



**PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI
UNSUR KELINCAHAN BERBASIS MULTIMEDIA INTERAKTIF DI SMA
NEGERI 1 TUREN**

Rathomi Indra Firdaus¹, Ari Wibowo Kurniawan², Febrita paulina Heynoek³

Universitas Negeri Malang
rathomi.indra07@gmail.com

Info Artikel*Sejarah Artikel:*

Diterima: September-2019

Disetujui: Desember-2019

Dipublikasikan : Desember-2019

*Kata Kunci:*kebugaran jasmani,
kelincahan, multimedia
interaktif

Abstrak

Tujuan penelitian dan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan sebuah model pembelajaran materi kebugaran jasmani unsur kelincahan. Metode yang digunakan yaitu pendekatan *Research and Development* (R&D) yang dikembangkan oleh Lee & Owen. Subjek uji coba kelompok kecil adalah 20 siswa, sedangkan subjek uji coba kelompok besar adalah 60 siswa. Hasil penelitian diperoleh data dari ahli pembelajaran sebesar 98%, ahli media sebesar 92%, ahli kebugaran jasmani sebesar 83%, ahli pengguna guru PJOK kelas X sebesar 79% dan kelas XI sebesar 83%, uji coba kelompok kecil kelas X sebesar 82% dan kelas XI sebesar 90%, uji coba kelompok besar kelas X sebesar 87% dan kelas XI sebesar 85%. Dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan ini layak digunakan.

Abstract

The purpose of this research and development is to develop a learning model of agility physical fitness material. The method used is the Research and Development (R&D) approach developed by Lee & Owen. Small group trial subjects were 20 students, while large group trial subjects were 60 students. The results of the study obtained data from learning experts by 98%, media experts by 92%, physical fitness experts by 83%, expert users of class X PJOK teachers by 79% and class XI by 83%, small group trials by class X by 82% and class XI by 90%, trials of large groups of class X by 87% and class XI by 85%. It can be concluded that this development product is feasible to use.

© 2019 Universitas Negeri Malang

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ikut adil dalam menciptakan kualitas manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Menurut Husdarta (2011) hakikat pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dari segi fisik maupun emosional dengan memanfaatkan aktivitas jasmani. 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, dkk. (2012) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, yaitu proses pendidikan yang dilakukan melalui kegiatan aktivitas fisik untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan *organic, neuromuscular, interperaktif*, sosial, dan emosional pada setiap individu. Sedangkan menurut Aji & Winarno (2016) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran peserta didik melalui pemanfaatan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak melalui pendidikan jasmani berefek pada peningkatan motivasi dan berkurangnya rasa bosan, hal ini dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi anak pada saat belajar sehingga prestasi akademis juga ikut meningkat. Salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukan dan dipertahankan bagi setiap individu yaitu kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan materi pokok yang diajarkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan Permendikbud tahun 2018 untuk kelas X dan XI. Dalam lampiran Permendikbud (2018) kompetensi dasar tentang kebugaran jasmani akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa SMA Kelas X dan XI (Permendikbud, 2018)

Kompetensi Dasar 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 Dasar 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

Menurut Nurrochmah (2016) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang layak tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani tidak hanya diperuntuk untuk seorang atlet saja akan tetapi juga untuk semua orang bahkan untuk siswa sekalipun. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yang tersusun di dalamnya, 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*). Jadi, dapat diketahui bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani.

Menurut Fajriane & Purnomo (2019) kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam menjaga keseimbangannya pada situasi mengubah arah dan posisi tubuh dengan waktu yang cepat dan tepat. Sebagai siswa, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Kelincahan bagi siswa menjadi ciri khas dalam bertindak secara sadar ataupun tidak sadar dalam menghadapi keadaan yang akan terjadi. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan materi kebugaran jasmani, unsur kelincahan masih jarang diajarkan oleh guru, karena guru merasa kesulitan dalam mengembangkan variasi pembelajaran dan media yang digunakan dalam proses pembelajaran sehingga antusias siswa menjadi sangat kurang.

Seiring dengan berkembangnya zaman dan perkembangan teknologi yang semakin pesat, maka dalam mempelajari ilmu pengetahuan teknologi menjadi sebuah alat yang sangat penting dengan kemudahan yang ditawarkan. Dalam era seperti sekarang ini proses belajar pembelajaran menggunakan teknologi salah satunya yaitu multimedia interaktif yang sangat dibutuhkan dan perlu untuk dikembangkan, sebab dapat membantu guru maupun siswa untuk menyampaikan maupun memahami materi. Menurut Kurniawan (2019) "*multimedia is a combination of various media (file format) in the form of text, graphics, audio, and interaction and is used to convey messages or information from the sender to the recipient of the message or information*". Dapat diartikan bahwa multimedia adalah sebuah kombinasi dari berbagai media (format *file*) dalam bentuk teks, grafik, audio, dan interaksi dan digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dari pengirim ke penerima pesan atau informasi. Namun pada kenyataannya guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan jarang membuat dan menerapkan multimedia interaktif dalam proses pembelajaran khususnya pada pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan sehingga siswa mudah merasa bosan dikarenakan daya tarik siswa untuk mengikuti proses pembelajaran tergolong rendah.

