

PENGEMBANGAN MODEL LARI BOLAK BALIK SEBAGAI BENTUK LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH SISWA KELAS VII SMP CITRA BAKTI

Filemon Darmanto Ndora¹⁾, Yanuarius Ricardus Natal²⁾, Robertus Lili Bile³⁾

Program Studi PJKR, Dosen STKIP Citra Bakti

¹⁾vilemonndora99@gmail.com, ²⁾yanuariusrichardus@gmail.com, ³⁾robertuslilibile16@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendesain pengembangan model latihan Latihan Lari Bolak Balik di SMP Citra Bakti. Dan mengembangkan model latihan lari bolak balik (shuttle run) sebagai aktivitas belajar materi kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK. 2) Menguji kelayakan dari penggunaan produk model latihan lari bolak balik (shuttle run) sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK SMP Kelas VII. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan berfokus pada pembuatan serta perancangan model latihan yang sesuai, sehingga langkah-langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan serta keadaan di lapangan. Hasil penelitian ini adalah sebuah model Latihan Lari Bolak Balik di SMP Citra Bakti. Model latihan ini dikembangkan terdiri dari 4 model dimana disetiap model memiliki variasinya masing-masing dan dilengkapi serta deskripsi dari setiap model latihan tersebut dan waktu keseluruhan dalam melakukan latihan ini mulai dari pemanasan sampai pendinginan dan jumlah pengulangannya telah disusun dalam bentuk buku panduan. Produk pengembangan berupa model latihan Latihan Lari Bolak Balik di SMP Citra Bakti memenuhi kategori "layak" untuk dipakai atau digunakan

Abstract. This study aims to design the development of a running back and forth training model at Citra Bakti Junior High School. And developing a shuttle run training model as a learning activity for students' physical fitness material in PJOK learning. 2) Testing the feasibility of using the shuttle run training model product as a student learning activity in 7th Class Junior High School physical education learning. This type of research is development research focusing on the creation and design of appropriate training models, so that the research steps are adjusted to the conditions and needs and conditions. The results of this study are a model of back and forth running practice at Citra Bakti Junior High School. This training model was developed consisting of 4 models where each model has its own variations and is equipped with a description of each exercise model and the overall time for doing this exercise from warm-up to cool-down

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 5 April 2022
Direview : 1 Mei 2022
Diterima : 2 Juni 2022
Disetujui : 29 Juni 2022

Kata-kata Kunci:

Lari Bolak Balik., Model Latihan.,
Daya Tahan

Article History

Submitted : April 5, 2022
Reviewed : May 1, 2022
Accepted : June 2, 2022
Published : 29 June, 2022

Keywords:

Shuttle run, Exercise
Model, Endurance

and the number of repetitions has been compiled in the form of a guidebook. The development product in the form of Suttle run training model at Citra Bakti Middle School fulfills the "appropriate" category to be used or used.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi muda yang sehat dan kuat. Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam berbagai hal diantaranya: Memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 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. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mempunyai fungsi mendidik melalui gerak jasmani. Pendidikan jasmani juga dapat menggali potensi yang ada pada seorang anak melalui aktivitas gerak jasmani. Secara tidak sadar kebugaran jasmani dilakukan pada kegiatan sehari-hari (Kwon & Block (2017)

Pendidikan menjadi salah satu dasar kehidupan manusia yang dirancang dan diatur sedemikian rupa oleh pelaku pendidikan untuk memperoleh *out put* yang berwawasan tinggi serta pada akhirnya bisa bersaing di pasar kerja. Di dunia pendidikan yang menjadi pelaku pendidikan adalah guru, guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi-kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan. Senada dengan hal tersebut, selain memanfaatkan buku pembelajaran yang telah disediakan oleh pemerintah untuk dipelajari. (wani:2020). Mata pelajaran penjas yang dilaksanakan di satuan pendidikan sekolah menengah pertama dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi tantangan arus zaman. (Wani: 2021). Bermain adalah kegiatan yang sangat menyenangkan bagi anak-anak, dengan bermain, anak-anak bisa memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak (Wani. 2022)

