MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAKAN MEDIA RAC (*REACTION, ACCURACY, COORDINATION*) UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS 8

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1

untuk memperoleh gelar Sarjana

Pada Universitas Negeri Semarang

oleh:

Muhammad Luthfi Fahad
6101416118

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Luthfi Fahad

NIM : 6101416118

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul : Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Semarang, 27 Agustus 2020

Ketua Jurusan	Pembimbing
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	
Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.	Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197002231995122001	NIP.198803182014041001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8" karya Muhammad Luthfi Fahad, NIM 6101416118 telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada tanggal 30 September 2020 dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi.

Panitia:

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.	Dr. Rumini, M. Pd.
NIP. 196103201984032001	NIP. 197002231995122001

Penguji I

Andry Akhiruyanto, S. Pd., M. Pd. .....

NIP. 198101292003121001

Penguji II

Ranu Baskora Aji Putra, S. Pd., M. Pd. .....

NIP. 197412151997031004

Penguji III

Martin Sudarmono, S. Pd., M. Pd. .....

NIP. 198803182014041001

PERNYATAAN KELULUSAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi/TA ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Negeri Semarang (UNNES) maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Pembimbing dan Tim Penguji.
3. Dalam karya ilmiah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernaytaan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Semarang, 30 September 2020

METERAI TEMPEL
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Muhammad Luthfi Fahad

NIM.6101416118

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- Think posiyive and positive things will happen (Berfikir positif maka hal positif akan terjadi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ibu dan Bapak tercinta (Ibu Rahayu dan Bapak Solikhin), Terimakasih atas segalanya.
2. Adik saya Lina Falestin dan keluarga saya, Terimakasih atas doa dan dukunganya.
3. Teman-teman angkatan 2016, Terimakasih atas doa dan dukunganya.

PRAKATA

Segala puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya kepada hamba-Nya yang selalu bersyukur, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8". Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ;

1) Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai Mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas pemberian ijin penelitian.
3) Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah menyetujui tema skripsi.
4) Bapak Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd. dosen pembimbing atas segala kesabaran dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5) Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta informasi kepada penulis, sehimgga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6) Staff Tata Usaha dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah membantu dalam segala urusan administrasi dan surat perizinan penelitian
7) Guru SMP 1,2 dan 3 Ajibarang yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian serta peserta didik yang telah bersedia untuk menjadi sampel.
8) Bapak Solikhin, Ibu Rahayu dan adik saya Lina Falestin serta Keluarga saya, yang telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9) Teman-teman PJKR 2016 yang telah memberikan motivasi, semangat dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin.
10) Semua pihak dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Penyusun skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penyusun di masa yang akan datang, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga bantuan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan baik serta mendapat pahala dari Allah SWT. Harapan penyusun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang , 30 September 2020

Penulis

ABSTRAK

Muhammad Luthfi Fahad. 2020**. Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi / S1. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci **:** Pengembangan, Media RAC, Aktivitas Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani.

Pendekatan modifikasi pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani di sekolah. Permasalahan dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8?". Tujuan dari penilitian ini adalah untuk menghasilkan media untuk aktivitas kebugaran jasmani di sekolah.

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D). Prosedur penelitian sebagai berikut :1) Potensi dan masalah, 2) pengumpulan data, 3) Desain produk, 4) Validasi desain (1 ahli penjas dan 2 ahli pembelajaran), 5) Revisi Desain, 6) Uji coba skala kecil (30 peserta didik), 7) Revisi produk, 8) Ujicoba skala besar (84 peserta didik), 9) Revisi produk, 10) Produksi masal yang menghasilkan media RAC *(Reaction, Accuracy, Coordination)* untuk Pendidikan Jasmani.

Hasil validasi ahli produk awal penelitian didapatkan rata-rata (92.6%) sangat baik, dengan beberapa revisi seperti penampang papan pantul harus dicat untuk memaksimalkan pantulan. Kemudian produk di uji cobakan skala kecil dengan hasil rata-rata 74.72% (baik). Setelah itu produk di revisi oleh ahli dan dinyatakan sangat dapat digunakan. Kemudian produk di uji coba skala besar dengan hasil rata-rata 96.61% (sangat baik).

Berdasarkan hasil analisis penelitian, media RAC *(Reaction, Accuracy, Coordination)* dapat digunakan sebagai model pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani disekolah. Saran bagi guru penjas, diharapkan dapat memanfaatkan media ini untuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani sesuai dengan buku penggunaan media agar dapat membantu siswa untuk lebih aktif dan berantusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

ABSTRACT

Muhammad Luthfi Fahad. 2020. **Learning Model of Physical Fitness Using RAC (Reaction, Accuracy, Coordination) Media For Junior High School Students Grade VIII**. Thesis. Department of Medical and recreational physical education/S1. Faculty of Sports Sciences. State University of Semarang. Instructor: Martin Sudarmono, S. Pd., M. Pd.

Keywords: Development, RAC Media, physical fitness activities, physical education.

Approach modification of physical education learning is one of the efforts to solve the problems of limited facilities and infrastructure for learning physical fitness activities in the school. The problem in this study is "How Learning Model of Physical Fitness Using RAC (Reaction, Accuracy, Coordination) Media For Class 8 Junior High School Students?". The purpose of this research is to produce a product for physical fitness activities at school.

This research is research and Development (R&D). The following research procedures: 1) potential and problems, 2) data collection 3) product design, 4) validation of the Design (1 physical education experts and 2 learning experts), 5) revision of designs, 6) Small-scale trials (30 students), 7) product revision, 8) Large-scale trials (84 students), 9) Product revisions, 10) mass production that resulted in the RAC product (Reaction, Accuracy, Coordination) for physical education.

The results of expert validation of the initial product of the study found that the average (92.6%) was very good, with some revisions such as the cross section of the reflection board having to be painted to maximize the reflection. Then the product was tested on a small scale with an average yield of 74.72% (good). After that the product was revised by an expert and declared very feasible to use. Then the product was tested on a large scale with an average yield of 96.61% (very good).

Based on the results of research analysis, the RAC (Reaction, Accuracy, Coordination) tool can be used as a learning model for physical fitness activities at school. Suggestions for physical education teachers are expected to be able to use this tool for learning physical fitness activities in accordance with the book's use of tools so that it can help students to be more active and enthusiastic about learning physical education at school.

DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KELULUSAN ..... **iv**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
PRAKATA ..... **vi**
ABSTRAK ..... **viii**
ABSTRACT ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 7
1.5 Spesifikasi Media 7
1.6 Pentingnya Pengembangan 8
BAB II **9**
KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR **9**
2.1 Landasan Teori 9
2.1.1 Hakekat Pengembangan 9
2.1.1 Media 14
2.1.2 Pembelajaran 15
2.1.3 Pendidikan 20
2.1.4 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 23
2.1.5 Kebugaran jasmani 34

2.1.6 Media *RAC* (Reaction, Accuracy, Coordination) 43
2.2 Penelitian yang Relvan 44
2.3 Kerangka Berpikir.....45
BAB III 47
METODE PENGEMBANGAN 47
3.1 Model Pengembangan 47
3.2 Prosedur Pengembangan 48
3.2.1 Rumusan Potensi dan Masalah 49
3.2.2 Pengumpulan Data.....49
3.2.3 Desain Media.....49
3.2.4 Validasi Desain.....50
3.2.5 Revisi Desain.....51
3.2.6 Uji Coba Media..... 51
3.2.7 Revisi Media.....52
3.2.8 Uji Coba Pemakaian..... 52
3.2.9 Revisi Produk..... 52
3.2.10 Produk Masal.....52
3.3 Uji Coba produk.....53
3.3.1 Desain Uji Coba.....53
3.4 Rancangan Media.....55
3.5 Jenis Data..... 56
3.6 Instrumen Pengumpulan Data 56
3.6.1 Observasi..... 56
3.6.2 Dokumentasi.....56
3.6.3 Kuesioner atau Angket..... 56
3.7 Analisis Data..... 58
BAB IV 63
HASIL PENGEMBANGAN 63
4.1. Penyajian Data Hasil Uji Coba.....63
4.1.1. Deskripsi Draf Produk Awal 64
4.1.2 Analisis Data Hasil Penilaian Ahli Produk Awal 66
4.1.3. Revisi Validasi Ahli Produk Awal 74
4.2. Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil 75
4.2.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Kecil Kuesioner Peserta didik ...75

4.2.2 Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Kecil.....90
4.3 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Besar.....91
4.3.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Skala Besar Kuesioner Peserta didik...91
4.4 Deskripsi Draf Produk Akhir 105
4.5 Prototipe Produk.....106
4.5.1 Desain Produk.....107
4.5.2 Komponen Produk.....107
a.Bahan Kerangka.....107
b.Papan pantul 108
c.Baut dan Mur 109
4.5.3 Cara Pemakaian..... 110
4.5.4 Kelemahan Produk.....110
BAB V..... 112
KAJIAN DAN SARAN..... 112
5.1 Kajian Prototipe Produk 112
5.2. Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan lebih Lanjut..... 114
5.2.1. Saran pemanfaatan Produk 114
5.2.2. Saran Diseminasi 114
5.2.3. Saran Pengembangan lebih Lanjut 115
DAFTAR PUSTAKA..... 116
LAMPIRAN..... 118

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1.1 Hasil Studi Pendahuluan 5

3.1 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Ahli.....57

3.2 Skor Jawaban Kuesioner Ya atau Tidak 57

3.3 Faktor, Indikator, dan Jumlah Butir Kuesioner Peserta didik 58

3.1 Klasifikasi Presentase..... 60

4.1.1 Hasil Evaluasi Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Produk Awal..... 67

4.1.2 Hasil Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Penjas tentang Kesesuaian Produk RAC dengan Standar Kompetensi, dan Kompetensi Dasar.....68

4.1.3 Hasil Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Penjas tentang Kesesuaian Produk RAC dengan Kelayakan Produk 69

4.1.4 Hasil Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Penjas tentang kualitas Produk RAC.....70

4.1.5 Hasil Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Penjas tentang karakteristik Produk RAC dan peserta didik 71

