PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN PENJASORKES MATERI KESEHATAN MELALUI MEDIA BERBASIS *E-BOOK* BAGI KELAS VII SMPN SE-KECAMATAN CEPOGO KABUPATEN BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2019/2020

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Gimar Nova Andreyanto

6101415070

PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2020

ABSTRAK

Gimar Nova A, 2019. Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes Materi kesehatan Melalui Media Berbasis *E-book* Bagi Kelas VII SMPN Se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Ranu Maskora Putra, S.Pd.,M.Pd.

Kata kunci:Pengembangan, Media, Pendidikan Kesehatan, *E-book*.

Bahan ajar merupakan media pembelajaran yang penting disuatu tingakat pendidikan. Berdasarkan observasi dilapangan tersebut masalah dari penelitian ini adalah bagaimana pengembangan model pembelajaran penjasorkes materi kesehatan melalui media berbasis *e-book*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk model pembelajaran penjasorkes materi kesehatan melalui media berbasis *e-book* bagin siswa kelas VII se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali.

Penelitian ini merupakan penelitian pengambangan (*Researchand Develpoment*) yang mengacuh pada pengembangan Brog & Gall. Prosedur pengembagan meliputi tahap: 1) Analisis kebutuhan dengan melakukan kajian pustaka, observasi dan wawancara, 2) Membuat draf produk awal, 3) Validasi ahli, 4) Revisi Produk awal, 5) Uji coba lapangan, 6) Revisi produk akhir, 7) Hasil ahkir berupa pengembangan model pembelajaran penjasorkes materi Kesehatan melalui media berbasis *e-book* bagi kelas VII di SMP Se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini diperoleh data evaluasi ahli pendidikan kesehatan sebesar 80% dan ahli media sebesar 97,7% sehingga dapat dirata-rata persentase sebesar 88,75% dan termasuk dalam kategori “baik”. Sedangkan dalam uji coba lapangan mendapatkan hasil sebagai berikut: 1)Guru Penjasorkes SMP Negeri 1 Cepogo mendapatkan persentase sebesar 85%, 2) Guru Penjasorkes SMP Negeri 2 Cepogo mendapatkan hasil persentase sebesar 85,2% ,3) Guru Penjasorkes SMP Negeri 3 Satu Atap Cepogo mendapatkan persentase sebesar 85,75%, sehingga dapat dirata-rata persentase 85,25% termasuk kategori “baik”.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan model pembelajaran materi kesehatan melalui media berbasis *e-book* siswa kelas VII di SMP Negeri Se-Kecamatan Cepogo layak untuk digunakan oleh peserta didik dalam proses kegiatan belajar mengajar materi kesehatan. Bagi Guru Penjasorkes disarankan dapat menggunakan bahan ajar berbasis *e-book* ini sebagai alternatif dalam menyampaikan materi pendidikan kesehatan di kelas.

ABSTRACT

Gimar Nova A,2019. Learning materials development of health education in 7th grade students Cepogo sub-district Boyolali Regency.Thesis. Depatermen of Health and Recreation Physical Education. Faculty of Sport Sciences. State University of Semarang. Mentor Ranu Baskora Putra, S.Pd.,M.Pd.

Keywords: development, E-book, teaching material, health education, grade VII students

Teaching materials is an important learning media sector in Tertiary Education. Based on field observations the problem of this research is how the learning model development physical education of health through media-based materials *e-book*, The purpose of this study is to produce physical education learning model on health materials using e-book for 7th grade students Cepogo sub-district Boyolali Regency.

This study is floating (*researchand Develpoment*) Which mengacuh on developing Brog & Gall. Procedure pengembagan includes the steps of: 1) Analysis of the need to do a literature review, observation and interviews, 2) Make a draft of the initial product, 3) Validation of experts, 4) Revision of initial products, 5) field trials, 6) Revision of the final product, 7) Results ahkir be a learning model development penjasorkes Health materials through media-based e-book in 7th grade students in Junior High School Cepogo Sub-Distric Boyolali Regency. This study uses a descriptive analysis of the percentage.

The results of this data study wes obtained from the expert evaluation of health education by 80% and amounted to 97.7% of media experts that can be averaged over a percentage of 88.75% and is included in the category of "good". While in field trials get the following results: 1) Health education teacher of state Junior High School 1 Cepogo received a percatage 85%, 2) Health education teacher of State Junior High Shool 2 Cepogo received a percentage of 85.2%, 3) Health education teacher of State Junior High Shool 3 Satu Atap Cepogo gets a percentage of 85.75%, so it can averaged percentage of 85.25% including "good".

From these results it can be concluded that the development model of learning through media-based health material e-book teain 7th grade Students in Junior High School in Cepogo subdistrict feasible for use by learners in the learning process of health material. Teachers can use the suggested physical education teaching materials based e-book as an alternative in delivering health education materials in the classroom.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Gimar Nova Andreyanto

NIM : 6101415070

Jurusan/ Prodi : PJKR/PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi :Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes Materi Kesehatan Melalui Media Berbasis *E-book* Bagi Kelas VII Se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2019/2020.

Menyatakan bahwa dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruh ataupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semaran dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,09 Desember 2019

METERAI TEMPEL
TGL. 20
3C38EAHF237857630
6000
ENAM RIBU RUPIAH

ang menyatakan

Gimar Nova A
NIM6101415007

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Gimar Nova Andreyanto NIM 6101415070 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Judul Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes Materi Kesehatan Melalui Media Berbasis *E-book* Bagi Kelas VII Se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2019/2020 telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 19 Desember 2019.

Panitia Ujian

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.	Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd.
NIP. 196103201984032001	NIP. 196510201991031002

Dewan Penguji

1. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes (Penguji I)
   NIP. 195906031984032001
2. Dra. Anirotul Qoriah., M.Pd. (Penguji II)
   NIP. 196508211999032001
3. Ranu Baskora Aji P., S.Pd, M.Pd (Penguji III)
   NIP. 197412151997031004

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

1. Wahai golongan jin dan manusia jika kamu sanggup menembus langit dan bumi maka tembuslah kamu tidak akan mampu menembusnya kecuali dengan kekuatan dari Allah. (*Qs. Ar-Rahman ayat 32*)
2. Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum, apabila kaum itu sendiri yang tidak mengubahnya (*Qs. Ar-Ra'd ayat 11*)

PERSEMBAHAN

1. Yang tercinta untuk kedua orang tua saya Bapak Legimin dan Ibu Siti Sumarni, yang telah memberikan segala dukungan, motivasi, doa, cinta dan kasih sayang dan nasehatnya.
2. Teman-teman, sahabat, mahasiswa UNNES yang saya banggakan, dan untuk kekasih tercinta terimakasih atas dukungan dan motivasinya.
3. Untuk Universitas Negeri Semarang.
4. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Untuk Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan tak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan UNNES yang telah memberikan izin penelitian hingga menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua jurusan PJKR UNNES yang telah memfasilitasi penulis selama perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Ranu Baskora Putra, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyususnan dan penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen, serta tenaga pendidik PJKR UNNES yang telah memfasilitasi penulis selama perkuliahan
6. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes SMP Negeri 1 cepogo, SMP Negeri 2 Cepogo, SMP Negeri 3 Satu Atap Cepogo yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian skripsi ini.
7. Bapak Martin Sudarmono, S.Pd.,M.Pd., sebagai ahli pendidikan kesehatan yang telah memberikan evaluasi , saran dan masukan terhadap produk skripsi ini.
8. Ibu Sony Zulfikasari, S.Pd.,M.Pd,. sebagai ahli media yang telah memberikan evaluasi, saran dan masukan terhadap produk skripsi.

9. Teman-teman PJKR angkatan 2015 yang telah banyak membantu serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini
10. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerja sama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semarang,09 November 2019

Penulis

Gimar Nova Andreyanto

DAFTAR ISI

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang Masalah 1
1.2. Rumusan Masalah 6
1.3. Tujuan Pengembangan 6
1.4. Manfaat Pengembangan 6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR 10
2.1 Landasan Teori 10
2.1.1 Pengertian Pengembangan 10
2.1.2 Pendidikan Kesehatan 10
2.1.2.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan 10
2.1.2.2 Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan 11
2.1.2.3 Tujuan Pendidikan Kesehatan 12
2.1.3 Media Pembelajaran 13
2.1.4 E-learning 14
2.1.5 E-book 15
2.1.5.1 Pengertian E-book 15
2.1.5.2 Karakteristik E-book 16
2.1.6 Kurikulum 2013 17
2.1.7 Siswa SMP 18

2.1.7.1 Pengertian Siswa 18
2.1.8 Pendidikan Jasmani 18
2.1.9 Analisa dan Pemilihan Media 19
2.1.10 Evaluasi Media 20
2.1.10.1 Kriteria Evaluasi Media 21
2.1.11 Pengertian Hidup Sehat 22
2.1.11.1 Pola Makan 23
2.1.11.2 Zat Gizi Makanan 24
2.1.11.3 Penyakit yang Timbul akibat Ketidak Seimbangan Gizi 25
2.1.12 Kebutuhan Energi 26
2.1.12 Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa 27
2.1.12.1 Karakteristik Perkembangan dan Pertumbuhan Remaja 28
2.1.13 Bahan Ajar 29
2.1.13.1 Pengertian Bahan Ajar 29
2.1.13.2 Pentingnya Pembuatan Bahan Ajar 30
2.1.13.3 Jenis-jenis Bahan Ajar 33
2.1.14 *Flip Book Maker* 34
2.2 Kerangka Berfikir 35
BAB III METODE PENGEMBANGAN 43
3.1 Model Pengembangan 43
3.2 Prosedur Pengembangan 46
3.2.1 Analisis Kebutuhan 48
3.2.1.1 Kajian Pustaka 48
3.2.1.2 Observasi dan Wawancara 48
3.2.2 Pembuatan Draf Produk Awal 49
3.2.3 Validasi Ahli 50
3.2.4 Perbaikan Draf Produk Awal 50
3.2.5 Uji Coba 1 50
3.2.6 Revisi Produk Awal 51
3.2.7 Uji coba 2 51
3.2.8 Revisi Produk Akhir 52

3.2.9 Produk Akhir *E-book* Pendidikan Kesehatan 52
3.3 Uji Coba Produk 52
3.3.1 Desain Uji Coba 53
3.3.2 Subjek Uji Coba 53
3.4 Rancangan Produk 54
3.5 Jenis Data 56
3.6 Instrumen Pengumpulan Data 56
3.7 Analisis Data 61
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN 62
4.7 Penyajian Data Hasil Uji Coba I 62
4.1.1 Hasil Analisis Validasi Ahli 62
4.1.1.1 Hasil Data Evaluasi Ahli Pendidikan Kesehatan 62
4.1.1.2 Data Hasil Evaluasi Ahli Media 77
4.2 Deskripsi Hasil Data Validasi Ahli 84
4.3 Revisi Produk Awal 85
4.3. Hasil Data Evaluasi Ahli Pembelajaran SMPN 1 Cepogo 89
4.3.1 Deskripsi Hasil Data Uji Coba I pada Ahli Pembelajaran dan Peserta Didik SMPN 1 Cepogo 104
4.4.1.2 Data Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran SMPN 3 Satu Atap Cepogo 122
4.4.1.3 Deskripsi Data Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran (Guru Penjasorkes) 138
4.4.1.4 Deskripsi Hasil Data Uji Coba II pada Peserta Didik SMPN 02 dan SMPN 03 Cepogo di Kecamatan Cepogo 139
4.5 Revisi Produk Akhir 141
4.6 Prototipe Produk 142
4.6.1 Hakikat Bahan Ajar Pendidikan Kesehatan 142
4.6.2 Bagian-Bagian *E-book* Pendidikan Kesehatan 143
BAB V KAJIAN DAN SARAN 151
5.1 Kajian Prototipe Produk 151
5.1.1 Simpulan 151
5.1.2 Kelebihan dan Kekurangan Produk 152
5.1.2.1 Kelebihan Produk 152