Kebugaran jasmani adalah factor utama yang mempengaruhi status kesehatan setiap individu (Lipecki & Rutowicz, 2015:64-65). Secara sederhana, kebugaran jasmani dapat di mengerti sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan tertentu secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebih serta terhindar dari resiko gangguan kesehatan (Bile & Suharyana, 2019:31-32). Komponen utama yang menjadi sasaran latihan kebugaran merupakan kesehatan kardiovaskular, kekuatan serta daya tahan otot dan kelenturan. Merujuk pada pengaruh serangan Covid-19 yang dapat melemahkan sistem imun tubuh maka dipandang untuk melakukan upaya pemeliharaan serta peningkatan daya tahan tubuh melalui latihan fisik yang kuat agar menjaga kekuatan serta daya tahan tubuh tetap dalam kondisi optimal (Tapo & Bile, 2020 :55-58). Selain pemeliharaan kebugaran jasmani, latihan yang memadai serta berkontribusi penting dalam kinerja kognitif seseorang (Kim et al., 2020:1-3). Untuk itu, usaha

pemeliharaan kebugaran jasmani melalui aktifitas latihan fisik, perlu dilaksanakan secara teratur dan berkisenambungan sehingga memperoleh manfaat jangka panjang yang lebih maksimal.

Dari teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa menjaga pola hidup sehat dengan berolahraga di masa pandemic adalah cara yang tepat untuk menjaga daya tahan tubuh agar tidak terpapar virus covid 19, Untuk itu dimasa new norma ini sudah saatnya bangkit melatih fisik serta menjaga kebugaran jasmani, Orang yang sehat belum tentu bugar, tetapi orang yang bugar sudah pasti sehat. Dalam pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani sangatlah penting di berikan kepada siswa, karena secara tidak sadar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah siswa melakukan aktivitas gerak kebugaran jasmani pada tubuh secara tidak langsung meningkat sehingga tubuh tetap sehat dan bugar.

Tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu untuk, membentuk karakter yang kuat, mengembangkan keterampilan gerak seseorang, menumbuhkan kemampuan berfikir secara kritis, mengembangkan sikap sportivitas, serta pola hidup yang sehat (Association for Physical Education, 2020; Bailey, 2013). Menurut Lopez-Pastor, dkk (2013) tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan pada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Dalam pembelajaran guru pendidikan jasmani harus mencapai tujuan dari pendidikan jasmani dengan mengajarkan gerak jasmani. Oleh karena itu pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah dibutuhkan untuk mengembangkan potensi siswa dengan melibatkan gerak fisik yaitu mengembangkan gerak fisik yg melibatkan keterampilan gerak untuk merangsang nalar dan pengetahuan siswa. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang wajib di tempuh oleh lingkungan sekolah tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk melatih dan mengembangkan kebiasaan fisik dan mental siswa. Kebugaran jasmani merupakan salah satu materi yang ada dalam pendidikan jasmani pada jenjang SMP. Kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani ini merupakan salah satu materi yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sesuai kurikulum kelas VII. Pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan gerak fisik untuk merangsang perkembangan kemampuan kesegaran jasmani siswa. Menurut Voss et al (2016) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan sesuatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Gray et al., 2015; Saunders et al., 2016). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan dan keadaan sehat jasmani seseorang dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta memiliki cadangan energi untuk keperluan lain dalam waktu senggangnya.

