang oleh peneliti dan akan terdapat beberapa tahapan yaitu 1) Tahap pengembangan., 2) Tahap validasi., dan 3) Tahap revisi. Pada tahap pengembangan meliputi pengembangan *interface*, *coding*, *testing*, *publising*, dan pemaketan. Pada tahap validasi dilakukan oleh ahli media, ahli pembelajaran dan ahli kebugaran jasmani untuk dapat memperbaiki produk multimedia interaktif. Pada tahap revisi akan dilakukan berdasarkan saran maupun masukan yang diberikan oleh para ahli agar dapat menghasilkan produk yang baik.

Implementasi

Tahap ini merupakan tahap uji coba yang dimana akan melibatkan beberapa peserta didik dari kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 1 Turen. Pada tahap ini bertujuan untuk mengukur bagaimana tanggapan dan penilaian terhadap adanya pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif yang sudah dikembangkan oleh peneliti dan kemudian nantinya dilihat dari berbagai aspek dengan menggunakan angket penilaian sebagai bahan untuk memperbaiki produk.

Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini setelah mendapatkan penilaian dari beberapa para ahli yang meliputi ahli media, ahli pembelajaran, dan ahli kebugaran jasmani dan uji coba yang sudah dilakukan kepada pengguna. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tingkat kelayakan produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif yang sudah dikembangkan oleh peneliti dan juga akan dipaparkan kelebihan dan kekurangan serta spesifikasi produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif.

Uji coba produk dilakukan untuk mengumpulkan data dan sebagai dasar kelayakan produk yang dikembangkan. Dalam uji coba produk ini harus diperhatikan yaitu: (1) Desain uji coba. (2) Menentukan subyek uji coba, (3) Jenis data, (4) Menyusun instrumen, (5) Teknik analisis data.

Desain Uji Coba

Dalam desain uji coba ini peneliti akan melakukan evaluasi dari saran dan masukan dari beberapa ahli yang meliputi ahli media, ahli pembelajaran, dan ahli kebugaran jasmani, dan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar. Terutama tinjauan dari para ahli diharapkan saran dan masukan yang nantinya akan digunakan peneliti untuk memperbaiki produk awal yang telah dirancang dan dibuat oleh peneliti.

Evaluasi Ahli

Pada tahap evaluasi ahli ini akan dilakukan validasi oleh 3 ahli yaitu, (1) ahli pembelajaran yaitu, Dr. Eko Hariyanto, M.Pd, (2) ahli kebugaran jasmani yaitu, Rama Kurniawan S.Pd., M.Pd, (3) ahli media yaitu, Eka Pramono, S.I.P., M.Si serta ahli pengguna yaitu, guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA Negeri 1 Turen.

Uji Coba I

Pada tahap uji coba I ini akan dilakukan uji coba produk dengan jumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa kelas X dan 10 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Turen.

Uji Coba II

Pada tahap uji coba II ini akan dilakukan uji coba produk dengan jumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 siswa untuk kelas X dan 30 siswa untuk kelas XI di SMA Negeri 1 Turen.

Subyek Uji Coba

Dalam penelitian uji coba, subyek yang terlibat dalam penelitian pengembangan produk ini adalah sebagai berikut: (1) Subyek uji coba kelompok kecil sejumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa kelas X dan 10 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Turen, (2) Subyek uji coba kelompok besar sejumlah 60 siswa yang terdiri dari 30 siswa kelas X dan 30 siswa kelas XI SMA Negeri 1 turen, (3) Subyek guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas X dan kelas XI SMA Negeri 1 Turen dan (4) Subyek evaluasi dari para ahli yaitu, 1 ahli media, 1 ahli pembelajaran dan 1 ahli kebugaran jasmani.

Jenis Data

Dalam penelitian ini data diperoleh dari tinjauan para ahli, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan uji lapangan berupa kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari saran dan masukan para ahli dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil dan hasil uji coba kelompok besar yang berupa angka..

Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data diperoleh dari tinjauan para ahli dan uji lapangan berupa kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari saran dan masukan para ahli dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil dan hasil uji coba kelompok besar.

Setiap para ahli bentuk angketnya akan berbeda dalam proses pengumpulan data penelitian dan pengembangan produk tentang evaluasi yang berupa saran dan masukan dari para ahli dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dan juga penyebaran angket kepada siswa pada saat uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar di SMA Negeri 1 Turen.