SMA Negeri 1 Turen tergolong salah satu sekolah terbaik yang ada di Kabupaten Malang. Berdasarkan hasil observasi awal penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 26 sampai 30 April 2019 berupa analisis kebutuhan yang dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan angket dengan jumlah 100 siswa di SMA Negeri 1 Turen yang terdiri dari 50 orang siswa kelas X dan 50 orang siswa kelas IX diperoleh hasil bahwa 99% siswa mendapatkan materi kebugaran jasmani unsur kelincahan dari media berupa lembar kerja siswa dan bahan ajar, 87% siswa belum pernah mendapatkan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan dengan multimedia interaktif, sehingga peneliti berasumsi bahwa siswa membutuhkan multimedia interaktif dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani unsur kelincahan, dan hanya 13% siswa mendapatkan materi kebugaran jasmani unsur kelincahan dari media berupa *video*, unit kegiatan belajar mandiri dan powerpoint, terdapat 99% LCD di setiap kelas di SMA Negeri 1 Turen sehingga dapat menunjang dan memudahkan guru khususnya guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk membuat dan menerapkan penggunaan multimedia interaktif dalam proses pembelajaran. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka peneliti berminat untuk melaksanakan penelitian yang berjudul "Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen".

METODE

Dalam penelitian dan pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan menggunakan multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen ini, model yang digunakan adalah pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan menggunakan model pengembangan untuk multimedia yang dikembangkan oleh Lee & Owens (2004), dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Analisis kebutuhan, 2) Melakukan *Design* atau desain produk, 3) *Development* atau pengembangan produk, 4) *Implementasi* atau pelaksanaan, dan 5) *Evaluation* atau evaluasi produk.

Prosedur penelitian dan pengembangan bertujuan untuk mengembangkan multimedia interaktif tentang pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif menggunakan prosedur pengembangan Lee & Owen. Prosedur penelitian dan pengembangan akan diuraikan sebagai berikut:

Dalam tahap analisis terbagi menjadi dua bagian yaitu *needs assessment* dan *front-end analysis*. *Needs assessment* adalah pengumpulan data-data secara keseluruhan yang dapat dijadikan sebagai bahan untuk mengembangkan multimedia interaktif pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan. Metode yang digunakan dalam tahap *needs assessment* adalah metode wawancara langsung dan observasi. Sedangkan *front-end analysis* adalah tahap menganalisis data-data dan informasi yang benar-benar dibutuhkan. Dalam penelitian ini terdapat beberapa kegiatan yang ada pada tahap *front-end analysis*, yaitu sebagai berikut: a) *Audience analysis*, b) *Technology analysis*, c) *Media analysis*, dan d) *Extend-data analysis*.

Tahap desain merupakan tahap perencanaan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan menggunakan multimedia interaktif berdasarkan informasi yang diperoleh dari tahap analisis yang meliputi *material collecting* (mengumpulkan bahan-bahan yang diperlukan untuk mengembangkan multimedia interaktif, pembuatan *storyboard*, dan pembuatan *flowchart*). Tahap pengembangan adalah tahap dilakukannya pengembangan multimedia interaktif pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan sesuai dengan desain yang telah diciptakan. Terdapat beberapa

tahapan dalam tahap pengembangan yaitu, tahap pengembangan, tahap validasi, dan tahap revisi. Dalam tahap pengembangan meliputi pengembangan *interface*, *coding*, *testing*, *publishing* dan pemaketan. Pelaksanaan pada tahap validasi dilakukan oleh ahli media, ahli pembelajaran dan ahli materi (kebugaran jasmani) yang bertujuan untuk perbaikan agar tercipta produk multimedia interaktif yang layak untuk digunakan. Tahap revisi berisikan saran dari beberapa ahli yang akan diolah supaya produk berupa aplikasi menjadi lebih baik lagi. Tahap implementasi merupakan tahap dimana dilakukannya uji coba produk oleh para peserta. Tahap ini bertujuan untuk mengukur bagaimana penilaian dan tanggapan pengguna setelah menggunakan multimedia interaktif pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincuhan yang telah dikembangkan. Penilaian dan tanggapan pengguna dapat ditinjau dari berbagai aspek menggunakan angket penilaian. Tahap evaluasi merupakan tahap penilaian dengan mengolah hasil dari validasi ahli media, ahli pembelajaran, ahli materi (kebugaran jasmani) dan uji coba kepada pengguna. Tujuan dari diadakannya tahap evaluasi yaitu untuk mengetahui tingkat kelayakan multimedia interaktif pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincuhan yang telah dikembangkan, selain itu untuk mengetahui penilaian dan tanggapan pengguna setelah menggunakan multimedia interaktif. Bersama itu juga akan dipaparkan kelebihan dan kekurangan serta spesifikasi multimedia interaktif pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincuhan berbasis multimedia interaktif. Dasar menentukan tingkat kelayakan dari produk yang dihasilkan diperoleh dari data yang dikumpulkan setelah melakukan uji coba produk. Kelayakan produk yang dihasilkan meliputi efisiensi, keefektifan dan manfaat dari produk pengembangan itu sendiri. Terdapat langkah-langkah dari desain uji coba produk, subjek uji coba, jenis data, *instrument* pengumpulan data dan teknik analisis data yang akan diuraikan sebagai berikut.