Berdasarkan hasil observasi pada proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terutama pada pembelajaran materi kebugaran jasmani di SMP Citra Bakti ditemukan bahwa Permasalahan utama yang dihadapi pendidikan jasmani dewasa ini adalah terjadinya perubahan nilai-nilai budaya. Perubahan dimaksud berupa kultur gerak yakni terjadi perubahan kebiasaan aktif bergerak menjadi kebiasaan kurang gerak atau bahkan fenomena gaya hidup diam. Pergeseran gaya hidup itu, dipicu oleh aneka kemudahan dalam kehidupan sehari-hari yang di dukung oleh perubahan taraf hidup, penggunaan teknologi komunikasi dan transportasi serba otomatis sehingga di kalangan anak-anak sebagai mahluk bermain (homo luden) sangat berkurang dan cenderung menghilangkan aktivitas fisik dalam berbagai

kegiatannya. Dalam kehidupan sehari-hari banyak anak-anak menghabiskan waktu menyaksikan program televisi, video, menggunakan internet seperti facebook dan lain sebagainya. Pergi ke sekolah menggunakan kendaraan sebagai alat transportasi.

Oleh karena masalah-masalah yang ditemukan di SMP Citra Bakti, peneliti akan mengembangkan model latihan yang kreatif dan menarik dalam memenuhi kebutuhan siswa agar kembali bersemangat saat berolahraga. Model latihan yang akan dikembangkan tentunya menarik perhatian siswa dan tidak membosankan. Model latihan yang akan dikembangkan adalah model latihan lari bolak balik. Lari bolak balik adalah tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan. Adapun manfaat dari lari bolak balik atau *shuttle run* adalah untuk meningkatkan kecepatan jangka pendek atau akselerasi, kelincahan, serta menjaga kebugaran tubuh.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti akan melaksanakan penelitian tentang "Pengembangan Model Latihan Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Sebagai Bentuk Untuk Meningkatkan Daya Tahan Jantung Dan Paru Siswa Kelas VII SMP Citra Bakti ”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pengembangan (*Research and Development*) level 3 menurut Borg and Gall yang penelitian dan pengembangan dengan tingkatan meneliti dan menguji untuk mengembangkan produk yang telah ada. Penelitian dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa SMP Kelas VII, sebagai bentuk latihan dalam proses pembelajaran.

Model penelitian pengembangan ini mengadopsi model penelitian pengembangan (R&D) level 3 menurut Borg and Gall yang dimodifikasi oleh Tapo (2017 : 98), untuk mengembangkan produk seperti model latihan lari bolak balik (*shuttle run*) dilakukan dengan merancang prosedur serta produk pengembangan yang kemudian dilakukan tahap pengujian melalui: uji validasi ahli dan uji lapangan untuk menyempurnakan sampai memenuhi kriteria layak sebagai model latihan lari bolak balik (*shuttle run*) digunakan sebagai aktifitas belajar siswa dalam materi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan latihan lari bolak balik (*shuttle run*).

Prosedur ini dipakai dalam penelitian serta pengembangan ini, dimodifikasi sesuai kebutuhan dan kondisi di lapangan mengikuti model yang dimodifikasi oleh Tapo (2017: 98). Penelitian pengembangan ini berfokus di pembuatan produk sehingga langkah-langkah penelitian disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan keadaan di lapangan menjadi 9 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur serta penelitian lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) (4) revisi desain produk awal, (5) uji coba terbatas (skala kecil), (6) revisi produk 1, (7) uji coba lapangan utama (skala besar), (8) revisi produk 2, dan (9) produk akhir.

Adapun penjelasan dari sembilan langkah prosedur penelitian dan pengembangan yang dilakukan, dapat dijelaskan dibawa ini

1. Penelitian produk yang telah ada

Pada tahap ini peneliti melakukan penelitian terhadap produk yang sudah ada, meliputi studi literatur serta penelitian lapangan untuk mengumpulkan informasi dan data data tentang model latihan. Pada studi pendahuluan selain melakukan pengamatan, wawancara serta

dukumentasi, peneliti juga melakukan berbagai studi pustaka, kajian peneliti yang relevan dan teori yang berkaitan dengan model latihan lari bolak balik (*shuttle run*).

