

PENGEMBANGAN BAHAN AJAR SEKOLAH DASAR PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI MELALUI MEDIA INTERAKTIF

Yanuaricus Ricardus Natal¹⁾
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti

¹⁾ yanuaricusrichardus@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendesain dan memvalidasi kelayakan model bahan ajar pada materi kebugaran jasmani melalui media interaktif pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan yang berfokus pada pembuatan produk sehingga langkah- langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan di lapangan menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada, (2) pengembangan produk, (3) validasi ahli I, (4) revisi produk I, (5) validasi ahli II, (6) revisi produk II, dan (7) produk akhi. Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen angket skala nilai, lembar observasi dan dokumentasi penelitian yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk pada tahap validasi ahli. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif dan kuantitatif dengan hasil penelitiannya yakni : (1) Produk akhir berupa bahan ajar pada materi kebugaran jasmani melalui media interaktif berupa aplikasi *bandicam* media interaktif yang berisi materi aktivitas kebugaran jasmani yang dapat digunakan oleh pendidik dan peserta didik untuk memfasilitasi kegiatan belajar mengajar (2) Produk pengembangan memenuhi kategori “Sesuai dan Layak” digunakan sebagai model latihan teknik dasar sepak kura, berdasarkan hasil uji validasi dari 3 orang ahli yaitu (ahli 1= 46, ahli 2= 44, dan ahli 3= 48) yang berada pada rentang kategori perhitungan $(\mu+1,0\sigma) \leq X = (37 \leq X)$ atau Kategori Sesuai.

Kata Kunci : bahan ajar, kebugaran jasmani, media interaktif

Abstract

This study aims to design and validate the feasibility of teaching material models on physical fitness material through interactive media for elementary school students. This research is a type of development research that focuses on product manufacturing so that the research steps are adapted to conditions and needs in the field into 7 steps, namely: (1) existing product research, (2) product development, (3) expert validation I , (4) product revision I, (5) expert validation II, (6) product revision II, and (7) final product. Data collection techniques in this study used a value scale questionnaire, observation sheets and research documentation equipped with video simulations of product use at the expert validation stage. Data analysis used descriptive qualitative and quantitative data analysis techniques with the results of the research namely: (1) The final product is in the form of learning material on physical fitness material through

interactive media in the form of the bandicam media application which contains material on physical fitness activities that can be used by educators and students for training teaching and learning activities (2) Product development that meets the category "Appropriate and Appropriate" is used as a training model for basic turtle kicking techniques, based on the results of validation tests from 3 experts, namely (expert 1 = 46, expert 2 = 44, and expert 3 = 48) which is in the range of calculation categories $(\mu+1.0\sigma) \leq X = (37 \leq X)$ or Appropriate Category.

Key words : teaching materials, physical fitness, interactive media

PENDAHULUAN

Bahan ajar merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang proses pembelajaran di sekolah. Seorang pendidik atau pengajar dituntut untuk dapat membuat dan mengemas bahan ajar sehingga dapat mendukung terlaksananya proses pengajaran di kelas (Prastowo, 2014). Bahan yang dimaksud bisa berupa bahan tertulis maupun bahan tidak tertulis (Ahmadi, 2010). Bahan ajar juga merupakan segala bahan (baik informasi, alat, maupun teks) yang disusun secara sistematis, yang menampilkan sosok utuh dari kompetensi yang akan dikuasai peserta didik dan digunakan dalam proses pembelajaran dengan tujuan perencanaan dan penelaahan implementasi pembelajaran. Misalnya, buku pelajaran, modul, handout, LKS, model atau maket, bahan ajar audio, bahan ajar interaktif, dan sebagainya (Prastowo, 2014). Bahan pengajaran dapat berupa informasi, alat dan teks yang diperlukan guru atau instruktur untuk perencanaan dan penelaahan implementasi pembelajaran. Bahan ajar berdasarkan bentuknya dapat dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu bahan ajar cetak, bahan ajar dengar (Audio), bahan ajar pandang dengar (Audio Visual) dan bahan ajar interaktif, sementara itu bahan ajar cetak (Printed) yaitu sejumlah bahan yang disiapkan dan disiapkan dalam bentuk kertas, yang dapat berfungsi untuk pembelajaran dan penyampaian