Dalam tahap evaluasi ahli dilakukan oleh 5 (lima) orang ahli, yakni satu orang ahli media Eka Pramono Adi, S.IP., M.Si., satu orang ahli pembelajaran Dr. Eko Hariyanto, M.Pd. dan satu orang ahli materi “kebugaran jasmani” Rama Kurniawan, S.Pd., M.Pd. serta 2 orang ahli pengguna guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas X dan XI SMA Negeri 1 Turen. Tahap evaluasi yang dilakukan oleh para ahli ini bermanfaat sebagai wadah untuk para ahli menyampaikan saran agar dapat menyempurnakan produk yang dikembangkan. Uji coba kelompok kecil merupakan kegiatan uji coba terhadap rancangan produk dengan subjek siswa kelas X dan XI yang diwakili oleh 10 orang siswa kelas X dan 10 orang siswa kelas XI, dengan total yaitu 20 orang siswa. Berbeda dengan uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar pelaksanaannya terkait dengan pengujian validitas dan reabilitas tes yang telah disusun. Total siswa yang menjadi subjek yaitu 60 orang siswa terdiri dari 30 orang siswa kelas X dan 30 orang siswa kelas XI.

Subjek coba dari ahli media pada penelitian dan pengembangan ini merupakan dosen Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang yang memiliki kualifikasi minimal S2 dan memiliki pemahaman tentang media. Subjek coba dari ahli pembelajaran pada penelitian dan pengembangan ini merupakan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang memiliki kualifikasi minimal S2 dan memiliki pemahaman tentang pembelajaran. Subjek coba dari ahli materi pada penelitian dan pengembangan ini merupakan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang memiliki kualifikasi minimal S2 dan memiliki pemahaman tentang materi khususnya mengenai kebugaran jasmani. Subjek coba dari 2 ahli pengguna pada penelitian dan pengembangan ini merupakan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang masih aktif mengajar dan yang berpengalaman di SMA Negeri 1 Turen. Subjek penelitian dan pengembangan ini adalah 80 siswa X dan XI SMA Negeri 1 Turen terdiri dari 20 orang siswa kelas X dan XI untuk uji coba kelompok kecil dan 60 orang siswa kelas X dan XI untuk uji coba kelompok besar.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif merupakan data yang berupa angka. Dalam penelitian dan pengembangan ini data kuantitatif diperoleh dari hasil uji coba 1 dan uji coba 2. Data kualitatif merupakan data yang di dalamnya berisikan saran dan paparan. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara langsung pada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan serta hasil dari evaluasi para ahli.

Dalam penelitian dan pengembangan ini instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan angket untuk mendapatkan data dari subjek penelitian dan para ahli diantaranya yaitu ahli media, ahli pembelajaran, ahli materi, dan ahli pengguna serta data uji coba. Setiap angket yang diberikan kepada para ahli digunakan untuk mengumpulkan data evaluasi berupa komentar, masukan, kritik dan saran oleh para ahli masing-masing berbeda. Sama halnya dengan penyebaran angket untuk siswa pada saat uji coba kelompok kecil dan kelompok besar di SMA Negeri 1 Turen.

Analisis statistik deskriptif merupakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini. Sedangkan untuk mengumpulkan data teknik pengukuran yang digunakan adalah menggunakan skala *likert*. Menurut Sugiyono (2015) skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena sosial. Skala penilaian dapat dilihat pada tabel 2 untuk skala *likert*.

Tabel 2. Skala Penilaian Untuk Setiap Jawaban (Sugiyono, 2015)

No	Keterangan	Jawaban	Skor
1	Sangat Setuju	a	4
2	Setuju	b	3
3	Kurang Setuju	c	2
4	Tidak Setuju	d	1

Rumus untuk mengolah data berupa analisis deskriptif kualitatif persentase (Akbar dan Sriwiyana, 2010) dapat diuraikan 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

Hasil data yang diperoleh kemudian digolongkan sesuai dengan jumlah persentase yang didapat, tujuannya supaya mempermudah dalam membuat kesimpulan terhadap hasil analisis persentase. Apabila merujuk pendapat Akbar & Sriwiyana (2011) penggolongan persentase yang digunakan sebagai berikut.

Tabel 3. Kriteria Kualitas Produk (Akbar & Sriwiyana, 2011)

Persentase (%)	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	Kurang Valid	Kurang layak digunakan Disarankan tidak dipergunakan
00,00 - 25,00	Tidak Valid	Tidak dapat digunakan

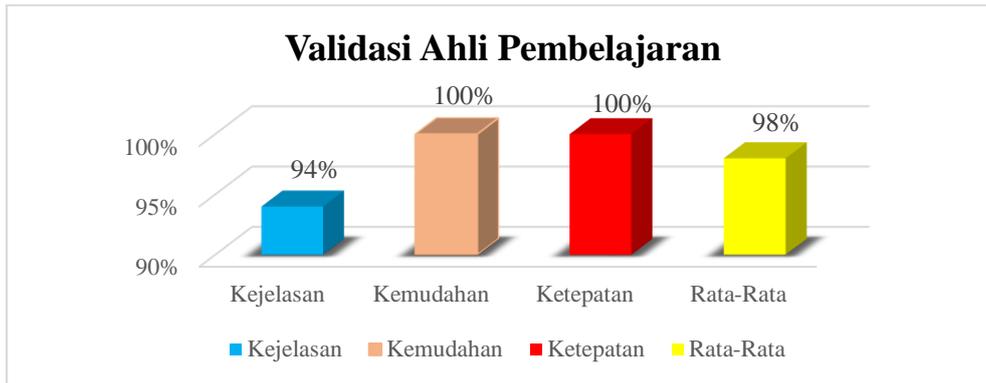
HASIL

Ahli Pembelajaran

Berdasarkan data hasil validasi ahli pembelajaran, diperoleh analisis data dari masing-masing aspek yang akan dideskripsikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Data Ahli Pembelajaran