2. Perencanaan pengembangan produk

Pada tahap ini peneliti melakukan perencanaan dan pengembangan produk dengan membuat desain produk awal yang dikembangkan dengan memodifikasi, mengurangi dan menggabungkan beberapa bentuk latihan menjadi model latihan lari bolak balik (*shuttle run*). Model latihan yang dikembangkan dan disusun dalam bentuk bahan ajar yang diberi judul "Panduan Model Latihan Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa SMP Kelas VII Citra Bakti Ngada"

3. Pengujian internal desain (validasi ahli)

Dalam tahap ini peneliti harus menguji internal desain (validasi ahli), yaitu melaksanakan validasi desain produk awal menggunakan expert judgments (penelitian ahli). Desain produk awal ini akan di nilai oleh ahli dengan melihat bahan ajar serta mengamati video pelaksanaan produk yang dikembangkan. Proses penilaian produk ini akan menggunakan tiga orang ahli, yang terdiri dari dua orang dosen sebagai ahli desain, serta satu orang guru PJOK sebagai ahli materi. Proses penilaian ahli dilakukan dengan cara sebagai berikut.

- a) Peneliti memberikan produk awal dengan dilengkapi video pelaksanaan produk beserta lembar evaluasi (penilaian aspek sekala nilai validasi) produk awal kepada para ahli.
- b) Para ahli mengamati buku panduan serta video pelaksanaan produk awal yang diberikan.
- c) Para ahli memberikan evaluasi serta saran baik secara lisan ataupun tertulis pada lembar evaluasi (instrument angket sekala nilai validasi) produk awal

4. Revisi desain produk awal

Ditahap penelitian ini, peneliti melaksanakan revisi produk awal berdasarkan hasil pengujian internal desain (validasi ahli) mempertimbangkan saran serta masukan dari para ahli. Revisi ini dibuat untuk menyempurnakan produk awal yang dikembangkan pada tahap uji coba terbatas (skala kecil).

5. Uji Coba Terbatas (Skala Kecil)

Tahap V dalam penelitian ini adalah melakukan uji coba terbatas (skala kecil) penggunaan produk awal, untuk menguji kelayakan penggunaan produk awal dalam proses latihan/pembelajaran lari bolak balik (*shuttle run*) secara langsung menggunakan produk awal yang telah divalidasi oleh ahli pada tahap sebelumnya. subjek uji coba adalah siswa/i SMP Citra Bakti Kelas VII, yang berjumlah 10 orang (6 putra dan 4 putri) sebagai peserta pelatihan.

6. Revisi Produk 1

Tahap VI dalam penelitian ini adalah melakukan revisi produk 1 berdasarkan hasil uji coba terbatas (skala kecil) dengan pertimbangan serta masukan dari para ahli sebagai observer. Revisi ini dibuat sebagai penyempurnaan produk awal yang dikembangkan dengan memperbaiki kekurangan-kekurangan pada produk awal sebelum dilanjutkan pada uji coba lapangan utama (skala besar).

7. Uji Coba Lapangan Utama (Skala Besar)

Tahap VII dalam penelitian ini adalah melakukan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal, untuk menguji kelayakan penggunaan produk awal dalam proses latihan/pembelajaran lari bolak balik (*shuttle run*) secara langsung menggunakan produk awal yang telah direvisi berdasarkan temuan serta masukan dari ahli dan praktisi pada uji coba terbatas (skala kecil). subjek uji coba adalah siswa/i SMP Citra Bakti Kelas VII, yang berjumlah

27 orang (20 putra dan 7 putri) sebagai peserta pelatihan. (jumlahpeserta sesuaikan dengan jumlah siswa di kelas sisa dari 10 orang yang ikut pada skala kecil).

8. Revisi Produk Dua

Tahap VIII penelitian ini melakukan revisi produk 2 berdasarkan hasil uji coba lapangan utama (skala besar) dengan pertimbangan serta masukan dari para ahli sebagai observer. Revisi yang dibuat dimaksudkan untuk menyempurnakan produk awal untuk menghasilkan produk final sebagai produk akhir pengembangan.