4.1.6 Hasil Penilaian Ahli Penjas dan Ahli Pembelajaran Penjas tentang kesesuaian Produk RAC dengan komponen aktifitas kebugaran jasmani 73

4.1.7 Revisi Ahli Penjas Produk Awal.....74

4.1.8 Revisi Ahli Pembelajaran Produk Awal 74

4.2.1 Kuesioner Peserta didik Uji Coba Skala Kecil 76

4.2.2 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang Pemahaman peserta didik terhadap media RAC 76

4.2.3 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang Pemahaman peserta didik terhadap pengunaan media RAC.....78

4.2.4 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang Pemahaman peserta didik terhadap Komponen yang terdapat dalam media RAC 79
4.2.5 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang Pemahaman peserta didik terhadap keamanan media RAC 80
4.2.6 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik mempraktikan aktifitas kebugaran jasmani menggunakan media RAC.....81
4.2.7 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik mempraktikan komponen reaksi, akurasi dan koordinasi menggunakan media RAC.....82
4.2.8 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik dapat menggunakan media RAC.....84
4.2.9 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentangmeningkatnya denyut nadi peserta didik 85
4.2.10 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik dapat menerapkan sikap sosial pada saat menggunakan media RAC.....86
4.2.11 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik dapat menerapkan sikap disiplin pada saat menggunakan media RAC.....87
4.2.12 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik dapat menerapkan sikap berperilaku baik pada saat menggunakan media RAC.....88
4.2.13 Revisi Ahli Penjas 90
4.2.14 Revisi Ahli Pembelajaran.....91
4.2.15 Kuesioner Peserta didik Uji Coba Skala Besar 92
4.2.16 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang Pemahaman peserta didik terhadap media RAC 93
4.2.17 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang Pemahaman peserta didik terhadap pengunaan media RAC.....94

4.2.18 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang Pemahaman peserta didik terhadap Komponen yang terdapat dalam media RAC 95
4.2.19 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang Pemahaman peserta didik terhadap keamanan media RAC 96
4.2.20 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik mempraktikan aktifitas kebugaran jasmani menggunakan media RAC.....97
4.2.21 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik mempraktikan komponen reaksi, akurasi dan koordinasi menggunakan media RAC.....98
4.2.22 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik dapat menggunakan media RAC.....100
4.2.23 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentangmeningkatnya denyut nadi peserta didik 101
4.2.24 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik dapat menerapkan sikap sosial pada saat menggunakan media RAC.....102
4.2.25 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik dapat menerapkan sikap disiplin pada saat menggunakan media RAC.....103
4.2.26 Hasil Kuesioner Peserta Didik tentang peserta didik dapat menerapkan sikap berperilaku baik pada saat menggunakan media RAC.....104

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Bagan Kerangka Berpikir 46
3.1 Langkah-langkah penggunaan Metode *RnD* 48
4.1 Desain Media RAC Tampak Depan 65
4.2 Desain Media RAC Tampak Samping 65
4.3 Desain Media RAC Tampak Belakang 66
4.1 Desain Produk 107
4.2 Besi Hollow untuk Kerangka Media RAC 108
4.3 Besi Siku untuk Kerangka media RAC 108
4.4 Papan Kayu untuk Papan Pantul Atas dan Bawah 109
4.5 Mur dan Baut untuk Mengabungkan Kerangka Besi 109

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Pengajuan Topik 123
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 123
3. Surat Izin Melakukan Penelitian 125
4. Surat Balasan Izin Penelitian 131
5. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian 133
6. Kuesioner Ahli Penjas dan Pembelajaran 136
7. Kuesioner Peserta didik 149
8. Rekapan Kuesioner Peserta Didik Skala Kecil 152
9. Rekapan Kuesioner Peserta Didik Skala Besar 154
10. Draft Produk Awal 161
11. Draft Produk Akhir 162
12. Dokumentasi Produk Awal Media 163
13. Dokumentasi Produk Akhir Media 163
14. Dokumentasi Pembuatan Media 164
15. Dokumentasi Penelitian 165

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki dimensi kompleks Pencapaian prestasi dibidang olahraga yang didukung oleh teknologi yang tepat guna dan penerapan ilmu pengetahuan. Tercapainya prestasi olahraga merupakan sebuah usaha yang dapat diperhitungkan secara pasti melalui pembinaan sejak dini, pematangan kemampuan teknik, taktik maupun strategi serta melalui berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang dapat dipertanggung jawabkan dan efektif yaitu melalui pendekatan ilmiah Menurut Yudianti (2016:121). Olahraga sendiri dibagi menjadi 3 yaitu olahraga pendidikan, olaharaga rekreasi dan olahraga prestasi Menurut UU No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional,.

Olahraga pendidikan dilaksanakan dalam bentuk pembelajaran aktivitas Jasmani di sekolah. Menurut (Husdarta, 2010:148) olahraga pendidikan merupakan sebuah Pendidikan Jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang berkelanjutan dan teratur untuk memperoleh kepribadian, pengetahuan, kesehatan, ketrampilan dan kebugaran jasmani. Ketika sekelompok orang atau seseorang berolahraga dengan tujuan pendidikan maka

seluruh aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga yang memiliki tujuan untuk pendidikan itu identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media untuk pendidikan. Jadi, aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan merupakan sebuah olahraga pendidikan.

Olaharaga yang dilaksanakan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan merupakan sebuah Olahraga rekreasi.

Menurut Husdarta (2010: 148-149) suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh adalah Olahraga rekreasi.

Sedangkan di dalam buku pedoman yang diterbitkan oleh Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga (2011: 5) Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan dan kegemaran, kebugaran dan kesenangan merupakan olahraga rekreasi.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang mengembangkan dan membina atlet secara tersetruktur, berjenjang, dan berkelanjutan melalui

kompetisi untuk mencapai prestasi dengan teknologi keolahragaan dan dukungan ilmu pengetahuan". Prestasi olahraga dihasilkan melalui program pembinaan dan pengembangan secara bertahap dan berkesinambungan Prestasi olahraga tidak dapat diperoleh dalam waktu yang singkat atau jalan pintas..

Diperlukan pembinaan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, sumber daya manusia dan sumber daya alam dalam meningkatkan prestasi olahraga. Menurut Adiska Rani Ditya Candra (2016:51) Tahap terakhir dari setiap proses pembinaan adalah tercapainya prestasi tertinggi atau disebut dengan prestasi puncak. Kemenangan adalah hasil yang diperoleh dari usaha yang telah dilakukan dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung oleh SDM baik atlet dan pelatih, manajemen dan juga sarana dan prasarana yang memadai.

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani adalah permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas ritmik, aktivitas senam, aktivitas air, aktivitas luar kelas dan kesehatan. Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, ketrampilan lokomotor, non lokomotor dan manipulaif, kasti, rounders, bulutangkis, atletik, sepak bola, bola voli, tenis meja, bola basket, tenis lapangan, dan beladiri serta aktivitas lainnya.

Mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmnai, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya merupakan aktivitas pengembangan. Aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan media, ketangkasan tanpa

media, dan senam lantai serta aktivitas lainnya. Aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam aerobik , senam pagi, SKJ, serta aktivitas lainnya.

Keselamatan air, ketrampilan bergerak di air dan renang, permainan air serta aktivitas lainnya merupakan Aktivitas air. Pendidikan luar kelas meliputi piknik atau karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung. penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, kususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, , mencegah dan merawat cedera, memilih makanan dan minuman yan sehat, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS merupakan Kesehatan.

Aktivitas kebugaran jasmani di sekolah direalisasikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Aktivitasnya meliputi komponen-komponen kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi : kekuatan; daya ledak; keseimbangan; ketepatan; reaksi, daya otot; kecepatan; kelenturan; kelincahan; koordinasi.

Kenyataan di lapangan pembelajaran kebugaran jasmani belum terealisasi dengan baik. karena belum terfasilitasi oleh media-media pendukung, Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 20 Maret 2019, ada pun hal-hal yang menjadi bahan observasi yaitu materi pembelajaran, permediaan dan materi pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada peserta didik dan guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. Wawancara kepada peserta didik tentang respon peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan

Jasmani materi kebugaran jasmani banyak peserta didik yang merasa bosan dengan pembelajaran yang dilaksanakan. Karena pembelajaran cenderung monoton tanpa menggunakan media atau media pembelajaran oleh karena itu peserta didik kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani.

Adapun wawancara kepada guru Pendidikan Jasmani dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil Studi Pendahuluan

No	Nama Sekolah	Pelaksanaan Pembelajaran, Kebugaran Jasmani		Materi Pembelajaran		Media Pembelajaran	
		Ada	Tidak	Ada	Tidak	Ada	Tidak
1	SMP 1 Ajibarang	√		√			√
2	SMP 2 Ajibarang	√		√			√
3	SMP 3 Ajibarang	√		√			√

Sumber: peneliti 2020

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di atas dapat disimpulkan beberapa hal, diantaranya yaitu (a) Materi pembelajaran Jasmani sudah ada. (b) pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani sudah dilaksanakan dengan baik di Sekolah Menengah Pertama (c) fasilitas pembelajaran kebugaran jasmani belum tersedia (d) peserta didik tidak terlalu tertarik terhadap materi kebugaran jasmani

Setelah peneliti melakukan studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan media untuk memfasilitasi pembelajaran aktifitas kebugaran jasmani, adapun judul yang akan diteliti adalah “Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media RAC (*Reaction,*

Accuracy, Coordination) Untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Kelas 8".

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian tentu tidak terlepas dari permasalahan, sehingga masalah tersebut perlu diteliti, dianalisis dan dipecahkan, maka dari latar belakang dan identifikasi masalah diatas dirumuskan permasalahan sebagai berikut : "Bagaimana model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) untuk peserta didik sekolah menengah pertama kelas 8?".