Teknik Analisis Data

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 sosial (Sugiyono, 2015:134).

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 (Sugiyono, 2015:135)

No.	Keterangan	Skor Positif
1.	Sangat Setuju	4
2.	Setuju	3
3.	Ragu-ragu	2
4.	Tidak Setuju	1

Rumus untuk mengolah data yang berupa analisis deskriptif kuantitatif persentase menurut Akbar & Sriwiyana (2010:213), 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. Menurut Akbar & Sriwijana (2010:153), penggolongan persentase sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria Kualitas Produk (Akbar & Sriwijana, 2010:153)

Persentase	Keterangan	Makna
80-100%	Sangat Valid	Digunakan tanpa revisi
70-85%	Cukup Valid	Digunakan dengan revisi kecil
60-69%	Kurang Valid	Kurang layak digunakan Disarankan tidak dipergunakan
0-50%	Tidak Valid	Tidak dapat digunakan

HASIL

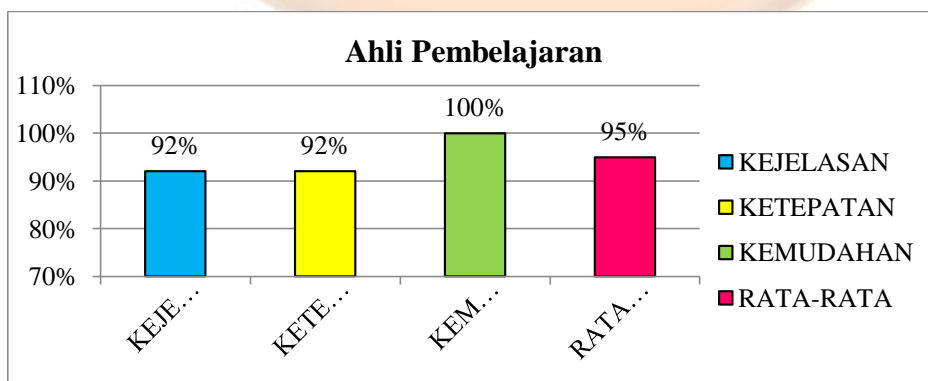
Analisis data bertujuan untuk mengetahui kelayakan dari produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen. Pada bagian ini menguraikan analisis data dari ahli pembelajaran, ahli kebugaran jasmani, ahli media, ahli pengguna yang meliputi 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	Kelayakan	Kategori
1	Kejelasan	94%	Sangat Valid
2	Ketepatan	92%	Sangat Valid
3	Kemudahan	100%	Sangat Valid
Rata-Rata		95%	Sangat Valid



Gambar 1. Diagram Persentase Penilaian Ahli Pembelajaran Pada Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif

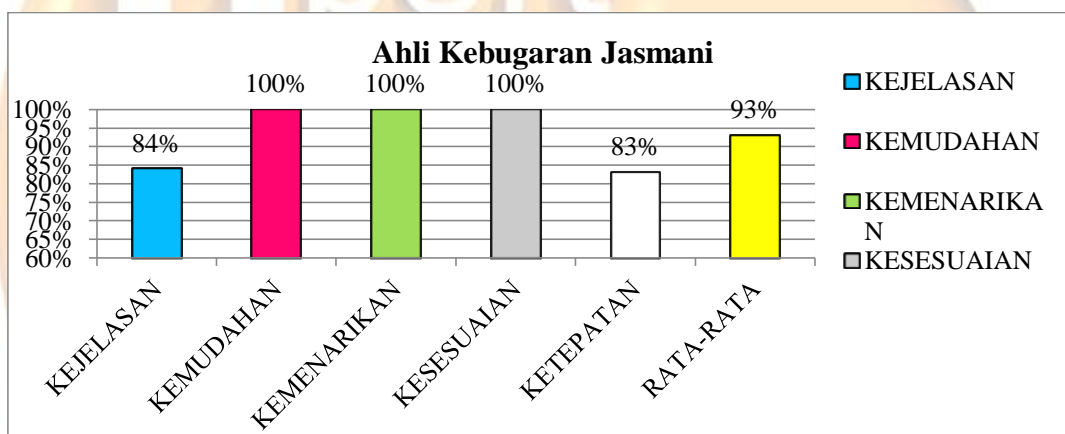
Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli pembelajaran dengan persentase sebesar 95%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur 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	Kelayakan	Kategori
1	Kejelasan	84%	Cukup Valid
2	Kemudahan	100%	Sangat Valid
3	Kemenarikan	100%	Sangat Valid
4	Kesesuaian	100%	Sangat Valid
5	Ketepatan	83%	Cukup Valid
Rata-Rata		93%	Sangat Valid



