

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI TANPA ALAT SEBAGAI AKTIVITAS PEMELIHARAAN KEBUGARAN SISWA SMP DI MASA PANDEMI

Richardus Ubaldus Meka Godhi¹⁾, Yanuarius Ricardus Natal²⁾, Robertus Lili Bile³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Citra Bakti

¹⁾richardusmeka@gmail.com, ²⁾yanuariusrichardus@gmail.com,

³⁾robertuslilibile@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendesain dan memvalidasi model latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran jasmani tanpa alat siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajawa dipakai sebagai langkah langkah pengembangan digunakan : (1) penelitian produk yang telah ada (studi literature dan penelitian lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain ahli 1 (4) revisi produk ke 1, (5) pengujian internal desain 2, (6) revisi produk ke 2, (7). Revisi produk akhir. Instrumen pengumpulan data ini adalah angket skala nilai, lembaran observasi dan dokumentasi yang digunakan dalam tahap validasi ahli sebanyak dua kali yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk pengembangan. Teknik analisis data yang digunakan terdiri dari: Analisis deskripsi kuantitatif, dan kualitatif. Hasil penelitian ini adalah : model latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran terdiri dari tiga bentuk variasi (1) Model latihan strength. 2) Kelincahan atau agility. 3). Keseimbangan atau balance. 4). Daya lentur. Produk pengembangan memenuhi kategori valid, untuk digunakan sebagai bentuk latihan kebugaran jasmani tanpa alat tingkat SMPN 3 Bajawa, dengan hasil pengujian oleh para ahli sebagai berikut: (1). Ahli akademisi 1 diperoleh nilai rata rata 45 berada pada kategori valid, (2). Ahli akademisi II di peroleh nilai rata rata 45 dan berada pada kategori valid, (3). Ahli praktisi diperoleh nilai rata rata 47 dengan kategori valid.

Abstract. The purpose of the project is to construct and validate an unsupported model of physical fitness as a temporal maintenance activity without the participation of eighth- or seventh-year high school students. Product planning and development, literature and field studies on current products, internal expert design testing (1) product revision, (2) end-product revision, (3) internal design 2 testing, (4) internal design 2 testing, and (5) internal design 2 testing Value-scale measurements, observation logs, and documentation forms are the data collection tools utilized in the two-time validation for experts using simulated video usage of development products. The quantitative and qualitative description analysis methods are utilized for data analysis. According to the study's findings, three different types of fitness activities make up the model of physical fitness without any instruments for fitness maintenance (1). Secondly, agility. 3. Balance or equilibrium 4). Flexibility. Development items have

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 3 Desember 2022
Direview : 11 Januari 2023
Diterima : 16 Mei 2023
Disetujui : 19 Mei 2023

Kata-kata Kunci:

Model Latihan, kebugaran jasmani, masa pandemi

Article History

Submitted : December 3, 2022
Reviewed : January 11, 2023
Accepted : May 16, 2023
Published : May 19, 2023

Keywords:

Training models, physical fitness, pandemics

passed expert testing and fall within the following categories, making them suitable for use as a type of physical fitness training without the SMPN 3 Bajawa: (1) Academic 1 scored 45 out of 100 (2). Academic Scientist II received a score of 45 on average and a valid rating of 3. A skilled practitioner obtained a flat value of 47 in an appropriate category.