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan peneliti dalam penelitian ini adalah dapat menghasilkan model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) untuk peserta didik sekolah menengah pertama kelas 8.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan pengembangan diatas diharapkan hasil penelitian ini memiliki beberapa manfaat antara lain sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan sumbangan pemikiran ilmu pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya dalam materi kebugaran jasmani yang dapat dijadikan referensi dalam penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan model pembelajaran kebugaran jasmani menggunakan media RAC (*Reaction, Accuracy,*

Coordination) untuk peserta didik sekolah menengah pertama kelas 8 sehingga dapat menjadi bahan kajian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi peneliti

Memberikan inovasi baru berupa media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) untuk Pendidikan Jasmani, yang digunakan dalam membantu peran guru dalam mengajar materi kebugaran jasmani.

1.4.2.2 Bagi guru

1. Sebagai media pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.
2. Sebagai modifikasi media pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.

1.4.2.3 Bagi peserta didik

1. Menambah wawasan peserta didik dalam mempelajari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.
2. Memfasilitasi peserta didik dalam mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani.

1.4.2.4 Bagi sekolah

Menambah alternative sarana media yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas aktivitas kebugaran jasmani.

1.5 Spesifikasi Media

Media yang dikembangkan ini merupakan sebuah media untuk memfasilitasi pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya materi aktivitas kebugaran jasmani. Media ini bertujuan untuk membantu peran guru dalam

memberikan materi aktivitas kebugaran jasmani dan dapat mencapai beberapa komponen-komponen aktivitas kebugaran jasmani diantaranya reaksi, akurasi, dan koordinasi.

Media ini dibuat dari bahan besi dan kayu, yang nantinya besi dibuat sebagai kerangka sedangkan kayu dibuat sebagai papan pantul. untuk tinggiya sendiri media ini dapat disesuaikan sesuai dengan tinggi tubuh peserta didik. Tinggi maksimal dari media ini adalah 2 meter dan lebar dari media ini adalah 70 cm. media ini terdiri dari 2 papan pantul untuk papan pantul bagian atas berukuran 50 cm x 50 cm sedangkan untuk papan pantul bagian bawah berukuran 70 cm x 50 cm, media ini terdiri dari beberapa batng besi yang di satukan mengunakkan mur dan baut sehingga menjadi sebuah media RAC.

1.6 Pentingnya Pengembangan

Tidak adanya fasilitas dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani ini menyebabkan guru dan peserta didik tidak maksimal dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani. dengan adanya media ini diharapkan dapat menjadi fasilitas untuk materi aktivitas kebugaran jasmani, dan harapanya peserta didik akan lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran dan juga peserta didik dapat memahami komponen dalam Pendidikan Jasmani khususnya pada komponen Reaksi, Akurasi dan Koordinasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

Landasan teori yang dibahas dalam penelitian ini meliputi pengertian pengembangan, konsep pengembangan media dan model, media, pengertian pembelajaran, media pembelajaran, model pembelajaran, pendidikan, fungsi pendidikan, pengertian Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), tujuan Penjasorkes, Manfaat Penjasorkes, ruang lingkup Penjasorkes, pengertian Kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani

2.1.1 Hakikat Pengembangan

Menurut KBBI (2002:589) pengembangan merupakan sebuah keharusan yang harus dilaksanakan dalam kehidupan, kata konsep artinya ide, rancangan atau pengetian yang diabstrakan dari peristiwa nyata. Konsep pengembangan ini juga mengarah kepada rancangan dalam menghasilkan atau mengembangkan suatu media. Pada penelitian sering disebut dengan penelitian pengembangan atau yang akrab dengan sebutan *research and development (R&D).* Strategi dalam R&D ini untuk menghasilkan media tertentu, serta menguji keefektifan media tersebut, (Sugiyono, 2010:407).

pengembangan dapat meningkatkan proses dan hasil belajar siswa. Produk yang dimaksud dapat berupa model pembelajaran, media pembelajaran, bahan ajar, model instrument penilaian, software computer untuk pembelajaran, dan permediaan pembelajaran lainnya. (Ainin, 2013)

2.1.1.1 Pengertian pengembangan

Menurut KBBI (2002:538) kata "pengembangan" artinya cara, proses dan perbuatan mengembangkan. Suatu kegiatan menghasilkan suatu media atau cara yang baru, dimana selama kegiatan tersebut penilaian dan penyempurnaan terhadap media atau cara tersebut terus dilakukan. setelah mengalami penyempurnaan penyempurnaan akhirnya media atau cara tersebut dipandang cukup mantap untuk digunakan seterusnya merupakan sebuah pengembangan.

Teori menurut Borg and Gall yang dikutip dari buku Sugiyono (2015:28) proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk merupakan penelitian dan pengembangan. Yang dimaksud produk disini tidak hanya suatu berupa benda seperti buku teks, film untuk pembelajaran, dan software (perangkat lunak) komputer, tetapi juga metode untuk mengajar.

Disebutkan bahwa prosedur penelitian dan pengembangan terdiri dari dua tujuan utama, yaitu: (1) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan (2) pengembangan produk. Penelitian dan pengembangan berfungsi untuk memvalidasi dan mengembangkan produk.

Memvalidasi produk, berarti produk itu telah ada, dan peneliti hanya menguji efektifitas atau validitas produk tersebut. Mengembangkan produk dalam arti yang luas dapat berupa memperbarui produk itu telah ada, dan peneliti hanya menguji efektifitas atau validitas produk tersebut. Mengembangkan produk dalam arti yang luas dapat berupa memperbarui produk yang telah ada (sehingga menjadi lebih praktis, efektif, dan efesien) atau menciptakan produk baru (yang sebelumnya belum ada).

Metodologi penelitian yang digunakan untuk menguji keefektifan produk tersebut dan menghasilkan produk tertentu. Digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas utuk dapat mengasilkan produk tertentu, maka diperlukan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut. Jadi penelitian dan pengembangan bersifat longitudinal (bertahap bisa *multy years*) merupakan metodologi penelitian dan pengembangan adalah.

Kegiatan pengembangan produk melibatkan multidisiplin dalam hal desain, proses, inovasi teknologi, marketing serta pengelolaan bisnis. Dalam menciptakan produk baru, penelitian dan pengembangan (reseaech & development) memanfaatkan perkembangan teknologi pengelolaan dan bahan baku yang mutakhir untuk mendapatkan produk yang berkualitas dan aman untuk digunakan.

Penelitian dan pengembangan (*reseaech & development*) pada industri merupakan ujung tombak dari suatu industri dalam menghasilkan

produk-produk baru yang dibutuhkan oleh pasar (prof. Dr. Sugiyono,2010 : 407-408).

Berdasarkan beberapa teori tentang pengertian pengembangan diatas dapat disimpulkan bahwa pengembangan adalah suatu proses untuk mengembangkan sebuah media yang sudah ada maupun yang belum ada sehingga menghasilkan produk-produk baru yang lebih praktis, efektif dan efesien.

2.1.1.2 Konsep pengembangan media dan model

Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 yang membahas tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab XIII pasal 74 diamanahkan bahwa pengembangan Ilmu pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) keolahragaan, ayat (1) untuk memajukan keolahragaan nasional masyarakat, Pemerintah dan Pemerintah Daerah melakukan pengembangan IPTEK secara berkelanjutan; ayat (3) pengembangan IPTEK yang dimaksudkan pada ayat (1) diselenggrakan melalui alih sosialisasi, teknologi, pengkajian, perlombaan, pertemuan ilmiah, dan kerjasama antar lembaga penelitian, baik nasional maupun internasional yang memiliki spesialisasi IPTEK keolahragaan;

(4) hasil pengembangan IPTEK yang terdapat dalam ayat (1) disosialisasikan dan diterapkan untuk kemajuan olahraga. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 tahun 2007, Pemerintah Daerah dan Masyarakat bertanggung jawab melaksanakan pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi keolahragaan secara terencana dan

berkelanjutan untuk memajukan keolahragaan nasional, tentang Penyelenggaraan Pembinaan Keolahragaan Nasional Bab IX Pasal mengenai IPTEK Keolahragaan juga dipertegas bahwa Pemerintah.

Pada PP yang sama diatas bagian Iptek Keolahragaan. diselenggarakan melalui penelitian, pengkajian, alih teknologi, sosialisasi, pertemuan ilmiah dan kerjasama antar lembaga penelitian dan lembaga pendidikan tinggi baik nasional maupun internasional;

dilanjutkan pada ayat (3) Pengkajian ilmu pengetahuan dan Teknologi keolahragaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dimanfaatkan untuk mengembangkan 9 prototype, rancang bangun, dan modifikasi dalam rangka meningkatkan mutu penyelenggaraan keolahragaan.

Peningkatan mutu keolahragaan dalam bidang Iptek dapat diwujudkan dengan penelitian serta komptisi lomba karya inovatif teknologi olahraga, Hal ini telah banyak dilakukan oleh Negara-negara yang maju dalam bidang prestasi olahraganya (Koko Bangkit Budiman, 2016: 14). Dengan demikian maka diharapkan adanya karya-karya anak bangasa dalam melalui penelitian dan lomba karya inovatif dalam bidang Iptek Keolahragaan.

Selanjutnya hal ini menjadi landasan yang kuat dan penting bagi penelitian ini untuk membuat dan mengembangkan Model Pembelajaran Aktifitas Kebugaran jasmani melalui Media *RAC* (Reaction, Accuracy, Coordination) untuk Pendidikan Jasmani**.** untuk mendukung kemajuan

tenologi di bidang olahraga khusunya dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

2.1.2 Media

Kata media berasal dari bahasa latin yang merupakan bentuk jamak kata medium. Secara harfiah, media berarti perantara, yaitu perantara antara sumber pesan (*a source*) dengan penerima pesan (*a receiver*). Beberapa hal yang termasuk ke dalam media adalah film, televisi, diagram, media cetak (*printed material*), komputer, dan lain sebagainya (Dian, 2011:13). Sedangkan menurut Azhar (2011:3) Media merupakan media yang dapat membantu dalam keperluan dan aktivitas, yang dimana sifatnya dapat mempermudah bagi siapa saja yang memanfaatkannya. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses mengajar cenderung diartikan sebagai media-media grafis, fotografi, atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

Menurut Asosiasi Pendidikan Nasional (National Education Association/ NEA) dalam buku Arief Sadiman, dkk, media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta permediaannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca. Adapun batasan yaitu bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan

minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Dalam aktifitas pembelajaran, media dapat didefinisikan sebagai seseuatu yang dapat membawa informasi dan pengetahuan dalam interaksi yang berlangsungan antara pendidik dengan peserta didik (Fathurrohman 2007:67).