informasi (Kemp et al.,1985). Fungsi bahan ajar juga yang disusun oleh guru memiliki manfaat yakni membantu peserta didik untuk menjadi pelajar yang mandiri sebagai bagian dari sikap atau perilaku yang mampu berinisiatif, mengatasi hambatan atau masalah, memiliki rasa percaya diri dan bisa melakukan kegiatan pembelajaran, baik yang bersifat non praktek begitu pula dengan bentuk praktek (Ahmadi, 2010).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah tentunya membutuhkan adanya bahan ajar guna membantu guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam proses pendidikan untuk mengembangkan anak dalam ranah kognitif dan afektif serta perkembangan pada ranah psikomotor merupakan peranan penting pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran. Menurut (Winarno, et al., 2016) menguraikan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari suatu proses pendidikan secara holistik dimana proses pendidikan yang dilakukan melalui kegiatan kegiatan fisik atau raga yang bertujuan dalam mengembangkan serta meningkatkan kemampuan natural,neuromuscular, interperaktif, sosial serta emosional pada setiap individu sehingga tentunya diharapkan setiap siswa mampu memiliki kebugaran secara fisik setelah melalui pembelajaran jasmani. Pendidikan jasmani pula memiliki peran

dalam mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya yang berdampak pada rentang perhatian dan konsentrasi anak pada saat belajar sehingga prestasi akademis juga ikut meningkat. (Widodo, et al., 2019).

Salah satu bentuk aktifitas fisik yang dapat dilakukan dan dipertahankan bagi setiap individu sebagai sarana peningkatan kualitas individu itu sendiri salah satunya yaitu materi pembelajaran kebugaran jasmani. Kebugaran Jasmani merupakan salah satu dari sekian banyak materi yang terdapat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). Adapun kompetensi dasar serta indikator pencapaian dari kompetensi dasar materi kebugaran pada jenjang Sekolah Dasar (SD), khususnya pada kelas IV (empat) turunan dari Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 sebagai berikut.

Tabel 1. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)
3.5 Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
Kompetensi Inti (Keterampilan)
4.5 Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk latihan;

daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

(Sumber: Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018)

Melihat kompetensi dasar ini, tentunya diharapkan setiap siswa nantinya memiliki status kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Kebugaran jasmani pula penting bagi para siswa dan siswi yang bertujuan mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi siswa, karena anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani anak (Natal, 2022).

KAJIAN LITERATUR

Materi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang tersusun didalamnya, menurut (Wiarto, 2013) komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani antara lain yaitu kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen antara lain, yaitu: 1) kecepatan (speed), 2) kelincahan (agility), 3) daya tahan (endurance), dan 4) koordinasi (coordination). Proses pembelajaran PJOK di sekolah tentunya juga mengalami kekurangan di dalam pelaksanaannya begitu pula dengan materi kebugaran jasmani yang menuntut guru untuk dapat mengemas materi dengan baik agar terhindar dari ragam pelaksanaan gerak yang berulang-ulang dan monoton sehingga siswa cenderung pasif (Ariwibowo, et al.,2022), hal ini tentunya menuntut guru atau pengajar untuk dapat berinovasi baik melalui metode-metode mengajar yang baik serta memanfaatkan media bantu yang sedapat mungkin menarik minat peserta

didik serta dapat meningkatkan antusias peserta didik dalam proses pembelajaran, sehingga ini tentunya sebagai salah satu cara mencegah perilaku inaktif serta kecenderungan *sedentary lifestyle* di kalangan pelajar (Natal, 2022). Hal ini pula Kegiatan pembelajaran tepatnya pembelajaran pendidikan jasmani sering ditemui proses pembelajaran bersifat membosankan terutama pada materi kebugaran jasmani. Belum adanya pengembangan media pembelajaran kebugaran jasmani terutama unsur kelentukan mengakibatkan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru cenderung berulang-ulang selalu sama dan itu-itu saja, tidak ada ragamnya. Hal ini membuat antusias yang dimiliki peserta didik menurun karena kegiatan pembelajaran yang disampaikan kurang ataupun tidak menarik perhatian peserta didik. Selain guru harus menggunakan metode yang baik dan dapat menarik minat peserta didik, guru juga bisa menggunakan media untuk melakukan pembelajaran yang dapat meningkatkan antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Media Interaktif