5.1.2.2 Kelemahan Produk 153
5.2 Saran Pemanfaatan Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut 153
5.2.1 Saran Pemanfaatan 153
5.2.2 Deseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut 154

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

Tabel 2.1 Daftar Jurnal 37
Tebel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Ahli Pendidkan Kesehatan..... 56
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Ahli Media 58
Tabel 3.3 Klasifikasi Persentase 59
Tabel 4.1 Hasil Penilaian Ahli Pendidikan Kesehatan pada Indikator Kesesuaian Materi dengan Bab 62
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Ahli Pendidikan Kesehatan pada Indikator Keakuratan Materi 64
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Ahli Pendidikan Kesehatan pada Indikator Kemutakhiran Materi..... 67
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Ahli Pendidikan Kesehatan pada Indikator Mendorong Keingintahuan 68
Tabel 4.5 Hasil Penilaian Ahli Pendidikan Kesehatan pada Indikator Teknik Penyajian 70
Tabel 4.6 Hasil Penilaian Ahli Pendidikan Kesehatan pada Indikator Pendukung Penyajian..... 72
Tabel 4.7 Hasil Penilaian Ahli Pendidikan Kesehatan pada Indikator Penyajian Pembelajaran..... 73
Tabel 4.8 Hasil Penilaian Ahli Media pada Indikator Ukuran Bahan Ajar 76
Tabel 4.9 Hasil Penilaian Ahli Media pada Indikator Desain Sampul *E-book* 77
Tabel 4.10 Hasil Penilaian Ahli Media pada Indikator Desain Isi *E-book* 80
Tabel 4.11 Deskripsi Hasil Data Validasi Ahli 82
Tabel 4.12 Saran Perbaikan Produk Ahli Pendidikan Kesehatan..... 83
Tabel 4.13 Saran Perbaikan Produk Ahli Media 85
Tabel 4.14 Hasil Penilaian Evaluasi Ahli Pembelajaran SMPN 1 Cepogo

pada Indikator Kesesuaian Materi dengan Bab 89
Tabel 4.15 Hasil Penilaian Evaluasi Guru Penjasorkes SMPN 1 Cepogo pada Indikator Keakuratan Materi 91
Tabel 4.16 Hasil Penilaian Evaluasi Guru Penjasorkes SMPN 1 Cepogo pada Indikator Kemutakhiran Materi 93
Tabel 4.17 Hail Penilaian Evaluasi Guru Penjasorkes SMPN 1 Cepogo Pada Indikator Mendorong Keingintahuan 95
Tabel 4.18 Hasil Penilaian Evaluasi Guru Penjasorkes SMPN 1 Cepogo pada Indikator Teknik Penyajian 97
Tabel 4.19 Hasil Penilaian Evaluasi Guru Penjasorkes SMP 1 Cepogo pada Indikator Pendukung Penyajian 99
Tabel 4.20 Hasil Penilaian Evaluasi Guru Penjasorkes SMPN 1 Cepogo pada Indikator Penyajian Pembelajaran 101
Tabel 4.21 Deskripsi Hasil Data Pengisian Kuisioner Ahli Pembelajaran dan Peserta Didik SMPN 1 Cepogo 107
Tabel 4.22 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 2 Cepogo pada Indikator Kesesuaian Materi dengan Bab 108
Tabel 4.23 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 2 Cepogo pada Indikator Keakuratan Materi 111
Tabel 4.24 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 2 Cepogo pada Indikator Kemutakhiran 108
Tabel 4.25 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMP N 2 Cepogo pada Indikator Mendorong Keingintahuan 113
Tabel 4.26 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 2 Cepogo pada Indikator Teknik Penyajian 115
Tabel 4.27 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 2 Cepogo pada Indikator Pendukung Penyajian 117
Tabel 4.28 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 2 Cepogo Pada indikator Penyajian Pembelajaran 119
Tabel 4.29 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 3 Satu Atap Cepogo pada Indikator Kesesuaian Materi dengan Bab..... 123

Tabel 4.30 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 3 Satu Atap Cepogo Pada Indikator Keakuratan Materi 124
Tabel 4.31 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 3 Satu Atap Cepogo Pada indikator Kemutakhiran Materi 127
Tabel 4.32 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 3 Satu Atap Cepogo Pada Indikator Mendorong Keingintahuan 129
Tabel 4.33 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 3 Satu Atap Cepogo Pada Indikator Teknik Penyajian 131
Tabel 4.34 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 3 Satu Atap Cepogo Pada Indikator Pendukung Pembelajaran..... 133
Tabel 4.35 Hasil Penilaian Guru Penjasorkes SMPN 3 Satu atap Cepogo Pada Indiukator Penyajian Pembelajaran 135
Tabel 4.36 Deskripsi Data Evaluasi pada Ahli Pembelajaran..... 136
Tabel 4.37 Hasil Deskripsi Data Pengisian Kuisioner..... 138

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman
Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir 35
Gambar 3.1 Langkah-langkah pengembangan produk bahan ajar..... 42
Gambar 3.2 Langkah-langkah penelitian dan Pengembangan
Produk Bahan Ajar 43
Gambar 3.3 Langkah-langkah pengembangan model media..... 45
Gambar 3.3 Rancangan Cover Bahan Ajar Pendidikan Kesehatan
Berbasis *E-book* 52
Gambar 3.4 Rancangan Daftar Isi Bahan Ajar Pendidikan Kesehatan
Berbasis *E-book* 53
Gambar 3.4 Rancangan Video Bahan Ajar Pendidikan Kesehatan
Berbasis *E-book* 53
Gambar 4.1 Cover 141
Gambar 4.2 Kata Pengantar 142
Gambar 4.3 Daftar Isi 142
Gambar 4.4 Materi 143
Gambar 4.5 Rangkuman 145
Gambar 4.6 Soal-soal 146
Gambar 4.7 Daftar Pustaka 148
Gambar 4.7 Penutup 148

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Pengajuan Judul Skripsi 157

Lampiran 2 Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi 158

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari KESBANGPOL 159

Lampiran 4 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian SMPN 1 Cepogo 160

Lampiran 5 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian SMPN 2 Cepogo 161

Lampiran 6 Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian SMPN 3 Cepogo 162

Lampiran 7 Silabus 163

Lampiran 8 Validasi Ahli Pendidikan Kesehatan 164

Lampiran 9 Validasi Ahli Media 169

Lampiran 10 Evaluasi Guru Penjasorkes SMPN 1 Cepogo 174

Lampiran 11 Evaluasi Guru Penjasorkes SMPN 2 Cepogo 180

Lampiran 12 Evaluasi Guru Penjasorkes SMPN 3 Satu Atap Cepogo 185

Lampiran 13 Produk Pengembangan *E-book* Pendidikan Kesehatan 190

Lampiran 14 Hasil Wawancara 196

Lampiran 15 Dokumentasi 198

Lampiran 16 Program Pembelajaran 200

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kemajuan peradaban telah menciptakan pola hidup praktis, cepat, dan instan yang berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Perkembangan teknologi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prilaku peserta didik. Perkembangan teknologi yang modern mempermudah mereka untuk mendapatkan informasi secara mudah. Informasi tersebut dapat diakses melalui komputer. Menurut Sri Maharsi (2000:128) teknologi informasi memungkinkan manusia untuk memperoleh informasi dari tempat terjauh dalam waktu yang singkat dan biaya yang murah. Perkembangan yang sangat cepat menjadikan siswa dapat menggunakan dan mendapatkan komputer sehingga hal tersebut dapat menjadi fakto prilaku siswa termasuk dalam belajar dan dalam dunia pendidikan sangat memerlukan adanya teknologi yang modern yang dapat menunjang pembelajaran. Menurut Hamzah dan Rahman (2016:169) perkembangan teknologi komunikasi dan informasi dinilai sangat besar pengaruhnya dalam mengubah proses pembelajaran.

Pendiidkan merupakan prilaku usaha sadar dan terencana untuk mencerdaskan dan mengmbangkan potensi untuk berprestasi serta mengembangkan karakter yang baik. Menurut Sudarsana (2016:52) pendidikan adalah upaya untuk memperdayakan manusia menjadi manusia yang seutuhnya agar dapat mengaktualisasi diri, memahami diri sendiri dan menghidupi diri sendiri. Pendidikan di Indonesia berdasarkan pada Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 pada pasal 31 ayat 1

menyatakan setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan. Pendidkan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian intergrasi dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir praktis, keterampilan sosial, penelaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Belajar merupakan suatu proses mencapai tujuan. Untuk mencapai suatu tujuan dari belajar diperlukan adanya strategi pembelajaran yang baik.Media merupakan wahana penyalur informasi belajar dan penyalur pesan. Dalam sebuah pembelajaran keterlibatan media sebagai proses pembelajaran diharapkan dapat berpengaruh terhadap penyampaian pembelajaran yang dipelajari siswa serta mempunyai tujuan tercapainya pembelajaran tersebut.

Depatermen Pendidikan Nasional (dalam Sulaiman,2016:206) sebagai pengelola pembelajaran guru harus mampu berperan sebagai perencana (*desainer*), pelaksana (*iplemenator*), dan penilai (*evaluator*). Pada kenyataan dilapangan menunjukan bahwa guru masih sering menyampaikan pembelajaran tanpa bantuan media dalam penyampaian materi. Tingkat kesulitan yang memiliki tingkatan yang berbeda-beda guru hanya menyampaikan hanya lewat lisan sehingga siswa hanya mendapatkan hasil belajar yang hanya mereka dengar. Materi pelajaran yang dipelajari dengan tingkatan kesulitan yang berbeda-beda tentu sukar untuk diterima dan diproses oleh siswa, akibatnya menjadikan siswa cepat bosan dan kelelahan

disebabkan pembelajaran yang dilakukan oleh guru tidak mudah untuk dipahami siswa.

Kemajuan teknologi informasi yang berkembang begitu cepat menjadikan pendidik tidak hanya bertindak sebagai penyaji, informasi dan pembimbing untuk memberikan banyak kesempatan pada peseta didik unutk mencari dan mengolah informasi dengan cara mandiri. Pendidik harus memiliki peran didalam proses pembelajaran untuk menciptakan kualitas peserta didik yang hanya bergantung pada materi yang ada di sekolah tetapi juga dapat memanfaatkan teknologi informasi di era modern sehingga dapat juga mendapatkan ilmu diluar sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan pada tanggal 10-11 Januari 2019 di SMP Negeri 1 Cepogo dan 28-29 Maret di SMP Negeri 2 Cepogo dan SMP Negeri 3 Satu Atap Cepogo. Hasil dari observasi yaitu guru penjasorkes tidak melakukan pengembangan model media pembelajaran materi kesehatan, guru hanya menggunakan buku paket penjasorkes yang berasal dari pemerintah. Hasil wawancara dari siswa mengaku bahwa pemahaman dan rasa bosan dalam mempelajari bahan ajar pendidikan kesehatan dikarenakan kurang adanya daya tarik dari media pembelajaran pendidikan kesehatan. Dalam proses pembelajaran yang digunaka hanyalah buku paket yang disediakan pemerintah dan belum adanya pegembangan model pembelajaran seperti media *e-book*.

