



PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN PJOK PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI MELALUI SPORT DRAGON LADDER

Yuniar Anggraini¹, Abdul Rachman Syam Tuasikal², Irmantara Subagio³

^{1,2,3}Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: yuniar.17060474091@mhs.unesa.ac.id¹, rachmantuasikal@unesa.ac.id²,
irmantarasubagio@unesa.ac.id³

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3217>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji media pembelajaran Sport Dragon Ladder yang meliputi (1) memberikan kontribusi aplikatif yang menarik bagi siswa dalam pembelajaran PJOK (2) meningkatkan intensitas aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran PJOK. Model penelitian digunakan *Research and Development* dengan menggunakan ADDIE sebagai model penelitian pengembangan. Uji coba kelompok kecil dilakukan pada kelas VII SMPN 1 Krian dengan jumlah siswa 35 orang. Sedangkan untuk uji coba kelompok besar dilakukan pada kelas VII SMPN 1 Krian dengan jumlah siswa sebanyak 100 orang. Instrumen penelitian, antara lain: instrumen ahli materi, instrumen ahli media, instrumen kelayakan untuk guru PJOK, dan angket. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan skala 1-5 menggunakan skala *likert*. Pengujian kelompok kecil aspek tampilan skor 61,9, kemudian aspek materi dan isi mendapatkan skor 69,8 dan aspek kebermanfaatan mendapatkan skor 61,3. Pengujian kelompok besar terkait aspek kualitas tampilan skor 62,6, aspek materi dan isi mendapatkan nilai 68,2 dan aspek kebermanfaatan mendapatkan skor 59,1. Hasil penelitian menyatakan bahwa ketiga aspek diatas masuk ke dalam kategori sangat baik. Kesimpulan bahwa media pembelajaran sport dragon ladder memberikan kontribusi aplikatif yang menarik bagi siswa dan meningkatkan intensitas fisik siswa dalam pelajaran PJOK.

Kata Kunci: Media Pembelajaran; PJOK; Kebugaran Jasmani, Sport Dragon Ladder

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan internal yang komprehensif yang dimulai dengan pengembangan kondisi jasmani, keterampilan kewirausahaan, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, psikologi, tindakan moral, pola hidup sehat dan lingkungan (Robi, 2015). Sebagai upaya untuk menciptakan rencana sistematis dengan tujuan pada capaian Pendidikan Nasional (Hardiyanto, 2015). Partisipasi langsung siswa dalam proses perkembangan sebagai pribadi berlanjut sepanjang hidup, melalui Pendidikan hal tersebut dapat terwujud terutama pada aktivitas pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan yang dilakukan secara sistematis.

Dalam membina proses pertumbuhan fisik serta mengembangkan kemampuan psikis bagi peserta didik dalam melalui

pembekalan belajar yang sekaligus membentuk pola hidup yang berkualitas. Pada dasarnya kualitas hidup merupakan unsur terpenting dalam menilai kesehatan setiap individu (Najibah & Wahjuni, 2020). Sehingga harapan dari hasil proses pembelajaran yaitu dapat membentuk peserta didik menjadi terampil dengan keterbatasan yang mereka miliki dalam melakukan aktivitas olahraga. Peserta didik dituntut untuk bisa menampilkan performa perkembangan gerakanya bukan dituntut untuk mahir disegala cabang olahraga. Aktivitas yang dilakukan sebisa mungkin dikemas dengan suasana gembira yang dapat memberikan eksplorasi dan secara tidak langsung menemukan sesuatu yang baru.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dapat mendukung dalam proses aktivitas belajar, untuk itu adanya kebugaran jasmani yang baik dimiliki siswa dapat



membantu siswa memahami pelajaran yang diberikan oleh guru (Robi, 2019). Selain itu, kebugaran jasmani bisa diartikan sebagai suatu kemampuan yang dimiliki tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik setiap harinya yang menimbulkan rasa lelah setelah melakukan aktivitas tersebut (Yuliana & Sugiharto, 2019). Sebaliknya siswa yang tidak dalam kondisi fisik yang baik akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan guru. Dengan meningkatnya hasil belajar Pendidikan jasmani yang positif akan berdampak pada aktivitas belajar. Proses pembelajaran akan lebih menarik jika adanya alat bantu berupa media pembelajaran yang seharusnya dapat dimanfaatkan dengan baik oleh guru, akan tetapi hal ini malah sering terabaikan.