9. Produk akhir

Tahap IX penelitian ini meupakan pembuat produk final sesuai dengan hasil refisi serta penyempurnaan pada tahap sebelumnya dngan membuat produk akhir seperti pengembangan model latihan lari bolak balik (*shuttle run*) yang disusun dalam buku panduan dengan diberi judul “panduan model latihan” Pengembangan Model Latihan Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa Kelas VII SMP Citra Bakti.

Instrumen dalam penelitian pengembangan ini digunakan dua instrument untuk Mengumpulkan data penelitian, yang dipakai dalam pengumpulan data yang berbeda, yaitu sebagai berikut.

Tujuan utama Instrumen validasi produk awal adalah untuk melakukan penilaian desain produk awal menggunakan expert judgments (penilaian ahli) sebelum dilakukan uji coba produk. Instrumen digunakan digunakan dalam validasi draf produk awal adalah instrumen angket skala nilai yang dilengkapi serta lembar evaluasi.

Data Teknik analisis data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan dua bentuk teknik analisis data, yaitu analisis data deskriptif kualitatif dan analisis data deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data deskriptif kualitatif digunakan pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan dan saran dari para ahli, sedangkan teknik analisis data deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data penelitian yang diperoleh dari hasil validasi ahli pada instrumen angket skala nilai. Teknik analisis data digunakan untuk membuat kesimpulan umum dan saran atau masukan dalam kepentingan melakukan revisi produk dan rujukan dalam menarik kesimpulan akhir pengembangan produk serta simpulan akhir penelitian dan pengembangan ini. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini secara rinci dilakukan pada data-data hasil penilaian validasi dengan skala nilai dari para ahli terhadap produk awal pada uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal. Data diperoleh dari hasil penilaian, dan dianalisis dengan menggunakan kriteria klasifikasi sebagaimana ditentukan oleh Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114), sebagai berikut;

Berdasarkan kisi-kisi angket dan lembar observasi produk awal yang digunakan dalam penelitian ini, maka hasil hitung norma kategorisasi adalah sebagai berikut;

Tabel 1 Kategori Kelayakan

FORMULA	INTERVAL	KATEGORI	SIMPULAN
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	<23	Kurang Sesuai	Tidak Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$23 - 27$	Cukup Sesuai	
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	>37	Sesuai	Layak

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis kebutuhan berdasarkan hasil lapangan yang dilakukan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan mengenai hal-hal umum yang terjadi pada tempat penelitian berkaitan dengan model latihan lari bolak balik (*shuttle run*) untuk meningkatkan daya tahan tubuh Siswa kelas VII SMP Citra Bakti Kabupaten Ngada.

Bersaroka study analisis yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan di SMP Citra bakti dengan mengumpulkan beberapa data yang bersumber dari tempat penelitian ini yaitu permasalahan yang dapat disimpulkan oleh peniliti diantaranya: 1) kurangnya sarana dalam melakukan lari bolak balik, 2) model latihan lari bolak balik yang tidak bervariasi. Berangkat dari kajian permasalahan diatas maka peneliti mengembangkan model latihan lari bolak balik pada siswa SPM kelas VII SMP Citra Bakti. Produk pengembangan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi serta sebagai bentuk latihan dalam lari bolak balik.

Pada Draf produk awal model latihan lari bolak balik ini, sebagai bentuk aktifitas latihan lari bolak balik pada siswa SMP Citra Bakti, yang terdiri dari tiga bagian latihan diantaranya: pemanasan, kegiatan inti dan pendinginan. Bentuk latihan peregangan, pemanasan dan pendinginan mengikuti bentuk latihan pemanasan statis dinamis serta bentuk latihan pendinginan yang telah ada, sedangkan kegiatan inti merupakan fokus pada pengembangan yang meliputi: 1) Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Menggunakan beban beserta variasi, 2) Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Membentuk Segi Tiga beserta variasi, 3) Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Membentuk Segi Empat beserta variasi. Adapun deskripsi draf produk awal pengembangan latihan inti (*Shuttle Run*) yang dikembangkan adalah sebagai berikut:

Hasil dari penelitiannya yaitu buku model lari bolak balik di tingkat SMP. produk akhir yang dihasilkan dari penelitian ini merupakan model latihan lari bolak balik pada siswa tingkat SMP yang dibentuk menjadi buku pedoman dengan judul “buku pedoman latihan model lari bolak balik untuk meningkatkan daya tahan tubuh siswa kelas VIII siswa SMP Citra Bakti.