Dari masalah yang ada dilapangan penulis menjadikan sebagai landasan pemikiran untuk memanfaatkan komputer siswa sebagai media pembelajaran yang dipelajari mengingat kemajuan teknologi yang modern sangat penting dalam proses pembelajaran dengan media sebagai prantara

untuk menyampaikan informasi yang kurang mampu dijelaskan melalui kata-kata yang disampaikan oleh guru. Sapto Haryoko (2009:3) media pendidikan merupakan integral dari proses pendidikan yang harus dikuasai oleh guru sesuai bidang profesinya. Karena perkembangan teknologi yang semakin modern diharapkan dapat menciptakan media pembelajaran yang menarik sehingga mampu berfungsi sebagai mestinya untuk alat bantu siswa dalam belajar.

Dalam hal ini diharapkan pengembangan model pembelajaran materi kesehatan melalui media berbasis *e-book* sebagai media pembelajaran dapat memberikan motivasi siswa dalam belajar yang mempunyai tujuan dan terkendali agar siswa dapat lebih mudah memahami materi dari pembelajaran sehingga tujuan dari pembelajaran tercapai dengan baik.Berdasarkan penjabaran sesuai kondisi diatas, maka penulis mencoba mengembangkan model pembelajaran yang berbasis *e-book* sebagai media pembelajaran yang menarik bagi siswa dan bisa digunakan tidak hanya pada jam pembelajaran di sekolah serta memanfaatkan perkembangan teknologi yang berkembang semakin modren saat ini. Maka salah satu yang dapat digunakan untuk kepentingan pembelajaran siswa yaitu *E-book.* Menurut *The Oxford Dictionary of English* dalam jurnal Puspitasari dan Rakhmawati (2013:538) *e-book* adalah versi elektronik dari sebuah buku cetak, tetapi *e-book* dapat eksis tanpa di *print out* dan *e-book* bisa dibaca pada alat khusus yang disebut *e-book reader.*

Dari permasalahan yang telah dijelaskan diatas, diharapkan guru penjasorkes untuk mengambangkan media sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang tidak jauh dari pemahaman dan karakteristik peserta didik. Atas dasar tersebut peneliti tertarik untuk malakukan penelitian dengan judul **"Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes Materi Kesehatan Melalui Media Berbasis *E-book* Bagi Kelas VII Se-Kecamatan Cepogo Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2019/2020".**

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah dari latar belakang masalah. Rumusan penelitian ini bagaimana mengembangkan model media E-book pada materi kesehatan kelas VII di SMP se-Kecamatan Cepogo ?

1.3. Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah yang dikaji, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk model pendidikan penjasorkes materi kesehatan media berbasis *e-book*.

1.4. Manfaat Pengembangan

1.4.1 Manfaat teoritis dari skripsi :

1.4.1.1 Memberikan sebuah gagasan tentang pentingnya pengembangan model pembelajaran melalui media berbasis *e-book* materi kesehatan yang baik dan relevan sesuai dengan kurikulum yang sesuai dengan materi pembelajaran.

2.4.1.1 Memberikan sebuah gagasan yang luas kepada guru penjasorkes tentang mengembangkan model pembelajaran kesehatan yang akan diajarkan sehingga siswa memiliki motivasi untuk belajar.

3.4.1.1 Memberikan sebuah informasi dan pengetahuan terkait dengan pengembangan model pembelajaran melalui media berbasis *e-book* kesehatan kelas VII di SMP Negeri 1 Cepogo, SMP Negeri 2 Cepogo, SMP Negeri 3 Cepogo Kabupaten Boyolali.

1.4.2 Manfaat praktik media berbasis *e-book* materi kesehatan :

1.4.2.1 Bagi Peserta Didik

Membantu peserta didik untuk mempermudah memahami materi yang disampaikan oleh guru penjasorkes sehingga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran pendidikan kesehatan.

1.4.2.2. Bagi Guru Penjasorkes

Memberikan referensi dan pemahaman guru penjasorkes di sekolah agar mampu merumuskan materi yang sesuai dengan bahan ajar yang dapat diaplikasikan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

1.4.2.3. Bagi Mahasiswa PJKR

Memberikan kesadaran kepada mahasiswa tentang ide-ide pengembangan media pembelajaran yang relevan sehingga dapat diaplikasikan dilapangan yang sesuai dengan tindakan yang sesuai dengan tujuan dari pembelajaran. Menambah pengetahuan dan informasi agar mahasiswa dapat berinovasi mengembangkan model pembelajaran yang dapat diterapkan saat proses mengajar.

1.4.2.4. Bagi Sekolah

Memberikan sebuah pemahaman tentang pentingnya pengembangan model pembelajaran sesuai dengan profesi dan khususnya guru penjasorkes dan memberikan masukan pada pemerintah agar memberikan perhatian, dukungan dalam pengembangan model pembelajaran melalui media berbasis *e-book* materi kesehatan untuk sekolah menengah pertama.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah media berbasis *e-book* materi kesehatan sekolah menengah pertama dalam bentuk produk buku perangkat lunak atau elektronik buku (*e-book*). Sesuai dengan kompetensi dasar memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang pengaruh terhadap kesehatan, perkembangan remaja, dan pola hidup sehat. Produk penelitian pengembangan yang dikembangkan dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran menjadi efektif dan efesien, sehingga dapat dimanfaatkan dan dapat dijadikan sebuah referensi dalam proses mengajar penjasorkes dalam pendidikan kesehatan.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Pengambangan dilakukan sebagai bentuk pengaplikasian secara teoritis dan praktik yang didapatkan selama kegiatan perkuliahan dalam bentuk pengembangan model pembelajaran melalui media berbasis *e-book* materi kesehatan *bagi* siswa kelas VII SMP Negeri 1 Cepogo,SMP Negeri 2 Cepogo, SMP Negeri 3 Cepogo di Kecamatan Cepogo. Pentingnya pengembangan ini yaitu:

1.6.1 Produk hasil pengembangan ini dapat dijadikan alternatif sebagai pengembangan model pembelajaran melalui media yang sesuai dengan bahan ajar materi kesehatan.

1.6.2 Pengembangan model pembelajaran berbasis *e-book* diharapkan dapat menjadi alternatif guru penjasorkes sebagai model pembelajaran melalui media berbasis *e-book* yang sesuai dengan bahan ajar dalam pembelajaran khususnya pendidikan kesehatan.

1.6.3 Pengembangan produk media berbasis *e-book* dapat memotivasi guru penjasorkes untuk memodifikasi model pembelajaran yang sesuai dengan bahan ajar agar lebih inovatif dalam pembelajaran khususnya pendidikan kesehatan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Pengembangan

Menurut Sukadinata (2010:164) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses untuk mengembangkan produk baru atau menyempurnakan produk yang telah dikembangkan.

Menurut Sugiyono (2012:297) metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*)adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Dari pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengembangan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan produk pembelajaran pendidikan yang dikembangkan dan diuji keefektifan produk yang dikembangkan untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran.

2.1.2 Pendidikan Kesehatan

2.1.2.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan

Menurut Hadi Siswanto (2009:39) pendidikan kesehatan merupakan segala bentuk upaya dari berbagai pengalam belajar untuk memfasilitasi prilaku individu, kelompok, ataupun masyarakat untuk mencapai hidup sehat.

Menurut Erwin setya K (2012:4) pendidikan kesehatan proses membantu seseorang, dengan adanya tindakan kolektif, untuk membuat keputusan yang berdasarkan pengetahuan yang dapat mempengaruhi kesehatan pribadi dan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan memperbaiki lingkungan dalam rangka menjaga kesehatan dengan penuh kesadaran. Jadi pendidikan kesehatan merupakan kesadaran secara individu ataupun kelompok dalam memelihara kesehatan lingkungan dengan menerapkan pola hidup sehat. Proses perubahan prilaku ini dapat diperoleh dari proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2.1.2.2 Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan

Dalam bukunya Sinta Fitriani (2011:77) ruang lingkup pendidikan dapat dilihat dari berbagai dimensi yaitu:

1. Dimensi Sasaran

   Dimensi sasaran terdiri dari tiga dimensi yaitu pendidikan kesehatan individu dengan sasaran individu, pendidikan kesehatan kelompok dengan sasaran kelompok, dan pendidikan kesehatan masyarakat dengan sasaran masyarakat luas.

2. Dimensi pelaksanaan

   Pada pendidikan kesehatan dapat berlangsung diberbagai tempat dengan sasaran yang berbeda yaitu pendidikan kesehatan disekolah dengan sasaran murid, pendidikan keshatan dirumahsakit dengan sasaran keluarga pasien, pendidikan kesehatan ditempat kerja dengan sasaran buruh atau karyawan.

3. Dimensi tingkat pelayanan kesehatan

Menurut leavel dan clark dalam sinta fitriani (2011:77) pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan 5 tingkat pencegahan yaitu:

1) Promosi kesehatan
2) Perlindungan khusus
3) Diagnosa dini dan pengobatan segara
4) Rehabilitas

2.1.2.3 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut Sinta Fitriani (2011:73) tujuan pendidikan kesehatan merupakan proses untuk mengubah prilaku yang telah menjadi budaya masyarakat dari prilaku tidak sehat manjadi sadar prilaku hidup sehat. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan merupakan proses pengajaran pada masyarakat untuk membiasakan diri untuk menjaga pola hidup sehat sebagai kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan yang lebih baik.

Menurut Hermansyah, dkk (2018:98) definisi dari usaha kesehatan sekolah adalah usaha kesehatan masyarakat yang dijalankan disekolah dengan sasaran utama yaitu anak-anak sekolah dan lingkungannya.

Dapat simpulkan bahwa tujuan pendidikan kesehatan yaitu upaya yang dilakukan unutk menjadikan masyarakat terbiasa dengan kehidupan sehari-hari agar tercapai kualitas hidup yang baik

2.1.3 Media Pembelajaran

Pada saat ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat modern dimana telah banyak pengembangan dan pembaharuan dan pemanfaatan dari dar proses belajar mengajar. Menurut AECT *Task Force* (Kustiono,2009:2) media adalah segala bentuk saluran yang dapat digunkan dan dimanfaatkan dalam proses pelayanan sebuah informasi. Heinich, dkk., (kustiono, 2009:2) menyatakan bahwa media pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan sebuah informasi yaitu film, radio, foto, alat visual yang diproyeksikan, barang cetak. Menurut Muhson (2010:1) media pembelajaran dapat merupakan wahana penyebar pesan dan informasi belajar.