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	94	SANGAT VALID
2	Kemudahan	100	SANGAT VALID
3	Ketepatan	100	SANGAT VALID
Rata-Rata		98	SANGAT VALID



Gambar 1. Diagram Persentase Penilaian Ahli Pembelajaran Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

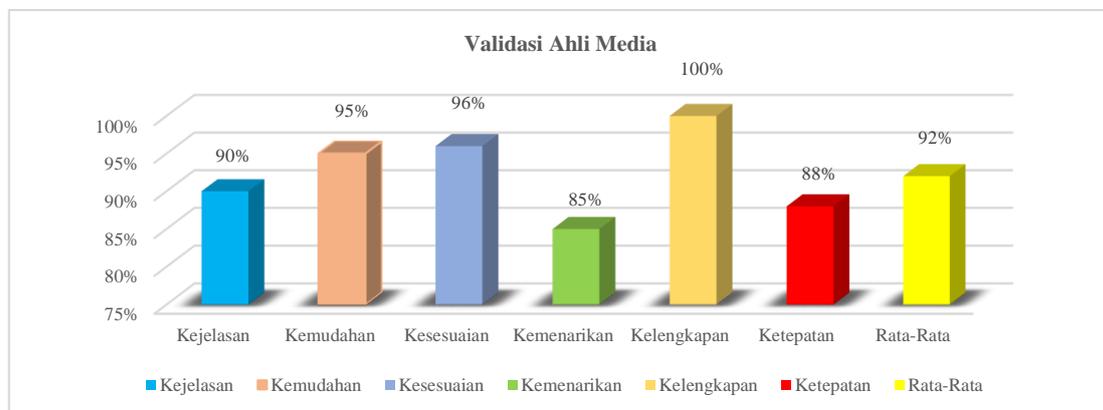
Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari ahli pembelajaran didapatkan rata-rata sebesar 98%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak digunakan untuk uji coba kelompok.

Ahli Media

Berdasarkan data hasil validasi ahli media, diperoleh analisis data dari masing-masing aspek yang akan dideskripsikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Data Ahli Media

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	90	SANGAT VALID
2	Kemudahan	95	SANGAT VALID
3	Kesesuaian	96	SANGAT VALID
4	Kemenarikan	85	SANGAT VALID
5	Kelengkapan	100	SANGAT VALID
6	Ketepatan	88	SANGAT VALID
Rata-Rata		92	SANGAT VALID



Gambar 2. Diagram Persentase Penilaian Ahli Media Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

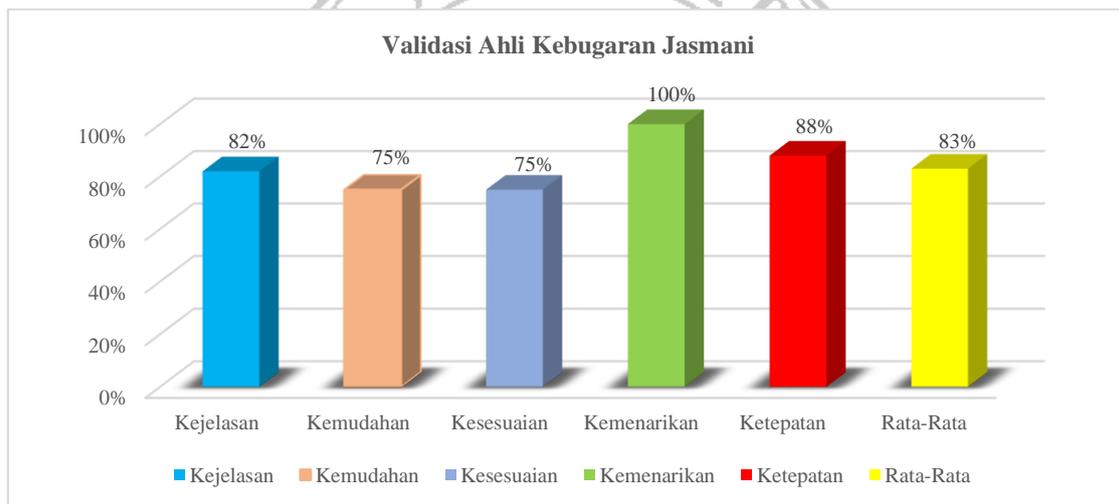
Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari ahli media didapatkan rata-rata sebesar 92%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak digunakan untuk uji coba kelompok.

Ahli Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data hasil validasi ahli kebugaran jasmani, diperoleh analisis data dari masing-masing aspek yang akan dideskripsikan pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Analisis Data Ahli Kebugaran Jasmani

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	82	SANGAT VALID
2	Kemudahan	75	CUKUP VALID
3	Kesesuaian	75	CUKUP VALID
4	Kemenarikan	100	SANGAT VALID
5	Ketepatan	83	SANGAT VALID
Rata-Rata		83	SANGAT VALID



Gambar 3. Diagram Persentase Penilaian Ahli Kebugaran Jasmani Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari ahli kebugaran jasmani didapatkan rata-rata sebesar 83%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak digunakan untuk uji coba kelompok.