Berdasarkan hasil validasi ahli, pengembangan produk model pelatihan ini menghasilkan hasil sebagai berikut. (1) produk ini dianggap cocok karena intensitas, durasi, dan interval latihan termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi.. Hal ini dapat dilihat pada saat siswa melakukan latihan dan reaksi yang terlihat adalah siswa merasa lelah. (2) Produk dikatakan sesuai dikarenakan aktifitas latihan dilaksanakan secara berulang-ulang dan sistematis. Model latihan ini dilakukan sesuai dengan repetisi pengulangan yang telah ditetapkan dalam tahapan latihan. (3) produk disebut cocok karena aktivitas model latihan yang dikembangkan dilakukan dalam variasi latihan yang berbeda. (4) kegiatan pelatihan model yang dikembangkan dilakukan secara bertahap mulai dari gerak yang sederhana hingga gerakan yang kompleks, sehingga produk ini dianggap cocok.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka disimpulkan bahwa produk akhir dari penelitian pengembangan ini adalah. Produk yang dikembangkan ini masuk pada kategori “sesuai” sebagai mana dapat digunakan untuk materi latihan lari bolak balik di SMP Citra Bakti.

Keterbatasan studi menggunakan model yang dikembangkan ini hanya pada penyelidikan internal desain validasi ahli pertama dan kedua. Produk yang dikembangkan belum mencapai uji coba skala kecil dan besar atau studi kemandirian. Penelitian ini hanya menggunakan 2 pakar akademik untuk menilai dan mengevaluasi kebenaran produk yang dikembangkan peneliti. Evaluasi produk awal oleh akademisi, peneliti melakukan ini dengan menyediakan produk dalam bentuk buku panduan dan video pelatihan yang dirancang untuk ahli yang sudah dipilih untuk memberikan penilaian yang objektif.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikannya kepadanya. dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar ia dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pengkondisian jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan

tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Kebugaran fisik dalam batasan yang sederhana dapat dipahami sebagai sebuah kondisi dimana tubuh dapat melakukan semua tugas gerak baik dalam pekerjaan sehari-hari maupun latihan atau aktivitas olahraga secara optimal dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan serta terhindar dari resiko gangguan kesehatan (Bile, 2019 : 31). Hal ini mengindikasikan bahwa, selain dapat melakukan tugas gerak secara optimal, seseorang dengan kebugaran fisik yang baik akan dapat meminimalisir resiko mengalami berbagai gangguan kesehatan sebagai implikasi dari rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Selanjutnya Tapo (2020 : 40) menyimpulkan bahwa batasan kebugaran jasmani dalam menjalankan kehidupan adalah sebagai kemampuan atau keadaan fisik dalam menjalankan berbagai aktivitas kerja atau tugas gerak yang berat dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan berlebih, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas fisik lainnya dengan waktu istirahat yang singkat. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Menurut Bawiling, Adiputra, & Tirtayasa (2014 : 151) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan dari pengertian kebugaran jasmani tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas jasmani dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan dan masih dapat menikmati waktu luangnya.