PENDAHULUAN

Masa pandemi covid (Covid-19) membuat kita semua sedang melalui periode yang tidak pernah kita alami sebelumnya dan tidak pernah kita duga sebelumnya. Terlebih lagi dalam dunia pendidikan yang berhubungan dengan pengajaran dan pembelajaran, peserta didik dari segala usia tidak dapat bersekolah seperti biasanya dan pendidik harus mengkondisikan mereka belajar di rumah. Situasi ini akan berlangsung berminggu-minggu atau berbulan-bulan dan bahkan bertahun-tahun, Seakan semua terdampak akibat dari kejadian ini terutama pada dunia pendidikan dimana semua jenjang pendidikan mulai dari tingkat SD, SMP, SMA/SMK bahkan sampai perguruan tinggi merasakan dampaknya dari kejadian PANDEMI COVID 19 pada saat ini, sehingga mengakibatkan terganggunya proses belajar mengajar dan program sekolah yang tidak tercapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Pandemi Covid-19 pada tahun 2020 ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua kegiatan harus dilakukan di rumah seperti belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahraga pun dianjurkan di rumah. Sebenarnya olahraga bisa dilakukan di luar rumah ataupun di dalam rumah, namun di masa pandemi Covid-19, olahraga harus dilakukan dengan cermat dan dipertimbangkan dengan saksama. Banyak orang menganggap yang penting olahraga dengan jarak terpisah minimal satu meter dan memakai masker sudah cukup aman, padahal kenyataan di lapangan menunjukkan tidak semua olahraga di luar ruangan itu aman. Apabila memang olahraga di luar ruangan aman, pertandingan olahraga nasional maupun internasional itu tidak akan ditunda sampai waktu yang tidak ditentukan. Menurut Nuryana (2020:10), Peralihan proses pembelajaran yang dulunya tatap muka menjadi online, tentunya memaksa berbagai pihak terutama bagi para guru yang mengajar bidang studi Olahraga atau Penjas menjadikan suatu tantangan dan perjuangan bagaimana agar Proses Belajar Mengajar bisa berlangsung sejalan dengan keadaan dan situasi pandemi covid 19 ini dan menghadapi beberapa himbauan dan instruksi serta keputusan dari berbagai Instansi terkait baik dari kebijakan pemerintah pusat maupun daerah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi pada saat ini. untuk mengikuti proses dan alurnya supaya sistem pembelajaran tetap berjalan dengan baik. Namun ternyata, sistem ini tidak berjalan se-efektif yang dibayangkan, bahkan seluruh pihak mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas fisik karena adanya wabah covid yang melanda.

Penyebaran virus Corona dengan cepat dapat menyebabkan 1) penutupan sekolah-sekolah di seluruh daerah, 2) pembelajaran hanya berpusat pada teori dibandingkan praktek, 3) proses pembelajaran hanya dilakukan dengan pembagian modul kepada siswa/siswi. 4) guru dan siswa akan jarang melakukan kegiatan aktivitas fisik di luar ruangan dikarenakan batasan-batasan protokol kesehatan. Selama masa pandemi COVID-19, usaha pemeliharaan kebugaran jasmani perlu untuk tetap dilakukan sebagai salah satu tindakan preventif dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh secara khusus serta pemeliharaan kesehatan secara umum.

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 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)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka Panjang jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakekatnya merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan serta perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Tapo, 2019:20). Peningkatan kebugaran jasmani melalui Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan saat ini merupakan sebuah keharusan. Hal ini mengingat aspek kesehatan merupakan komponen utama untuk pemenuhan kesehatan yang pernah baik secara fisik, mental maupun social (Tapo & Bile, 2020: 55). Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dengan karakteristik pola pembelajaran yang banyak melibatkan aktivitas gerak jasmani dalam berbagai kegiatan baik aktivitas permainan, olahraga, maupun latihan (Sarjono dan Sumarjo, 2010)

Menurut Jane Ruseski (2014: 396), bahwa melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Kebugaran jasmani merupakan kecocokan dan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologi, kesesuaian anatomi dan kesesuaian fisiologi. Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi. Aktivitas olahraga sangat, dan aktivitas olahraga memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Bile (2019: 31), kesehatan fisik atau juga disebut kebugaran fisik memiliki kontribusi vital sebagai indikator status kesehatan seseorang secara menyeluruh. 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. 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. Agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada diri seseorang maka diperlukan sebuah latihan fisik.

Kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas gerak tertentu secara maksimal dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta terhindar dari resiko gangguan kesehatan (Bile dan Suharja 2019:64-65). Jasmani olahraga kesehatan (PJOK) dalam pembelajaran pada hakikatnya

merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara umum yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan fisik, keterampilan berfikir kritis, kematangan emosional, kecakapan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Tapo, Bile dan Desi 2021:72). Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang yang melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang lama dan masih mempunyai tenaga sisa untuk menikmati waktu senggangnya atau melakukan aktivitas lanjutan. Kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan prestasi belajar siswa dan diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kita dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang ingin dicapai melalui aktivitas kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin kesehatan yang baik pula, karena kesehatan adalah faktor yang sangat penting bagi setiap individu

Merujuk pada pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani (physical fitness) merupakan satu aspek dari kebugaran jasmani menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Berdasarkan hasil wawancara di SMPN 3 Bajawa bersama Ibu Adriana Riani Mesu selaku guru mata pelajaran penjas pada tanggal 7 April 2022 bertempat di SMP Negeri 3 Bajawa bahwa mata pelajaran penjas untuk siswa kelas VIII di jadwalkan dalam seminggu 2 kali dan terjadi di hari Rabu dan Jumat. Kegiatan olahraga yang sering dilakukan yaitu, permainan bola voli dan permainan sepak bola. Kegiatan olahraga bola voli dan permainan sepak bola lebih fokus pada teori dibandingkan praktek hal ini dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana, serta kurangnya guru penjas sehingga kegiatan penjas tidak berjalan secara efektif. Beliau juga mengatakan bahwa selain kegiatan olahraga di sekolah ada juga kegiatan ekstrakurikuler yang dijadwalkan setiap hari Sabtu untuk semua siswa di SMPN Bajawa Utara, kegiatan ekstrakurikuler yang biasa dilaksanakan yaitu lari bolak balik, tolak peluru dan lompat jauh, siswa diwajibkan untuk memilih kegiatan ekstrakurikuler yang mereka minati.

Ibu Adriani juga menjelaskan bahwa sejak wabah covid yang melanda pada tahun 2019 maka kegiatan Proses pembelajaran di SMPN 3 Bajawa tidak berjalan secara optimal terlebih khususnya pembelajaran penjas. Pembelajaran penjas yang biasanya dilakukan di luar ruangan dengan berbagai kegiatan olahraga seperti permainan bola voli, permainan sepak bola, atletik, dan senam irama itu tidak seperti biasanya dilakukan lagi karena adanya peraturan protokol kesehatan. Akan tetapi, pemberlakuan kebijakan ini memiliki dampak yang kurang baik dari segi aktivitas fisik siswa sehingga menimbulkan penurunan tingkat aktivitas pada siswa seperti daya tahan,

Pembelajaran kebugaran jasmani khususnya di kelas VIII dilakukan 2 kali pertemuan dalam seminggu sebelum masa pandemi pembelajaran kebugaran jasmani di kelas VIII sering dilakukan di luar ruangan dengan berbagai kegiatan seperti atletik, senam, dan proses

pembelajaran berjalan secara efektif dan efisien. Setelah munculnya wabah covid pada Tahun 2019 maka kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani hanya dilakukan dengan pembagian modul kepada semua siswa kelas VIII untuk di kerjakan di rumah, dengan pembagian modul membuat siswa/siswi jarang melakukan aktivitas fisik/latihan olahraga rutin dikarenakan adanya batasan-batasan protokoler covid-19. Hal ini secara tidak langsung berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani setiap siswa/ siswi yakni membuat peserta didik lebih cepat merasa lelah, lesu, mengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk belajar. Adapun masalah lain yang ditemukan dalam pembelajaran kebugaran jasmani yaitu 1) kurang tersedianya sarana dan prasarana maka pembelajaran kebugaran jasmani sering tidak dilakukan, 2) model latihan kebugaran jasmani masih kurang, 3) kurangnya pemahaman siswa tentang materi kebugaran jasmani.

Berdasarkan masalah yang di temukan, maka peneliti ingin mengembangkan, sebuah produk dalam bentuk model latihan sebagai salah satu alternatif untuk permasalahan ini. Produk pengembangan melalui proses penelitian dan pengembangan yang di rencanakan bertujuan untuk menghasilkan pengembangan sebuah model latihan kebugaran jasmani tanpa alat agar siswa dan guru bisa melakukan kegiatan aktivitas fisik walaupun situasi dunia yang tidak mendukung serta kurang tersedianya sarana dan prasaran mengenai olahraga kebugaran jasmani di berbagai lembaga sekolah sehingga kebugaran jasmani bisa terpelihara dengan baik. Berdasarkan permasalahan dan rancangan pengembangan maka peneliti mengembangkan penelitian ini dengan judul “Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Tanpa Alat Sebagai Aktivitas Pemeliharaan kebugaran Siswa SMPN 3 Bajawa Di Masa Pandemi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian dan pengembangan ini merupakan (*research and development*) level III menurut *Borg and Gall* yang penelitian dan pengembangan dengan tingkatan meneliti dan menguji untuk mengembangkan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan ini, dilakukan untuk mengembangkan sebuah model latihan kebugaran jasmani tanpa alat siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bajawa, sehingga dapat digunakan sebagai aktivitas siswa dalam proses pembelajaran.