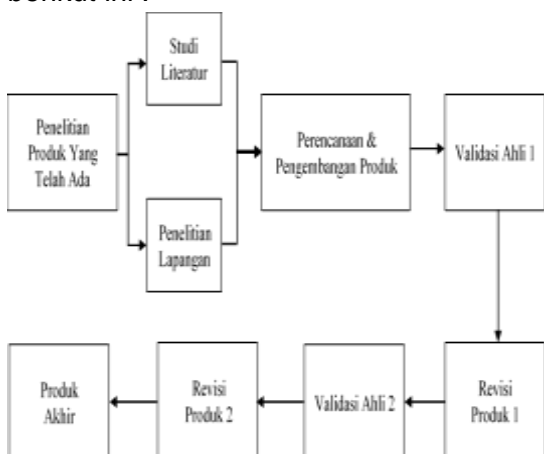
Menurut (Sunaengsih, 2016) salah satu faktor yang menghambat mutu pembelajaran yaitu berkaitan dengan penggunaan media pembelajaran. Dengan menggunakan metode pembelajaran konvensional atau yang biasa-biasa saja tidak cukup untuk membangkitkan minat peserta didik (Muthulakshmi et al., 2016). Oleh karena itu, guru perlu membutuhkan pendekatan yang kreatif dan inovatif terhadap materi pembelajaran. Melalui media berupa multimedia interaktif yang memiliki kemenarikan dan interaktivitas tentunya peserta

didik akan lebih antusias dan tidak jenuh dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Fanny et al., 2013). Selain untuk menarik perhatian siswa, penggunaan multimedia interaktif juga memungkinkan siswa untuk lebih menguasai materi yang disajikan dan juga menyederhanakan penyampaian materi yang akan diajarkan oleh guru. Salah satu pemanfaatan teknologi yang dapat dilakukan oleh guru salah satunya melalui aplikasi *bandicam*. Aplikasi ini masih jarang bahkan belum diketahui oleh sebagian besar para pendidik di Indonesia (Hilyah Ashoumi, et al., 2021). *Bandicam* adalah utilitas perekam layar yang dikembangkan oleh perusahaan perangkat lunak Korea Selatan *Bandisoft*. Selain untuk merekam layar PC dengan ukuran penuh, *bandicam* pula digunakan untuk merekam area layar dengan ukuran tertentu. *Bandicam* banyak digunakan untuk merekam game, video, presentasi, layar komputer dengan kualitas hasil sangat baik yang bisa dimanfaatkan untuk membuat tutorial komputer, pelajaran akademik online, demonstrasi dan lain sebagainya. Kelebihan aplikasi ini yakni *screen record* dengan segudang fitur-fitur, serta dapat menggambar sebuah garis dalam rekaman video atau gambar secara langsung, adanya fitur *overlay* kamera *web* yang memungkinkan untuk merecord sambil menampilkan wajah dan lain sebagainya (Herayanti, L., Safitri, et al., 2019). Melihat kemudahan aplikasi ini tentunya guru PJOK dapat menggunakannya dalam proses penampilan pembelajaran baik dengan merekam bentuk pelaksanaan gerak secara *step by*

step, agar siswa mampu mengikuti baik di sekolah maupaun ketika sudah berada di rumah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan (research and development) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) yang dimodifikasi untuk disesuaikan dengan kondisi serta instruksi pemerintah tentang pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) level 3 di wilayah peneliti, sehingga penelitian lebih difokuskan pada pembuatan produk dan uji internal desain (validasi ahli). Langkah-langkah penelitian yang dimodifikasi menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, dan (7) produk akhir (Tapo, 2021). Desain Prosedur pengembangan produk penelitian disajikan pada berikut ini :



Gambar 1 Desain Prosedur Pengembangan Produk Penelitian (Sugiyono, yang dimodifikasi Tapo, 2021)