Banyaknya alasan menjadi hal yang utama menjadikan media pembelajaran terabaikan. Mulai dari biaya yang tinggi dalam pengadaan media, keterbatasan waktu dalam proses pembelajaran dan juga lainnya (Kurniasih, 2014). Sedangkan menurut Aulia (2016) Media pembelajaran ini digunakan sebagai perantara dalam menyalurkan informasi khususnya menambahkan materi sedemikian rupa sehingga dapat dengan mudah diasimilasikan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran juga berguna dalam mempermudah suatu proses pembelajaran agar siswa dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, sehingga materi yang disampaikan tersampaikan dengan benar dan akurat.

Pemilihan media pembelajaran tentu harus mempertimbangkan Kebutuhan dan kemampuan peserta didik diperhatikan sehingga memudahkan guru dalam menyampaikan isi materi pembelajaran. Dalam penggunaan media diharapkan dapat meningkatkan minat belajar sehingga materi yang dirasa sulit tetap dapat dipahami oleh peserta didik. Terlebih media yang paling akrab dan hampir semua sekoalh manfaatkan dan miliki hanyalah media cetak, yakni buku (Muhammad, 2017). Hal inilah yang menjadi faktor internal berpengaruh dalam proses pembelajaran ada pada minat belajar peserta didik, selain itu ada juga faktor eksternal yang mempengaruhinya

seperti metode pembelajaran, pengelolaan kegiatan belajar, dan juga lingkungan, jika ini semua dapat terlaksana dengan baik maka capaian hasil belajar juga akan maksimal didapatkan.

Faktor eksternal ini dipengaruhi dari kemampuan guru dalam memodifikasi dan melaksanakan proses pembelajaran sehingga muncul ketertarikan pada peserta didik. Tenaga pendidik diwajibkan memiliki kemampuan dalam meningkatkan semangat belajar, minat belajar, serta memotivasi siswa dalam proses pembelajaran. Ketertarikan apada suatu aktivitas tanpa adanya paksaan untuk memastikan kesinambungan dan memandu kegiatan pembelajaran bisa juga disebut dengan minat. Minat memiliki fungsi yang berfungsi untuk memotivasi siswa untuk mencapai hasil belajar.

Kegiatan yang berlangsung dalam Lembaga Pendidikan dengan dasar kurikulum yang digunakan untuk mempengaruhi tercapainya tujuan pendidikan siswa merupakan salah satu bentuk pembelajaran. Dalam membentuk tingkah laku seorang peserta didik membutuhkan komponen yang penting antaranya moral, spiritual dan juga social yang harus berjalan selasar didukung oleh kemajuan ilmiah dan teknologi (IPTEK). Guru perlu mempunyai rancangan proses pembelajaran yang benar dan baik juga mencakup penggunaan media dalam pembelajaran proyek sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran (Afandi, 2015).

Berdasarkan hasil observasi pada Kajian oleh Robi (2019) berjudul Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Krian yaitu dimana pada proses pembelajaran Pendidikan jasmani sebagian besar siswa masih rendah tingkat kesegaran Jasmaninya. Pemahaman yang kurang terhadap pentingnya pembelajaran PJOK akan mempengaruhi prestasi belajar peserta didik, padahal dalam mempelajarinya dengan sungguh – sungguh akan beriringan dengan peningkatan kebugaran dan memiliki tubuh yang lebih sehat. Terdapat beberapa permasalahan yang terjadi pada dunia Pendidikan yaitu terkait sarana dan



prasarana yang belum mendukung dan memadai (Winingsih et al, 2017).

Aspek yang diutamakan pada proses pelaksanaan Mata Pelajaran PJOK yaitu aspek gerak, kebugaran jasmani, berfikir kritis, keterampilan social, psikis, penalaran, Tindakan moral, pola hidup sehat, dan aktivitas jasmani serta Kesehatan dengan dirancang sistematis dan olahraga untuk mengenalkan lingkungan yang bersih Taufiq, dkk, (2021). Dimana mengetahui terkait menjaga kesehatan peserta didik dan ilmu pengetahuan yang mereka miliki serta mengetahui jenis penyakit, gejala, cara menangkal dan lain sebagainya termasuk salah satu pengetahuan yang dimiliki guru terkait kualitas jasmani dan rohani peserta didik, Arifin, (2018). Tidak hanya itu, hadirnya pembelajaran diharapkan siswa mendapatkan manfaat dari olahraga berupa kesehatan jasmani. Maka tidak dipungkiri bahwa pembelajaran PJOK juga berperan dalam menciptakan kondisi fisik dan mental yang sehat. Karena dalam kondisi fisik yang sehat diharapkan siswa dapat mengikuti semua proses pembelajaran dengan baik dan berprestasi dalam bidang akademik maupun non akademik.