Ahli Pengguna Guru PJOK Kelas X dan XI

Berdasarkan data hasil validasi ahli pengguna guru PJOK kelas X dan XI, diperoleh analisis data dari masing-masing aspek yang akan dideskripsikan pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Analisis Data Tinjauan Guru PJOK Kelas X

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	82	SANGAT VALID
2	Kemudahan	80	SANGAT VALID
3	Kesesuaian	82	SANGAT VALID
4	Kemenarikan	78	SANGAT VALID
5	Kegunaan	75	CUKUP VALID
Rata-Rata		79	SANGAT VALID

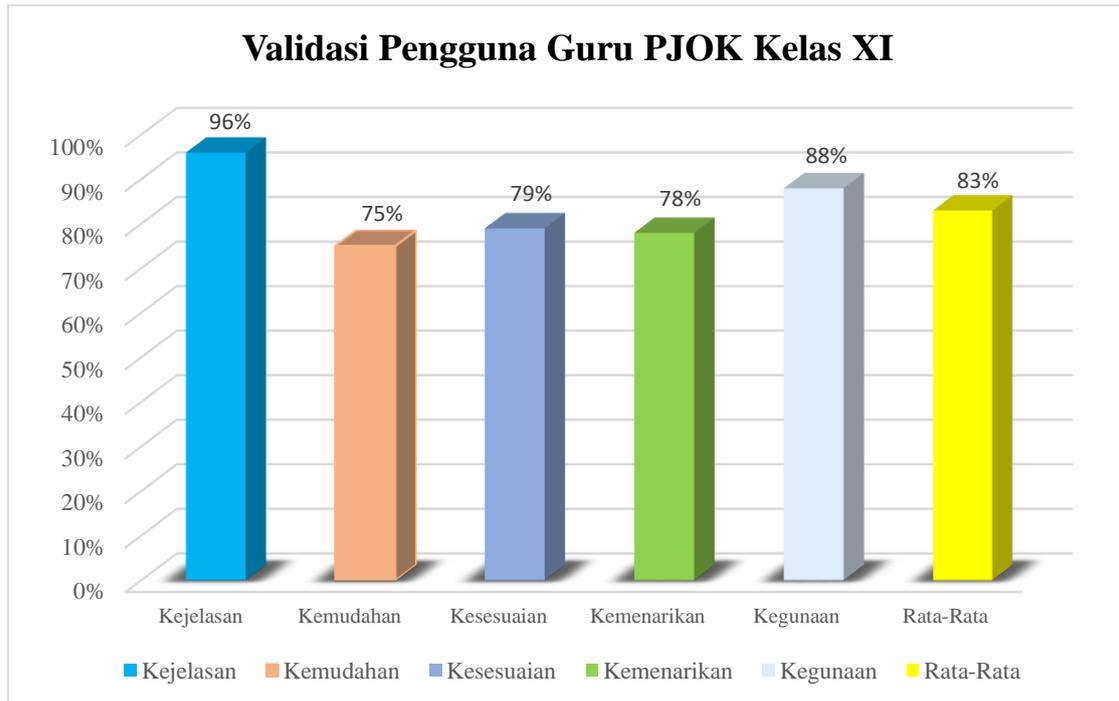


Gambar 4. Diagram Persentase Penilaian Tinjauan Guru PJOK Kelas X Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari tinjauan pengguna yang merupakan guru PJOK kelas X SMA Negeri 1 Turen didapatkan rata-rata sebesar 79%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak digunakan untuk uji coba kelompok.

Tabel 8. Hasil Analisis Data Tinjauan Guru PJOK Kelas XI

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	96	SANGAT VALID
2	Kemudahan	75	CUKUP VALID
3	Kesesuaian	79	SANGAT VALID
4	Kemenarikan	78	SANGAT VALID
5	Kegunaan	88	SANGAT VALID
Rata-Rata		83	SANGAT VALID



Gambar 5. Diagram Persentase Penilaian Tinjauan Guru PJOK Kelas XI Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

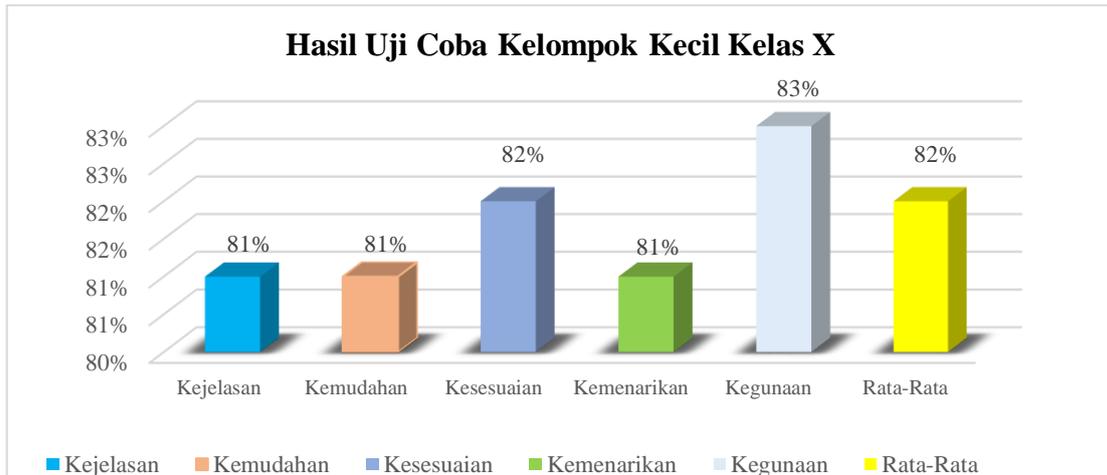
Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari tinjauan pengguna yang merupakan guru PJOK kelas XI SMA Negeri 1 Turen didapatkan rata-rata sebesar 83%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak digunakan untuk uji coba kelompok.

Uji Coba Kelompok Kecil Kelas X dan XI

Berdasarkan data hasil uji coba kelompok kecil kelas X dan XI, diperoleh analisis data dari masing-masing aspek yang akan dideskripsikan pada tabel berikut.