Model penelitian dan pengembangan yang digunakan mengadopsi model penelitian dan pengembangan (R&D) level 3 menurut Borg and Gall yang dimodifikasi oleh Tapo (2017: 98), untuk mengembangkan produk berupa model kebugaran jasmani tanpa alat yang dilakukan dengan merancang prosedur dan produk pengembangan yang kemudian secara sistematis dilakukan tahap pengujian melalui: uji validasi ahli dan uji lapangan untuk disempurnahkan sampai memenuhi kriteria layak, sebagai model latihan kebugaran jasmani tanpa alat yang dapat digunakan sebagai alternatif aktivitas belajar siswa dalam Pembelajaran kebugaran jasmani. Adapun penjelasan dari enam langkah prosedur penelitian dan pengembangan yang dilakukan, dapat dijelaskan sebagai berikut.

Prosedur pengembangan yang dipakai dalam penelitian dan pengembangan ini, dimodifikasi sesuai kebutuhan dan kondisi di lapangan mengikuti model yang dimodifikasi oleh Tapo (2017: 98). Pengembangan dalam penelitian ini berfokus pada 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 literasi, dan 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.

Desain produk awal akan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk, untuk diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, serta saran dan masukan. Penelitian ini menggunakan 2 bentuk uji coba, yaitu: uji coba terbatas (skala kecil) dan uji coba lapangan utama (skala besar) penggunaan produk awal. Uji coba terbatas (skala kecil) penggunaan produk awal, dibuat untuk menguji kelayakan penggunaan produk awal dengan jumlah subjek yang kecil dan uji coba lapangan utama (skala besar) menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak, kedua uji coba menggunakan proses evaluasi yang sama menggunakan lembar observasi untuk para ahli. Kegiatan evaluasi uji coba oleh para ahli dilakukan secara langsung untuk mengobservasi dan menilai produk awal pada proses pembelajaran passing bawah serta dokumentasi dalam bentuk foto untuk digunakan sebagai dokumen atau data pendukung penelitian.

Subjek uji coba dalam penelitian ini berjumlah 32 orang yaitu siswa/ siswi SMP Negeri 3 Bajawa kelas VIII kelompok dengan pembagian jumlah subjek adalah: (a) 8 orang (4 putra dan 4 putri) sebagai peserta pelatihan pada uji coba terbatas (skala kecil), dan (b) 24 orang (11 putra dan 13 putri), sebagai peserta pelatihan pada uji coba lapangan utama (skala besar). Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses pembelajaran passing bawah secara langsung menggunakan produk awal.

Teknik analisis data dalam penelitian dan 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 instrument 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 penelitian 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 yang diperoleh dari hasil penilaian kemudian dianalisis menggunakan norma kategorisasi sesuai dengan ketentuan Saifuddin Azwar (dalam Tapo, 2017: 114), sebagai berikut:

$X < (\mu - 1,0\sigma)$: Rendah $\longrightarrow$ Tidak sesuai/ tidak efektif.

$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$: Sedang $\longrightarrow$ Cukup sesuai/ cukup efektif.

$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$: Tinggi $\longrightarrow$ Sesuai/ efektif.

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

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	Tidak layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	>37	Sesuai	Layak

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Proses validasi pertama dilakukan untuk menilai (memvalidasi) produk awal yang dikembangkan berupa program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran siswa kelas VIII Smp Negeri 3 Bajawa di masa pandemi yang disusun dalam bentuk buku panduan yang dilengkapi dengan video simulasi pembuatan video. Proses validasi dilakukan oleh dua orang ahli akademisi dari unsur dosen PJKR Citra Bakti Ngada menggunakan instrumen angket skala nilai yang telah divalidasi pada tahap sebelumnya.