Subjek uji coba dalam penelitian ini terbatas berjumlah empat orang dari 6 orang siswa Sekolah Dasar Citra Bakti yang menjadi lokasi dari penelitian ini. Teknik mengambil enam siswa ini dilakukan secara acak, mengingat keterbatasan subjek situasi PPKM level 3 di wilayah peneliti sesuai dengan tahapan penelitian. Proses penelitian ini dilakukan uji coba model di lapangan yaitu uji terbatas 2 kali sebagai ahir dari penelitian.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui proses *expert judgments* ahli dengan mencermati, mempelajari dan mengevaluasi produk pengembangan yang disusun dalam buku pedoman serta mengamati video simulasi penggunaan produk, kemudian memberikan penilaian dan masukan berupa saran perbaikan guna penyempurnaan produk, untuk penilaian dan validasi dilakukan sebanyak dua kali untuk memastikan bahwa produk pengembangan siap menjadi produk akhir pengembangan bahan ajar sekolah dasar pada materi kebugaran jasmani melalui media interaktif. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif (untuk data berupa pernyataan dari saran perbaikan ahli dan hasil-hasil diskusi) dan analisis deskriptif kuantitatif (untuk data berupa angka dari hasil penilaian angket). Hasil penilaian masing-masing ahli dianalisis (d disesuaikan) dengan Norma Kategorisasi Skala Psikologi menurut (Azwar, 2012), dengan ketentuan seperti pada berikut :

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk

Pengembangan

Formula	Interval	Kategori
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/Layak

Dari ketentuan norma kategorisasi skala psikologi, maka produk pengembangan akan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi kriteria nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100%) berada pada rentang perhitungan: $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$ atau “ $37 \leq X$ ” yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak), serta disimpulkan saran masukan ahli dalam melakukan penyempurnaan produk pada tahap revisi produk 1 dan 2, yang selanjutnya dijadikan rujukan penarikan kesimpulan akhir pengembangan produk dan simpulan akhir penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.

Validasi kelayakan yang dilakukan sebanyak dua kali oleh ketiga orang ahli yang diuraikan sebagai berikut:

1) Tahap Validasi Ahli Pertama

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Pertama

Hasil Penilaian ahli dari Angket Skala Nilai

A1	2	4	4	4	4	2	2	3	3	3
A2	2	5	5	4	4	5	4	5	4	4
A3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Dari perhitungan kategorisasi normatif

Kategori	kura ng ora	cukup sesuai (orang)	Sesuai (oran)	Jumlah
F	0	2	1	3
%	0%	66,7	33,3	100%

kesesuaian produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama

Berdasarkan distribusi frekuensi nilai validasi ahli pertama, dua orang ahli (66,7%) berada pada interval $(23 \leq X < 37 =$ Kategori Cukup Sesuai), yaitu: (A1= 32 dan A3= 32), sedangkan satu orang ahli (33,3%) berada pada interval $(37 \leq X =$ Sesuai), yaitu: (A2= 42), sehingga dapat disimpulkan produk pengembangan memenuhi kategori “sesuai/layak” dengan penyempurnaan produk berdasarkan masukan dan saran ahli sebelum dilanjutkan pada tahap validasi ahli kedua.

2) Tahap Validasi Ahli Kedua

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli kedua dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Kedua

A1	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4
A2	4	5	3	4	3	5	4	5	4	3

A3 5 5 4 4 4 4 5 4 4 5 4

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli kedua.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Kedua

Kategori	kurang cukup			Jumlah
	sesuai orang	sesuai (orang)	Sesuai (orang)	
F	0	0	3	3
%	0%	0%	100%	100%

produk pengembangan memenuhi kategori “valid” yang berarti “sesuai dan layak” dengan penyempurnaan produk berdasarkan masukan dan saran ahli untuk disusun menjadi produk akhir pengembangan berupa model pengembangan bahan ajar di sekolah dasar pada materi kebugaran jasmani melalui media interaktif.

Produk Akhir Penelitian

Kelebihan dari produk pengembangan bahan ajar sekolah dasar pada materi kebugaran jasmani melalui media interaktif antara lain: a) Materi Bahan Ajar sesuai dengan karakteristik siswa di sekolah dasar, b) Bahan ajar yang dikembangkan sangat jelas diikuti, c) Bahan ajar yang dikembangkan sangat jelas diikuti, d) Bahan ajar yang dikembangkan sesuai dengan materi kebugaran jasmani, e) Media yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran PJOK, f) Bahan Ajar yang dikembangkan menarik siswa untuk mengikuti, g) Bahan ajar yang dikembangkan disusun secara bertahap dan sistematis, h) Media interaktif mudah untuk dipelajari dan digunakan di sekolah dasar, i) Adanya respon serta adaptasi belajar baik dari siswa dan j) Media interaktif tidak membutuhkan