Menurut Kemp dan Dayton (Daryanto, 2013:6) menyatakan bahwa kontribusi media pembelajaran yaitu :

1. Penyampaian pesan pembelajaran yang lebih berstandar
2. Dalam pembelajaran akan lebih menarik
3. Teori pelajaran yang disampaikan akan lebih interaktif
4. Waktu pembelajaran akan lebih efektif
5. Meningkatkan kualitas belajar
6. Peran guru yang mengalami perubahan kearah yang positif.

Dengan demikian, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang modern saat ini dapat menjadikan pembelajaran semakin mudah dan efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran.

2.1.4 E-learning

Menurut Daryanto (2013:168) *e-learning* merupakan sistem pembelajaran yang memanfaatkan media elektronik sebagai alat untuk membantu kegiatan pembelajaran. Media elektronik yang dimaksud adalah penggunaan teknologi komputer dan internet. Melalui komputer, siswa dapat belajar secara individual.

E-learning merupakan program yang menyediakan sebuah situs untuk menyediakan sebuah informasi bahan belajar yang lengkap baik yang bersifat internet maupun non internet. *E-learning* merupakan sebuah konsep pendidikan yang memanfaatkan penggunaan teknologi informasi (Setiawan, 2018:8). Sehingga siswa dapat menggunakan internet dalam proses belajar dan guru dapat mengkontrol proses belajar siswa.

Menurut UU Nomer 20 tahun 2003 pasal 31 dijelaskan secara spesifik bahwa dalam undang-undang tersebut menyatakan mengizinkan penyelenggaraan pembelajaran jarak jauh menggunakan teknologi yang dibutuhkan dalam pembelajaran.

Menurut Surjono dalam Wahyuningsih & Makmur (2017) *E-Learning* disajaikan dalam bahan ajar sesuai dengan gaya belajar seseorang secara visual, auditorial, dan kinestetik.

Kesimpulan dari pernyataan diatas bahwa *E-learning* merupakan salah satu alat bantu untuk dari proses pembelajaran dengan menggunakan internet dan non internet dengan teknologi saat ini dengan tetap adanya kontrol dari guru yang mengajar.

2.1.5 *E-book*

2.1.5.1 Pengertian *E-book*

E-book atau *electronik book adalah* buku teks yang dikonversi menjadi format digital, *e-book* juga memiliki lingkungan belajar yang memiliki aplikasi yang mengandung database multimedia sumber daya instruksional yang menyimpan persentasimultimedia tentang topik dalam sebuah buku (Restiyowati & Sanjaya, 2012).

Menurut Putut Laxman dalam jurnal Prabowo & Heriyanto (2013:4) diperoleh hasil bahwa *e-book* menjadi alat untuk mendapatkan informasi , menunjang proses pembelajaran dan untuk mengakses *e-book* bentuk buku elektronik secara sederhana bias dilihat dalam bentuk teks yang tersaji dalam bentuk dokumen yang dibuat dengan *wordprocessor,* HTML, atau XML.

Kesimpulan dari pernyataan tersebut adalah *e-book* merupakan buku yang berformat digital dimana dapat digunakan untuk mendapatkan informasi atau sumber belajar yang dimana dapat diaplikasikan dengan database yang menyimpan tentang topik dalam sebuah buku.

Menurut Perdana dalam Wijayanti, Fadiawati, & Tania, (2015) *e-Book* interaktif disajikan dalam video, animasi, audio, dan gambar. Perpaduan dari penyajian tersebut dalam mebantu siswa untuk memvisualisasikan materi yang bersifat abstrak.

Dwi dan Dewi (2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *e-book* dapat memperluas wawasan siswa dan *e-book* juga dapat memberikan pengalaman belajar yang menarik dan menyenangkan.

Menurut Wu (2018:143) dalam jurnal diperoleh hasil bahwa *e-book* tidak hanya meningkatkan meningkatkan minat belajar dan motivasi tetapi juga keefektifan dalam pembelajaran. E-*book* juga dapat digunakan dalam bentuk teks, suara, dan video yang dapat menfasilitasi pengembangan dan meningkatkan minat dalam proses pembelajaran.

2.1.5.2 Karakteristik E-book

Menurut Nguyen (2015) dalam jurnal diperoleh informasi bahwa *e-book* dapat meningkatkan cara berfikir kreatif, pengalaman bagi siswa tentang penggunaan dalam informatika, membantu dalam proses belajar dan *e-book* juga memiliki empat karakteristik yaitu:

1. *E-book* merupakan produk buku perangkat lunak yang memiliki struktur seperti buku biasa. Sehingga produk *E-book* ini mempunyai halaman yang dapat dipilih dan dibuka secara acak seperti buku biasa.
2. *E-book* merupakan produk buku perangkat lunak yang dapat terhubung dengan internet dan tanpa internet. Oleh karena itu, *e-book* dapat diakses dimanapun dan membuat siswa dengan mudah tanpa bergantung pada tempat dan waktu untuk belajar.
3. *E-book* merupakan produk buku perangkat lunak dapat di akses dengan *re-reader.* Untuk dapat membuka dan menggunakan pada gadget ataupun komputer *e-book* harus ditransmisikan dengan prangkat lunak *re-reader* agar dapat diakses dan ditransferkan pada *android* ataupun komputer.

4. *E-book* merupakan produk perangkat lunak yang dapat mengintergasikan dengan teknologi modern dan dapat mengirimkan sebuah informasi secara visual ataupun teks.

D`Ambra, Wilson, & Akte (2013) *e-Book* mempunyai manfaat yaitu

1. Memperluas sumber informasi pembaca
2. Meningkatkan keaktifan pembaca dalam pengalaman belajar
3. *E-Book* sebagai evaluasi dalam mendapatkan informasi dalam proses pembelajaran.

2.1.6 Kurikulum 2013

Oesman Hamalik (2008:26-27) kurikulim merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah disusun serta pengenalan tentang arti, asa, dan faktor-faktor dan komponen kurikulum penting dalam menyusun perencanaan pengajaran.

Ketentuan yang terkait dengan kurikulum secara garis besar diatur dalam pasal 36, 37, dan 38 UU No.20 tahun 2003. Kurikulum 2013 merupakan kurikulum yang menyederhanakan dan penambahan jam pembelajaran. Pada kurikulum 2013 menuntut agar siswa dapat aktif, kreatif, inovatif, serta menyenangkan dan diharapkan siswa memiliki kompetensi sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang luas.

2.1.7 Siswa SMP

2.1.7.1 Pengertian Siswa

Siswa merupakan salah satu dari komponen pembelajaran penjasorkes yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan lainnya. Peserta didik adalah salah satu komponen dalam pembelajaran, di samping faktor, tujuan, metode pengajaran dan merupakan salah satu bagian penting dalam proses belajar mengajar penjasorkes (Sulaiman, 2016:48)

Menurut Hamalik, (2013) peserta didik merupakan salah satu komponen yang adala dalam pendidikan yang diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa siswa merupakan salah satu komponen yang tumbuh dan berkembang dalam dunia pendidikan dimana dalam proses pendidikan tersebut untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Menurut Kemendiknas dalam jurnal Z ainuri & Setiyowati (2017:163-164) Tujuan pendidikan nasional terdapat berbagai nilai kemanusiaan yang harus dimiliki seorang warga negara indonesia. Tujuan dari pendidikan nasional yaitu pada pendidikan karakter.

2.1.8 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas gerak untuk menghasilkan gerak hoslistik, fisik, mental, emosional, dan

sebagai upaya menumbuhkan budi pekerti, pikiran dan tumbuh kembang anak (Nasution, 2018:73)

Menurut crown and Crow dalam (Achmad Munib, 2015:35) menyatakan, bahwa pendidikan adalah proses yang berisi berbagai macam kegiatan yang cocok bagi individu untuk kehidupan sosialnya dan membantu meneruskan adat dan budaya serta kelembagaan sosial dari generasi ke generasi.

Menurut Dauer dan Pangrazi dalam (Sulaiman, 2016:15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan tahapan dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk tumbuh dan berkembang secara utuh untuk setiap anak.

Menurut Sulaiman (2016:15) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif,sportif, dan kecerdasan emosi.

2.1.9 Analisa dan Pemilihan Media

Menurut Oemar Hamalik (2008:2004) pemilihan media pengajaran terdiri dari empat jenjang analisis desain perancangan.

1. Analisis pekerjaan dan analisis matapelajaran
2. Analisis tugas dan analisis topik
3. Analisis pengetahuan dan keterampilan
4. Analisis tingkah laku masalah belajar

Dick dan Carey dalam (Sadiman, 2002:83-84) menyebutkan bahwa disamping kesesuaian tujuan perilaku belajar, ada empat faktor dalam pemilihan media.

1. Ketersediaan sumber setempat
2. Fasilitas produksi
3. Kepraktisan, keluwesan dan ketahanan media
4. Keefektifan dana dalam waktu panjang

Oemar Hamaliki (2008:204) pemilihan media pembelajaran dilakukan dengan jenjang menurut tujuan dari proses pembelajaran.

1. Pemilihan media pada jenjang pertama
   1) Faktor siswa
   2) Faktor isi pembelajaran
   3) Tujuan dari pembelajaran
2. Pemilihan media pada jenjang kedua
   1) Adanya tindakan atau tingkah laku siswa selama pembelajaran berlangsung dengan memberikan kesempatan siswa untuk latihan.
   2) Menggunakan saluran sensoris yang paling tepat untuk mengkomunikasikan informasi untuk dipelajari siswa.

2.1.10 Evaluasi Media

Menurut Stufflebeam dkk dalam (Daryanto, 2012:1) evaluasi merupakan proses menggambarkan, memperoleh, dan menyajikan informasi yang berguna untuk menilai alternatif keputusan.

Menurut Rusli dan Adang Suherman (2000:22) evaluasi merupakan proses penentuan nilai atau kelayakan data yang menghimpun dan evaluasi mencangkup pemanfaatan tes dan pengukuran. Berdasarkan pernyatan diatas, evaluasi merupakan proses penilaian secara kuantitatif data yang telah diperoleh melalui pengukuran.

Menurut Oemar Hamalik (2008:210) evaluasi adalah proses berkelanjutan tentang pengumpulan dan penafsiran informasi untuk menilai keputusan-keputusan yang dibuat dalam merancang suatu sistem pengajaran.

Dari pernyataan para diatas evaluasi merupakan proses pengukuran yang berkelanjutan untuk menfsirkan informasi yang dikumpulkan untuk menilai tingkat kemampuan individu dan evaluasi dapat dilakukan pada awal pengajaran ataupun akhir pembelajaran.

2.1.10.1 Kriteria Evaluasi Media

Menurut Walker dan Hess dalam (Arsyad, 2016) kriteria dalam evaluasi prangkat lunak pembelajaran yaitu

1. Kualitas isi dan tujuan
   1) Ketepatan
   2) Kepentingan
   3) Keseimbangan
   4) Minat atau perhatian
   5) Keadilan
   6) Kesesuaian dengan situasi siswa
2. Kualiatas intruksional

1) Memberikan kesempatan belajar
2) Memberikan bantuan untuk belajar
3) Kualitas memotivasi
4) Fleksibilitas instruksional
5) Hubungan dengan program pembelajaran
6) Kualitas sosial interaksi instruksional
7) Kualitas tes dan penilaiannya
8) Memberikan dampak pada siswa
9) Memberikan dampak bagi guru dan pembelajaranya

3. Kualitas teknis
   1) Keterbacaan
   2) Mudah digunakan
   3) Kualitas tampilan
   4) Kualitas penayangan jawaban
   5) Kualitas pengelolaan jawaban
   6) dekomentasi

2.1.11 Pengertian Hidup Sehat

Soenarjo dalam jurnal edunomic (2018:37) pola hidup sehat merupakan segala usaha untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam mencapai hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat menggangu kesehatan.