Gambar 2 Diagram Persentase Analisis Data Penilaian Ahli Kebugaran Jasmani Pada Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif

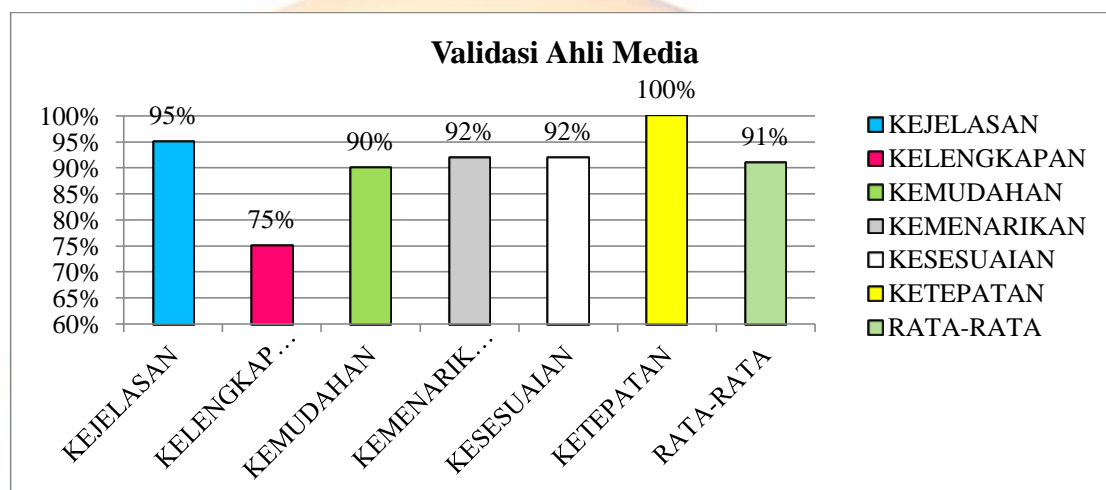
Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli kebugaran jasmani dengan persentase sebesar 93%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani 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 6 berikut ini:

Tabel 6 Hasil Analisis Data Ahli Media

No.	Aspek	Kelayakan	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



Gambar 3 Diagram Persentase Analisis Data Ahli Media Pada Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif

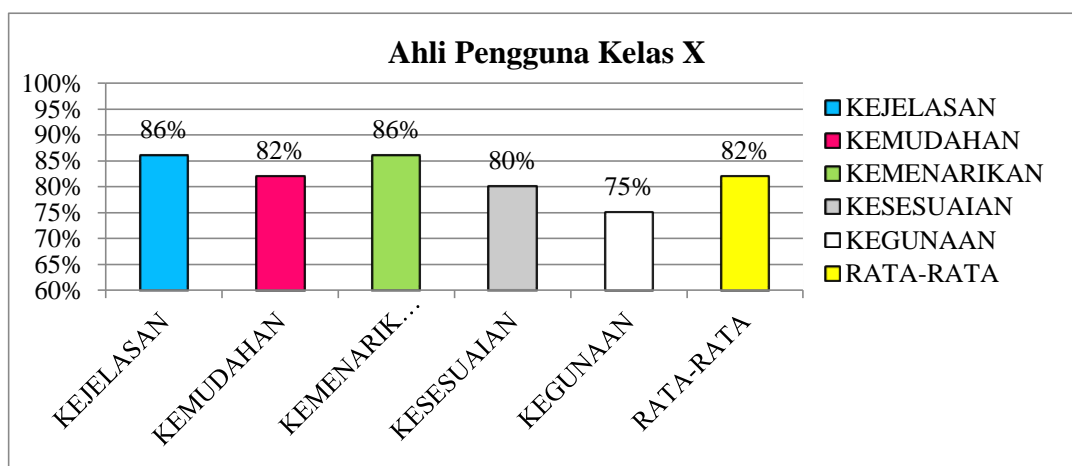
Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli media dengan persentase sebesar 91%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan 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	Kelayakan	Kategori
1	Kejelasan	86%	Cukup Valid
2	Kemudahan	82%	Cukup Valid
3	Kemenarikan	86%	Cukup Valid
4	Kesesuaian	80%	Cukup Valid
5	Kegunaan	75%	Cukup Valid
Rata-Rata		82%	Cukup Valid