Dalam penelitian ini peneliti mengembangkan media pembelajaran permainan ular tangga atau bisa disebut Sport Dragon Ladder. Dengan hadirnya permainan ini diharapkan dapat membangun suasana yang menyenangkan dan pembaharuan dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Krian. Sehingga adanya media pembelajaran ini memacu adanya minat peserta didik secara efektif. Schnitzer et al (2013) mengatakan bahwa olahraga untuk proyek pendidikan, pembangunan dan atau perdamaian telah dideskripsikan sebagai bidang penelitian yang muncul namun kurang berteori. Adanya pengembangan media pembelajaran bertujuan untuk lebih memberikan ketertarikan dan modernisasi serta dapat melatih kemandirian belajar peserta didik. Selain itu, peserta didik dengan rentang usia 13-14 tahun cenderung menyenangi berbagai jenis permainan dengan melakukan aktifitas fisik (Mislan & Santoso, 2019). Sehingga penggunaan

media pembelajaran dalam peningkatan minat peserta didik sangatlah diperlukan.

Menurut Pintrich & Groot (1990:33) yang dikutip oleh Izzati (2017) menyebutkan kemandirian belajar sangat memiliki korelasi yang kuat terhadap tingkat kesuksesan peserta didik dan, sebaliknya dari hasil studi Sumarno (2006) dalam Izzati (2017) menyampaikan bahwa pandangannya terhadap faktor ditimbulkan dari belajar yang merupakan merupakan proses kognitif dari pengetahuan sebelumnya, kondisi individu, sikap, pandangan, dan cara penyampaianya. Sehingga nantinya indikator kemandirian belajar dapat tercapai dengan maksimal. Seperti: kepercayaan diri, keaktifan, disiplin, tanggung jawab, dan motivasi yang tinggi dalam proses belajar (Laksana & Hadijah, 2019). Oleh karena itu, melihat uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengkaji media pembelajaran Sport Dragon Ladder dalam membaerikan kontribusi aplikatif dan meningkatkan intensitas aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran PJOK.

METODE

Model penelitian ini yaitu *Research and Development* (R&D). Model ini digunakan untuk proses dalam menghasilkan suatu prosuk yang diujikan secara baik dan diuji keefektifannya, Sugiono (2012). Dalam penelitian pengembangan ini menggunakan model ADDIE. Terdiri dari 5 tahapan, antara lain: analisis, desain, pengembangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahapan tersebut dapat dilaksanakan dengan beberapa cara, antara lain: prosedural, model intruksional atau boleh dimulai dari tahapan tertentu, dan model desain pembelajaran intergratif (Hidayat & Nizar, 2021). Sehingga memberikan kerangka dasar sebagai gambaran untuk memberikan proses pembelajaran mulai dari analisis hingga evaluasi di tahap akhir.

Penggunaan model pengembangan diatas dilakukan untuk menghasilkan media pembelajaran berbasis permainan yang berupa ular tangga atau *sport dragon ladder*. Tujuan penggunaan model pengembangan ini ditujukan untuk menguji suatu teori ataupun memperoleh teori baru yang



dikembangkan dalam menekan proses pengembangan media pembelajaran sebuah produk pendidikan yang efektif serta efisien untuk digunakan pada proses pembelajaran PJOK tentunya dibutuhkan juga validasi itu hal itu. Sedangkan untuk prosedur pengembangan dilakukan dengan merancang produk, memproduksinya, dan kemudian mengevaluasi produk dalam pengembangan, atau dalam hal ini memvalidasi produk. Sehingga tercipta suatu pendekatan yang sistematis untuk

pengembangan intruksional seperti pengembangan yang dilakukan pada produk-produk pendidikan (Sugihartini & Yusiana, 2018).