Istiningtyas (2010:19) dalam jurnal diperoleh informasi bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat adalah faktor internal yaitu pengetahuan, sikap, kepribadian dan faktor lingkungan. Dalam beberapa

faktor yang disebutkan diatas yang paling berpengaruh adalah faktor pengetahuan tentang hidup sehat.

Menurut Nurjanah & Febrian (2018:37) Pola hidup sehat merupakan upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghidari hidup yang tidak ideal yang dapat menggangu pada kesehatan.

Kesimpulan dari pernyataan tersebut yaitu pola hidup sehat merupakan sebuah usaha menerapkan kebiasaan baik dalam mencapai hidup yang sehat dan pola hidup sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal, kepribadian dan faktor lingkungan.

2.1.11.1 Pola Makan

Menurut Ratufelan, dkk dalam jurnal ilmiah mahasiswa kesehatan masyarakat (2018:4) diperoleh informasi bahwa pola makan yaitu suatu kebiasaan dengan komsumsi makan, serta berdasarkan jenis bahan makanan yaitu makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdsarkan frekuensi adalah harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali.

Menurut Suci, Yudhya, jus'at, & Angkasa (2014:8) dalam penelitiannya diperoleh informasi bahwa pola makan sehat merupakan kebiasaan pemberian makan yang dikelola dengan baik dan pola makan dengan diawali dengan sarapan dapat menambah kebutuhan gizi sehari-hari.

2.1.11.2 Zat Gizi Makanan

Ilmu gizi sangat cepat sekali berkembang dan perannya semakin penitng dalam sumber daya manusia dan keanekaragaman pangan yang seimbang.Menurut Sunita Almatsier (2009:3) merupakan ikatan kimia yang diperlukan untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta serta mengatur proses-proses kehidupan. Sedangkan makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zar-zat gizi atau unsur-unsur ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh.

Dalam Michael (2013:218) menyatakan bahwa penyedia sumber energi dalam zat gizi makanan yaitu Karbohidrat, protein, dan lemak. Dari ketiga unsur zat gizi makanan tersebut karbohidrat merupakan zat gizi yang mudah untuk dicerna dan diserap.

Dalam Sunanti Almatsier (2009:151) vitamin merupakan zat-zat organik yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah sangat kecil pada umumnya tidak dibentuk oleh tubuh. Beberapa unsur dari vitamin yaitu vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E, dan K dan vitamin yan tidak larut air yaitu vitamin B dan C.

Berdasarkan pernyataan diatas tentang zat gizi makanan bahwa status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan *nutrien*. Menurut UNS/SCN dalam (Hidayati, 2010) fakta menujukan bahwa angka kematian akibat infeksi pada anak yang malnutrisi lebih banyak dibandingkan anak yang mempunyai zigi yang baik.

2.1.11.3 Penyakit yang Timbul akibat Ketidak Seimbangan Gizi

Menurut Kartasapoetra dan Marsetyo (2008:8) apabila pemenuhan kebutuhan tubuh akan zat-zat makanan maka tubuh akan menunjukan gejala.

1. Karbohidrat

   Kelebihan karbohidrat : gula darah akan meningkat menimbulkan ancaman diabetes, jantung, obesitas, gangguan pembulu darah, dan hipertensi.

   Kekurangan karbohidrat : tubuh akan menjadi lesu, dan hilangnya gairah untuk melakukan aktivitas.

2. Protein

   Kelebihan protein :gangguan ginjal, beban kerja hati yang berlebihan.

   Kekurangan protein : gangguan metabolisme tubuh, tubuh menjadi lesu, kondisi tubuh yang lemah.

3. Lemak

   Kelebihan lemak : obesitas, kolesterol tinggi, adanya penyempitan pembulu darah

   Kekurangan lemak : kekurangan vitamin yang larut dalam lemak, penurunan daya tahan tubuh

4. Mineral

   Kelebihan mineral :kelebihan mengomsumsi zar besi dapat menyebabkan gangguan kerja oragan dalam tubuh, diare, muntah-muntah, gangguan metabolisme tubuh

Kekurangan mineral :penurunan tingkat konsentrasi seseorang, nafsu makan menurun, dan penyakit gondok

5. Vitamin
   1) Kekurangan vitamin B1 dapat menimbulkan penyakit beri-beri. Neuritis dan gangguan pada sistem transportasi cairan tubuh.
   2) Kekurangan vitamin B2 dapat menimbulkan penglihatan kabur, luka pada sudut bibir, dan gangguan pada proses pertumbuhan.
   3) Kekurangan vitamin B6 menyebabkan gejala pelagra, anemia dan obtipasi atau disebut juga dengan sukar buang air besar.
   4) Kekurangan vitamin C menimbulkan gejala pada kerusakan sel endotel, kerusakan tulang, pendarahan gusi, kries gigi.
   5) Kekurangan vitamin A dapat menimbulkan gejala penyakit pada mata yaitu rabun, frinoderma, pendarahan pada ginjal, usus, dan paru-paru, dan terjadi gangguan pada pertumbuhan janin.
   6) Kekurangan vitamin D dapat menimbulkan rakhitis, gangguan pada tulang
   7) Kekurangan vitamin E akan menyebabkan kemandulan dan kemunduran pada hipofase dan kelenjar gondok.

2.1.12 Kebutuhan Energi

Kebutuhan energi menurut WHO (1985) adalah komsumsi dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi bila mempunyai ukuran dan komsumsi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan.

Sunita Almatsier (2009:136-144) total energi orang dewasa diperlukan untuk:

1. Metabolisme basal

   Energi basal adalah kebutuhan energi minimal yang diperlukan tubuh dalam keadaan istirahat, paling sedikit dua belas jam setelah makan, mental dan fisik dalam keadaan istirahat normal.

2. Aktivitas fisik

   Aktivitas fisik merupakan kerja otot yang dipergunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Besar energi yang dipergunakan tergantung pada seberapa banyak pada tingkat aktivitas fisik yang dilakukan.

3. Efek makan dan dinamika khusus

   Memperhitungkan komposisi zat gizi dalam makanan dibutuhkan tubuh setiap harinya, apabila seseorang mencatat aktivitas dalam 24 jam makan selama 3 sampai 7 hari, hitung kebutuhan total kalori perhari, dan tentukan komposisi dalam makanan tersebut.

2.1.12 Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa

Pemahaman guru terhadap perkembangan dan pertumbuhan siswa sangatlah penting. Penilaian tentang pertumbuhan dan pengembangan bagi guru yaitu bermaksud untuk memudahkan dalam penilaian terhadap kebutuhan siswa dan merancang proses dalam pembelajaran siswa.

Secara garis besar perkembangan dalam hidup manusia terdapat 5 fase, yaitu: 1)Fase sebelum lahir 2) Fase bayi 3) Fase anak-anak 4) Fase adolesensi 5) Fase dewasa (Sugiyanto, 2008)

1. Fase sebelum lahir adalah fase perkembangan selama masih dalam kandungan. Lama kandungan yang normal adalah 9 bulan lebih 10 hari.
2. Fase bayi adalah fase perkembangan mulai dilahirkan sampai berumur 1 atau 2 tahun
3. Fase anak-anak adalah fase perkembangan mulai umur 1 atau 2 tahun sampai 10 atau 12 tahun
4. Fase adolesensi antar anak perempuan dan anak laki-laki mulai dan diakhiri pada umur yang berbeda. Pada perempuan dimulai pada 10 tahun dan berakhir pada 18 tahun. Sedangkan pada anak laki-laki mulai pada umur 12 tahun sampai 20 tahun.
5. Fase dewasa muda adalah pada perempuan pada umur 18 atau pada laki-laki pada umur 20 tahun sampai 40 tahun. Fase dewasa madya antara 40 sampai 60 tahun. Sedangkan fase dewasa tua adalah pada umur 60 tahun dan seterusnya.

2.1.12.1 Karakteristik Perkembangan dan Pertumbuhan Remaja

Adolesensi atau remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa pada masa ini terjadi perubahan pada hormon, fisik, psikologis, dan sosial perubahan tersebut terkadang terjadi karena tidak disadari dan sangat cepat (Jose, 2010).

1. Hukum perkembangan

   Carol Gestwicki dalam (Mulyani, 2014) mengemukakan beberapa prinsip dasar perkembangan.

   1) Hukum konvergensi
   2) Hukum tempo perkembangan

3) Hukum masa peka
4) Hukum rekapitulasi
5) Perkembangan maju berkelanjutan
6) Setiap individu berkembang sesuai dengan waktunya masing-masing
7) Dalam perkembangan dapat diurutkan yang bisa diramalkan

2. Perubahan Hormon pada Pubertas

Menurut Jose (2010:22) pubertas terjadi sebagai akibat peningkatan sekresi GnRH dari hipotalamus, diikuti oleh sekuens yang menimbulkan sistem umpan baik positif dan negatif.

3. Perubahan Fisik pada pubertas

Terdapat lima perubahan pada masa pubertas yaitu bertambahnya tinggi badan, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reprokduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh.

2.1.13 Bahan Ajar

2.1.13.1 Pengertian Bahan Ajar

Pengertian bahan ajar diungkapkan oleh Hermawan dkk dalam jurnal (Reykhani, Kosasih, & Harras, 2019) menyatakan bahwa bahan ajar (*learning materials*) merupakan seperangkat materi atau subtansi pelajaran yang disusun secara runtut dan sistematis serta menampilkan sosok utuh dari kompetensiyang akan dikuasai siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Menurut Andi Prastowo (2015:17) menyatakan bahan ajar merupakan segala bahan (baik informasi, alat maupun teks) yang disusun secara sistematis, 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 sebaginya.

Menurut Mulyasa dalam jurnal Perwitasari, dkk (2018:278) bahan ajar adalah salah satu bagian dari sumber belajar yang dapat diartikan sebagai sesuatu yang mengandung pesan pembelajaran, baik yang bersifat khusus dan umum yang dapat dimanfaatkan untuk kepentingan pembelajaran.

Jadi bahan ajar merupakan sebuah perangkat pembelajaran alternatif yang disusun secra sistematis yang berisikan materi-materi yang sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai oleh peserta didik, berupa buku pelajaran, modul, LKS, Handout, model atau maket, bahan ajar audio, bahan ajar interaktif, dan sebagainya.