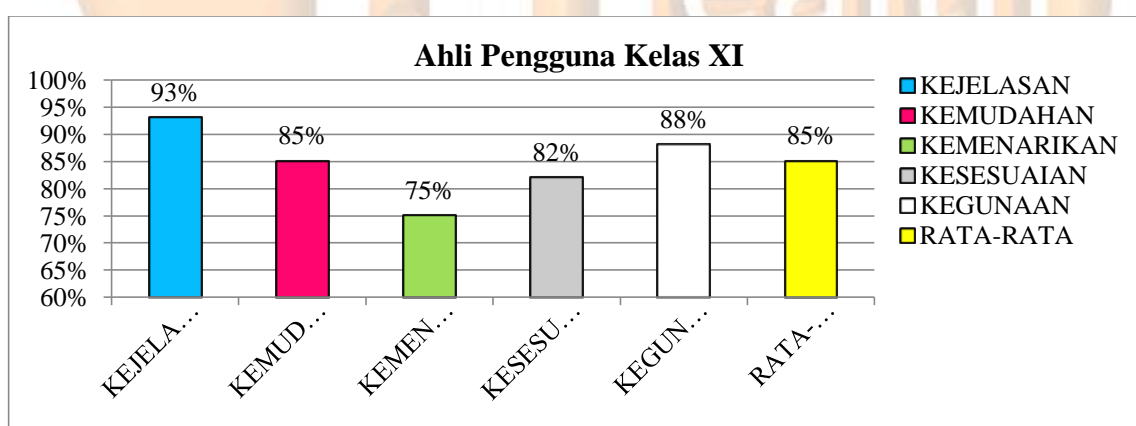


Gambar 4. Diagram Persentase Analisis Data Dari Ahli Pengguna Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Kelas X Pada Produk Pengembangan Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif

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 cukup valid dan layak digunakan.

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

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



Gambar 5 Diagram Analisis Data dari Ahli Pengguna Guru Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Kelas XI Pada Produk Pengembangan Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif

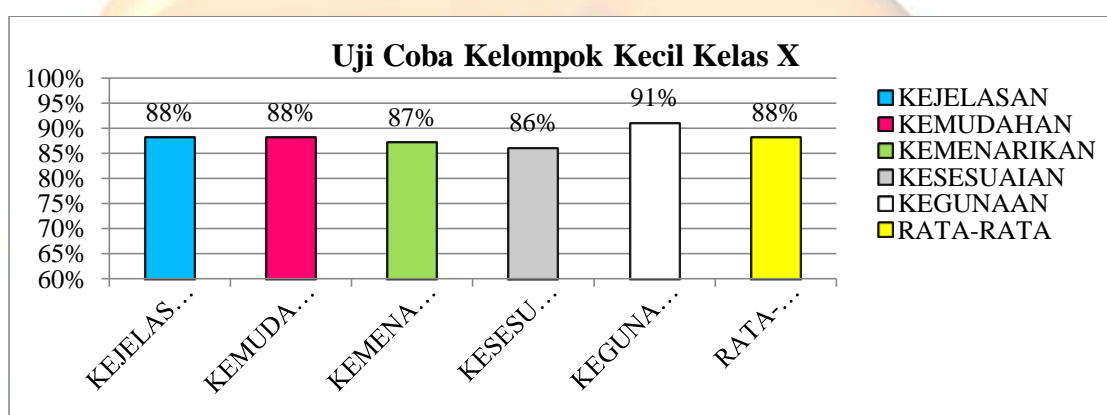
Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari ahli pengguna guru pendidikan jasmani dan kesehatan kelas XI dengan persentase sebesar 85%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria cukup 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 table 10 berikut ini:

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

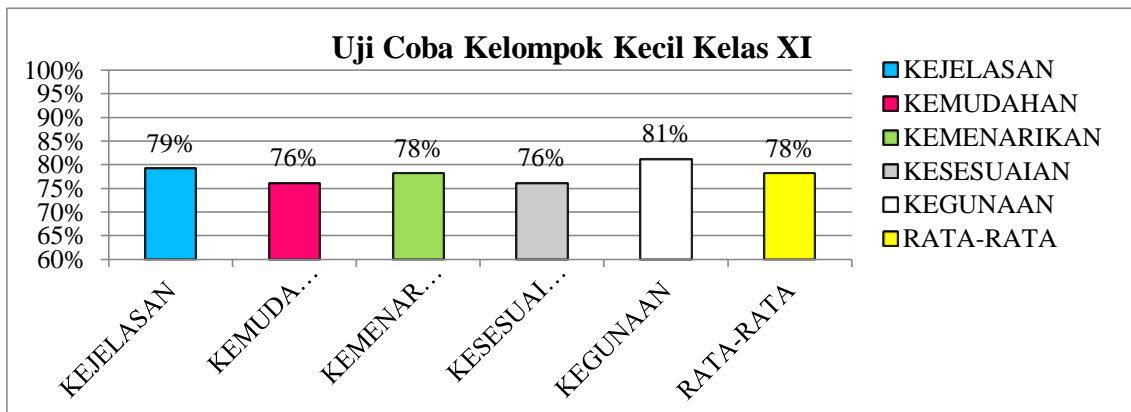
No.	Aspek	Kelayakan	Kategori
1	Kejelasan	88%	Sangat Valid
2	Kemudahan	88%	Sangat Valid
3	Kemenarikan	87%	Sangat Valid
4	Kesesuaian	86%	Cukup Valid
5	Kegunaan	91%	Sangat Valid
Rata-Rata		88%	Sangat Valid



Gambar 6 Diagram Persentase Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil Kelas X di SMA Negeri 1 Turen 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	Kelayakan	Kategori
1	Kejelasan	79%	Cukup Valid
2	Kemudahan	76%	Cukup Valid
3	Kemenarikan	78%	Cukup Valid
4	Kesesuaian	76%	Cukup Valid
5	Kegunaan	81%	Cukup Valid
Rata-Rata		78%	Cukup Valid



Gambar 7. Diagram Persentase Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil Kelas XI di SMA Negeri 1 Turen

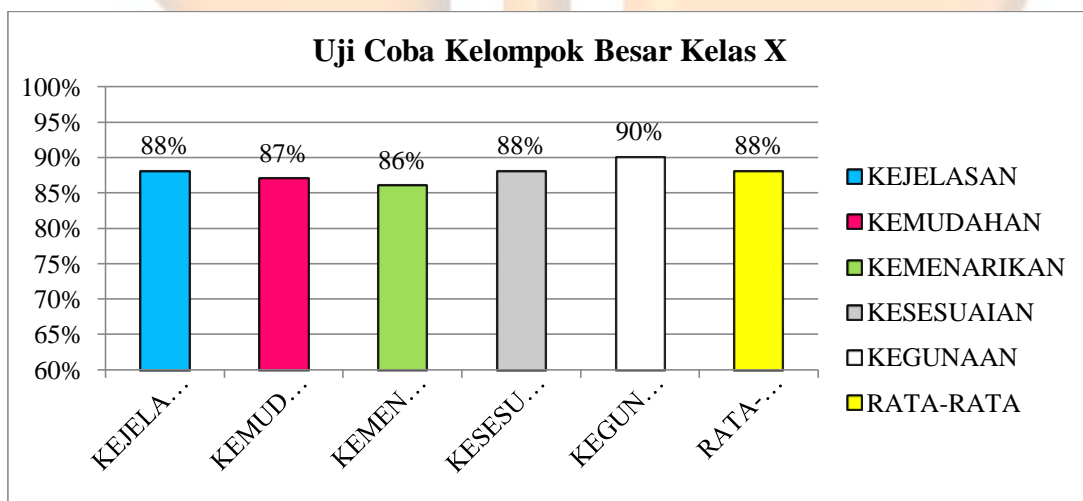
Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil kelas XI di SMA Negeri 1 Turen dengan persentase sebesar 78%, hasil tersebut didapatkan berdasarkan aspek-aspek kemudian hasil tersebut dikonversikan berdasarkan tabel klasifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif telah memenuhi kriteria cukup 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	Kelayakan	Kategori
1	Kejelasan	88%	Sangat Valid
2	Kemudahan	87%	Sangat Valid
3	Kemenarikan	86%	Cukup Valid
4	Kesesuaian	88%	Sangat Valid
5	Kegunaan	90%	Sangat Valid
Rata-Rata		88%	Sangat Valid