biaya yang mahal untuk di buat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penilaian angket pada tahap validasi ahli, produk pengembangan bahan ajar sekolah dasar pada materi kebugaran jasmani melalui media interaktif dinilai sesuai dan layak digunakan sebagai bahan ajar kebugaran jasmani berbantuan media interaktif bagi anak di sekolah dasar sesuai dengan tahapan pengembangan yang telah dilakukan mulai dari tahap awal sampai pada tahap akhir penelitian. Produk ini tentunya dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam membelajarkan siswa khususnya pada materi kebugaran jasmani di tingkat satuan pendidikan sekolah dasar. Sejalan dengan hal ini (Husein et al.,2017) mengemukakan bahwa dalam meningkatkan keterampilan berpikir kritis, penggunaan multimedia interaktif dalam pembelajaran jauh lebih efektif dari pada pembelajaran tanpa multimedia interaktif. Lebih lanjut (Setianto et al.,2017) mengemukakan bahwa pemilihan media dalam suatu pembelajaran harus menyesuaikan dengan tujuan yang ingin di capai dalam suatu pembelajaran. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini berupa bahan ajar berbantuan media interaktif berupa aplikasi bandicam yang dalam proses pengembangan produknya diketahui bahwa hasil akhir validasi produk ke dua dari para ahli diperoleh nilai ahli pembelajaran PJOK sebesar 46 termasuk dalam kategori layak dan sesuai, ahli media dengan nilai 44 termasuk dalam kategori layak dan sesuai serta ahli pengguna yakni guru PJOK di sekolah dasar dengan nilai 48 dan termasuk dalam kategori sangat valid. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan

oleh (Dwiyoogo & Heynoek, 2017) dalam jurnalnya yang berjudul pengembangan permainan aku dan hewan menggunakan multimedia interaktif untuk guru anak usia dini yang menyatakan bahwa hasil evaluasi ahli pendidikan anak usia dini (PAUD) 81, 73%, hasil evaluasi ahli permainan 87, 42%, hasil evaluasi ahli media 80, 51%. Hal ini pula sejalan dengan hasil penelitian dari (Ashoumi et al.,2021) tentang implementasi video pembelajaran melalui aplikasi bandicam pada sarana pembelajaran dinyatakan layak dengan persentase kelayakan dari ahli materi sebesar 74,05% dan ahli media sebesar 77,14% dengan respon siswa sangat baik dengan persentase 82,04%.

Subyektifitas hasil penilaian dari para ahli menyatakan produk akhir ini sesuai dan layak untuk digunakan karena memiliki karakteristik pengembangan anatara lain: (a) Materi bahan ajar kebugaran jasmani sesuai dengan karakteristik siswa di sekolah dasar, (b) Media yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran PJOK, khususnya bagi anak di sekolah dasar (c) Media interaktif mudah untuk dipelajari dan digunakan di sekolah dasar, (d) Adanya respon serta adaptasi belajar baik dari siswa serta Media interaktif yang dikembangkan tentunya tidak membutuhkan biaya yang mahal untuk di buat dan mampu diaplikasikan.

Kesimpulan

Model pengembangan bahan ajar di sekolah dasar pada materi kebugaran jasmani melalui media interaktif berada pada kategori yang "Sesuai dan Layak" dan dapat digunakan sebagai salah satu bentuk model pembelajaran materi kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar, model ini tentunya terdiri

dari berbagai bentuk pengembangan bahan ajar yang sangat mudah diikuti serta tidak terkesan sebagai materi pembelajaran yang monoton tetapi memberikan peluang siswa untuk berinterkatif melalui aplikasi sehingga pada prosesnya para siswa tidak mengalami kebosanan. sehingga mudah dipahami dan diikuti. Bahan ajar yang disusun pula secara sistematis sehingga memberikan ruang bagi siswa untuk dapat berkreasi melalui kegiatan mandiri, tugas dan demonstrasi secara langsung dengan berbantuan media interaktif.