2.1.13.2 Pentingnya Pembuatan Bahan Ajar

Menurut Andi Prastowo bahan ajar memiliki fungsi yang dapat dibagi menjadi dua klasifikasi utama fungsi bahan ajar yaitu:

1. Fungsi bahan ajar menurut pihak yang memanfaatkan bahan ajar

Berdasarkan pihak-pihak yang menggunakan bahan ajar, fungsi bahan ajar dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu fungsi bagi pendidik dan fungsi bagi peserta didik

1) Fungsi bahan ajar bagi pendidik:
   (1) Menghemat waktu
   (2) Mengubah peran pendidik dari seorang pengajar menjadi seorang fasilitator
   (3) Meningkatkan proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan efesien
   (4) Sebagai pedoman bagi pendidik yang akan mengarahkan semua aktivitas dalam proses pembelajaran dan merupakan substansi kompetensi
   (5) Sebagai alat evaluasi pencapaian atau penguasaan hasil pembelajaran
2) Fungsi bahan ajar bagi peserta didik:
   (1) Peserta didik dapat belajar tanpa harus ada pendidik atau teman peserta didik lainnya
   (2) Peserta didik dapat belajar kapan saja ia kehendaki
   (3) Peserta didik dapat belajar sesuai dengan kecepatannya masing-masing
   (4) Peserta didik dapat belajar menurut urutan yang dipilihnya sendiri
   (5) Membantu potensi peserta didik unutk majadi pelajar atau mahasiswa yang mandiri dan
   (6) Sebagai pedoman bagi peserta didik yang akan mengarahkan semua aktivitasnya dalam proses pembelajaran dan merupakan subtansi kompetensi yang seharusnya dipelajari atau dikuasainya.

2. Fungsi bahan ajar menurut strategi pembelajaran yang digunakan
   1) Fungsi dalam pembelajaran klasikal:

(1) Sebagai satu-satunya sumber informasi serta pengawas dan pengendali proses pembelajaran

(2) Sebagai bahan pendukung proses pembelajaran yang diselenggarakan.

2) Fungsi dalam pembelajaran individual:

(1) Sebagai media utama dalam proses pembelajaran

(2) Sebagai alat yang digunakan untuk menyusun dan mengawasi proses peserta didik dalam memperoleh informasi, serta

(3) Sebagai penunjang media pembelajaran individual lainnya.

3) Fungsi dalam pembelajaran kelompok:

1) Sebagai bahan yang terintegrasi dengan proses belajar kelompok, dengan cara memberikan informasi tentang latar belakang materi, informasi tentang peran orang-orang yang terlibat dalam belajar kelompok, serta petunjuk tentang proses pembelajaran kelompoknya sendiri, dan

2) Sebagai bahan pendukung utama, dan apabila dirancang sedemikian rupa, maka dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

2. Tujuan Pembuatan Bahan Ajar

Untuk tujuan pembuatan bahan ajar menurut (Andi Prastowo,2015:26) setidaknya ada empat hal pokok yang melingkupinya yaitu:

1) Membantu peserta didik dalam mempelajari sesuatu

2) Menyediakan berbagai jenis piliha bahan ajar, sehingga mencegah timbulnya rasa bosan pada peserta didik.

3) Memudahkan peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran, dan.

4) Agar kegiatan pembelajaran menjadi lebih menarik

3. Manfaat Pembuatan Bahan Ajar

Manfaat atau kegunaan pembuatan bahan ajar menurut Andi Prastowo (2015:27) yaitu:

1) Kegunaan bagi pendidik

(1) Pendidik akan memilih bahan ajar yang dapat membantu dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran

(2) Bahan ajar dapat diajukan sebagai karya yang dinilai unutk menambah angka kredit pendidik guna keperluan kenaikan pangkat

(3) Menambah penghasilan bagi pendidik jika hasil karyanya diterbitkan

2) Kegunaan bagi peserta didik

1) Kegiatan pembelajaran menjadi lebih menarik

2) Peserta didik lebih banyak mendapatkan kesempatan belajar secara mandiri dengan bimbingan pendidik, dan.

3) Peserta didik mendapatkan kemudahan dalam mempelajari setiap kompetensi yang harus dikuasainya.

2.1.13.3 Jenis-jenis Bahan Ajar

Beberapa kriteria yang menjadi acuan dalam uraian membuat klasifikasi berdasarkan bentuknya, cara kerjanya, dan sifatnya (Andi Prastowo,2015:39) yaitu:

1) Bahan ajar menurut bentuknya

(1) Bahan ajar cetak (*printed*), menurut Kemp dan Dayton dalam (Andi Prastowo 2015:40) bahan ajar cetak adalah sejumlah bahan ajar yang disiapkan dalam bentuk kertas. Contohnya handout, buku, modul, lembar kerja siswa, brosur, foto atau gambar*, leaflet, wallchart*, dan model atau market

(2) Bahan ajar dengar atau program audio, yakni semua sistem yang menggunakan sinyal radio secara langsung, yang dapat dimainkan atau didengar oleh seseorang atau kelompok orang. Contohnya kaset, radio, piring hitam, dan compact disk audio.

(3) Bahan ajar pandang dengar (*audiovisual*), yakni segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dari dua atau lebih media (audio, grafik, teks, gamabr, animasi, dan video) yang oleh penggunanya dimanipulasi atau diberikan perlakuan untuk mengendalikan suatu perintah dan perilaku alami dari suatu persentasi. Contohnya compact disk interactive.

2.1.14 *Flip Book Maker*

Ncesoft flip book maker merupakan *sofeware* yang mempunyai fungsi untuk membuat tampilan buku atau bahan ajar lainya menjadi sebuah buku yang menarik. Pada filp book maker dapat digunakan apabila dikonversikan file PDF ke digital. *Sofeware flip book maker* dapat membuat dan mengubah file pdf, image, menjadi sebuah buku per halaman. Hasil dari flip book maker dapat disimpan dalam format swf, exe, dan .html.

Menurut Wijayanto (Rasiman & Dini, 2014) menyatakan bahwa flip book maker merupakan sofeware yang mempunyai fungsi untuk membuka halaman menjadi layaknya buku.

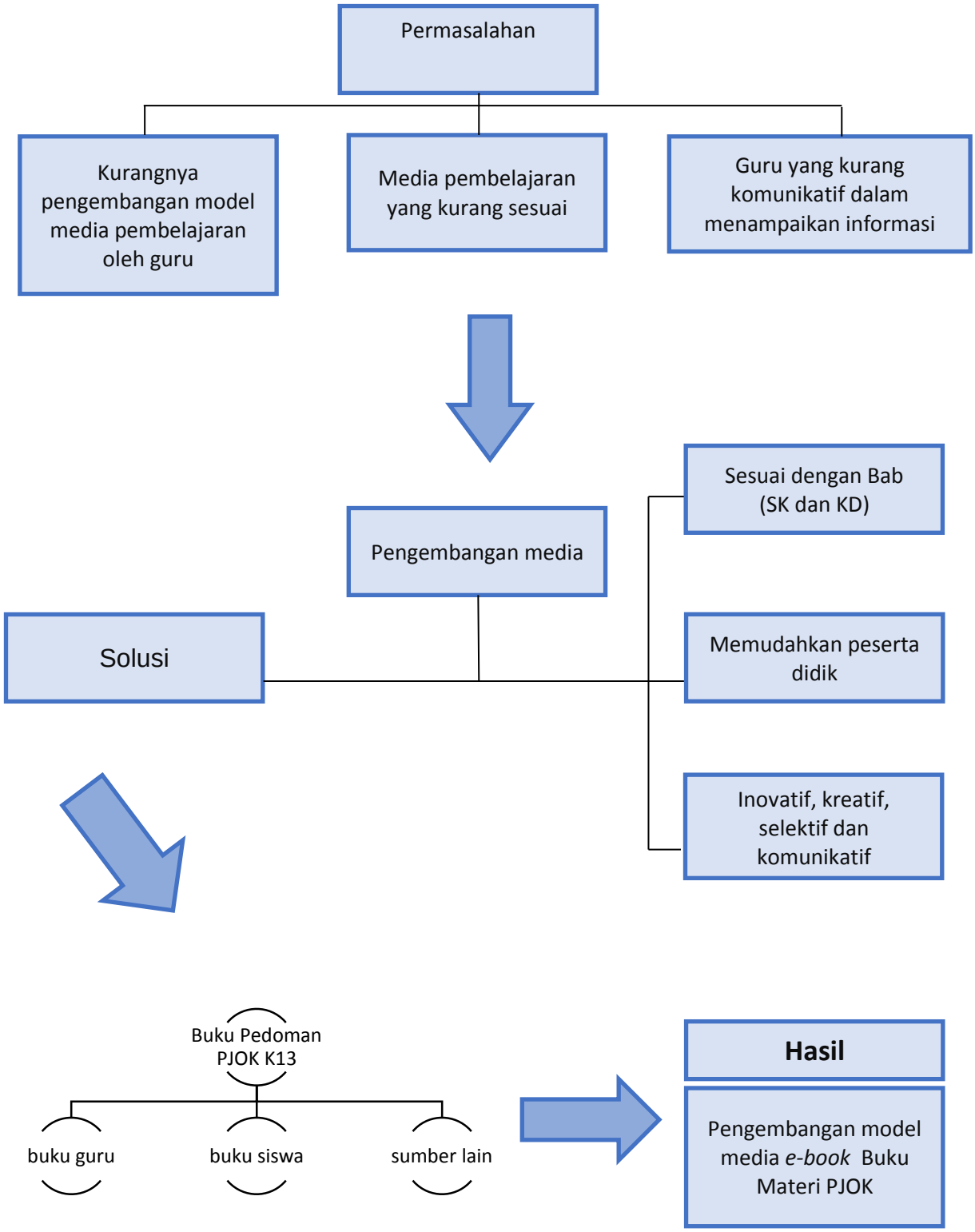
2.2 Kerangka Berfikir

Media pembelajaran yang digunakan guru penjasorkes yang digunakan disekolah adalah buku cetak dan charta. Dimana charta merupakan media pembelajaran dengan menggunakan gambar-gambar dua dimensi yang bertujuan untuk mudah dipahami siswa dalam belajar. Dalam hal ini, peneliti mengembangkan media pembelajaran interaktif berbasis *e-book*. Model media *e-book* dikembangkan untuk memperjelas materi dalam pembelajaran yang dimana didalamnya terdapat gambar, video, musik, dan materi dalam bentuk teks.

Pengembangan media *e-book* oleh peneliti diharapkan *e-book* dapat memiliki daya tarik untuk membuat peserta didik belajar secara mandiri dan pembelajaran menggunakan media pembelajaran interaktif menggunakan *e-book* dapat memudahkan peserta didik dalam memahami materi yang dipelajari. Media yang dikembangkan dengan media pembelajaran interaktif berbasis *e-book* pada materi kesehatan untuk siswa kelas VII di SMPN se-Kecamatan Cepogo. Penelitian ini hanya mendiskripsikan tentang keefektifan media pembelajaran interaktif berbasis *e-book* layak untuk digunakan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berfikir untuk mengembangkan sebuah model pembelajaran media e-book bahan ajar materi kesehatan yang dikemas menarik sehingga diharapakan menjadi sebuah alternatif guru penjasorkes dalam kegiatan belajar mengajar di kelas, diharapkan dapat meningkatkan proses pembelajaran dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Pengembangan tersebut berupa pengembangan model media pembelajaran e-book bagi kelas VII SMPN se-Kecamatan Cepogo.