Dalam aktifitas pembelajaran, media dapat didefinisikan sebgai sesuatu yang dapat dijadikan sarana penyaluran komunikasi dan pesan. Dalam kegiatan belajar mengajar, media merupakan sesuatu yang sangat baik dan bermanfaat, dimana sebagai sesuatu yang bisa menjadi penghubung komunikasi antara guru dan siswa.

2.1.3 Pembelajaran

Pembelajaran adalah interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (UU No.20, 2003:pasal 1 ayat 20). Pembelajaran dapat diartikan sebagai setiap upaya sistematik dan sengaja untuk menciptakan, agar terjadi kegiatan interaksi edukatif antara dua pihak, yaitu antara peserta didik (warga belajar) dan pendidik (sumber belajar) yang melalukan kegiatan membelajarkan (Sudjana, 2004:28). Menurut Nasution (2016) pembelajaran merupakan suatu serangkaian rencana kegiatan yang termasuk di dalamnya penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam suatu pembelajaran dan disusun untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Pembelajaran merupakan konseptual untuk berhasil dalam menyampaikan pesan tentang berbagai perspektif teoretis tentang pelajaran

Guershon Harel & Boris Koichub (2010:115) Pembelajaran adalah istilah terjemahan dari kata *instruction*, yang kadang-kadang diartikan sama dengan pengajaran, meskipun hakikatnya berbeda. Istilah pengajaran berkaitan dengan konteks interaksi dosen-mahasiswa di dalam kelas. Istilah pembelajaran lebih menekankan pada kegiatan belajar siswa melalui usaha yang terencana dengan memanipulasi sumber-sumber belajar agar terjadi proses belajar (Mawardi, 2018:27).

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pembelajaran. yang biasa guru terapkan pada saat pelaksanaan belajar mengajar adalah pengelompokan peserta didik , manajemen kelas, dan penggunaan media bantu pengajaran itulah Isi yang terkandung didalam model pembelajaran berupa strategi pengajaran. Tidak terbantahkan lagi bahwa masa anak atau usia sekolah dasar merupakan masa dimana mereka sangataktif bergerak.

Menurut Dwi Sulistyo Cahyaningsih (2011:80) bermain dianggap sangat penting untuk perkembangan fisik dan fisiologis karena selama bermain, anak mengembangkan berbagai keterampilan social sehingga memungkinkan untuk menikmati keanggotaan kelompok masyarakat anak-anak. Menurut Slameto, (2010:2) dalam jurnal (Sulfemi & Mayasari, 2019:55) belajar adalah sebuah proses usaha yang dilakukan seseorang dalam memperoleh perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkunna.

Belajar dapat dikatakan sebuah proses perubahan sikap sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Perubahan sikap terhadap hasil belajar bersifat *continiu*, fungsional, positif, aktif, dan terarah. Proses perubahan sikap dapat terjadi dalam kondisi berdasarkan penjelasan dari para ahli pendidikan dan psikologi. Adapun pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik, dengan bahan pelajaran, metode penyampaian, strategi pembelajaran, dan sumber belajar dalam suatu lingkungan belajar. selanjutnya, keberhasilan proses belajar dan pembelajaran dapat dilihat melalui tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan. Dengan tercapainya tujuan pembelajaran, maka dapat dikatakan bahwa guru telah berhasil dalam mengajar. Dengan demikian, efektivitas sebagai proses belajar dan pembelajaran dapat diperoleh dengan interaksi diantara komponen-komponen (Pane & Darwis Dasopang, 2017:334).

Dari beberapa teori pengembangan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan dan sikap kepada peserta didik melalui beberapa rangkaian yang terkonsep dengan baik.

2.1.2.1 Model Pembelajaran

menurut Husdarta dan Yudha M.Saputra (2000:35) model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan

intraksional. Sedangkan menurut Kristin, (2016) Siswa dapat belajar dengan baik jika sarana dan prasarana untuk belajar memadai, model pembelajaran guru menarik, siswa ikut aktif dalam proses pembelajaran sehingga siswa tidak merasa jenuh atau bosan ketika mengikuti pembelajaran di kelas.

Pengorganisasian lingkungan yang dapat mengiringi peserta didik berinteraksi dan mempelajari bagaimana belajar itulah definisi proses pembelajaran, oleh karena peserta didik memiliki cara belajar yang beraneka ragam atau sendiri sendiri sesuai dengan perkembangan dan latar belajar sejarahnya, maka model pembelajaran yang mereka kembangkan disesuaikan dengan suatu rujukan yang disebut model pembelajaran.

Dari Pendapat di atas maka disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan rancangan yang disusun sedemikian rupa sehingga membantu tercapainya tujuan pembelajaran yang seutuhnya, yang terdiri dari empat rumpun, yaitu : rumpun sosial, prose informasi, personal, dan *system behavioral.*

2.1.2.2 Media Pembelajaran

Association for Education and Communication Technology (AECT) mendefinisikan media yaitu segala bentuk yang dipergunakan untuk suatu proses penyaluran informasi. Sedangkan Education Association (NEA) mendefinisikan sebagai benda yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrument

yang dipergunakan dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar, dapat mempengaruhi efektifitas program instruksional (Basyiruddin 2002:11)

Menurut Umar (2013:8) menyampaikan bahwa media pembelajaran adalah media, metodik dan teknik yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara seorang guru dan murid dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan pengajaran di sekolah. media pembelajaran merupakan sarana agar peserta didik tidak jenuh dalam mengikuti pelajaran dan efek yang terbesar diharapkan peserta didik dapat termotivasi dan mempermudah dalam menerima materi pelajaran (Fanny: 2013).

Pengembangan media pembelajaran tersebut berdasar beberapa pertimbangan: a) Memfasilitasi peserta didik dalam mempelajari materi aktivitas kebugaran jasmani, b) dapat digunakan oleh pengajar sebagai media pembelajaran dalam proses belajar mengajar.

2.1.4 Pendidikan

Pendidikan dalam arti luas dapat mencakup seluruh proses kehidupan dan segala bentuk interaksi individu dengan individu lain, individu dengan kelompok, individu dengan lingkungan yang terselenggara baik melalui pendidikan formal, informal dan nonformal (Prianggita, 2016:72).

Menurut Carter V. Good dalam buku Djumransyah (2004:24) bahwa pendidikan mengandung pengertian suatu proses perkembangan kecakapan seseorang dalam bentuk sikap dan perilaku dalam masyarakatnya dan merupakan proses sosial dimana seseorang dipengaruhi oleh sesuatu lingkungan yang

terpimpin (misalnya sekolah) sehingga dapat mencapai kecakapan sosial dan mengembangkan pribadinya. Sedangkan menurut Sudrajat, (2011:1) pendidikan merupakan cara yang telah dilakukan umat manusia sepanjang kehidupannya untuk menjadi sarana dalam melakukan transmisi dan transformasi baik nilai maupun ilmu pengetahuan

Hera Lestari Mikarsa (2009:1.13), yang menyatakan bahwa pendidikan sendiri mencakup pembentukan dasar kepribadian peserta didik sebagai manusia Indonesia seutuhnya sesuai dengan tingkat perkembangan dirinya, pembinaan pemahaman dasar dan seluk beluk ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai landasan untuk belajar pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan hidup dalam masyarakat.

Pendidikan pada hakikatnya adalah suatu ikhtiar untuk merubah manusia kearah yang lebih baik, dan inti dari perubahan diri manusia yang dimaksud adalah perubahan nilai menurut Fakhruddin, (2014)

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian pendidikan adalah proses mentransfer ilmu dari ahli kepada peserta didik yang juga menjadi sebuah proses untuk pembentukan karakter peserta didik yang dalam hal ini tidak terbatas hanya pada lembaga formal atau pendidikan formal tetapi juga didapat dari lembaga non formal atau pendidikan non formal.

2.1.3.1 Fungsi dan Tujuan Pendidikan

Menurut Hera Lestari Mikarsa, dkk (2009:1.18) mengemukakan fungsi pendidikan sebagai berikut:

1. Proses transformasi budaya, pendidikan dalam hal ini berfungsi untuk mewariskan budaya dari generasi ke generasi berikutnya. Fungsi ini juga berkenaan dengan bagaimana pendidikan mengubah nilai-nilai tertentu atau mengembangkan nilai-nilai yang dipandang sesuai dengan perkembangan masyarakat.
2. Proses pembentukan pribadi, pendidikan merupakan upaya yang sistematis untuk membentuk dan meningkatkan kualitas kepribadian individu. Karakteristik kepribadian yang kreatif, mandiri, tanggungjawab, ulet dan tekun merupakan sifat-sifat yang dituju.
3. Proses penyiapan warga negara, pendidikan berupaya untuk membentuk peserta didik agar menjadi warga negara yang baik, sesuai dengan tujuan dan falsafah bangsa, mengetahui dan mampu menjalankan hak dan kewajibannya sebagai warga negara sesuai dengan perundang-undangan dan hukum yang berlaku.
4. Proses penyiapan tenaga kerja, pedidikan berupaya memberi berbagai kemampuan, sikap serta keterampilan kepada peserta didik utuk menjadi mausia yang produktif bagi kehidupan dirinya, keluarga, masyarakat dan bangsanya.

Pandangan Carter V. Good dalam buku Djumransyah (2004:24) dapat dipahami bahwa pendidikan menentukan cara hidup seseorang, karena terjadinya modifikasi dalam pandangan seseorang disebabkan pula oleh terjadinya pengaruh interaksi antara kecerdasan,

perhatian, pengalaman yang dinyatakan dalam perilaku, kebiasaan dan paham kesusilaan.