Pada penelitian ini peneliti dalam melakukan penilaian produk melalui analisis deskriptif dengan 1-5 skala likert. Langkah awal analisis data dengan mengumpulkan data mentah kemudian dihimpun dari hasil validasi para ahli yang kemudian dilakukan perekapan data dengan rumus berikut :

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Rumus	Kategori
$X \leq Xi - 1,80 S_{bi}$	Sangat Kurang
$Xi - 1,80 S_{bi} < X \leq Xi - 0,60 S_{bi}$	Kurang
$Xi - 0,60 S_{bi} < X \leq Xi + 0,60 S_{bi}$	Cukup
$Xi + 0,60 S_{bi} < X \leq Xi + 1,80 S_{bi}$	Baik
$X > Xi + 1,80 S_{bi}$	Sangat Baik

Keterangan:

1. Rata-rata skor ideal (X_i): $1/2$ (skor maksimal ideal + skor minimal ideal)
2. Simpangan baku ideal (S_{bi}): $1/6$ 9skor maksimal ideal-skor minimal ideal)

coba kelompok kecil dan uji kelompok besar. Pada uji coba kelompok kecil ini sebanyak 35 siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Terdapat 3 aspek penilaian yang ada di dalam aspek penilaian ini, antara lain: aspek tampilan, aspek materi dan isi, dan aspek kebermanfaatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji coba dalam penelitian pengembangan ini dilakukan dengan uji

Tabel 2. Kategorial Ujicoba Kelompok

Panduan	Interval Skor	Kategori
Aspek Tampilan	$X \leq 42 - 1,80 (9,3)$	Sangat Kurang
	$Xi - 1,80 (9,3) < X \leq 42 - 0,60 (9,3)$	Kurang
	$Xi - 0,60 (9,3) < X \leq 42 + 0,60 (9,3)$	Cukup
	$Xi + 0,60 (9,3) < X \leq 42 + 1,80 (9,3)$	Baik
	$X > 42 + 1,80 (9,3)$	Sangat Baik
Aspek Materi Isi	$X \leq 45 - 1,80 (10)$	Sangat Kurang
	$45 - 1,80 (10) < X \leq 45 - 0,60 (10)$	Kurang
	$45 - 0,60 (10) < X \leq 45 + 0,60 (10)$	Cukup
	$45 + 0,60 (10) < X \leq 45 + 1,80 (10)$	Baik
	$X > 45 + 1,80 (10)$	Sangat Baik
Aspek Kebermanfaatan	$X \leq 39 - 1,80 (8,6)$	Sangat Kurang
	$39 - 1,80 (8,6) < X \leq 39 - 0,60 (8,6)$	Kurang
	$39 - 0,60 (8,6) < X \leq 39 + 0,60 (8,6)$	Cukup
	$39 + 0,60 (8,6) < X \leq 39 + 1,80 (8,6)$	Baik
	$X > 39 + 1,80 (8,6)$	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas, pengujian kelompok kecil dilakukan dengan 3 aspek

yaitu aspek kebermanfaatan, aspek tampilan, dan aspek isi materi. . Sehingga



dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa respon terkait media pembelajaran sport dragon ladder untuk aspek tampilan mendapatkan nilai 61,9, aspek materi isi mendapatkan nilai 61,3 dan aspek kebermanfaatan mendapatkan nilai 69,8 yang kemudian akan dikonversikan menjadi nilai sesuai dengan table skala penilaian uji coba kelompok kecil dan diketahui bahwa pada aspek tampilan termasuk dalam kategori “sangat baik” aspek materi isi masuk pada kategori “sangat baik” dan aspek kebermanfaatan masuk pada kategori “sangat baik”. Pengujian kelompok besar sama menggunakan 3 aspek dengan 100 responden peserta didik SMPN 1 Krian dengan mengisi angket. Hasil pengujiannya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Aspek Yang Dinilai	Skor	Kategori
Kualitas Tampilan	62,4	Sangat Baik
Kualitas Materi Isi	68,1	Sangat Baik
Kualitas Kebermanfaatan	59,1	Sangat Baik

Berdasarkan tabel diatas, melalui pengujian 3 aspek diketahui bahwa respon terkait media pembelajaran sport dragon ladder aspek tampilan mendapatkan nilai 62,4, aspek materi isi mendapatkan nilai 68,1 dan aspek kebermanfaatan mendapatkan 59,1 yang kemudian akan dikonversikan menjadi nilai sesuai dengan tabel skala penilaian uji coba kelompok kecil dan diketahui bahwa pada aspek tampilan termasuk dalam kategori “sangat baik” aspek materi isi masuk pada kategori “sangat baik” dan aspek kebermanfaatan masuk pada kategori “sangat baik”. Membahas tentang kebermanfaatan, berdasarkan data yang diperoleh di atas menyatakan bahwa materi yang disajikan menarik dan mudah untuk di pelajari dan dilakukan, responden tertarik mencoba tanpa ada paksaan dari pihak lain.