Berikut ini gambaran kerangka berfikir dalam penelitian ini yaitu:



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir

Gambar 2.1 merupakan bagan kerangka berfikir peneliti dengan menggunakan metode penelitan pengembangan menurut Brog and Gall (*Research and Development*) yaitu proses pengembangan yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Tahapan awal dalam proses pengembangan yaitu dengan mencari potensial dan masalah yang didapatkan dari analisis kebutuhan berupa kajian pustaka serta observasi dan wawancara. Dapat dihasilkan beberapa masalah antara lain: 1) kurangnya pengembangan model media pembelajaran oleh guru, 2) Media pembelajaran yang kurang sesuai, 3) Guru yang kurang komunikatif dalam menyampaikan informasi. Dari permasalahan yang ada peneliti membuat sebuah karya pengembangan model media pembelajaran materi kesehatan melalui *e-book.* Menurut Andi prastowo (2015:17) bahan ajar merupakan segala bahan yang dapat berbentuk sebuah informasi, alat, maupun teks yang sistematis yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan tujuan perencanaan dan penelaahan implemtasi pembelajaran yang mengandung beberapa aspek yaitu: 1) Standar Kompetensi dan Kompetensi dasar, 2) Mempermudah peserta didik memahami materi, 3) Inovatif, Kreatif, Selektif serta bahasa yang komunikatif. Dalam membuat pengambangan model media pembelajaran yang sesuai bahan ajar peneliti melihat dari beberapa aspek yang harus ada dan terkandung didalam bahan ajar maka solusi untuk mengembangkan model media pembelajaran materi kesehatan melalui *e-book* yaitu berpedoman pada buku pedoman PJOK 2013 serta melalui beberapa pendukung lain yaitu: 1) Buku guru, 2) Buku siswa, 3) Sumber lain. Dari proses yang sistematis maka akan memperoleh hasil berupa Pengembangan Model Pembelajaran Penjasorkes

Materi Kesehatan Melalui Media Berbasis *E-book* Bagi Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (Buku PJOK)

Tabel 2.1 Daftar Jurnal yang dirujuk dalam jurnal penelitian Pengembangan Bahan Ajar Berbasis *E-book* Materi Pembelajaran Kesehatan Penjasorkes Kelas VII SMP Se-Kecamatan Cepogo Tahun Pelajaran 2019/2020

No	Penulis/Tahun/ Jurnal	Judul	Hasil Penelitian	Kontribusi dalam Penelitian
1.	Jhon D'Ambra, Wilson dan Akter/2013/ Journal of American society for infoemation science and technology	Application of the task-technology fit model to structure and evaluate the adoption of e-book by academics	E-book menjadi alternatif untuk buku mencetak akademik yang ada diperpustakaan. Penelitian menggunankan model task-technology fit yang digunakan untuk mengeksplorasi keterkaitan e-book, harga yang ditawarkan untuk pembaca, kebutuhan akan informasi pendidikan dan teknologi yang sesuai dengan pekerjaan dan tugas.	Menguatkan manfaat *e-book* untuk pembaca
2.	Dwi dan Dewi/2014/ Unnes Science Education Journal	Pengembangan E-book Tema Suhu dan Pengukuran Untuk Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa	Hasil Penelitian e-book IPA terpadu tema suhu dan pengukuran yang dikembangkan layak oleh pakar dengan memenuhi kriteria BSNP dan dapat menumbuh kembangkan serta meningkatkan hasil belajar siswwa	Menguatkan pengertian dari E-book
3.	Hidayati,dkk /2010/Jurnal kesehatan	Kekurangan Energi dan Zat Gizi Merupakan Resiko Kejadian Stunted pada Anak Usia 1-3 Tahun yang Tinggal Di Wilayah Perkotaan Surakarta	Hasil penelitian yaitu anak yang asupan energi, protein, vitamin B2, vitamin B6. Fe dan Zn kurang memiliki resiko menjadi stunting	upaya mencegah kekurangan gizi dan menjaga pola makan sehat
4	Istiningtyas/ 2010/Jurnal KesMaDaSKa	Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Gaya Hidup Sehat dengan Prilaku Gaya Hidup Sehat Mhasiswa Di PSIK Undip Semarang	Hasil penelitian mahasiswa PSIK Undip Semarang Sebagian besar berada pada tingkat pengetahuan tinggi, sebagian besar mempunyai sikap yang poditif dan sebagian besar mempunyai gaya hidup yang sehat	Memperkuat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat

5.	Ma'aruf dan Uno/2016/jurnal teknologi pendiidkan	Pengembangan Media Pembelajaran IPS Berbasis Website untuk Siswa Kelas VII Madrasah Tsanawijaya Negeri	Hasil Penelitian pengembangan media berbasis website yaitu layak untuk digunakan pada pembelajaran IPS	menguatkan tentang arti penting teknologi
6.	Muhson/2010/jurnal pendidikan akutansi indonesia	Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi	penggunaan media pe,belajaran ekonomi dapat memperlancar proses pembelajaran dan menoptimalkan hasil belajar	mamfaat media pembelajaran sebagai penyebar informasi
7.	Maharsi/2000/jurnal akutansi	Pengaruh Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Bidang Akutansi Manajeman	hasil penelitian yaitu teknologi memberikan manfaat bagi setiap pengguna kinerja perusahaan	manfaat teknologi untuk mempermudah mendapatkan informasi
8.	Nguyen/2015/journal of learning	*Designing and Using Interative e-book in Vietnam*	Hasil Penelitian yaitu e-book dapat meningkatkan pengalaman independen, pemikiran kreatif dan informatika pengalaman bagi siswa	memperkuat kriteria penilaian e-book
9.	Pratiwi/2014/jurnal	pengembangan model smart card untuk pembelajaran bola basket siswa kelas Iv SDIT Permata Hati Kabupaten Banjar negara	Hasil penelitian yaitu pengembangan model smart card layak untuk digunakan dalam pembelajaran bola basket kelas IV SDIT Permata Hati.	Memperkuat pada pengembangan media pembelajaran pada penelitian yang relevan
10.	Nurjanah dan Febrian/2018/jurnal edunomic	Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Motivasi hidup Sehat dengan Prilaku Memelihara Kebersihan Lingkungan	hasil penelitian yaitu adanya kontribusi dari RW05 terhadap pemelihara kebersihan lingkungan	memperkuat tentang dampak pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat
11.	Nasution/2018/jurnal Pendidikan Unsika	Pengembangan Kecerdasan Sosial Melalui Metode Pembelajaran Outdoor Education dalam Pendidikan Jasmani	Outdoor education memberikan kontribusi terhadap kecerdasan sosial dimana medianya adalah alam.	Menguatkan Pengertian Pendidikan Jasmani

12.	Puspitasari dan Rakhmawati/2013/ jurnal Pendidikan Teknik Elektro	Pengembangan E-book Interaktif pada Mata Kuliah Elektronika Digital	Hasil penelitian yaitu respon positif mahasiswa bahwa e-book interaktif yang dikembangkan telah memenuhi syarat valid dalam semua kriteria	memperkuat pengertia media pembelajaran e-book
13.	Prabowo dan Heriyanto/2013/Jurnal Ilmu Perpustakaan	Analisis Pemanfaatan Buku Elektronik oleh Pemustaka di Perpustakaan SMA Negeri 1 Semarang	Hasil penelitian adalah pemanfaatan koleksi e-book berbasis web yaitu informan menelusuri koleksi e-book secara mandiri menggunakan bantuan pustakawan	Menguatkan tentang bentuk-bentuk dari e-book
14.	Perwitasari, dkk/2018/Jurnal Pendidikan	Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kontekstual	Hasil analisis yaitu data menunjukan bahwa buku telah valid, praktis dan efektif untuk pembelajaran	Memperkuat Pengertian tentang bahan ajar
15.	Suci,dkk/2014/jurnal of Human Nutrition	Status gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeng Tangerang	Hasil penelitian adalah tidak ditemukan adanya perbedaan status gizi anak berdasarkan umur, jenis kelamin, nominal uang saku, kebiasaan sarapan dan kebiasaan membawa uang saku	upaya untuk menjaga pola makan sehat
16.	Sudarsana/2016/jurnal Penjamin Mutu	Pemikiran Tokoh Pendidikan Dalam Buku Lifelong Learning: Policies, Practies, and Programs(Perpektif Peningkatan Mutu Pendidikan Di Indonesia)	berdasarkan pemikiran tokoh dalam buku lifelong learning menegaskan bahwa pendidikan informal dan noninformal hadir dimasyarakat karena meningkatnya kebutuhan masyarakat akan pendidikan.	Memperkuat Pengertian tentang pendidikan
17.	Wu et al/2018/jurnal Education technology & society	Application and Analysis of a Mobile E-book system Based on Project-Based Learning in Community Health Nursing Practice Courses. *Education technology & Society*	hasil penelitian adalah e-book tidak hanya meningkatkan minat belajar dan motivasi tetapi juga meningkatkan efektifitas pembelajaran.	Cara penggunaan e-book agar dapat digunakan dengan baik

18	Hermansyah,dkk/2018	Peningkatan Peran Usaha Kesehatan Sekolah Tingkat Sekolah Dasar Se-Kecamatan Telanaipura Kota Jambi	Hasil dari penelitian adalah pembinaan lingkungan sekolah di SD Se-Kecamatan Tenaipura Kota Jambi kurang baik	upaya untuk meningkatkan tujuan dari pendidikan kesehatan disekolah
19	Zainuri dan Setiyowati/2017	Piagam Debest: Intergrasi Komitmen Tripusat Pendidikan Untuk Penguatan Pendidikan Karakter Di SD Muhammadyah 24 Surabaya	Hasil penelitian bahwa melalui piagam DE BEST sebagian bentuk intergrasi komitmen tripusat pendidikan dalam menompang pendidikan karakter yang menjadi visit dari SD Muhammadyah 24 Surabaya.	Tujuan pendidikan nasional untuk kemajuan siswa
20.	Setiawan,dkk/2018/jurnal inovasi vokasional dan teknologi	Pemanfaatan Media Sosial untuk Membangun Sistem E-learning di SMK1 Gunung Talang	hasil penelitian adalah guru telah mengikuti pelatihan telah mampu membuat sistem e-learning untuk kegiatan pembelajaran	menguatkan pengertian e-learning

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

5.1.1 Simpulan

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk pengembangan model pembelajaran melalui media berbasis e-book materi kesehatan bagi kelas VII Sekolah Menengah Pertama Se-kecamatan Cepogo berdasarkan data yang dievaluasi pada uji validasi ahli dan uji coba dilapangan. Dari data yang dievaluasi pengembangan media pendidikan kesehatan berbasis e-book kelas VII Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Cepogo sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis dan evaluasi ahli pendidikan kesehatan mendapatkan persentase 80% dan ahli media mendapatkan persentase 97,7% sehingga diperoleh rata-rata persentase 88,75%. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan maka media pembelajaran bahan ajar pendidikan kesehatan kelas VII di SMP Se-Kecamatan Cepogo termasuk dalam kategori baik sehingga layak digunakan untuk peserta didik se-Kecamatan Cepogo.
2. Berdasarkan hasil analisis dan evaluasi ahli pembelajaran yaitu Guru Penjasorkes SMP Negeri 01 Cepogo mendapatkan persentase 85%, Guru Penjasorkes SMP Negeri 02 Cepogo mendapatkan persentase 85,25% dan Guru Penjasorkes SMP Negeri 03 Cepogo mendapatkan persentase 85,75%. Dari hasil penilaian ahli pembelajaran dapat dirata-

rata sebesar 87,5%. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan termasuk dalam kategori baik maka media pembelajaran bahan ajar pendidikan kesehatan kelas VII di SMP Negeri se-Kecamatan Cepogo layak digunakan untuk peserta didik se-Kecamatan Cepogo.