Penilaian dilakukan untuk memvalidasi kesesuaian/kelayakan program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran siswa kelas VIII Smp Negeri 3 Bajawa di masa pandemi adapun hasil penilaian angket skala nilai para ahli pada tahap validasi pertama seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 1 Data Hasil Validasi Ahli Pertama Produk Awal.

Kode Ahli	Nomor pertanyaan									Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9
Hasil Penilaian Angket Skala Nilai Dari Ahli										
A1	3	3	2	2	3	3	3	4	5	28
A2	4	5	5	4	5	5	5	4	4	41
A3	4	5	4	5	5	4	5	4	4	40

Keterangan

A1 Ahli Akademisi 1

A2 Ahli Akademisi 2

A3 Ahli praktisi

Perhitungan normatif kategori kesesuaian prodak awal yang dikembangkan berdasarkan data validasi ahli adalah sebagai berikut.

Tabel 2 Perhitungan Normatif Kategorisasi Kesesuaian Produk Awal.

Formula	Interval	Kategori
$X < 23$	Rendah	Kurang Valid
$23 \leq X < 37$	Sedang	Cukup Valid
$37 \leq X$	Tinggi	Valid

Sumber (Saifuddin Azwar, 2012: 149)

Berdasarkan perhitungan normatif katagorisasi kesesuaian produk awal yang dikembangkan, hasil validasi dari para ahli, seperti pada tabel distribusi frenkuensi 3 berikut ini.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Produk Awal Oleh Ahli.

Kategori	Kurang valid	Cukup valid	Valid
F	0	0	3
Rata-rata %	0%	0%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian kedua ahli (100%) berada pada interval ($23 \leq X < 37$ sedang dengan kategori cukup valid), yaitu $A1=28$. Setelah proses validasi produk dan revisi produk yang pertama, maka dilanjutkan dengan proses validasi produk yang kedua. Proses validasi yang kedua dilakukan untuk kembali menilai (memvalidasi) produk awal yang dikembangkan berupa program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran siswa smp yang disusun dalam bentuk buku panduan dan video simulasi berdasarkan saran dan masukan pada proses validasi pertama.

Proses validasi ahli kedua tetap dilakukan kedua ahli yang sama yaitu ahli akademisi dari unsur dosen PJKR STKIP Citra Bakti Ngada menggunakan instrumen angket skala nilai yang telah divalidasi tahap sebelumnya. Penilaian dilakukan untuk memvalidasi/kelayakan program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran siswa kelas VIII SMPN 3 Bajawa. Adapun hasil penilaian angket skala nilai para ahli pada tahap validasi kedua setelah produk awal revisi pada tabel berikut ini.

Tabel 4 Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Kedua

Kode Ahli	Nomor pertanyaan									Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9
Hasil Penilaian Angket Skala Nilai Dari Ahli										
A1	5	4	5	4	4	5	5	5	5	42
A2	5	4	4	5	5	5	5	5	5	43
A3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	42

Keterangan

A1 Ahli Akademisi 1

A2 Ahli Akademisi 2

A3 Ahli praktisi

Perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian produk awal yang dikembangkan berdasarkan hasil validasi ahli adalah sebagai berikut.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Penilaian Kesesuaian Produk Awal Oleh Ahli.

Kategori	Kurang valid	Cukup valid	Valid
F	0	0	3
Rata-rata %	0%	0%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat penilaian ketiga ahli (100%) berada pada interval ($37 \leq X \leq$ tinggi dengan kategori valid), yaitu: $A_1=42$, $A_2=43$, dan $A_3=42$

Berdasarkan saran dan masukan yang telah diberikan pada ahli, maka peneliti melanjutkan ke tahap pembuat produk akhir berupa program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran tingkat SMP adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Tahap-tahap latihan