Sedangkan fungsi Pendidikan menurut Kemendiknas (2011,2) adalah (1) membangun kehidupan kebangsaan yang multikultural; (2) membangun peradaban bangsa yang cerdas, berbudaya luhur, dan mampu berkontribusi terhadap pengembangan kehidupan ummat manusia; mengembangkan potensi dasar agar berhati baik, berpikiran baik, dan berperilaku baik serta keteladanan baik; (3) membangun sikap warganegara yang cinta damai, kreatif, mandiri, dan mampu hidup berdampingan dengan bangsa lain dalam suatu harmoni.

Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik. Pendidikan dapat diperoleh dari pendidikan formal dan non formal maupun informal (Wibowo, 2014:41). Sedangkan menurut Hendratmoko dkk (2018) tujuan pembelajaran ialah pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang memungkinkan pebelajar dapat melakukan tugas dan fungsi pekerjaan tertentu sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Dari pendapat di atas, fungsi dan tujuan pendidikan dapat diartikan sebagai dasar untuk menentukan kehidupan seseorang baik itu dari dalam diri sendiri maupun dari pengaruh lingkungan. Apabila seseorang memiliki kualitas kehidupan yang baik maka dapat ditarik kesimpulan pendidikan yang diperoleh sesuai dengan yang dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup orang tersebut.

2.1.5 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan atau yang biasa kita sebut (Penjasorkes) merupakan bagian pendidikan secara keseluruhan dan telah dihargai sebagai bagian yang penting dalam sistem pendidikan nasional. Hal kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan tersebut dicantumkan dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1 yang berbunyi sebagai berikut: Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara .

Pendidikan merupakan sebuah proses dinamis dan berkelanjutan yang bertugas memenuhi kebutuhan peserta didik dan guru sesuai dengan minat mereka masing-masing (Sukardi & Soegiyanto KS, 2015). Peranan pendidikan jasmani memiliki kontribusi dalam mengarahkan gerak tubuh siswa agar memiliki pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pengalaman belajar akan memberikan pembelajaran bagi siswa agar berperan penting menjadi subjek dalam pembelajaran penjas yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan motorik, mental dan emosional. Pemenuhan aktivitas fisik akan menghasilkan peningkatan kebugaran jasmani dan pada akhirnya akan menjadikan tubuh sehat (Morrow, Tucker, Jackson, Martin, Greenleaf, & Petrie, 2013:439).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal

kognitif, afektif , dan psikomotor melalui aktivitas jasmani menurut Bandi Utama (2011:2). Sedangkan menurut (Junaedi, 2016:834) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah sebuah sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Pada era globalisasi saat ini pendidikan dikatakan berhasil tergantung pada seberapa besar kualitas pendidikan yang dimiliki oleh negarannya.

Menurut Rahayu, (2013: 17) dalam jurnal Junaedi, (2016) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Sedangkan menurut Helmy Firmansyah (2009), pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari.

Menurut Cholik Mutohir (2005:157) menjelaskan bahwa “olahraga pendidikan adalah Pendidikan Jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebuah upaya pembinaan manusia yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan anak didik dapat terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Basuki, 2016:121).

Suharjana (2008:66) menjelaskan bahwa melalui program Pendidikan Jasmani yang teratur, terencana, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat dicapai seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan Jasmani dan rohani. Tujuan itu terdiri atas pertumbuhan dan perkembangan aspek Jasmani, intelektual, emosional, sosial, dan moral-spiritual. Sedangkan menurut Nugraha, (2015) Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerakan alami manusia.

Menurut (Depdiknas, 2006: 2).dalam .Jurnal Sudarmono, (2013) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional

Dari beberapa teori Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan atau yang biasa kita sebut (Penjasorkes) di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut Penjasorkes adalah proses mentransfer ilmu dari ahli penjas kepada peserta didik yang juga menjadi sebuah proses untuk pembentukan karakter peserta didik yang dalam hal ini tidak terbatas hanya pada lembaga formal atau pendidikan formal

tetapi juga didapat dari lembaga non formal atau pendidikan non formal. Dengan tujuan meningkatnya pengetahuan, ketrampilan dan sikap peserta didik.

2.1.4.1 Tujuan Penjasorkes

Menurut Samsudin (2008:3-5) fungsi dari Pendidikan Jasmani meliputi berbagai aspek, yaitu:

1. Aspek Organik
   1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkunagnya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
   2) Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
   3) Meningkatkan daya tahan yaitu kekemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
   4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus – menerus dalam waktu relatif lama.
   5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efesien dan mengurangi cidera.
2. Aspek Neuromuskuler
   1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.

2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong menderap / mencongklang, bergulir dan menarik.
3) Mengembangkan keterampilan non lokomotor, seperti mengayun, membungkuk, melenggok, meliuk, bergoyang, meranggang, menekuk, menggantung.
4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, merubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli.
5) Mengembangkan factor-faktor gerak, seperti ketepatan, irama, rasa gerak, power , waktu reaksi, kelincahan.
6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tenis, bela diri.
7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

3. Aspek Perseptual

1) Mengembangkan dominansi, *(dominancy)*, yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/ kiri dalam melempar atau menendang.
2) Mengembangkan lateralitas, *(laterality)*, yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

3) Mengembangan image tubuh *(body image)*, yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
4) Mengembangakan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
5) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tepat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya
6) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh dan atau kaki.
7) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis.

4. Aspek Kognitif

1) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungan dengan aktivitas Jasmani.
2) Menghargai kinerja tubuh: penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya.
3) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem –problem perkembangan melalui gerakan.

4) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan, dan membuat keputusan.
5) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan dan etika.
6) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.

5. Aspek Sosial
   1) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
   2) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima dimasyarakat.
   3) Mengembangkan sifat –sifat kepribadian yang positif
   4) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
   5) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
   6) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
   7) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
   8) Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
   9) Mengembangkan kemampuan bertukan pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
6. Aspek Emosional
   1) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat.

2) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
3) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan
4) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas Jasmani.
5) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton.

Menurut Junaedi, (2016). tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu untuk, membentuk karakter yang kuat, mengembangkan keterampilan gerak seseorang, menumbuhkan kemampuan berfikir secara kritis, mengembangkan sikap sportifitas, serta pola hidup yang sehat.

"Physical education in school has the potential to increase children's physical activity levels and therefore, to have a significant impact on public health (Haywood, at Goudas, 2004: 85-89). Pernyataan di atas dapat diartikan bahwa Pendidikan Jasmani di sekolah mempunyai kemampuan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak-anak dan karena itu, memiliki dampak signifikan pada kesehatan masyarakat (Haywood, dalam Goudas, 2004: 85-89).

Pada dasarnya Penjasorkes merupakan proses pendidikan melalui aktivitas Jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan Jasmani.dapat disimpulkan dari beberapa ahli diatas, tujuan yang ingin dicapai melalui Penjasorkes mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan Penjasorkes tidak hanya pada aspek Jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosia dan spiritual

2.1.4.2 Manfaat Penjasorkes

Menurut Achmad Paturusi (2012:18) secara umum, manfaat Pendidikan Jasmani dan olahraga di sekolah mencakup sebagai berikut:

1. Mempengaruhi kebutuhan anak akan gerak

   Pendidikan Jasmani dan olahraga memang sesuai dengan kebutuhan anak-anak dan dunia anak-anak. anak-anak dapat belajar kembali sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhinya kebutuhan akan masa-masa gerak pertumbuhannya, maka kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

   Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Pendidikan Jasmani dan olahraga adalah waku berbuat. Anak-anak akan lebih memilih untuk berbuat sesuatu daripada hanya harus melihat dan mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar.

3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

   Dalam hal ini berlaku dalil “ketika memasuki bertumbuhan cepat, kemampuan untuk mempelajari keterampilan-keterampilan baru, berjalan lambat. Sebaliknya, dalam masa pertumbuhan yang lambat, kemampuan untuk mempelajari keterampilan meningkat”. Peranan Pendidikan Jasmani dan olahraga di sekolah dasar cukup unik, karena turut mengembangkan

dasar-dasar keterampilan yang dibutuhkan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupannya dikemudian hari.

4. Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi inilah yang perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya. Karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan kembali energinya secara optimal.

5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Pendidikan Jasmani dan olahraga yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari Pendidikan Jasmani dan olahraga adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa Pendidikan Jasmani dan olahraga merupakan wahana yang tepat untuk membentuk manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani adalah satu-satunya program yang memberikan peserta didik dengan kesempatan untuk belajar keterampilan motorik, mengembangkan kebugaran dan mendapatkan pemahaman tentang aktivitas fisik. Manfaat fisik yang diperoleh dari aktivitas fisik meliputi: pencegahan

penyakit, keselamatan dan menghindari cedera, penurunan angka kematian dini, dan peningkatan kesehatan mental Menurut Sarma, A. S. (2017:86)

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat ahli tentang manfaat pendidikan jasmani yaitu meningkatnya kemampuan gerak, pemahaman akan kesehatan, menyalurkan energi yang dimiliki peserta didik untuk aktivitas yang lebih bermanfaat untuk kebugaran jasmani.

2.1.4.3 Ruang lingkup Penjasorkes

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
3. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/ karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjajah, dan mendaki gunung.
4. Kesehatan meliputi, penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek. (Ega Trisna Rahayu, 2013:18-19)

5. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. Eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, 14 atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
6. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
7. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa media, ketengkasan dengan media, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.

2.1.6 Kebugaran jasmani

Menurut Nurhasan, dkk (2005:17) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat melaksankan aktivitas selanjutnya. Didalam melaksanakan aktivitas seseorang memliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kualitas kerja yang dia lakukan, sehingga dapat meningkatkan daya dan produktivitas kerja yang tinggi.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Nugraheni, 2013:22).Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu menompang fungsi tubuh secara efektif dan efisien dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo dalam Ismaryati (2011: 39) kesegaran Jasmani lebih dititik beratkan pada physiologial fitnes yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan media-media tubuhnya dalam batasan-batasan fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih untuk mengukur individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat mencegah penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru, sehingga meningkatkan kualitas hidup menjadi menyenangkan dan semangat (Septian Nosa, 2013:3).