3. Berdasarkan hasil analisis data evaluasi respon peserta didik dari tiga sekolah di Kecamatan Boyolali yaitu SMP Negeri 01 Cepogo mendapatkan persentase sebesar 82,2%, SMP Negeri 02 Cepogo mendapatkan persentase sebesar 87,35% dan SMP Negeri 03 Cepogo mendapatkan persentase 82,6%. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan termasuk dalam kategori baik maka media pembelajaran bahan ajar pendidikan kesehatan kelas VII di SMP Negeri se-Kecamatan Cepogo layak digunakan untuk peserta didik se-Kecamatan Cepogo.

5.1.2 Kelebihan dan Kekurangan Produk

5.1.2.1 Kelebihan Produk

Produk pengambangan model pembelajaran melalui media berbasis e-book mempunyai kelebihan yaitu:

1. Memilki tampilan yang menarik dari desain cover dan *background* yang memiliki daya tarik untuk peserta didik untuk membaca.
2. Memiliki media pendukung seperti video dan musik yang agar tidak bosan peserta didik ketika membaca dan video yang dapat mempermudah pemahaman peserta didik.
3. Media *e-book* ini dapat digunakan secara *online* sehingga peserta didik dapat membaca dimanapun dengan jaringan internet.

4. Media *e-book* ini disempurnakan dengan rangkuman di akhir materi dan dilengkapi dengan soal-soal untuk memudahkan dalam memahami materi dan untuk mengukur sejauh kemampuan pengetahuan peserta didik.

5.1.2.2 Kelemahan Produk

Produk media materi kesehatan berbasis e-book mempunyai kekurangan yaitu:

1. *E-book* yang digunakan berupa format foto, video dan pdf yang disimpan dengan format swf, html, exe, email dan *schreen server* sehingga untuk membuka hasil dari produk yang dibuat yaitu salah satunya menggunkan adobe flash professional atau play maker karena belom adanya aplikasi pendukung untuk membuka bahan ajar berbasis e-book dengan handphone sehingga produk ini hanya bisa dioperasikan dengan menggunakan komputer atau laptop.
2. Produk media *e-book* ini untuk proses penyebaran masih dengan cara manual ataupun disebarkan menggunakan google drive.

5.2 Saran Pemanfaatan Diseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut

5.2.1 Saran Pemanfaatan

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dan pemanfaatan yang dapat diberikan dengan pengembangan model pembelajaran materi kesehatan berbasis *e-book* kelas VII di SMP se-Kecamatan Cepogo sebagai berikut:

1. Bagi Pendidik
   1) Bagi pendidik atau guru penjasorkes dapat menggunakan dan mengaplikasikan media pembelajaran yang telah dikembangkan sebagai alternatif dalam menyampaikan materi kesehatan.
   2) Bagi pendidik atau guru penjasorkes diharapkan unutk mengembangkan model-model media pembelajaran yang dapat menarik dengan mengembangkan media berbasis *e-book* materi kesehatan sebagai salah satu referensi.
2. Bagi Peserta Didik

   Bagi peserta didik dengan adanya media *e-book* yang dikembangkan ini diharapkan agar menambah motivasi untuk belajar serta memudahkan peserta didik dalam memahami materi dalam proses belajar mengajar dikelas terutama dalam memahami dan mendalami materi tentang kesehatan.
3. Bagi Peneliti

   Dalam mengembangkan produk media *e-book* materi kesehatan tentunya terdapat kekurangan sehingga peneliti mengharapkan berbagai saran dan masukan dari para pengguna produk yang dikembangkan untuk menyempurnakan produk media *e-book* sesuai dengan bahan ajar pendidikan kesehatan apabila masih perlu untuk diperbaiki.

5.2.2 Deseminasi dan Pengembangan Lebih Lanjut

Hasil penelitian pengembangan produk media *e-book* materi kesehatan sangat penting untuk dideseminasikan agar penyebaran inovasi hasil penelitan dapat diketahui oleh banyak orang khususnya kalangan guru

Penjasorkes Sekolah Menengah Pertama dan praktisi pendidikan yang lain. Diseminasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tertentu khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama.

Diharapkan produk *e-book* yang dikembangkan ini dapat menjadi pedoman untuk peneliti yang lain untuk mengembangkan produk yang lebik baik sesuai dengan kebutuhan didunia pendidikan khususnya Penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Arikunto, S. (2010). *PROSEDUR PENELITIAN.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arsyad, A. (2016). Dalam Walker, & Hess, *Media Pembelajaran* (hal. 219-220). Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Andi Prastowo. 2015. Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif. Yogyakarta:DIVA Press

D`Ambra, J., Wilson, C. S., & Akter, S. (2013). Application of the task-technology fit model to structure and evaluate the adoption of e-book by academics. Journal of the American society for Information Science and Technology , 10.

Dwi, W. P., & Dewi, R. N. (2014). Pengembangan E-Book Terpadu Tema Suhu Dan Pengukuran Untuk Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa . Unnes Science Education Journal , 606.

E.J., M. L. (2006). *Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan.* Yogjakarta: Pustaka Pelajar.

Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan.* Yogjakarta: GRAHA ILMU.

Ghofur, A., & Kustijono, R. (2015). Pengembangan E-Book Berbasis Flash Kvisoft Flipbook Pada Materi Kinematika Gerak Lurus Sebagai Sarana Belajar Siswa Sma Kelas X. Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika , 179.

Hamalik, O. (2013). *Kurikulum dan Pembelajaran.* Jakarta: Bumi Aksara.

Hidayati, L. (2010). Kekurangan Energi Dan Zat Gizi Merupakan Faktor Resiko Kejadian Stunted Pada Anak Usia 1-3 Yang Tinggal Di Wilayah Perkotaan Surakarta . Jurnal Kesehatan , 89.

Hermansyah, dkk. (2018). Peningkatan Peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Tingkat Sekolah Dasar Se-Kecamatan Telanaipura Kota Jambi

Istiningtyas, A. (2010). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Di PSIK Undip Semarang. Jurnal KesMaDaSKa , 19.

J. B. (2010). Adolescent Development. *Sari Pediatri* , 21.

Kastasapoetra, G., Marsetyo, H., & Med. (2008). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, dan Produksi Kerja).* Jakarta: Rineka Cipta.

Kustino. (2009). *Media Pembelajaran (Konsep, Nilai Edukatif, Klasifikasi, Praktek, Pemanfaatan, dan Pengembangan).* Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Mulyani, S. (2014). *Perkembangan Peserta Didik.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Munib, A. (2015). *Pengantar Ilmu Pendidikan.* Semarang: Pusat Pengembangan MKU/MKDK-LP3 Universitas Negeri Semarang.

Ma'aruf, A. R., & Uno, H. B. (2016). Pengembangan Media Pembelajaran IPS Berbasis Website untuk Siswa Kelas VII Madrah Tsanawijaya Negeri. Jurnal Teknologi Pendidikan , 169-170.

Muhson, A. (2010). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi. Jurnal Pendidikan Akutansi Indonesia , 1.

Maharsi, S. (2000). Pengaruh Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Bidang Akutansi Manajemen. Jurnal Akutansi 7.

Moh. Nazir. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia

Nguyen, N.-G. (2015). Designing and using interactive e-book in Vietnam. *Internasional Journal of Learning, Teaching and Educational Reserch* , 2.

Nur'aini Linda Pratiwi.2014. Skripsi. *Pengembangan Model Smart Card Untuk Pembelajaran Bola Basket Siswa Kelas IV SDIT Permata Hati Kabupaten Banjarnegarat Tahun 2014.*Semarang: FIK UNNES.

Nurjanah, N., Fitri, S., & Febrian, K. (2018). Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Motivasi Hidup Sehat Dengan Perilaku Memelihara Kebersihan Lingkungan . Jurnal Edunomic , 37.

Nasution, S. (2018). Pengembangan Kecerdasan Sosial Melalui Metode Pembelajaran Outdoor Eduction Dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Unsika, 73.

Puspitasari, A., & Rakhmawati, L. (2013). Pengembangan E-book Interaktif pada Mata Kuliah Elektronika Digital. Jurnal Pendidikan Teknik Elektro , 538.

Prabowo, A., & Heriyanto. (2013). Analisis Pemanfaatan Buku Elektronik (E-book) Oleh Pemustaka di Perpustakaan SMA Negeri 1 Semarang. Jurnal Ilmu Perpustakaan , 4.

Perwitasari, S., Wahjoedi, & Akbar, S. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Kontekstual. *Jurnal Pendidikan, 278.*

Rasiman, & Dini, N. R. (2014). Pengembangan Media E-Comic Berbasis Flip Book Maker dengan Pendekatan ScientificLearning pada Siswa Kelas VII SMP N 15 Semarang. *Prosiding Mathematic and Sciences Forum 2014* , 645.

Restiyowati, I., & Sanjaya, I. G. (2012). Pengembangan E-book Interaktif Pada Materi Kimia Semester Genap Kelas XII SMA. Unesa Journal Of Chemical Education , 131.

Setiawan, dkk. (2018). Pemanfaatan Media Sosial untuk Membangun Sistem E-learning di SMK 1 Gunung Talang. *Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi,* 8.

Suci, I. A., Yudhya, E. M., jus'at, I., & Angkasa, D. (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Dikecamatan Rajeng Tangerang. *Indonesia Journal Of Human Nutrition* , 145.

Sugiyanto. (2008). Perkembangan dan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: ALFABETA.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: ALFABETA.

Sulaiman. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dengan Pendekatan Sistem. Semarang: Swadaya Manunggal.

Sudarsana, I. K. (2016). Pemikiran Tokoh Pendidikan Dalam Buku Lifelong Learning: Policies, Practies, and Programs (Perspektif Peningkatan Mutu Pendidikan di Indonesia). *Jurnal Penjamin Mutu* , 52.

Syaodih, N. S. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: REMAJA ROSDAKARYA.

Wahyuningsih, D., & Makmur, R. (2017). E-Learning Teori dan Aplikasi. Bandung: INFORMATIKA.

Widoyoko, E. P. (2012). Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogjakarta: PUSTAKA PELAJAR.

Wijayanti, S., Fadiawati, N., & Tania, L. (2015). Pengembangan E-Book Interaktif Kesetimbangan Kimia Berbasis Representasi Kimia. Pendidikan dan Pembelajaran Kimia , 482.

Wulan. (2018). Pengembangan MediaPembelajaran Interaktif Berbasis*E-Book* pada Materi Sistem Pencernaan Untuk SMP Kelas VII. *skripi,* Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Wu,T-T., Huang, Y.M., Su, C.Y., Chang, L., & Lu, Y. C. (2018). Application and Analysis of a Mobile E-book system Based on Project-Based Learning in Community Health Nursing Practice Courses. *Education technology & Society,* 143.

Zainuri & Setiyowati. (2017). Piagam Debest: Intergrasi Komitmen Tripusat Pendidikan Untuk Penguatan Pendidikan Karakter Di SD Muhammadyah 24 Surabaya, 163-164.

[KEMENDIKBUD] Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. 2016*. Buku Siswa.* Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Kemdikbud, Balitbang.