Berdasarkan analisis hasil pengembangan yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan kepada para guru PJOK di sekolah dasar untuk dapat menggunakan model pengembangan bahan ajar pada materi kebugaran jasmani melalui media interaktif ini sebagai salah satu bentuk pembelajaran yang sekiranya dapat merangsang para siswa di sekolah dasar untuk dapat melakukan bentuk-bentuk materi kebugaran jasmani secara mandiri sehingga siswa dapat terfasilitasi dan terhindar dari sikap kebosanan serta prilaku inaktif dalam menguasai bentuk materi kebugaran jasmani yang diberikan di sekolah. Peneliti juga berharap model pengembangan materi kebugaran jasmani melalui media interaktif dapat mengatasi permasalahan yang sering ditemui para guru PJOK di sekolah khususnya dalam pengembangan model latihan pada materi kebugaran jasmani yang dirasa sukar untuk diikuti oleh para peserta didik khususnya di tingkatan sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi. (2010). *Proses Pembelajaran Inovatif dan Kreatif dalam Kelas*. Jakarta:

- PT. Prestasi Pustakaraya.
- Andi Prastowo. (2014). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Ari, Wibowo., Novan A. Mukhlis Kurniawan., & Rama Kurniawan. (2020). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Jurnal Sport Science and Health*, Vol. 2(11), 566-581.
- Dwi Satriaputra, G. C., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 145–152. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalkesehatanolahragaa/article/view/27855>.
- Fanny, A. M., & Suardiman, S. P. (2013). Pengembangan Multimedia Interaktif Untuk Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (Ips) Sekolah Dasar Kelas V. *Jurnal Prima Edukasia*, 1(1). Doi : <https://doi.org/10.21831/jpe.v1i1.2311>.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hilyah Ashoumi, Midkhal Hamid, & Jauharul Eka Mawahib. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Penggunaan Media Pembelajaran Google Classroom Pada Mapel PAI Di SMPN 1 Perak Dan Akidah Akhlak di MA Ismailiyah ngusikan Jombang. *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman*, 7(1), 75-100. Retrieved from <https://ejurnal.staiha.ac.id/index.php/cendekia/article/view/111>.
- Husein, S., Herayanti, L., & Gunawan, G. (2017). Pengaruh Penggunaan Multimedia Interaktif Terhadap Penguasaan Konsep dan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa pada Materi Suhu dan Kalor. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Teknologi*, 1(3), 221. <https://doi.org/10.29303/jpft.v1i3.262>.
- Kemendikbud. (2018). Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 tentang *Perubahan atas Permendikbud Nomor 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemp, Jerrold E., and Dayton, Deane K. (1985). *Planning and Producing Instructional Media*. New York: Harper & Row Publisher Inc.
- Kukuh M, N., Dwiyogo, W. D., & Heynoek, F. P. (2017). Pengembangan Permainan Aku dan Hewan Menggunakan Multimedia Interaktif Untuk Guru Anak Usia Dini. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 153–165. <http://dx.doi.org/10.17977/um040v1i1p153-165>.
- Lovy Herayanti., Baiq R. Safitri., Baiq A. Sukroyanti., & Wirawan Putrayadi. (2019). Pelatihan pembuatan video pembelajaran bagi guru-guru Di SDN 1 Ubung dengan memanfaatkan bandicam. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2 (4), 495-501.
- Muthulakshmi, P.; Veliappan, A. (2016). Effectiveness Of An Interactive Multimedia Learning Package In Developing Attitude Towards Mathematics. *i-manager's Journal on School Educational Technology*, 11 (3),

- 40-46.
- Natal, Y.R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Smp Dimasa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9 (1), 62-70. <https://doi.org/10.23887/penjakra.v9i1>
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian dan pengembangan (research and development R&D)*. Alfabeta.
- Setianto, W. R., Widijoto, H., & Sulistyorini, S. (2017). Pengembangan Latihan Taekwondo Dengan Media Audio-Visual Untuk Ekstrakurikuler Taekwondo Di Sma Kabupaten Tulungagung. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p30-39>
- Sunaengsih, C. (2016). Pengaruh media pembelajaran terhadap mutu pembelajaran pada sekolah dasar terakreditasi A. *Jurnal Mimbar Sekolah Dasar*, 3(2), 183-190. <https://doi.org/10.17509/mimbar-sd.v3i2.4259>
- Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2021). Pengembangan Jr-Design Volleyball Smash Drills Bagi Mahasiswa Jurusan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8(1), 142-156. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v8i1.150>
- Winarno, M. E. Aji, B. S., & (2016). Pengembangan instrumen penilaian pengetahuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) Kelas VIII semester gasal. *Jurnal Pendidikan*, 1(7), 1449-1463. <http://dx.doi.org/10.17977/jp.v1i7.6594>