Kebugaran Jasmani adalah hasil variabel yang berhubungan dengan olahraga yang jarang dinilai dalam literatur penelitian motivasi olahraga. (Benjamin A. Sibley 2013:323). Dalam buku American College of Sports Medicine (2013:2) kebugaran fisik adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot bekerja secara efisiensi dan optimal. Menurut Ruiz et al, (2011:1) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mengacu pada komponen kebugaran yang memiliki hubungan dengan kesehatan seperti kebugaran kardiorespirasi, kebugaran otot, kebugaran motorik dan komposisi tubuh.

Widiasuti (2015:13) mengemukakan bahwa kesegaran Jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti,

dan masih memiliki cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal yang bersifat darurat (emergensi).

Kebugaran jasmani atau physical fitnes adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (total fitnes) yang mencangkup tidak hanya ranah fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional (Ismaryati, 2011: 40). Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua orang untuk mendukung dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan ini seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik ketika seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama dibandingan dengan orang lain.

Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang dapat terhadap perubahan tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan drajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap aktivitas fisik yang dilakukan baik itu jalan, lari, lompat dan aktivitas fisik yang lainnya merupakan bagian dari proses kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari pendukung seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan aktivitas dengan optimal.

2.1.5.1 Komponen Kebugaran jasmani

Komponen kebugaran jasmani dengan potensi untuk meningkatkan kesehatan adalah kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kemampuan motorik masing-masing. yang mungkin memiliki efek berbeda pada otak. Misalnya, kardiorespirasi yang memiliki kapasitas terkait dengan angiogenesis, sedangkan kekuatan otot dan kemampuan motorik dikaitkan dengan synaptogenesis menurut Irene Esteban-Cornejo dkk (2014:306) Sedangkan menurut Cattuzzo M T dkk (2014:126) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan akan beresiko rendah atau sedang dalam studi dan tingkat ilmiah.

dalam jurnal menurut Maria Teresa Cattuzzo (2014:126) dkk studi yang menyelidiki kompetensi motorik dan komponen Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dengan risiko (rendah atau sedang) dalam studi dan tingkat ilmiah. Komponen dari kebugaran jasmani terdiri dari 10 komponen, yaitu 1) Kekuatan (strength), 2) Daya tahan (Endurance), 3) Daya otot (Muscular Power), 4) Kecepatan (Speed), 5) Daya lentur (Flexibility), 6) Kelincahan (Agility), 7) Koordinasi (Coordination), 8) Keseimbangan (Balance), 9) Ketepatan (Accuracy), 10) Reaksi (Reaction) (Billiandri, Pujianto, & Priyono, Bambang, 2018:73).

2.1.5.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Prasetya (2019) Terdapat dua faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran/kebugaran jasmani seseorang , yaitu faktor dari dalam yang meliputi faktor genetic, usia, jenis kelamin, status gizi, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, status kesehatan, masa kerja serta konsumsi alkohol. Dan faktor dari luar yang meliputi Beban Kerja, Shift Kerja, Waktu Pemulihan, dan Pekarjaan Monoton

Sedangkan menurut Piotr Gronek & Joanna Holdys (2013:16) ada beberapa faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seperti aspek-aspek stabilitas pernapasan dan kardiovaskular; pembentukan dan komposisi tubuh; kekuatan otot; karbohidratdan metabolisme lipid. Menurut (Sawada, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdiri dari daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh dan fl eksibilitas/ kelentukan tubuh

Dari beberapa teori diatas dapat ditarik kesimpulan ada faktor dari dalam dan faktor dariluar yang mempengaruhi untuk faktor dari dalam adalah kondisi yang tidak bisa di rubah sedangkan faktor dari luar adalah kondisi yang dijalani atau diterima oleh orang tersebut.

2.1.5.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017:7) manfaat melakuan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup yaitu:

a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas, selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertibun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.

b. Mencegah penyakit jantung, ketika tubuh melakukan aktivitas olahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat dari pada saat tubuh tidak melakukan aktivitas.

c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes

d. Meningkatkan kualitas hormon

e. Menurunkan tekanan darah tinggi

f. Menambah kepintaran, seseorang yang memiliki kepintaran atau kecerdasan karena di dalam otak memilik sirkulasi oksigen yang lancar. Olahraga merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk melancarkan sirkulasi udara. Selain itu olahraga juga dapat mencegah penyakit-penyakit yang melemahkan otak seperti pikun,

g. Memberi banyak energi

h. Mengurangi LDL dan menaikan HDL, dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = Low Densiy Lipopotein) dan menaikan “Lemak Baik” (HDL = Hight Desinity Lipoprotein)

i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan, pada saat melakukan aktivitas olahraga tubuh akan merasakan rileks, hal ini dapat mengurangi gejala depresi atau kegelisahan yang ada pada tubuh.

j. Menurunan resiko kangker, manfaat latihan kebugaran jasmani salah satunya menurunkan resiko terkena kangker. Hal ini terbukti dalam suatu penelitihan bahwa olahraga dapat mengurangi resiko terkena kangker sebesar 30%.

k. Melindungi dari osteoporosisi (keroposnya tulang pada tubuh)

l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri

m. Meningkatkan mood

n. Membuat awet muda

o. Membuat anak-anak selalu aktif

Sedangkan menurut Victora, C. G (2006:119) Kebugaran jasmani memiliki manfaat pada perkembangan kesehatan gaya hidup orang dewasa, membantu mengurangi timbulnya penyakit kronis.

Manfaat kesehatan dari Kebugaran Jasmani yang sudah baik dan teratur sangat erat kaitanya dengan kualitas hidup yang lebih lama dan lebih baik, mengurangi risiko berbagai penyakit, dan banyak manfaat psikologis dan emosional menurut Richard Bailey (2006:398). Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan menurut Sandrawaty, M. (2016)

Kurangnya aktivitas fisik tidak hanya mengakibatkan risiko kesehatan tetapi juga memiliki konsekuensi negatif untuk keterampilan sosial anak-anak dan kehidupan sosial, karena banyak komunikasi terjadi di dunia maya daripada di dunia nyata menurut Tilde Bekker dkk (2010:385)

Dapat di simpulkan dari beberapa ahli tentang manfaat kebugaran jasmani. Kebugaran Jasmani sangatlah penting bagi kesehatan tubuh sangat banyak manfaatnya untuk kualitas hidup yang lebih baik dan mengurangi resiko dari berbagai penyakit yang membahayakan tubuh kita.

2.1.5.4 Tes Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani

Tes adalah media atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Widiastuti (2015:1) Tes adalah suatu media pengumpul data dan sebagai dasar penilaian dalam proses pendidikan, dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh anak didik sehingga menghasilkan nilai tentang tingkah laku.

Balke Test merupakan salah satu tes untuk mengukur *maximum oxygen up take* (VO2 Max), tes lari 15 menit secara berlanjutan dan dihitung jaraknya dalam meter. Tes ini merupakan tes lapangan yang baik dan sering digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atlet. Tes ini secara luas banyak dipakai untuk memeriksa kebugaran atlet atau masyarakat yang berolahraga.

Tes balke ini memiliki keuntungan yaitu mampu mengukur tingkat kebugaran jasmani orang banyak dengan sekaligus dan hasilya cukup

akurat. Kelemahan tes balke yaitu memerlukan lintasan untuk berlari yang standarnya adalah lintasan sepanjang 400 meter.

Cooper test merupakan tes kebugaran jasmani dimana seseorang harus melakukan lari/jalan selama12 menit pada lintasan dengan panjang 400 meter. Setelah waktu yang ditentukan telah habis jarak yang ditempuh seseorang tester dicatat sebagai hasil yang dicapai. Keuntungan tes ini adalah pada saat berlari selama 12 menit tester akan menyesuaikan lari untuk bisa mencapai lari selama 12 menit sehingga kebutuhan oksigen akan sangat mempengaruhi kapasitas kerja aerobnya.

Tes multistage fitnes (MFT) merupakan tes yang dilakukan di lapangan sederhana namun menghasilkan sesuatu dengan keakuratan yang cukup tinggi tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan dan tujuan.

Tes ini dilakukan dengan lari bolak-balik dengan jarak 20 meter sambil mendengarkan irama atau tanda yang bebunyi “tut” yang terekam dalam kaset atau sistem. Tanda bunyi “tut” mulanya terdengar sangat lambat,akan tetapi lama-kelamaan akan semakin cepat sesuai tahapan yang sudah ditentukan oleh sistem sehingga pada akhirnya akan menambah sulit tester untuk menyamakan antara kecepatan lari denga irama atau bunyi “tut” yang terdapat dalam sistem tersebut.

apabila tester telah berhenti atau tidak mampu mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukan tingkat konsumsi maksimal oksigen tester tersebut. Tingkat konsumsi maksimal tester dalam

melakukan tes multi test fitnes atau biasa disebut tes bleep dikategorikan dengan level. Semakin tinggi level yang diperoleh semakin baik tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diukur melalui Tes Kesegaran Jasmani yang telah dibakukan, misalnya dengan tes kesegaran Jasmani (TKJI), tes multi stage fitnes, tes cooper, tes balke, harvard test ataupun dengan tes kebugaran jasmani yang lainnya.

Berdasaran pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tes adalah metode (yang dapat dipergunakan) atau prosedur (yang perlu ditempuh) dalam rangka pengumpulan dan dasar penilaian dibidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa perintah atau pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab, sehingga mampu menghasilkan suatu nilai tentang tingkah laku.

2.1.7 Media *RAC* (Reaction, Accuracy, Coordination)

Di dalam Pembelajaran Penjas terdapat materi kebugaran jasmani yang di mana materi yang diajarkan mencakup 10 komponen Penjas diantaranya: kekuatan; daya ledak; daya otot; kecepatan; kelenturan; kelincahan; koordinasi; keseimbangan; ketepatan; reaksi. Namun pada saat ini pembelajaran kebugaran jasmani belum adanya media untuk memfasilitasi pembelajaran kebugaran jasmani, dengan demikian maka komponen komponen penjas tidak tercapai dengan maksimal.