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

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	81	SANGAT VALID
2	Kemudahan	81	SANGAT VALID
3	Kesesuaian	82	SANGAT VALID
4	Kemenarikan	81	SANGAT VALID
5	Kegunaan	83	SANGAT VALID
Rata-Rata		82	SANGAT VALID

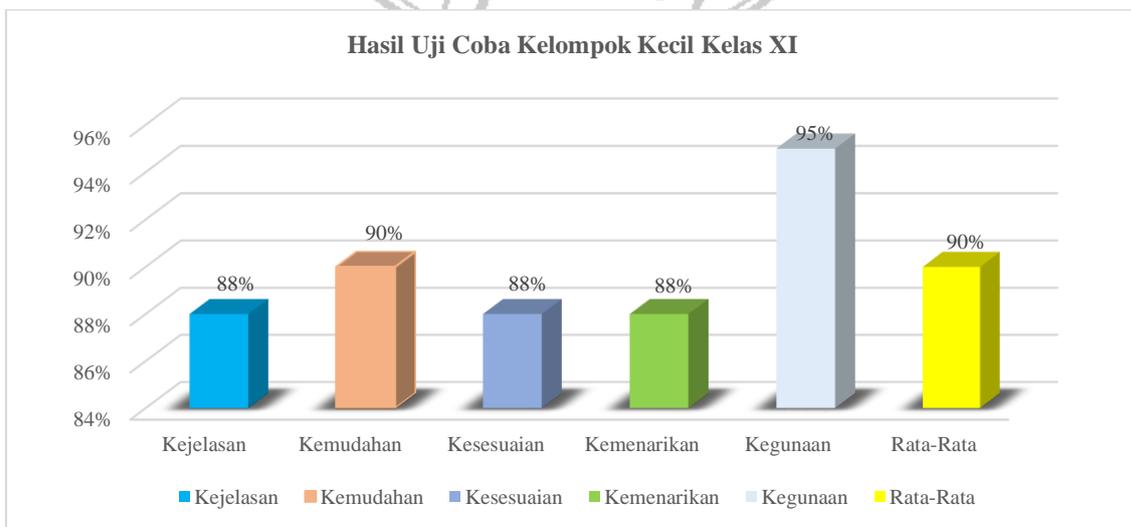


Gambar 6. Diagram Persentase Penilaian Uji Coba kelompok Kecil Kelas X Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari Uji Coba kelompok Kecil Kelas X SMA Negeri 1 Turen didapatkan rata-rata sebesar 82%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak untuk digunakan.

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

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	88	SANGAT VALID
2	Kemudahan	90	SANGAT VALID
3	Kesesuaian	88	SANGAT VALID
4	Kemenarikan	88	SANGAT VALID
5	Kegunaan	95	SANGAT VALID
	Rata-Rata	90	SANGAT VALID



Gambar 7. Diagram Persentase Penilaian Uji Coba kelompok Kecil Kelas XI Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

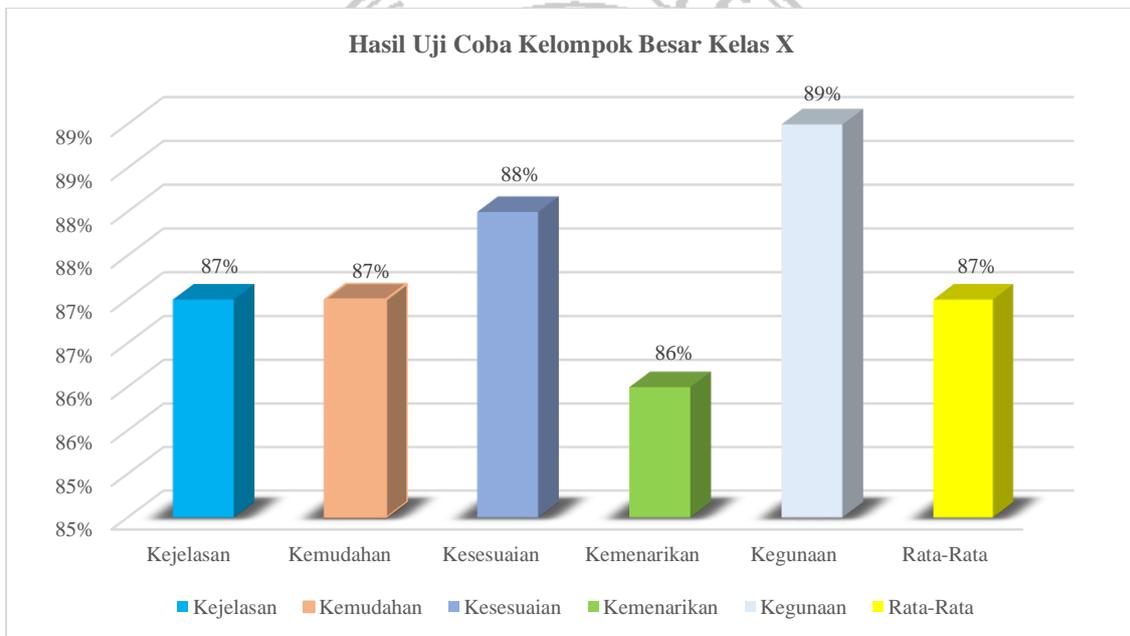
Uji Coba Kelompok Besar Kelas X dan XI

Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari Uji Coba kelompok Kecil Kelas XI SMA Negeri 1 Turen didapatkan rata-rata sebesar 90%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak digunakan.