Pada dasarnya pembahasan produk akhir dalam penelitian pengembangan ini untuk menyampaikan tujuan mata pelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani di sekolah. Setelah melalui penelitan dan pengujian, pengembangan ini menunjukkan hasil yang positif. Mulai dari penilaian ahli

materi yang menyatakan bahwa hasil validasi ahli materi didapatkan penilaian terkait media pembelajaran sport dragon ladder dari segi kaulitas materi dan isi untuk mengetahui pemahaman peserta didik terhadap tujuan mata pelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani disekolah dengan penilaian 73 atau sangat baik. Dengan hasil tersebut media pembelajaran sport dragon ladder dinyatakan layak dari segi kelayakan.

Sedangkan untuk validasi media juga memperoleh skor penilaian yang sama dengan validasi materi yakni 73 dari segi kualitas media yang mana bila dikonversikan sesuai dengan table level/skala penilaian pada aspek kualitas tampilan media maka diketahui bahwa penilaian ahli media terhadap media pembelajaran sport dragon ladder untuk pemahaman materi kebugaran jasmani di sekolah termasuk dalam kategori sangat baik. Dengan hasil penilaian tersebut menyatakan bahwa sport dragon ladder dikatakan layak sebagai salah satu referensi media pembelajaran pada materi kebugaran jasmani.

Selain pengujian yang dilakukan pada isi materi dan media sport dragon ladder, pengujian produk juga dilakukan melalui uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar di SMPN 1 Krian dengan aspek uji, antara lain: kebermanfaatan, isi materi, dan media. Sehingga dapat diketahui bahwa respon terkait media pembelajaran sport dragon ladder dari aspek tampilan mendapatkan skor 61,9 kemudian aspek materi dan isi mendapatkan skor 69,8 dan aspek kebermanfaatan mendapatkan skor 61,3 yang nantinya akan dikonversikan menjadi nilai dengan skala uji coba kelompok kecil. Sedangkan uji coba pada kelompok besar terkait aspek kualitas tampilan mendapat skor 62,6, aspek materi dan isi mendapat skor 68,2, dan aspek kebermanfaatan mendapat skor 59,1. Ketiga aspek tersebut dinyatakan ke dalam kategori sangat baik dan layak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan diatas dapat disimpulkan bahwa Penelitian pengembangan ini telah menghasilkan



media pembelajaran sport dragon ladder pada materi kebugaran jasmani di SMPN1 Krian dengan menggunakan model Analisis, Design, Development, Implementasi, dan Evaluasi dan dari data yang diperoleh pada saat penelitian menunjukkan bahwa media pembelajaran sport dragon ladder memberikan kontribusi aplikatif yang menarik bagi siswa dalam Pelajaran PJOK.

Hasil uji kelayakan terhadap media pembelajaran sport dragon ladder pada materi kebugaran jasmani meningkatkan intensitas aktivitas fisik siswa dalam Pelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, R. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dan Hasil Belajar Siswa IPS di Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*.
- Arifin, A. Z. (2018). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Sidoarjo: Umsida Press.
- Hidayat, F & Nizar, M. (2021). Model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Inovasi Pendidikan Agama Islam*.
- Laksana, A. P & Hadijah, H. S. (2019). Kemandirian Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*.
- Mislan & Santoso. D. A. (2019). Peran pengembangan Media Pembelajaran Terhadap Keberhasilan Pembelajaran PJOK di Sekolah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Muhammad, F. (2017). Penggunaan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Imogiri Kabupaten Bantul. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Universitas negeri Yogyakarta*.
- Najibah, D. A. I & Wahjuni. E. S. (2020). Hubungan Perlaku Sehat Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Nasrudin & Maryadi. (2019). Manajemen Sarana dan Prasarana Pendidikan Dalam Pembelajaran di SD. *Jurnal Manajemen Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sugihartini, N & Yudiana. K. (2018). ADDIE Aebagai Model Pengembangan Media Intruksional Edukatif (MIE) Mata Kuliah Kurikulum dan Pengajaran. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruhan*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Sumarsono, A & Anisah. (2019). Audio Visual Media As An Effective Solution For Motor Learning. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Winingsih, H. Lucia, dkk. (2007). *Peningkatan Mutu Relevansi Dan Daya Saing Pendidikan*. Jakarta: Pusat Dokumentasi Dan Informasi Ilmiah-Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia PDII-LIP.
- Yuliana, A & Sugiharto. (2019). Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang usia 14 Tahun. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*.