Penelitian ini akan berfokuskan pada pengembangan media RAC (*Reaction, Accuracy, Coordination*) yang di gunakan dalam pengajaran

pembelajaran kebugaran jasmani, Dasar pemikiran tentang media pengembangan ini adalah berdasarakan identifikasi masalah yang telah disebutkan. media ini diharapkkan dapat memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kebugaran jasmani dan tercapainya 10 Komponen Penjas.

Pada media *RAC* (Reaction, Accuracy, Coordination) ini bahan bahanya terbuat dari besi dan kayu untuk kerangkanya dari besi dan untuk papan pantulnya dari kayu. Cara kerja dari media ini sendiri sebagai berikut, untuk papan pantul yang diatas digunakan untuk memantulkkan bola tenis lapangan menggunakan tanggan, sedangkan papan pantul yang bawah digunakan untuk memantulkkan bola sepak, dengan media ini diharapkkan peserta didik dapat meninngkatkkan ketrampilan Reaksi , Akurasi dan Koordinasi

2.2 Penelitian yang Relvan

Ada beberapa penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini. Penelitian tersebut membahas tentang ketersediaan sarana dan prasarana olahraga dan pemanfaatannya. Pengembangan media bantu drilling dalam latihan sepak takraw di semarang tahun 2017(development of drilling tools in training sepak takraw in semarang year 2017). Memiliki persamaan pada jenis penelitian yaitu pengembangan media, sedangkan perbedaanya terdapat pada media yang dibuat yang ditulis oleh Isnaini Nurul Hidayah (6102413018).

Penelitian yang relvan selanjutnya adalah Pengembangan media bantu drilling dalam latihan bulutangkis di kota Semarang 2018. Memiliki persamaan pada jenis penelitian yaitu pengembangan media, sedangkan perbedaanya terdapat pada media yang dibuat yang ditulis oleh Rifki Firmansyah (6101412116).

Pengembangan Media Bantu Taring Pembelajaran Penjasorkes Dengan Menggunakan Multistage Fitness Test Pada Siswa Tunanetra Di SLB Negeri Semarang Tahun 2018. Memiliki persamaan yaitu pengembangan media model pembelajaran Jasmani materi kebugaran jasmani, sedangkan perbedaanya terdapat pada media yang dibuat yang ditulis oleh Enno Malik Ibrahim. (6102414014).

Pengembangan media bantu latihan pelontar bola futsal berbasis mikrokontroler dengan menggunakan software pemograman arduino Memiliki persamaan yaitu pengembangan media model pembelajaran Jasmani materi kebugaran jasmani, sedangkan perbedaanya terdapat pada media yang dibuat yang ditulis oleh Mohamad Abdul Syakur, (Peneliti UPI).

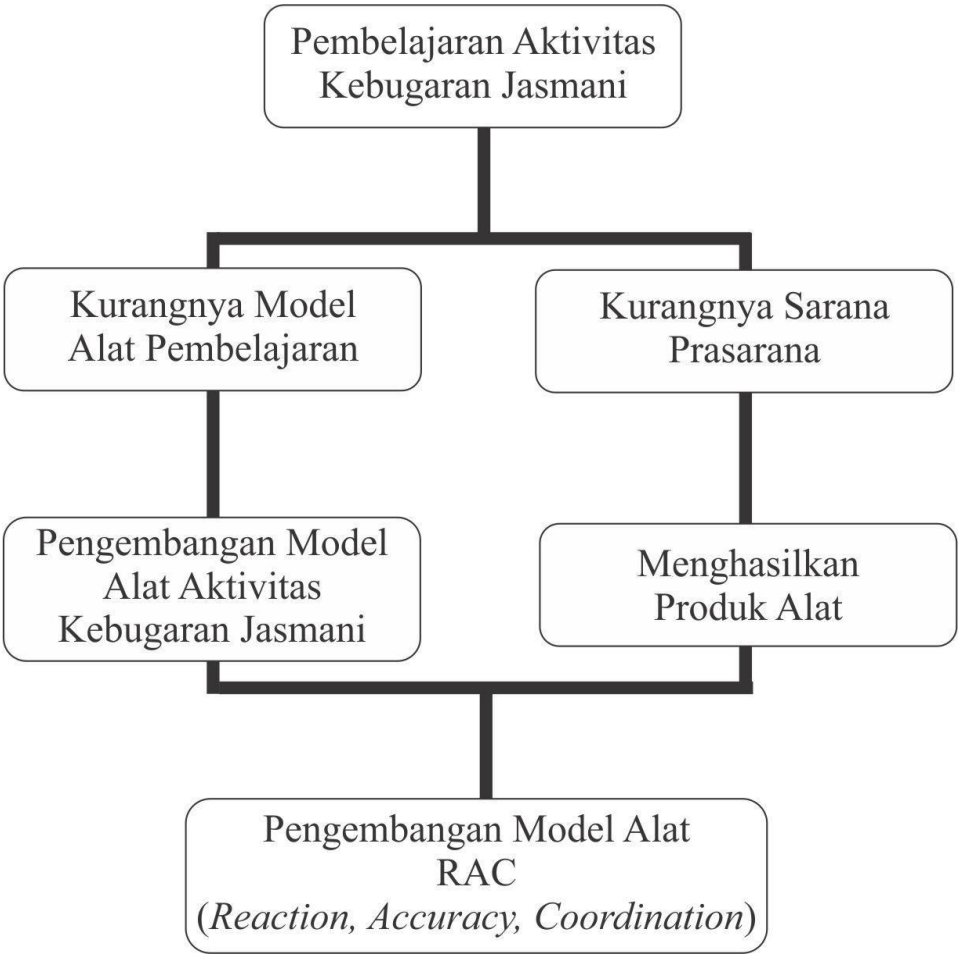
Pengembangan media ladder untuk latihan koordinasi, kelincahan dan power Memiliki persamaan yaitu pengembangan media model pembelajaran Jasmani materi kebugaran jasmani, sedangkan perbedaanya terdapat pada media yang dibuat yang ditulis oleh Ganang Purnomo Aji, (Peneliti UNY).

2.3 Kerangka Berpikir

IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) yang semakin berkembang pesat kian memberi pengembangan dan inovasi bagi para akademis untuk bersaing dalam mengembangkan media-media olahraga. Saat ini pengembangan media-media olahraga masih kurang. Ditunjukkan pada saat pembelajaran Penjas kurang adanya media atau fasilitas penunjang.

Disisi lain perkembangan IPTEK semakin maju dan berkembang dari waktu ke waktu sehingga memudahkan para Guru dalam mengajarkan materi

kebugaran jasmani. Oleh karena itu, peneliti mempunyai gagasan bahwa perlu adanya inovasi baru untuk memfasilitasi pembelajaran penjas menjadi maksimal dan efektif. Dengan mencoba membuat media *(Reaction, Accuracy, Coordination) RAC* yang akan membantu guru dan peserta didik untuk meningkatkan ketrampilan motoriknya. Media ini mempunyai kelebihan dapat dipindahkan sesuai dengan kebutuhan dan dapat disesuaikan dengan tinggi tubuh peserta didik.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan pengembangan ini adalah media RAC untuk pendidikan jasmani. data validasi awal oleh 1 ahli Penjas dan 2 ahli pembelajaran dan telah diuji cobakan pada peserta didik SMP N 1, 2 dan 3 Ajibarang Kabupaten Banyumas. didapatkan tafsiran dengan katagori sangat baik (96,61%) pada skala persentase 81%-100%. Adapun data hasil uji coba dan dilakukan pengamatan selama penelitian mendapatkan beberapa revisi:

1. Revisi media yang dibuat oleh peneliti adalah digantinya penampang dari papan pantul dari yang tadinya terbuat dari baner diganti menggunakan cat kayu.
2. Revisi media yang dibuat oleh peneliti adalah perbaikan pada tempat untuk meletakkan beban agar media RAC tidak mudah bergeser pada saat digunakan.
3. Revisi media yang dilbuat peneliti adalah perbaikan pada bagian belakang media dengan tujuan agar papan pantul atas tidak bergetar dan lebih aman saat digunakan.

Hasil analisa, penelitian dan pengkajian dalam pengembangan media RAC untuk pendidikan Jasmani ini, dapat disimpulkan:

1. Kajian Ahli Pendidikan Jasmani media RAC dapat digunakan sebagai media untuk memfasilitasi pembelajaran kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari nilai kesesuaian standar prosedur keamanan teknik, papan pantul berfungsi dengan baik, keamanan media dan peserta didik lebih antusias mengikuti pembelajaran Penjas, media RAC kuat saat di gunakan.
2. Kajian Ahli Pembelajaran media Awal RAC pada saat Uji Coba Skala Kecil media RAC untuk pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai media untuk melatih reaksi, akurasi dan koordinasi. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari hasil analisi nilai memfasilitasi aktivitas kebugaran jasmani mendapatkan kriteria baik.
3. Kajian Peserta Didik (Responden) Uji Coba Skala Kecil

   Media RAC untuk pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai media untuk memfasilitasi pembelajaran kebugaran jasmani, peserta didik juga merasa tidak bosan dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari hasil analisi nilai memotivasi pada saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani mendapatkan kriteria baik.
4. Kajian Ahli Pembelajaran Awal media RAC pada saat Uji Coba Skala besar media RAC untuk pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai media untuk melatih reaksi, akurasi dan koordinasi. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari hasil analisi nilai memfasilitasi aktivitas kebugaran jasmani mendapatkan kriteria sangat baik.

5. Kajian Peserta Didik (Responden) Uji Coba Skala Besar

media RAC untuk pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai media untuk memfasilitasi pembelajaran kebugaran jasmani, peserta didik juga merasa tidak bosan dan tertarik untuk mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari hasil analisi nilai memotivasi pada saat melakukan aktivitas kebugaran jasmani mendapatkan kriteria baik.

5.2. Saran Pemanfaatan, Diseminasi dan Pengembangan lebih Lanjut

Media RAC untuk pendidikan jasmani diharapkan dapat dimanfaatkan dengan baik. Dengan demikian maka perlu diberikan beberapa saran yang terkait, diantaranya:

5.2.1. Saran pemanfaatan Produk

Saran pemanfaatan pengembangan media RAC untuk pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Guru dan peserta didik diharapkan membaca dan mengikuti petunjuk yang terdapat dalam buku produk dengan seksama sehingga mengetahui fungsi dari media RAC dan digunakan dengan baik dan benar.
2. Guru dan peserta didik diharapkan mengetahui kelebihan dan kekurangan media yang ada, sehingga dapat digunakan sebagai media untuk memfasilitasi pembelajaran kebugaran jasmani yang maksimal.