Berdasarkan data hasil uji coba kelompok kecil besar X dan XI, diperoleh analisis data dari masing-masing aspek yang akan dideskripsikan pada tabel berikut.

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

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	87	SANGAT VALID
2	Kemudahan	87	SANGAT VALID
3	Kesesuaian	88	SANGAT VALID
4	Kemenarikan	86	SANGAT VALID
5	Kegunaan	89	SANGAT VALID
Rata-Rata		87	SANGAT VALID



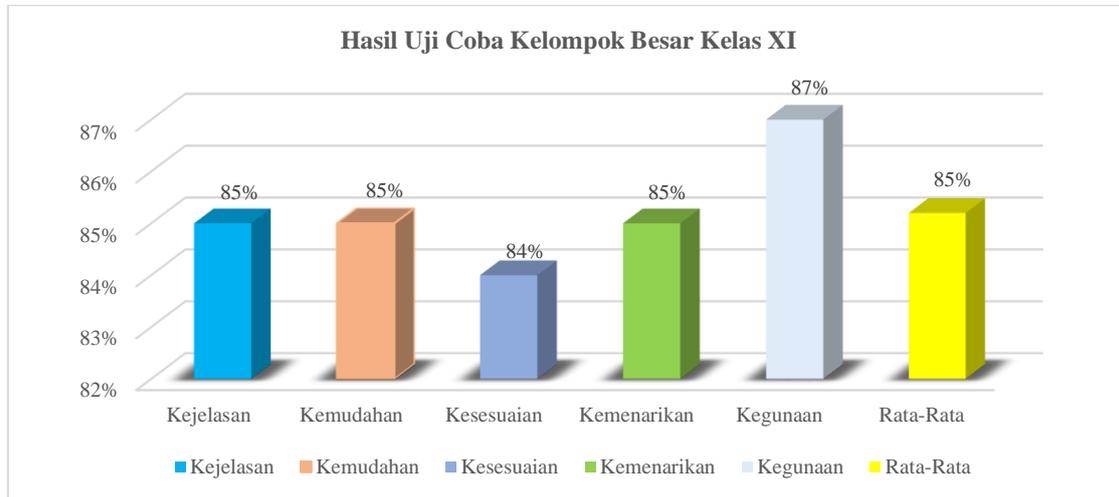
Gambar 8. Diagram Persentase Penilaian Uji Coba kelompok Besar Kelas X Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari Uji Coba kelompok Besar Kelas X SMA Negeri 1 Turen didapatkan rata-rata sebesar 87%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak untuk digunakan.

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

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
1	Kejelasan	85	SANGAT VALID
2	Kemudahan	85	SANGAT VALID

No.	Aspek	Persentase (%)	Kategori
3	Kesesuaian	84	SANGAT VALID
4	Kemenarikan	85	SANGAT VALID
5	Kegunaan	87	SANGAT VALID
Rata-Rata		85	SANGAT VALID



Gambar 9. Diagram Persentase Penilaian Uji Coba kelompok Besar Kelas XI Terhadap Produk Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif di SMA Negeri 1 Turen

Berdasarkan hasil penilaian yang diperoleh dari Uji Coba kelompok Besar Kelas XI SMA Negeri 1 Turen didapatkan rata-rata sebesar 85%, kemudian hasil tersebut dikonversikan dengan tabel kualifikasi kelayakan menunjukkan bahwa produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif di SMA Negeri 1 Turen telah memenuhi kriteria sangat valid sehingga layak untuk digunakan.

PEMBAHASAN

Produk pengembangan ini adalah pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif yang dikembangkan menggunakan aplikasi *Autoplay Media Studio*. Produk pengembangan ini di dalamnya berisi tentang materi kebugaran jasmani unsur kelincahan kelas X dan XI Sekolah Menengah Atas (SMA) yang terbagi menjadi beberapa bagian diantaranya kompetensi dasar yang memuat kebugaran jasmani unsur kelincahan kelas X dan XI, materi kebugaran jasmani (pengertian kebugaran jasmani, kegunaan kebugaran jasmani, dan komponen kebugaran jasmani), kemudian materi kelincahan (pengertian kelincahan dan kegunaan kelincahan), model pembelajaran (petunjuk setiap model pembelajaran, sarana prasarana setiap pembelajaran dan video yang menampilkan setiap model pembelajaran) yang terbagi menjadi 4 model pembelajaran kelas X dan 4 model pembelajaran kelas XI, selanjutnya untuk mengukur wawasan siswa diberikan evaluasi yang berisi soal-soal kebugaran jasmani unsur kelincahan kelas X dan XI.

Berdasarkan hasil yang ada maka dapat diketahui bahwa hasil validasi produk pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif diperoleh dari ahli pembelajaran sebesar 98% termasuk dalam kategori sangat valid, ahli media sebesar 92% termasuk dalam kategori sangat valid, ahli kebugaran jasmani sebesar 83% termasuk dalam kategori sangat valid, ahli pengguna guru PJOK kelas X sebesar 79% termasuk dalam kategori sangat valid dan kelas XI sebesar 83% termasuk dalam kategori sangat valid, uji coba kelompok kecil kelas X sebesar 82% termasuk dalam kategori sangat valid dan kelas XI sebesar 90% termasuk dalam kategori sangat valid, uji coba kelompok besar kelas X sebesar 87% termasuk dalam kategori sangat valid dan kelas XI sebesar 85% termasuk dalam kategori sangat valid. Dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan

kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif termasuk dalam kategori sangat valid sehingga layak digunakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani unsur kelincahan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dwiyo & Heynoek (2017) dalam jurnalnya yang berjudul “Pengembangan Permainan Aku dan Hewan Menggunakan Multimedia Interaktif Untuk Guru Anak Usia Dini” menyatakan bahwa hasil evaluasi ahli pendidikan anak usia dini (PAUD) 81, 73%, hasil evaluasi ahli permainan 87, 42%, hasil evaluasi ahli media 80, 51%, hasil uji coba kelompok kecil 80, 41% hasilnya baik, hasil uji coba kelompok besar 87, 65% hasilnya sangat baik.