Tahapan Latihan	Bentuk Latihan	Volume Latihan	Set Latihan	Interval Latihan	Durasi Latihan
Pemanasan	- Statis - Dinamis				
Latihan Inti	Strength/ kekuatan				
	Crunch	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Squat	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Glute Bridge	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Kelincahan/agility				
	Jongkok berdiri	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Lari Lurus Bolak Baik	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Lari Ziq-zaq	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Keseimbangan (Balance)				
	Mengayunkan satu kaki ke depan	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Berdiri dengan satu kaki	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Mengangkat satu kaki ke belakang	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Daya Lentur/Flexibility				
	Meregangkan otot pinggul	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Meregangkan otot dada	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
	Meregangkan otot punggung	50 detik	2 kali pengulangan	10 Detik	1 menit
Pendinginan	Statis		1 Kali		

KESIMPULAN

Berdasarkan langkah langkah pengembang yang dilakukan mulai dari tahap awal sampai pada tahap akhir penelitian, maka simpulan akhir dari peneliti ini adalah menghasilkan sebuah program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran tingkat smp program latihan kebugaran jasmani ini dikembangkan terdiri dari 12 bentuk gerakan yang dilengkapi dengan deskripsi dari setiap gerakan serta keseluruhan waktu yang dibutuhkan mulai dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan dengan jumlah pengulangan pada masing masing bagian dan bentuk latihan dan disusun dalam sebuah buku pedoman yang diberi judul "panduan program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran tingkat smp.

Produk pengembangan berupa program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran tingkat smp memenuhi kategori "layak" untuk dipakai dan digunakan sebagai program latihan kebugaran jasmani tanpa alat sebagai aktivitas pemeliharaan kebugaran tingkat smp meliputi; kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan program latihan, serta respon dan hasil latihan, berdasarkan uji kelayakan sebanyak dua kali uji coba yang dievaluasi oleh dua orang observer yaitu: dua orang ahli akademisi.

Berdasarkan simpulan diatas, secara keseluruhan produk pengembangan berupa program latihan kebugaran jasmani tanpa alat "layak" digunakan sebagai bentuk aktivitas pemeliharaan kebugaran tingkat Smp.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bile dan Suharjana.(2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran BBC Exerise. *Sportive journal*.
- Gili Wiarto. (2013). *Media Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*.Yogyakarta:Laksitas Purnama
- Irianti ddk .(2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. yogyakarta: direktorat jendral pendidikan tinggi..
- Natal, Y.R. (2020). Kebijakan pemerintah tentang penyediaan sarana dan prasarana olahraga pendidikan di SMP Negeri sekecamatan Bajawa. *Ejurnal Imedtech Instructional Media, Desain and Tecnology STKIP Citra Bakti Ngada*, 4 (1), 22-36. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.222>.
- Pane. (2015). *Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan*. S
- Priyanto. (2009). *Fermakoterapi Dan Terminologi Medis*.Jakarta: Lemabga Studi Dan Konsultasi Fermakaologi
- Richey ddk. (2013). *Penelitian pengembangan*. Jakarta: Jurnal Pendidikan
- Saifuddin Azwar. (2012). *Fungsi Dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*.Yokyakarta: Pustaka Pelajar
- Sharkey. (2001). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*.Cv Maulana: Bandung

- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharjana. (2014). Kebugaran Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Bandung:Alafabet
- Sukadiyanto dan Sriharyono (2013). Minat dan bakat olahraga siswa SD dan SMP di Kabupaten Demak. *Jurnal media ilmu keolahraaan*.
- Sukadiyanto. (2002). Teori dan Metedeologi Melatih Fisik Petenis. Yokyakarta: Fakultas Ilmu Keolaragawan, Universitas Negri Yogyakarta
- Tapo dan Desi (2021). Pelatihan program olahraga kesehatan untuk pemeliharaan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal penjakora*.
- Tapo, Bile dan Desi (2021). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradinasional sebagai aktifitas belajar siswa dalam pembelajaran pjok. *Jurnal penjakora vol.8 no 1*.
- Wani. B. (2020).Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tennis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertam. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. Volume 07, Nomor 01 Tahun 2020. p-ISSN 2355-5106 || e-ISSN 2620-6641. Hal. 84-92
- Wani. B. (2022) Pengembangan Bahan Ajar Permaian 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.