Watulingas, Rampengan, & Polii, (2013 : 10 - 65) berpendapat bahwa Daya tahan kardiorespirasi dianggap paling pokok karena daya tahan kardiorespirasi mempunyai peranan penting dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan aktifitas fisik). dalam Prabowo juga berpendapat bahwa, Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh yang normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung semua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa ada rasa kelelahan yang berlebih dalam tubuh. Dalam keadaan tubuh yang bugar dalam melaksanakan aktifitas tubuh tidak akan merasa lelah yang berarti. Secara garis besar menurut pendapat yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih. Dalam hal ini berarti bahwa seseorang dapat melakukan aktivitas yang mendadak dengan cadangan energi yang tersisa dengan baik dan tanpa merasakan lelah yang berlebih. Semakin bugar seseorang, semakin besar pula kemampuan untuk melaksanakan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani sangatlah penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi kebugaran jasmani yang dimiliki tiap-tiap orang sangatlah berbeda. Hal ini disebabkan oleh tugas atau profesi masing-masing individu. Semakin besar kegiatan yang sering dilakukan semakin besar pula tingkat kebugaran sebab daya tahan tubuh yang dimiliki dapat terlatih dalam setiap kegiatan atau aktivitas. Selain itu dalam melakukan aktifitas siswa mampu melaksanakan dengan baik tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktifitas yang lainnya.

Pembelajaran PJOK seringkali tidak terlaksana secara efektif terlebih kusus dalam materi latihan kebugaran jasmani, keadaan seperti ini terlihat ketika anak – anak dalam melakukan aktifitas latihan kurang aktif dalam melakukan gerakan, cepat bosan dengan latihan yang ada, maka penelitian merasa penting untuk mengembangkan mode latihan lari bolak balik (*shuttle run*). Sebagai salah satu cara dalam menyampaikan materi penjelasan dalam meningkatkan hasil belajarnya. Dengan pengembangan latihan ini dapat menimbulkan minat, kreativitas dan motivasi siswa dalam belajar serta meningkatkan keterampilan fisik siswa melalui latihan lari

bolak balik (*shuttle run*), sehingga kemampuan dan keterampilan dalam menjalankan latihan siswa akan meningkat.

Kerangka berpikir penelitian ini berdasarkan pada hakekat pembelajaran PJOK yaitu tentang latihan lari bolak balik (*shuttle run*). Sedangkan dalam kegiatan pembelajaran ketersediaan latihan yang digunakan sebagai sumber belajar dibuat sama tanpa memahami kondisi lingkungan peserta didik pada kehidupan nyata, sehingga dalam proses pembelajaran siswa terlihat kurang semangat serta kemampuan dan daya tahan tidak meningkat. Kondisi ini mengakibatkan tidak tercapainya tujuan mata pelajaran PJOK

Berdasarkan hal tersebut, maka dikembangkan Model Latihan Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa SMP Kelas VII Citra Bakti Ngada sebagai sumber belajar dengan terlebih dahulu diuji coba kelayakan validasi ahli untuk melihat kelayakan dan kemenarikannya dalam pembelajaran, sehingga aktifitas dan hasil belajar dapat meningkat pengembangan model latihan melalui beberapa tahapan mulai dari penyesuaian dengan kondisi kebutuhan, dengan keadaan lapangan kemudian menganalisis kebutuhan baik dari siswa maupun guru. Pembuatan bahan ajar dimulai dengan membuat rancangan bahan ajar, membuat petunjuk penggunaan bahan ajar menganalisis materi ajar yang relevan.

Setelah bahan ajar dibuat dibutuhkan ahli (pakar) baik dari segi materi maupun dari desain pembelajaran agar bahan ajar yang dibuat memiliki kelayakan untuk digunakan pada pembelajaran. Kemudian langkah selanjutnya yaitu menguji kelayakannya, untuk mendapatkan respon dan penilaian dari guru dan siswa sebagai pengguna bahan ajar. Respon berupa saran dan kritikan sangat diperlukan untuk memperbaiki produk yang dikembangkan. Setelah semua tahap dilalui maka model Latihan Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa SMP Kelas VII layak digunakan.