Produk pengembangan ini berbasis multimedia interaktif yang dapat ditampilkan sebagai bahan ajar pada saat di dalam kelas selain itu pada materi kebugaran jasmani unsur kelincahan yang dikemas dengan menggunakan variasi-variasi permainan yang dapat dipraktikan pada saat di luar kelas. Model pembelajaran yang ada pada kelas X terdiri dari lari pindah *cone*, lari *zig-zag*, segitiga berlari, dan estafet bola. Sedangkan pada kelas XI model pembelajaran berbentuk permainan terdiri dari kucing dan tikus, tarik habis, lurus ber*zig-zag* dan sipat duduk (siapa cepat dia duduk). Semua permainan yang digunakan dalam pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif ini dapat membantu guru PJOK dalam mengajarkan materi kebugaran jasmani unsur kelincahan dikarenakan semua permainan yang ada pada produk pengembangan ini mengandung unsur kelincahan yaitu mengubah arah dan posisi tubuh tanpa kehilangan keseimbangan. Sependapat dengan Rohman (2015) yang berpendapat bahwa kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh yang dilakukan secara cepat menyesuaikan dengan keadaan yang terjadi tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Seseorang mempunyai kelincahan yang baik dilihat dari seberapa cepat seseorang tersebut mengubah arah dan posisi tubuhnya terhadap keadaan yang terjadi tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Selaras dengan pendapat Halim (2011) kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam mengubah posisi dan arah gerakan secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Pengemasan model pembelajaran dengan menggunakan multimedia interaktif sebagai bahan media pembelajaran dapat membantu guru dalam menyampaikan materi kebugaran jasmani unsur kelincahan dengan mudah sehingga membuat siswa lebih memahami materi yang disampaikan. Menurut Munir (2015) multimedia interaktif adalah suatu model pembelajaran yang digunakan sebagai media dalam menyalurkan pesan sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan mendorong kemauan siswa dalam proses belajar. Penggunaan multimedia interaktif dalam proses pembelajaran diharapkan dapat membantu guru dan menarik minat siswa dalam mengikuti materi pada saat proses pembelajaran berlangsung. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin (2015) dengan adanya multimedia interaktif dapat membantu guru menyampaikan materi dalam proses pembelajaran sehingga siswa akan lebih memahami materi pembelajaran yang disampaikan. Kemudian dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Kurniawan & Tangkudung (2017) mengatakan bahwa “*interactive multimedia is now increasingly recognized as a way to solve educational problems, both in developed and developing countries*”. Dapat diartikan bahwa multimedia interaktif kini semakin diakui sebagai cara untuk memecahkan masalah pendidikan baik di negara maju maupun negara berkembang.

Diharapkan dengan diciptakannya pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif dapat meningkatkan minat, motivasi, dan ketertarikan siswa serta menambah referensi guru sebagai bahan ajar dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan produk pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa produk pengembangan kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif layak digunakan sebagai referensi sumber belajar tambahan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan terutama materi kebugaran jasmani unsur kelincahan pada tingkat SMA kelas X dan kelas XI.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. S. & Winarno, M. E. 2016. Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan*, 1(7), 1449–1463.
- Akbar S. & Sriwiyana H. 2011. *Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS)*. Yogyakarta: Cipta Media.
- Baharuddin. 2015. Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif Sekolah Menengah Kejuruan Terhadap Efektif dan Efisiensi Pembelajaran. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 115–126.
- Dwiyogo, W. D. & Heynoek, F. P. 2017. Pengembangan Permainan Aku dan Hewan Menggunakan Multimedia Interaktif untuk Guru Anak Usia Dini. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 153-165
- Fajriane Hari Purnami, A. & Purnomo, M. 2019. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power dan Kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–7.
- Halim, N. I. 2011. *Tes dan pengukuran kesegaran jasmani*. Makassar: State University of Makassar Press
- Husdarta, J. S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kurniawan, A. W. 2019. *Multimedia-Based Learning Model for Gymnastics Skills*. In *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd IGSSH 2018)*. Atlantis Press
- Kurniawan, A. W. & Tangkudung, J. 2017. Development of Interactive Multimedia-Based Gymnastics Floor Techniques Learning Model for Junior High School Students. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(2), 1–16.
- Lee, W. & Owens, D. L. 2004. *Multimedia Based Instructional Design: Computer Based Training Web Based Training Distance Broadcast Training, Performance Based Solutions 2nd Ed.* San Fransisco: Pfeiffer.
- Munir. 2015. *Multimedia Konsep & Aplikasi Dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Permendikbud. 2018. *Tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran Pada Kurikulum 2013 Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Permendikbud.
- Rohman, S. 2015. Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2).
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wiarto, G. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Winarno, M.E., Budiwanto, S., & Mardiyanto. 2012. *Assesment Pembelajaran Penjaskes SMA/SMK*. Malang: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Negeri Malang.