5.2.2. Saran Diseminasi

Peneliti berharap agar produk pengembangan media RAC untuk pendidikan jasmani ini dapat disebarluaskan (digunakan) disemua sekolah khususnya di sekolah menengah pertama, namun penyebaran produk pengembangan media RAC harus tetap memperhatikan dan memperhitungkan beberapa kebutuhan dari sekolah, sehingga penyebaran produk tidak sia-sia.

5.2.3. Saran Pengembangan lebih Lanjut

Saran bagi semua pihak yang ingin mengembangkan produk pengembangan media RAC untuk pendidikan jasmani lebih lanjut, diharapkan dapat memperhatikan beberapa kelemahan produk yang sudah ada. Adapaun beberapa kelemahan yang ada dalam produk ini sebagai berikut:

1. Papan pantul atas masih bergetar saat digunakan untuk memantulkan bola tenis. Harapanya lebih diperkuat lagi dari segi bahan maupun pengabungan antara papan kayu dengan besi kerangka.
2. Suara dari papan pantul saat digunakan masih terlalu keras harapanya dengan diberikkan karet yang lebih bagus di bagian belakang papan untuk meredam suara dari papan pantul.
3. Media RAC memerlukan beban yang berat agar media tidak bergeser saat digunakan, hanya memberikan beban yang lebih berat yang terbuat dari semen atau yang lainya agar media RAC tidak mudah bergeser saat digunakan

DAFTAR PUSTAKA

Ainin, M. (2013). Penelitian pengembangan dalam pembelajaran bahasa Arabi. OKARA: *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 7(2).

American College of Sports Medicine (Ed.). (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins.

Arif S Sudiman, dkk, Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hal 7

Azhar Rasyad, Media Pembelajaran, cet. 14. (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2011), hal 3

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, *76*(8), 397-401.

Basuki, S. (2016). Pendekatan Saintifik Pada Penjasorkes Dalam Rangka Membentuk Jati Diri Peserta Didik. *Pendidikan Jasmani Indonesia Pendekatan Saintifik Pada*, *12*(2), 117–124. Retrieved from https://journal.uny.ac.id

Basyiruddin Usman, Asnawir, Media Pembelajaran (Jakarta:Ciputat Pers,Juni 2002),11

Bekker, T., Sturm, J., & Eggen, B. (2010). Designing playful interactions for social interaction and physical play.*Journal Personal and Ubiquitous Computing*, *14*(5), 385-396.

BARAT, P. V. J., & KETERANGAN, S. (2017). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Billiandri, B., Pujianto, A., & Priyono, B. (2018). Pengembangan Konservatif Games In Aquatic untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Sportivitas Siswa Sekolah Dasar, *2*, 70–79. Retrieved from http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok

Cahyaningsih, Dwi Sulistyo. 2011. *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Cattuzzo, M. T., dos Santos Henrique, R., Ré, A. H. N., de Oliveira, I. S., Melo, B. M., de Sousa Moura, M., ... & Stodden, D. (2016). Motor competence

and health related physical fitness in youth: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, *19*(2), 123-129.

Dian Indriana, Ragam Media Bantu Pengajaran,cet pertama. (Jogjakarta: DIVA Press, 2011), hal 13

Djumransyah, H.M., 2004. *Pengantar Filsafat Pendidikan*. Malang: Bayumedia Publishing

Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Martinez-Gomez, D., del-Campo, J., González-Galo, A., Padilla-Moledo, C., ... & Up & Down Study Group. (2014). Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *The journal of pediatrics*, *165*(2), 306-312.

Fakhruddin, A. (2014). Urgensi Pendidikan Nilai Untuk Memecahkan Problematika Nilai dalam Konteks Pendidikan Persekolahan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, 12(1), 79.

Firmansyah Helmy. 2009. Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Dosen Pendidikan Jasmani*. Volume 6, Nomor 1, April 2009. FIK UNY.

Goudas, Marios & Mary Has Sandra. 2004." Greek students for participation in physical education". *International Journal of Physical Education*. Volume 9. No 12. Page 85-89.s

Gronek, P., & Holdys, J. (2013). *Genes and physical fitness*

Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health. *Journal Sports medicine*, *36*(12), 1019-1030..

Harel, G., & Koichu, B. (2010). An operational definition of learning. *The Journal of Mathematical Behavior*, *29*(3), 115-124.

Hendratmoko, T., Kuswandi, D., & Setyosari, P. (2018). Tujuan Pembelajaran Berlandaskan Konsep Pendidikan Jiwa Merdeka Ki Hajar Dewantara. *JINOTEP (Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 3(2), 152-157.

Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Husdarta, J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Husdarta dan Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Indonesia, R. (2005). Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*. Lembaran Negara RI Tahun, (3).

Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *3*(3), 834–842.

Kemendiknas. 2011. *Panduan Pendidikan Karakter*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Kebukuan Kemendiknas

Koko Bangkit Budiman. 2016. *Pengembangan Sensor Sentuh pada Net dalam Perwasitan Bola Voli*. Tesis. Universitas Negeri Semarang FIK

Kristin, F. (2016). Analisis model pembelajaran discovery learning dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa: Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar*, 2(1), 90-98.

Kurniawan, Y. A., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2019). The Evaluation of the Implementation of PPLOP Development (Education Center Student Sports Training) Soccer Central Java. *Journal of Physical Education and Sports*, *8*(6), 257-262.

Mardiana, A. (2014). Pendidikan jasmani dan olahraga.

Mawardi. (2018). Merancang Model dan Media Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, *8*, 26–40. https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.js.2018.v8.i1.p26-40

Mikarsa, Hera Lestari dkk. (2009). *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka

Morrow Jr, J. R., Tucker, J. S., Jackson, A. W., Martin, S. B., Greenleaf, C. A., & Petrie, T. A. (2013). Meeting physical activity guidelines and health-related fitness in youth. American journal of preventive medicine, 44(5), 439-444.

Mutohir, Cholik. (2005). *Atletik dan Olahraga Luar Ruangan*. Jakarta: PT Sunda Kelapa Pustaka

Nana Sudjana.2005. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar* . Bandung: Sinar Baru Algesindo

Nasution, M. I. P. (2016). Strategi pembelajaran efektif berbasis mobile learning pada sekolah dasar. IQRA': *Jurnal Perpustakaan dan Informasi*, 10(1)

Nosa Agung Septian. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(1), 1–8.

Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).

Nugraheni, S. W. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.*Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, *3*(1), 22–32.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.

Pane, A., & Darwis Dasopang, M. (2017). Belajar Dan Pembelajaran. *FITRAH:Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, *3*(2), 333. https://doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945

Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005. Tentang Standart Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara.

Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta

Prasetya Nugraha, E. K. A. (2019). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SANTRI PUTRA UMUR 13-19 TAHUN DI YAYASAN KHADIJAH II SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).

Prianggita, V. A. (2016). Penerapan Model Konsiderasi dan Pembentukan Rasional dalam Pembelajaran. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, *2*(1), 72–80. https://doi.org/10.30653/003.201621.34

Pupuh Fathurrohman dan Sobry Sutikno, Strategi Belajar Mengajar" Strategi Mewujudkan Pembelajaran Bermakna Melalui Penanaman Konsep Umum & Konsep Islami,(Bandung: PT Refika Aditama, 2007), hal 6

Pusat Bahasa. 2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Rahayu, Ega Trisna. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. A. M.,Castillo, M. J. (2011). Field-based fitness assessment in young people: The ALPHA health-related fitness test battery for children

and adolescents. British Journal of Sports Medicine, 45(6), 1–7.

Samsudin. 2008. Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI. Litera Prenada Media Group:Jakarta

Sandrawaty, M. (2016). PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN HOKI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 26 GARUT. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 59-63.

Sarma, A. S. (2017). A critical review on benefits of different physical education programs in school. *International Journal of physical Education, Sports and Health*, *4*, 86-88.

Sawada, Susumu S. (2014). Physical fitness for health. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 3(4), 377-384. doi: 10.7600/jpfsm.3.377.

Sibley, B. A., Hancock, L., & Bergman, S. M. (2013). University students' exercise behavioral regulation, motives, and physical fitness. *Journal Perceptual and motor skills*, *116*(1), 322-339.

Sudarmono M, Rahayu T, (2013). Pengembangan Permainan Bavos Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Pertama. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes, 2 (1), 176.

Sudrajat, A. (2011). Mengapa pendidikan karakter?. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1).

Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Suharjana. (2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY

Sulfemi, W. B., & Mayasari, N. (2019). Peranan Model Pembelajaran Value Clarification Technique Berbantuan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Pendidikan*, *20*(1), 53. https://doi.org/10.33830/jp.v20i1.772.2019

Tamara, S. A., & Nurrochmah, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Unsur Daya Tahan Jantung Paru-Paru Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket dan Bolavoli Di Sma Negeri 1 Kepanjen Kabupaten Malang. *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, *1*(2), 262-270.

Triyasari, A., Soegiyanto, K. S., & Soekardi, S. (2016). Evaluasi Pembinaan Olahraga Senam Artistik Di Klub Senam Kabupaten Pati Dan Kabupaten Rembang. *Journal of Physical Education and Sports*, *5*(1), 41-46.

Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional 2007*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negera.

Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas BermainDalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *8*(1).

Utami, A. R., & Widyastuti, N. (2015). *Status Hidrasi Setelah Tes Ketahanan Fisik Mahasiswa Jurusan Tari Usia 19–22 Tahun (Studi Kasus Di Universitas Negeri Semarang)* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Wibowo, Y. A., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2014). Pemahaman Mahasiswa Pjkr Kelas B Angkatan Tahun 2009 Terhadap Permainan Net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indoneisa*, *10*(April), 41–45. Retrieved from http://staff.uny.ac.id