KESIMPULAN

Berangkat dari rumusan masalah yang diajukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut.
1) Menghasilkan produk pengembangan berupa model latihan lari bolak balik tingkat SMP serta disusun dalam bentuk buku panduan. Model latihan yang dikembangkan ada 3 model latihan dan disertai beberapa bentuk dari setiap model tersebut yang digunakan pada tingkat SMP berada pada kategori sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bawiling, N.S., Adiputra., dan Tirtayasa. (2014). Pelatihan senam ayo bergerak, senam bugar Indonesia lebih meningkatkan fisik dari pada senam ayo bersatu pada wanita anggota klub senam lala studio Denpasar. Bali: sport and fitness journal volume 2 nomor 1
- Bile, R. L. (2019). Pengembangan model latihan olahraga kesehatan berbasis breathing exercise, bodyweight training dan core stability exercise untuk pemeliharaan kebugaran jasmani mahasiswa. Thesis S2 (versi cetak) Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNY.
- Bile, R. L. dan Suharyana. (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran. (Thesis S2 versi cetak). Yogyakarta. Ilmu keolahragaan program pasca sarjana. UNY.
- Hale, R., Green, J., Hausselle, J., Saxby, D., & Gonzalez, R. V. (2018). Quantified in vitro tibiofemoral contact during bodyweight back squats. *Journal of Biomechanics*, 79, 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2018.07.002>
- Kim, J. K., Son, W. Il, Sim, Y. J., Lee, J. S., & Saud, K. O. (2020). The study of health-related fitness normative scores for nepalese older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 1 –15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082723>
- Knaeps, S., Bourgois, J. G., Charlier, R., Mertens, E., Lefevre, J., & Wijndaele, K. (2016). Ten-year change in sedentary behaviour, moderate- to-vigorous physical activity, cardiorespiratory fitness and cardiometabolic risk: independent associations and mediation analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 0 (August), 17. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096083>

- Kwon, E. H dan Block, M. E. (2017). Implementing The Adapted Physical Education E-Learning Program Into Physical Education Teacher Education Program. Research and developmental disabilities, (69), 18-29.
- Lipecky, K. dan Rutowicz, B. (2015). The Impact of Ten Weeks Of Bodyweight Training On The Level Of Physical Fitness And Selected Parameters Of Body Composition In Women Aged 21-23 Years. Pol. J. Sport Tourism, (22), 64-73.
- Lopez-Pastor, V. M. Kirk, D. Lorente-Catalan, E. MacPhail, A. & Macdonald, D. (2013). Alternative assessment in physical education: A review of international literature. Sport, Education and Society. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860>
- Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2020). Efektivitas penggunaan model latihan olahraga pernapasan MONACORS untuk pemeliharaan kesehatan fungsi paru bagi mahasiswa dalam menghadapi pandemi covid-19. Ejournal IMEDTECH, 4(2), 54–65.
- Tapo, Y.B.O. (2020). Evaluasi status kebugaran jasmani dan tingkat penguasaan keterampilan olahraga sepakbola dan bola voli mahasiswa PJKR semester V STKIP Citra Bakti Ngada berdasarkan aktivitas perkuliahan praktek dan pembinaan kegiatan UKM. Ejournal IMEDTECH, 4(1), 37-54, DOI: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>
- Wani. B. (2022) Pengembangan Bahan Ajar Permainan Kecil Dengan Materi Permainan Tradisional “Etu” (Tinju Adat) Bagi Mahasiswa PJKR Stkip Citra Bakti. JURNAL IMEDTECH. VOL. 6, NO. 1, JUNI 2022. eISSN 2580-6033. Hal.
- Wani. B. 2020. Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tennis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. Volume 07, Nomor 01 Tahun 2020. p-ISSN 2355-5106 || e-ISSN 2620-6641. Hal. 84-92
- Wani. B. (2021). Pengembangan Media Latihan Return Board Berbasis Budaya Lokal Pada Materi Forehand Tennis Meja Khusus Pemula. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 10, No. 2 Desember 2021. p-ISSN: 2089 – 2829 hal 201 224.
- <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga>
- Watulingas I, Rampengan JJ, Poli H. Pengaruh latihan fisik aerobik terhadap VO_2 max pada mahasiswa pria dengan berat badan lebih. Jurnal e-Biomedik (eBM). 2013 Jul; 1(2)