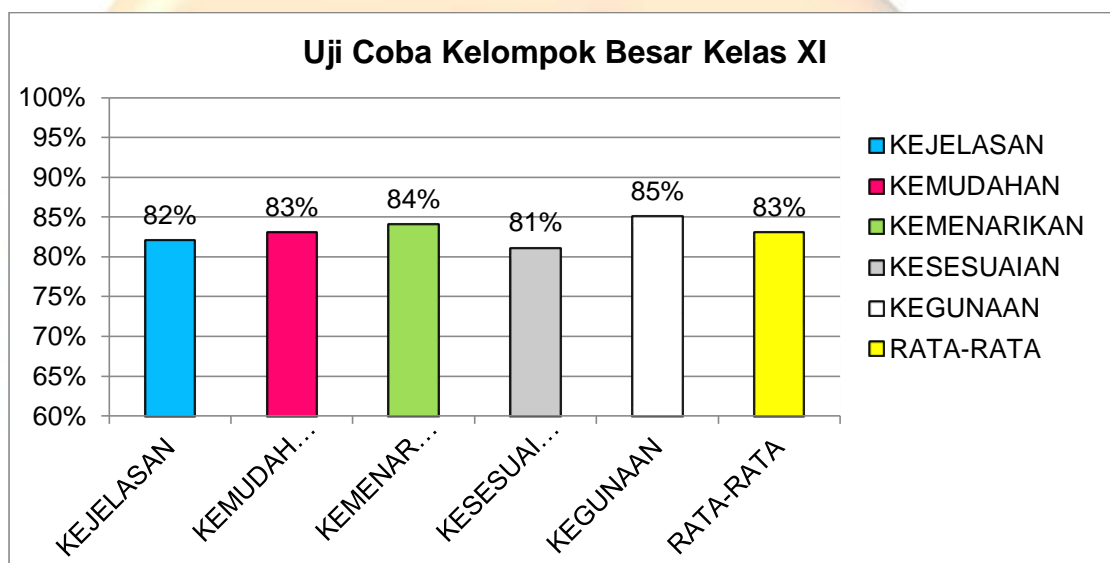


Gambar 8. Diagram Persentase Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar Kelas X di SMA Negeri 1 Turen

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	Kelayakan	Kategori
1	Kejelasan	82%	Cukup Valid
2	Kemudahan	83%	Cukup Valid
3	Kemenarikan	84%	Cukup Valid
4	Kesesuaian	81%	Cukup Valid
5	Kegunaan	85%	Cukup Valid
Rata-Rata		83%	Cukup Valid



Gambar 9. Diagram Persentase Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar Kelas XI di SMA Negeri 1 Turen

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 cukup valid dan layak digunakan.

Revisi Produk

Berdasarkan data evaluasi tinjauan dari beberapa ahli yang meliputi ahli pembelajaran, ahli kebugaran jasmani, ahli media dan hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar, bertujuan untuk menyempurnakan produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kecepatan berbasis multimedia interaktif, terdapat beberapa revisi yang bertujuan agar produk yang dikembangkan ini semakin baik, saran dan masukan disajikan pada tabel 13 berikut:

Tabel 13. Data Saran Dan Masukan Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif

No.	Penilaian dan Saran	Keterangan
1.	<p>Ahli Pembelajaran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebaiknya dalam video permainan diberikan audio yang mempunyai tujuan untuk membantu peserta didik dalam memahami permainan-permainan yang akan di praktikkan. 2. Petunjuk permainan lebih diperjelas aturan permainan 	Sudah direvisi
2.	<p>Ahli Kebugaran Jasmani</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebaiknya tata letak menu harus diperhatikan dan sebaiknya berurutan 2. Ditambahkan kompetensi inti & kompetensi dasar kelas X dan kelas XI 3. Ditambahkan komponen-komponen kebugaran jasmani 	Sudah direvisi
3.	<p>Ahli Media</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tata visual <i>homepage</i> pada aplikasi media <i>autoplay</i> bisa dioptimalisasi lagi 2. Font jangan di bold semua 3. Warna font diganti dengan warna terang 4. Pendukung grafis lebih dioptimalisasi lagi 	Sudah direvisi
4.	<p>Ahli Pengguna</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih diperbanyak variasi permainan 2. Diperjelas petunjuk permainan 	Sudah direvisi
5.	<p>Uji Coba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Musik lebih diperbanyak 2. Sebaiknya permainan ditambah 3. Huruf pada penjelasan dalam video diperjelas 	Sudah direvisi

DISKUSI

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 Munir (2012), 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. 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 Supriadi & Darmawan (2013), yang menyatakan bahwa pembelajaran merupakan kegiatan yang direncanakan untuk diarahkan ke dalam tujuan pencapaian kompetensi dan indikator. 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 Wiarto (2013), yang mengemukakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. 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.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala atas segala limpahan rahmat dan hidayah yang telah dikaruniakan kepada saya yaitu berupa kesehatan dan kelancaran dalam penulisan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen" dimana tugas akhir ini merupakan salah satu syarat untuk mengikuti kelulusan dan wisuda Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. Saya juga mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat: (1) Dr. Sapto Adi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, (2) Dr. Lokananta Teguh Hari Wiguna, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah membantu dan memberikan ijin dalam proses penelitian ini, (3) Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah sabar, tulus ikhlas meluangkan waktu dan bersedia untuk memberikan saran kepada peneliti guna untuk memperbaiki skripsi ini, (4) Febrita Paulina Heynoek, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk memberikan saran kepada peneliti guna untuk memperbaiki skripsi, (5) Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama menempuh matakuliah yang harus ditempuh, (6) Dr. Eko Hariyanto, M.Pd selaku ahli pembelajaran yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran kepada peneliti guna untuk memperbaiki produk penelitian ini menjadi lebih baik, (7) Rama Kurniawan, S.Pd., M.Pd selaku ahli kebugaran jasmani yang telah bersedia untuk memberikan saran kepada peneliti guna untuk memperbaiki produk penelitian ini, (8) Eka Pramono Adi, S.IP., M.Si selaku ahli media yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran kepada peneliti guna untuk memperbaiki produk penelitian ini, (9) Drs. Ibnu Harsoyo selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Turen yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di SMA negeri 1 Turen, (10) Drs. Damiran selaku guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA Negeri 1 Turen yang telah meluangkan waktunya dan bersedia untuk memberikan masukan dan motivasi dalam proses penelitian skripsi ini, (11) Tri Mulyanto, S.Pd selaku guru pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA Negeri 1 Turen yang selalu mendukung dalam penyusunan tugas akhir ini, (12) Siswa-siswi SMA Negeri 1 Turen yang telah membantu mulai dari awal penelitian sampai tahap pengambilan data uji coba kelompok besar untuk penyusunan tugas akhir ini, (13) Ayahanda Abdul Rahman dan Ibu Masitoh yang selalu mendoakan dan mendukung dalam penyusunan tugas akhir ini, (14) Teman-teman jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2016 terutama offering B yang selalu mendoakan, memotivasi dan memberikan semangat sehingga tugas akhir ini selesai tepat waktu, (15) Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini sehingga penyusunan tugas akhir dapat terselesaikan dengan baik. Semoga Allah SWT

senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta perlindungan kepada semua pihak yang membantu sehingga penyusunan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Akbar, S. & Sriwiyana, H. 2010. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan (IPS)*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Akhmad. 2016. *Sumber Belajar Penunjang PLPG 2016*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lee, W.W. & Owens, D L. 2004. *Multimedia-Based Instructional Design, (2nd Ed.)*. San Francisco: Pfeiffer
- Munir. 2012. *Multimedia Konsep & Aplikasi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nurrochmach, S. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005. *Tentang Standar Nasional Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Permenikbud. 2018. *Tentang Kompetensi Inti Dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Permendikbud.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Supriadie, D. & Darmawan, D. 2013. *Komunikasi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wiarso, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiarso, G. 2016. *Media Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksitas.